



Хватит думать! Действуй!

Роберт Энтони

Оглавление

Предисловие	7
ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!	7
Глава 1 Позитивное, негативное и правильное мышление	8
ВАШЕ СЛОВО – ЗАКОН	9
ПРОБЛЕМА — В НЕЗНАНИИ	9
КАК УБЕЖДЕНИЯ СТАНОВЯТСЯ ПРЕГРАДОЙ	9
ОСВОБОДИТЕСЬ ОТ ОКОВ ЗАБЛУЖДЕНИЙ	10
ЗНАНИЕ ИСТИНЫ ДАЕТ СВОБОДУ	11
С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ УСПЕХ	11
ЗАКОН ПОДОБИЯ	11
ВЫ ВСЕГДА «ПРАВЫ»	12
ПОВЕРЬТЕ В СВОИ СОЗИДАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ	12
МЫСЛЬ УПРАВЛЯЕТ СИЛОЙ	12
КАК УВЕЛИЧИТЬ СВОЮ СИЛУ	13
БЕЗ НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТИ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ РОСТА	14
СКОВЫВАЮТ ЛИ ВАС СОБСТВЕННЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ?	14
ЗНАНИЕ ПРАВИЛ ЖИЗНИ	14
ИГРА В ЖИЗНЬ	15
ОЖИДАНИЕ - ЭТО ЛОВУШКА	15

ЧТО, ЕСЛИ ПОМОЩЬ НЕ ПРИДЕТ?	15
ПЕРЕМЕНЫ НАЧИНАЮТСЯ ВНУТРИ	16
НАЧАЛО ПУТИ К УСПЕХУ.....	16
Глава 2 Вся правда о вас	17
МЫСЛЕННЫЙ ОБРАЗ.....	17
ИЗВЕЧНЫЙ СЕКРЕТ	17
ТО, КТО ВЫ, И ТО, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ – ЭТО НЕ ОДНО И ТО ЖЕ.....	18
ЭГО ПЫТАЕТСЯ ВАС ОБМАНУТЬ.....	18
КАК ЗАГЛУШИТЬ ГОЛОС ЭГО	18
ВЫ САМИ СЕБЯ СОЗДАЛИ.....	19
НИКОГДА СЕБЯ НЕ ОТВЕРГАЙТЕ	19
СВОБОДА НАЧИНАЕТСЯ С ПРИНЯТИЯ САМОГО СЕБЯ.....	19
НЕ ОТОЖДЕСТВЛЯЙТЕ СЕБЯ СО СВОИМИ НЕУДАЧАМИ	20
ЗАБУДЬТЕ ОБ ОБИДАХ.....	20
СТРЕМЛЕНИЕ ВСЕМ УГОЖДАТЬ – ЭТО ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТУПИК	21
КАК ВЫ К СЕБЕ ОТНОСИТЕСЬ?	21
ПЕРВЫЙ ШАГ К ПОНИМАНИЮ СЕБЯ.....	22
ПОДУМАЙТЕ, В ЧЕМ ВЫ СЕБЕ ОТКАЗЫВАЕТЕ.....	22
ЕДИНСТВЕННЫЙ АВТОРИТЕТ - ВЫ САМИ.....	23
ПОЧЕМУ ВЫ ХОТИТЕ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ?	23
Глава 3 В чем вы себя убеждаете?.....	24
ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАБЛУЖДЕНИЙ НЕ ТАК ПРОСТО	25
ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА.....	25
ПОДСОЗНАНИЕ НЕ ЧУВСТВУЕТ РАЗНИЦЫ.....	25
ПРИНЦИП НЕИЗБЕЖНОСТИ	26
ЗАМКНУТЫЙ КРУГ САМОУБЕЖДЕНИЯ	26
КАК ПОВЫСИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СВОИХ ДЕЙСТВИЙ	26
КАК ВЫ К СЕБЕ ОТНОСИТЕСЬ?	27
ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОЖИДАНИЙ	28
ИДЕНТИФИЦИРУЙТЕ СЕБЯ СО СВОЕЙ ЦЕЛЬЮ.....	28
НАША ЖИЗНЬ - ЭТО САМОИСПОЛНЯЮЩЕЕСЯ ПРОРОЧЕСТВО.....	29
УСПЕХ ЗАВИСИТ ОТ ОТНОШЕНИЯ К ЖИЗНИ	29
ГЛАВНАЯ ФУНКЦИЯ ПОДСОЗНАНИЯ.....	29
ПРЕЖДЕ ЧЕМ МЕНЯТЬ ПОСТУПКИ, ИЗМЕНИТЕ УБЕЖДЕНИЯ	30
РЕАЛИЗАЦИЯ МЫСЛЕННОГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ.....	30
ФОРСИРОВАНИЕ ПЕРЕМЕН НЕ ПРИВОДИТ К УСПЕХУ	31
ПОМНИТЕ: ВАШЕ СЛОВО - ЗАКОН	31
ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ НА САМОМ ДЕЛЕ?	31
Глава 3. В чем вы себя убеждаете?.....	32
ПОВЕРИТЬ ЗНАЧИТ УВИДЕТЬ.....	32
ВОСПРИЯТИЕ РЕАЛЬНОСТИ ПРЕПЯТСТВУЕТ САМОРЕАЛИЗАЦИИ	32
К ЧЕМУ ВЫ СТРЕМИТЕСЬ?	33
НУЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ В НУЖНЫЙ МОМЕНТ	33
СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА КОНЕЧНОМ РЕЗУЛЬТАТЕ	34
МЫ НАХОДИМ ТО, ЧТО ИЩЕМ	34

МЫШЛЕНИЕ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ	34
РЕШЕНИЯ ВМЕСТО ПРОБЛЕМ	35
МЫ ПРИВЛЕКАЕМ К СЕБЕ ТО, ЧЕГО СЧИТАЕМ СЕБЯ ДОСТОЙНЫМИ	35
НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ ПОМОЩИ	36
КАК НАЙТИ ПОМОЩЬ	36
ПОМОГАЙТЕ ДРУГИМ ЛЮДЯМ ПОВЫШАТЬ УРОВЕНЬ ОЖИДАНИЙ	37
ОКРУЖАЙТЕ СЕБЯ ОПТИМИСТАМИ	37
ИСТИННОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВЕРЫ	38
Глава 5 Напишите свой	38
СВОДИТСЯ ЛИ ВАША ЖИЗНЬ ТОЛЬКО К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ?	39
ПОНИМАНИЕ ПРОЦЕССА СОЗИДАНИЯ	39
ПОЧЕМУ «МОРАЛЬ УСПЕХА» НЕ ДЕЙСТВУЕТ	39
ЖИТЬ НЕ ЗНАЧИТ ИМЕТЬ	40
НАМЕРЕНИЕ КАК ТОЛЧОК К ДВИЖЕНИЮ	40
НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ПОСТАНОВКУ ЦЕЛЕЙ	41
НАЧНИТЕ С ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ	41
ВСЯ НАША ЖИЗНЬ - ЭТО ЧЕРЕДА ВЫБОРОВ	42
ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ НА САМОМ ДЕЛЕ?	43
СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА ДЕЙСТВИЙ	43
ОПРЕДЕЛИТЕ ВЫГОДУ	43
УСТРАНЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ	44
ПЕРВЫЙ ШАГ К УСПЕХУ	45
ПОЧЕМУ ЭТО ПОМОГАЕТ	45
Глава 6 Запрограммируйте себя на лучшее	46
ПОЛЕЗНЫЕ И БЕСПОЛЕЗНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ	46
САМАЯ БОЛЬШАЯ СИЛА В МИРЕ	47
АФФИРМАЦИИ И ВИЗУАЛИЗАЦИЯ	47
КАК ДЕЙСТВУЮТ АФФИРМАЦИИ И ВИЗУАЛИЗАЦИЯ	47
АФФИРААЦИЯ + ВИЗУАЛИЗАЦИЯ + ЭМОЦИИ = УСПЕХ	49
МЫ ПОЛУЧАЕМ ТО, ЧЕГО ЖДЕМ	49
ФОРСИРОВАНИЕ ПЕРЕМЕН ПРИВОДИТ К ОБРАТНОМУ РЕЗУЛЬТАТУ	50
ОТОЖДЕСТВИТЕ СЕБЯ С НОВЫМ ОБРАЗОМ	51
Глава 7 Техника запечатления	52
ШАГ 1. УТВЕРЖДЕНИЕ ЦЕЛИ	52
ШАГ 2. МЫСЛЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ КОНЕЧНОГО РЕЗУЛЬТАТА	52
ШАГ 3. ОЩУЩЕНИЕ ЭМОЦИЙ, СВЯЗАННЫХ С ДОСТИЖЕНИЕМ ЦЕЛИ	52
СИЛА АФФИРМАЦИИ	53
ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ АФФИРМАЦИИ ПОМОГАЮТ?	53
БОРЬБА С НЕГАТИВНЫМИ «ХВОСТАМИ»	54
СОСТАВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ И БЫСТРОДЕЙСТВУЮЩИХ АФФИРМАЦИЙ	55
1 АФФИРМАЦИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ СФОРМУЛИРОВАНА В НАСТОЯЩЕМ ВРЕМЕНИ	56
2. В АФФИРМАЦИИ ДОЛЖНО ГОВОРИТЬСЯ О ТОМ, ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ, А НЕ О ТОМ, ЧЕГО ВЫ НЕ ХОТИТЕ	56
3. АФФИРМАЦИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ КОНКРЕТНОЙ	57

4. АФФИРМАЦИЯ ДОЛЖНА ВЫЗЫВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ РЕАКЦИЮ.....	58
5. АФФИРМАЦИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ СОСРЕДОТОЧЕНА НА НАИЛУЧШЕМ РЕЗУЛЬТАТЕ.....	59
6. АФФИРМАЦИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ	59
7. АФФИРМАЦИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ ЛИЧНОЙ	59
8. В АФФИРМАЦИИ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СРАВНЕНИЙ.....	61
9. АФФИРМАЦИЯ ДОЛЖНА ЗВУЧАТЬ ПРАВДОПОДОБНО	62
10. С ПОМОЩЬЮ СВОЕЙ АФФИРМАЦИИ ВЫ ДОЛЖНЫ УРАВНОВЕШИВАТЬ ВСЕ СФЕРЫ ЖИЗНИ	63
11. РАБОТАЯ С АФФИРМАЦИЯМИ, СЛЕДУЕТ СОБЛЮДАТЬ ПРИНЦИП СЕКРЕТНОСТИ.....	63
КАК «ЗАСТРАХОВАТЬСЯ» ОТ АФФИРМАЦИИ	63
ПРИМЕРЫ АФФИРМАЦИЙ.....	64
Глава 8 Достижение финансовых целей.....	66
МЫ ПРИЧИНА, А НЕ СЛЕДСТВИЕ.....	66
МЫСЛИ О ДЕНЬГАХ	66
ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЗАБЛУЖДЕНИЙ В ОТНОШЕНИИ ДЕНЕГ.....	67
АФФИРМАЦИИ О ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ С ДЕНЬГАМИ.....	67
ЧТОБЫ СТАТЬ БОГАТЫМ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ СИЛУ ВООБРАЖЕНИЯ	67
ЖИЗНЬ - ЭТО КОПИЯ СОЗНАНИЯ.....	68
ЧЕМ БОЛЬШЕ ОТДАЕШЬ, ТЕМ БОЛЬШЕ ПОЛУЧАЕШЬ	68
СИЛА БЛАГОДАРНОСТИ.....	68
ВСЕЛЕНСКИЙ БАНК.....	69
ЗАКОН КРУГОВОРОТА.....	69
БОГАТСТВО – ЭТО МЫСЛИ В ДЕЙСТВИИ	69
КАК НАУЧИТЬСЯ ПРИНИМАТЬ	70
СКОЛЬКО ВЫ СПОСОБНЫ ПРИНЯТЬ?.....	70
ДЛЯ ПРЕУМНОЖЕНИЯ БОГАТСТВА НУЖНЫ «СЕМЕННЫЕ» ДЕНЬГИ	71
СКОЛЬКО ДЕНЕГ ВЫ ХОТИТЕ?.....	71
ОДИН ВЗГЛЯД В ВАШЕ ФИНАНСОВОЕ БУДУЩЕЕ	72
НЕСКОЛЬКО СЛОВ О РИСКЕ	72
Глава 9 Пять слов, от которых зависит конечный результат.....	73
ПЯТЬ СЛОВ	73
РАССЛАБЛЕНИЕ	73
ПРИЗНАНИЕ.....	74
ОСОЗНАНИЕ.....	75
ПОВОД	75
ОСВОБОЖДЕНИЕ.....	76
РЕЗУЛЬТАТ СОЗДАЕТСЯ МЫШЛЕНИЕМ	77
ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ТО, ЧТО НАХОДИТСЯ В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ.....	78
Глава 10 Кто или что вас останавливает?.....	79
ВЫРВИТЕСЬ ИЗ ОКОВ БЕСПОКОЙСТВА	80
БЕСПОКОЙСТВО - ЭТО ВЫБОР	80
ВЫ ВСЕГДА ЗНАЕТЕ, ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ.....	80
ОПРЕДЕЛИТЕ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ.....	81

НАЙДИТЕ РЕШЕНИЕ.....	81
ПРИМИТЕ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ПЕРЕМЕНЫ	82
ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ИЛИ САМОДОСТАТОЧНОСТЬ?	82
НИКТО НЕ МОЖЕТ ДАТЬ ВАМ ТОГО, ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ.....	83
ПЕРЕСТАНЬТЕ БОЯТЬСЯ НЕПРИНЯТИЯ	83
ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ СОЗНАТЕЛЬНЫМ?	83
КОРРЕКТИРОВКА МЫСЛЕННОГО ОБРАЗА.....	84
БУДЬТЕ ПРИЧИНОЙ, А НЕ СЛЕДСТВИЕМ.....	84
НЕ БОЙТЕСЬ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ	85
ПОЙМИТЕ ИСТИНУ, СТАВ С НЕЙ ЕДИНЫМ ЦЕЛЫМ	85
ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ.....	85
ЧТО ВЫ ГОВОРИТЕ САМОМУ СЕБЕ?	86
ДУМАЙТЕ О КОНЕЧНОЙ ЦЕЛИ.....	86
ТОЛЬКО ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧЕГО ХОТИТЕ НА САМОМ ДЕЛЕ.....	86
ВАША ЖИЗНЬ – ЭТО ТОЛЬКО ВАШЕ ДЕЛО!.....	87
ЖИЗНЬ - ЭТО СПЕКТАКЛЬ.....	87
ХВАТИТ НАДЕЯТЬСЯ – ПОРА ДЕЙСТВОВАТЬ	87
НЕВОЗМОЖНО ДОСТИЧЬ ПРЕДЕЛА СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ	88
СУТЬ ЛЮБОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – ПОЛУЧЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТА.....	88
ВЫБЕРИТЕ И ПОВЕРЬТЕ	88
ИСПЫТЫВАЙТЕ НОВЫЕ ИДЕИ.....	89
НАСТРОЙТЕСЬ НА ПРИНЯТИЕ.....	89
ЗАБУДЬТЕ О ТОМ, «КАК ДОЛЖНО БЫТЬ».....	90
ВАМ ПОДСКАЖУТ, ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ	90
ПРЕОДОЛЕЙТЕ СТРАХ ПЕРЕМЕН	91
ЧЕМ УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ НЕУДАЧНИКОВ	91
НЕВОЗМОЖНО ЗНАТЬ ЗАРАНЕЕ	91
ОШИБАТЬСЯ НЕ СМЕРТЕЛЬНО	92
ЗДРАВОМЫСЛЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК УЧИТСЯ ИСПРАВЛЯТЬ СВОИ ОШИБКИ	92
СУЩНОСТЬ УЛУЧШИТЬ НЕВОЗМОЖНО	92
ПРИШЛО ВРЕМЯ ПЕРЕСТАТЬ НАДЕЯТЬСЯ!.....	93
МЫ - ЗАЛОЖНИКИ НАДЕЖДЫ	93
ОТКАЖИТЕСЬ ОТ НАДЕЖДЫ РАДИ ДЕЙСТВИЯ.....	94
ГЛАВНОЕ – УБЕЖДЕННОСТЬ	94
ВАШИ ВОЗМОЖНОСТИ НИЧЕМ НЕ ОГРАНИЧЕНЫ.....	94
Глава 12 Главное препятствие на пути к счастью и как его преодолеть.....	95
ТОЧКА СИЛЫ.....	95
НИЧТО НЕ СУЩЕСТВУЕТ ВНЕ НАСТОЯЩЕГО МОМЕНТА.....	96
ОДЕРЖИМОСТЬ БУДУЩИМ	96
ВСЕ ОТВЕТЫ ПРИХОДЯТ К НАМ СЕЙЧАС.....	96
ЭНЕРГИЯ НАСТОЯЩЕГО МОМЕНТА	97
ПОЧЕМУ МЫ НЕ УМЕЕМ ЖИТЬ НАСТОЯЩИМ	97
СТОРОННИЙ НАБЛЮДАТЕЛЬ	97
ПРОИСХОЖДЕНИЕ СТРАХА.....	98
СВОБОДА ОТ ЗАБОТ	98

ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ В НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЕ.....	98
ИСТИННЫЙ ИСТОЧНИК СЧАСТЬЯ.....	99
ОСМЕЛЬТЕСЬ БЫТЬ НЕПОХОЖИМ НА ДРУГИХ	99
НЕСЧАСТЛИВОЕ БОЛЬШИНСТВО	99
НЕДОВОЛЬСТВО ОКРУЖАЮЩИХ – ЭТО НЕ ПОВОД ЛИШАТЬ СЕБЯ ШАНСА ...	100
НАЙДИТЕ СВОЙ ИСТОЧНИК РАДОСТИ.....	101
ШАГ ЗА ШАГОМ	102
ПОСЛЕДНЕЕ ЗАМЕЧАНИЕ.....	103

Предисловие

Около пятнадцати лет назад я впервые познакомился с работами доктора Роберта Энтони, и они сразу показались мне гениальными.

Я до сих пор считаю его книгу «Расширенная формула абсолютного успеха» («The Advanced Formula for Total Success») настоящим шедевром. Однако наибольшее влияние оказал на меня аудиокурс «За пределами позитивного мышления». Текст был составлен и прочитан самим Робертом Энтони.

Помню, как мы с друзьями вместе слушали и обсуждали его концепции. Мы не переставали восхищаться тем, что слышали. Можно сказать, что эти кассеты открыли нам главные секреты Вселенной. Затем жизнь пошла своим чередом, и я перестал следить за дальнейшей работой доктора Энтони. Я несколько раз переезжал с места на место, пережил развод, сам написал несколько книг, выпустил несколько кассет и стабильно продвигался вперед к успеху.

Я успел позабыть о Роберте Энтони, но усвоенные из его работ знания навсегда сохранились в моей памяти. Именно благодаря ему у меня сложился тот образ мыслей, который помог мне стать преуспевающим человеком.

А потом произошла удивительная вещь. Однажды я, проверяя электронную почту, обнаружил там письмо, подписанное доктором Робертом Энтони. Я не поверил своим глазам. Я-то думал, что он давно умер! Оказалось, что он пребывает в добром здравии и живет в Австралии. В письме Роберт Энтони сообщал мне, что является большим поклонником моего бестселлера «Духовный маркетинг» («Spiritual Marketing»).

Вы даже представить себе не можете, каково было мое изумление! Человек, чьи работы я изучал пятнадцать лет назад, теперь сам появился в моей жизни, да еще и восхищается моими книгами! Более того, он предложил мне участие в совместном проекте. Поразительно! Мы это сделали! Наша электронная книга получила название «Духовный маркетинг в действии» («Spiritual Marketing In Action»).

Однако, помимо появления в моей жизни Роберта Энтони, совместного написания книги и личного знакомства с ним, меня ждал еще один сюрприз. Оказалось, что в основу так понравившейся мне «Расширенной формулы абсолютного успеха» был положен его знаменитый аудиокурс «За пределами позитивного мышления».

Мне стало известно, что ни книгу, ни кассеты больше не выпускают. Однако доктор Энтони доработал прежний материал и собирался переиздать книгу, а также записать новую версию аудиокурса.

Он спросил, не хочу ли я принять участие в записи. Представляете?! Каких только чудес не бывает! Вот так мне, Джо Витале представилась одна из тех возможностей, которые встречаются только раз в жизни: начитать на пленку самые мудрые на свете слова о саморазвитии и самосовершенствовании личности.

Читателям книги и слушателям курса настолько понравился этот материал, что они приобретали сразу по несколько экземпляров, чтобы подарить их своим родным и друзьям. Эти знания изменили всю мою жизнь. Это поистине Святой Грааль самосовершенствования. Надеюсь, вы почерпнете из этих страниц столько же мудрости, сколько в свое время удалось мне.

Доктор Джо Витале

ЗДРАВСТВУЙТЕ, ДОРОГИЕ ЧИТАТЕЛИ!

Вы держите в руках книгу, способную коренным образом изменить всю вашу жизнь. Благодаря тому совершенно реалистичному и практичному подходу, который я предлагаю, вы сможете сделать свою действительность такой, какой пожелаете.

Все, о чем вы здесь узнаете, основано на проверенных временем и опытом психологических и метафизических техниках и универсальных законах успеха.

Действительно ли эти методы помогают? Я слишком уважаю ваши интеллектуальные способности, чтобы голословно делать подобные заявления и надеяться, что вы поверите мне на слово. Единственным доказательством эффективности изложенных ниже принципов может служить только результат, который вы получите, *если воспользуетесь ими*. Я могу рассказывать о них сколько угодно, но убедить вас сможет только результат их испытания на личном опыте и реальные перемены в жизни.

Если не все, то многие из нас хотя бы раз в жизни обращались к специальным книгам, аудиокассетам, курсам или семинарам, призванным учить достижению успеха и получению желаемого. Они вселяли в нас вдохновение, воодушевляли, мы даже начинали что-то менять в своей жизни, но через несколько дней или максимум недель все снова возвращалось на круги своя.

Почему? Потому что все эти книги, кассеты и семинары не рассказывают о том, как добиваться стабильных перемен. Использовать предлагаемые ими решения — это все равно, что украшать сладкой глазурью подгоревший пирог. Какой бы аппетитной она ни была, рано или поздно обязательно обнажится то, что скрыто под ней. Позитивное мышление и есть эта красивая глазурь, а пирог — это наши убеждения, мешающие добиваться реальных результатов.

В данной книге речь пойдет именно о достижении результатов, об исполнении мечтаний, о реализации идей и задумок. Если вам нужна красивая воодушевляющая сказка с тонким налетом позитивного мышления и красочными примерами из жизни, лишь занимающая место на полке и отнимающая у читателя бесценное время, то эта книга не для вас.

Если же вы ищете нечто более серьезное и реалистичное, чем эфемерное позитивное мышление, то непременно найдете здесь немало полезного для себя.

В ваших руках — проверенная временем и опытом формула успеха, способная помочь добиться желаемых результатов, не ограничиваясь позитивным мышлением. Она требует внимания и серьезного отношения с вашей стороны, но в конечном итоге каждая затраченная на нее минута окупится сторицей.

Я почти за честь поделиться с вами своими знаниями. Что ж, если вы готовы, тогда вперед к новой жизни!

Глава 1 Позитивное, негативное и правильное мышление

Первый и самый главный шаг к осуществлению коренных и долговременных перемен в жизни - это понимание разницы между позитивным, негативным и правильным мышлением.

Представьте себе: человек садится за рояль, начинает играть, но в его музыке нет гармонии, стройной мелодии, потому что он то и дело берет неправильные ноты. В конце концов, устав от этой дисгармонии, от чувства неудовлетворенности, от разочарований, он идет к преподавателю. Тот ему говорит: «У тебя есть способности к музыке, но ты должен научиться понимать ее».

Каждый из нас способен сыграть пьесу под названием жизнь гармонично, мелодично, с удовольствием, но для этого нужно выучить правила и освоить технику игры.

В окружающем мире все устроено в соответствии с определенными принципами и законами физики. Если бы это было не так, мы не могли бы летать на самолетах, поскольку не существовало бы земного притяжения; мы бы не знали, что такое электричество, а один плюс один не равнялось бы двум. Эти законы мироздания действуют всегда и везде.

Они не только абсолютно надежны, но и неизменны. На них можно положиться в любой ситуации: они непременно сработают. Иными словами, Вселенная никогда вас не подведет. Ваш рост, вес, возраст, пол и религиозные взгляды не имеют значения. Эта сила, или энергия (называйте, как хотите), совершенно беспристрастна и нейтральна, и ее

позитивность или негативность зависит только от наших собственных мыслей и убеждений.

ВАШЕ СЛОВО – ЗАКОН

Для Вселенной ваше слово — закон. Но вы должны знать, как он действует. Не зная и, главное, не понимая законов Вселенной, вы не сможете создавать свою жизнь согласно собственным желаниям.

Самый главный, фундаментальный закон, которому подчиняются все остальные, — закон причины и следствия. Он гласит, что исход любой ситуации зависит от ее причины. Причиной всегда служит какая-то идея или убеждение. Суть этого закона можно сформулировать иначе: что посеешь, то и пожнешь, или (в контексте сегодняшнего дня): *все происходящее в жизни порождается нашими мыслями.*

Закон причины и следствия беспристрастен - как солнечный свет. Стоя под его лучами, вы ощущаете тепло и благодать. Если вы спрятались в тени, то вам кажется, что солнце светит не для вас. Но кто загнал вас в тень? Кто заставил вас страдать в темноте? Правда в том, что мы сами вынуждаем себя жить во тьме — во тьме незнания.

ПРОБЛЕМА — В НЕЗНАНИИ

Я еще раз повторяю: закон причины и следствия *объективен и беспристрастен*. Именно поэтому в жизни положительного во всех отношениях человека тоже случаются несчастья и трудности. Дело в том, что в какой-то момент он недопонял или неправильно применил закон. Это не значит, что он никуда не годен, что он не умеет любить, просто из-за незнания или непонимания он злоупотребил законом причины и следствия. Со всеми законами физики происходит то же самое. Например, сила гравитации сама по себе не может убить, но непонимание принципа ее действия — может, даже если вы добрый, любящий и честный человек.

Мироздание как река, мирно несущая свои воды и совершенно равнодушная к тому, счастливы вы или опечалены, плохой вы человек или хороший. Она просто течет. Кто-то приходит к этой реке, чтобы грустить, кто-то — чтобы радоваться, но ей нет до нас никакого дела. Мы можем с удовольствием искупаться в ее прохладной воде, а можем броситься вниз с обрыва и утонуть. А река все равно будет течь, потому что она беспристрастна. Так и все мироздание. Вселенная может нас как поддержать, так и уничтожить. Результат, или следствие, зависит от того, как мы будем толковать и использовать ее законы.

Мы получаем от жизни только то, что можем принять разумом. Один человек приходит к реке мироздания с чайной ложкой, а другой - с чашкой. Третий возьмет ведро, а четвертый вообще бочку. Между тем избыточные воды реки всегда были и будут в распоряжении любого желающего. Наше сознание, наши идеи, принципиальная позиция и система убеждений определяют, в каких количествах мы будем черпать жизненные блага.

Если мыслить убого и приходить к реке жизни с чайной ложкой, то можно до конца своих дней проклинать жалкие крохи, которые удастся ею зачерпнуть. Можно озлобиться на тех, кому досталось больше жизненных благ. Только помните: дурное слово в итоге ранит и говорящего. Река жизни течет вечно, ее воды всегда избыточны. В любую минуту мы можем прийти к ней с чайной ложкой, чашкой, ведром или бочкой. Единственное, что нас ограничивает, — это наше собственное мышление. На самом деле мы можем получить все, что пожелаем, если только перестанем убеждать себя в том, что нам это недоступно. Вот такая простая истина.

КАК УБЕЖДЕНИЯ СТАНОВЯТСЯ ПРЕГРАДОЙ

На протяжении своей жизни каждый из нас приобретает определенный опыт, и на основании всего пережитого у нас складывается то или иное представление о самих себе. И неважно, истинно оно на самом деле или ложно, поскольку, если мы в него верим, оно

становится нашей правдой. О чем мы постоянно твердим, то и определяет нашу реальность. Начните убеждать себя и окружающих в том, что вы на что-то не способны, и в конечном итоге все в это поверят. Независимо от того, соответствуют ли истине ваши убеждения о самом себе, если вы уверены в их справедливости, они будут определять качество вашей жизни.

Как только мы принимаем некую идею как данность, она начинает воплощаться в жизнь, и ничто не в силах этому помешать. Например, если в нашем сознании закрепились мысль о собственной неполноценности, об ограниченности своих возможностей и способностей, то именно она начнет управлять нашей жизнью. Решить эту проблему может только изменение умонастроения. Что посеешь, то и пожнешь. Посадил помидор – вырастет помидор. Он не передумает и не станет огурцом только потому, что решит, будто огурец вам нужнее. Пока вы будете сажать помидоры, из земли будут прорастать только они, даже если у вас на них аллергия.

Задумайтесь о том, на фундаменте каких ценностей и убеждений строится ваша реальность. Каждый из нас за годы жизни накапливает определенный багаж точек зрения, мыслей, мнений, представлений и заблуждений. Он настолько важен для нас, что, когда кто-то пытается нас в чем-то переубедить, мы изо всех сил продолжаем настаивать на своем, думая только об одном: «Мне не нужны никакие новые идеи. У меня свои представления о жизни, и никто не смеет пытаться их изменить. Я руководствовался ими всю свою жизнь, а теперь мне говорят, что они неправильные. Я не хочу этого слышать». Каждый из нас живет в соответствии со своими представлениями о религии, политике, о самих себе, об окружающих — обо всем на свете.

Многие из наших убеждений, сформировавшихся на основании прошлого опыта или позаимствованных у других людей, не соответствуют истине, но ради выживания в окружающем мире мы в них верим. Инстинкт самосохранения и потребность в определенности настолько велики, что мы придумываем собственные правила для игры под названием жизнь и убеждаем себя в том, что она такова на самом деле. К сожалению, часто наши представления об окружающем мире становятся преградой для самореализации, ограничивают нас, мешают добиться успеха.

ОСВОБОДИТЕСЬ ОТ ОКОВ ЗАБЛУЖДЕНИЙ

Возможность достижения жизненного успеха зависит от готов ли человек отказаться от своих заблуждений. Болезни, бедность, неудачи - все это результат неверия в себя, убежденности в ограниченности своих возможностей.

Самое печальное заключается в том, что мы боимся менять свою жизнь даже тогда, когда понимаем, что в каких-то сферах ситуация складывается совсем не так, как нам хотелось бы. Мы до последнего прячемся в своей зоне психологического комфорта, насколько бы разрушительной для нас она ни была. Между тем единственный способ выбраться из нее, освободившись от проблем и ошибочных представлений о самих себе, — это признать некомфортную для нас правду. Степень нашей свободы прямо пропорциональна способности принять истину, не прячась и не убегая от нее.

Мы должны перестать себя обманывать, винить других в своих бедах, избегать неприятных решений и признаться самим себе в том, что наши убеждения могут быть ошибочными и что именно они виноваты во всех наших трудностях и проблемах. Речь идет не о том, чтобы отказаться от негативного мышления в пользу позитивного, а о том, чтобы *научиться правильному мышлению*, то есть признать абсолютную истину о самих себе и о своем отношении к жизни.

Правильное мышление, основанное на ИСТИНЕ, а не на иллюзиях, служит фундаментом, обеспечивающим устойчивость мировосприятия в целом. И позитивное, и негативное мышление фильтруется через нашу систему убеждений, правильное же мышление основывается на осознании истинного положения вещей в любой жизненной ситуации.

ЗНАНИЕ ИСТИНЫ ДАЕТ СВОБОДУ

В какой бы ситуации вы ни оказались, всегда старайтесь понять ее истинную подоплеку. Выйдите за *пределы* своей системы убеждений и спросите свое высшее «я»: «Что происходит на самом деле?» Вы обязательно услышите ответ, если будете готовы принять правду. Руководствоваться этой истиной в своих поступках — вот в чем заключается суть правильного мышления. Дело не в позитивном или негативном настрое, нужно просто быть самим собой. Если вы позволите себе это, то есть дадите возможность своему высшему «я» разобраться в истинном положении вещей, то ситуация разрешится наилучшим образом. И это не мистика, а всего лишь проявление закона причины и следствия.

С ЧЕГО НАЧИНАЕТСЯ УСПЕХ

С незапамятных времен все великие наставники стремились открыть нам глаза на одну простую истину: мы сами создаем свою реальность. Более того, мы несем полную ответственность за все происходящее в нашей жизни — хорошее и плохое, радости, горести, успех и неудачи.

Если мы будем винить в своих проблемах какие-то внешние факторы, то и решения всегда будем искать за пределами своего внутреннего мира. Но чтобы найти объективные ответы на свои вопросы, мы должны по-новому взглянуть на самих себя, и это заставит нас увидеть в ином свете и окружающих людей, и происходящие события. Внешний мир во многом является отражением мира внутреннего, и вы должны это осознать. Миллионы людей, оказавшись в трудной ситуации, совершенно забывают о данном аспекте. Никакая настойчивость, никакая сила воли, никакое вдохновение, никакая мотивация не помогут справиться с проблемой, если искать решение во внешнем мире.

ЗАКОН ПОДОБИЯ

Все происходящее в нашей жизни подчиняется одному из основных законов, который гласит: ПОДОБНОЕ ПРИТЯГИВАЕТ ПОДОБНОЕ. Это закон подобия.

Как и все законы мироздания, он срабатывает с математической точностью. Данный закон беспристрастен и объективен, то есть действует независимо от нашего желания.

Действие закона подобия никак не зависит от личностных качеств человека, его религиозных взглядов, достоинств, недостатков или чего бы то ни было. Ему подчиняются все до одного. Он так же реален и неоспорим, как закон всемирного тяготения.

До открытия закона всемирного тяготения никто не знал о его существовании, тем не менее все ощущали на себе его действие. Так и закон подобия: большинство из нас не осознают механизма его функционирования, однако все ему подчиняются.

Не нужно знать всех тонкостей действия силы гравитации, чтобы не улететь в космос. Точно так же не нужно знать тонкостей действия закона подобия, чтобы ощущать его влияние на свою жизнь.

Вы сами создали и привлекли к себе то, что с вами происходит, даже если пока не осознаете этого. У данного правила нет исключений, и эта новость вас вряд ли обрадует, если сейчас ваша жизнь складывается не так, как вам хотелось бы. Поскольку большинство из нас не обрели счастья в собственноручно созданной реальности, можно сделать вывод, что мы с вами достигли непревзойденного мастерства в умении притягивать к себе совершенно ненужные и нежелательные обстоятельства.

Мы притягиваем к себе то, о чем думаем. Если это страх, то с нами начинает происходить как раз то, чего мы больше всего боимся. Если это хаос и сумятица, то жизнь еще больше запутывается. А мысли о богатстве и изобилии, в свою очередь, непременно привлекут успех и благополучие. Поэтому имеет смысл разобраться в своем подсознании, которое управляет нашей жизнью.

ВЫ ВСЕГДА «ПРАВЫ»

Основная функция подсознания заключается в том, чтобы следовать указаниям сознания. Оно на деле подтверждает то, что мы считаем правдой. Иными словами, задача подсознания — доказывать, что сознание всегда право.

Поэтому если вы осознанно верите в свою неспособность кем-то стать, что-то сделать или чем-то обладать, то подсознание обязательно создаст для этого необходимые условия и найдет нужных людей, чтобы доказать вашу «правоту». Оно работает по принципу автопилота. Управляя самолетом вручную, вы можете полететь в любую сторону, даже если автопилот запрограммирован на движение в восточном направлении. Однако, как только вы включите автопилот, он сразу же возьмет управление на себя и поведет самолет на восток.

Подсознание не меняет окружающую действительность. Оно просто фильтрует поступающую извне информацию, выбирая ту, которая подтверждает ваши убеждения или представления о жизни. Например, если вы считаете, что вас преследуют неудачи в делах или что нет никакой возможности дальнейшего развития бизнеса, ваше подсознание будет игнорировать любые деловые возможности и замечать только проблемы, чтобы подтвердить, что дела у вас действительно идут неважно или что мир новых возможностей закрыт для вас навсегда.

Подсознание не умеет думать самостоятельно. Оно притягивает к вам то, что соответствует вашим самым глубоким внутренним убеждениям, не более и не менее того. Не зная об этом и не подозревая, что мысли создают вашу реальность, вы не почувствуете в себе сил изменить к лучшему свою жизнь и будете считать себя жертвой каких-то людей, условий или обстоятельств.

Принимая свое бессилие, вы будете ждать помощи извне для осуществления своих желаний. Осознав, что все желаемое можно создать усилиями собственного разума, с помощью правильного, то есть трезвого и объективного, мышления, вы поймете, что только вы сами можете дать себе то, что вам нужно.

ПОВЕРЬТЕ В СВОИ СОЗИДАТЕЛЬНЫЕ СПОСОБНОСТИ

Чтобы создать желаемое, поверьте в силу, данную каждому из нас. Слышу ваши возражения: «Миллионы людей голодают. Мир стонет от болезней, войн и преступности. И, несмотря на это, я должен верить в существование какой-то силы? Если она действительно существует, то почему допускает все это?»

На самом деле сила не может *позволять* или *не позволять* чему-то происходить. Мы с вами уже говорили о том, что она *нейтральна*. Это просто созидаящая сила, объективная сила жизни. С ее помощью мы можем создать все что угодно. Даже когда мы действуем неосознанно, она будет поддерживать нас до тех пор, пока мы не извлечем уроков из своих ошибок. *Следствие всегда будет равнозначно причине*. Сила будет поддерживать нас независимо от нашего выбора, будь то нищета или процветание. В любом случае первопричина — наши собственные мысли.

МЫСЛЬ УПРАВЛЯЕТ СИЛОЙ

Мы уже говорили, что мысли воплощаются в реальность. Иными словами, *человеку дается то, во что он верит* — не то, чего он хочет, а именно то, во что верит. Почувствуйте, насколько велика разница между этими понятиями. Стоит вам о чем-то подумать — и все мироздание приходит в движение. Это значит, что, как только у вас голове рождается какая-то мысль, какая-то идея, в вашей жизни тут же начинают появляться какие-то люди или обстоятельства, способствующие ее реализации. По сути, своей мыслью вы провоцируете происходящие события.

Оглянитесь вокруг — и вы увидите бесконечное множество удивительных творений этой силы. И что самое главное, ею наделен каждый из нас. Чем более вы

восприимчивы к своей созидательной силе, тем полноценнее и насыщеннее будет ваша жизнь. Как же действует эта сила? Через нас с вами. Вот как это происходит.

Что нужно сделать, чтобы завести машину? Повернуть ключ зажигания, который включит электростартер, а тот, в свою очередь, запустит двигатель. Стартер питается электроэнергией. А что служит ее *прямым источником*? Аккумулятор? Нет. Аккумулятор не является независимым источником энергии. Его нужно заряжать. Высшее «я» – а это, по сути, наш внутренний аккумулятор, накапливающий поступающую из Вселенной энергию, то есть силу, чтобы мы могли пользоваться ею в своей созидательной деятельности.

Из курса физики мы знаем закон Ома, выражаемый формулой $I = U/R$. Сила тока (I), то есть количество энергии на участке электрической цепи (например, в розетке, в которую мы включаем бытовые электроприборы), равна отношению напряжения на участке цепи (U) к электрическому сопротивлению на этом участке (R). Теперь допустим, что к вашему дому подведена линия электропередачи напряжением 750 киловольт, но в розетках вашей квартиры напряжение не превышает 220 вольт. Чтобы до такой степени уменьшить напряжение, на линии электропередачи используются трансформаторы.

То же самое происходит с высшей силой Вселенной. Мы «подключаемся» к ней через свое высшее «я», но бесконечная вселенская мудрость действует наподобие трансформатора, защищая нас от «перегорания», то есть не позволяя получить слишком много возможностей до того, как мы будем готовы их принять.

А если бы мы захотели увеличить силу тока в розетке? Тогда нам пришлось бы уменьшить сопротивление и проложить новую проводку, которая выдержала бы дополнительное напряжение.

КАК УВЕЛИЧИТЬ СВОЮ СИЛУ

Сила как вода из реки в нашем предыдущем примере — в том смысле, что для большего количества требуется большая емкость. То, что ваше высшее «я» «подключено» к высшей силе Вселенной, еще не означает, что можно просто повернуть переключатель и пользоваться ею. Вы не справитесь с таким потоком энергии. Чтобы постепенно увеличивать свои силы и возможности, сначала нужно подготовиться к встрече с создающим вселенским разумом. Для этого необходимо выйти на более высокий уровень осознания, то есть сформировать новое представление о себе и своей взаимосвязи с этой силой. С каждым шагом вы будете все больше ощущать высшую силу Вселенной и расширять свои творческие возможности.

Мы с вами существа создающие, и наш потенциал безграничен. Если разобраться, мы постоянно что-то создаем, часто даже не осознавая этого. Знание своего *истинного «я»* и способа развития внутренней силы поможет нам постепенно превратить процесс созидания из бессознательного в осознанный.

Осознанное созидание, в отличие от подсознательного, предоставляет нам возможность выбора.

Мы часто говорим и слышим о том, что человек сам выбирает свою судьбу, но на самом деле это не совсем верно. Вряд ли кто-то из нас осознанно выбирает негармоничные отношения, финансовые проблемы или другие неблагоприятные жизненные ситуации. В большинстве случаев мы действуем в режиме по умолчанию, опираясь на прошлый опыт сложившуюся систему представлений и убеждений.

Выбор подразумевает сознательный подход к ситуации. Если же человеком движет подсознание, он не может принять осознанное решение, он действует на автопилоте.

Действовать на автопилоте – значит руководствоваться исключительно инстинктом самосохранения. Подсознание управляет нашими поступками, а мы даже не осознаем происходящего.

Вы становитесь способны совершить осознанный выбор, когда ваши действия перестают определяться привычными моделями поведения и вы перестаете быть жертвой

собственных бессознательных реакций. А до тех пор вы живете неосознанно, то есть думаете, чувствуете и действуете так, как привыкли считать правильным.

Если негативное мышление на уровне подсознания не позволяет нам получить желаемого, то вместо того чтобы его искоренять, мы должны всего лишь сосредоточиться на правильном мышлении. Правильное мышление – это мышление, основанное на истине. Истина, по определению, всегда «правильна».

БЕЗ НЕУДОВЛЕТВОРЕННОСТИ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ РОСТА

Ваше высшее «я» всегда знает, что вам необходимо больше всего. Вам остается лишь заявить о своем желании жить лучше. Примите, что *без неудовлетворенности текущим положением вещей невозможны рост и перемены к лучшему*. Разумеется, очень важно присутствовать в настоящем моменте и принимать жизнь такой, какая она есть, но не менее важно развиваться, двигаться вперед от этой исходной точки.

Внимательно проанализируйте свое чувство неудовлетворенности и многое о себе узнаете. Жизнь – это холст с постоянно меняющимся рисунком. Что вы на нем изобразите? Нужду и лишения? Помните: все, что вы нарисуете, станет вашей реальностью.

СКОВЫВАЮТ ЛИ ВАС СОБСТВЕННЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ?

Обращали ли вы когда-нибудь внимание на то, что в цирке взрослых слонов привязывают к деревянным шестам только тонкой веревкой, а маленьких слонят приковывают цепью к надежным металлическим столбам, глубоко зарытым в землю? Это делается для того, чтобы они не попытались убежать.

Если столб достаточно прочно сидит в земле, а цепь достаточно крепка, слоненок не сможет уйти дальше положенного. Рано или поздно наступает день, когда он перестает дергать цепь и оставляет попытки убежать. Металлический столб заменяют деревянным, поскольку знают, что животное привыкло к мысли о невозможности побега. То же самое мы делаем с собой, ограничивая себя собственными заблуждениями о своих возможностях и способностях. Получается, что мы ограничены не действительностью, а своим представлением о ней.

Когда-то у меня был кот, который, наверное, думал, что не умеет высоко прыгать, поэтому никогда не пытался этого сделать. Повзрослев и постарев, он просто забыл о своей неспособности покорять высоты. Однажды, придя домой, я обнаружил его на верхней полке книжного стеллажа, откуда он умудрился сбросить все книги и декоративные безделушки. Видимо, в своем кошачьем старческом слабоумии он совершенно забыл о том, на что способен и на что не способен! А если бы мы могли «постареть» в хорошем смысле этого слова? Может быть, и мы бы забыли, что чего-то не умеем или не можем, и просто делали бы это.

ЗНАНИЕ ПРАВИЛ ЖИЗНИ

Поймите, что если ваша жизнь складывается не так, как хотелось бы, то виноваты в этом ложные убеждения, мешающие вам стать тем, кем вы могли бы. К сожалению, большая часть человечества чувствует себя так, словно находится в западне. Глядя вокруг, мы видим страдания, нищету, голод, миллионы хороших и достойных людей, которым приходится бороться за самое необходимое, и начинает казаться, что мир сошел с ума.

Люди сдаются, не выдерживая этого напряжения; они начинают верить, что должны отбирать кусок у других, чтобы самим не умереть с голоду.

Мало кто из нас заглядывает в собственную душу, чтобы найти объяснение этому хаосу и разумное решение. Лишь некоторые люди действительно пытаются разобраться в правилах игры под названием жизнь. Все остальные из-за незнания жизни и самих себя суеются, борются, напрягаются изо всех сил, чтобы получить желаемое. Но у них все равно ничего не выходит.

ИГРА В ЖИЗНЬ

Жизнь — это действительно игра. Кто-то играет в борьбу, кто-то — в болезнь, кто-то — в бедность, кто-то всю жизнь любой ценой доказывает свою правоту, кто-то все время везде опаздывает. Но некоторые предпочитают играть в счастье, богатство и отличное здоровье. Главное — понять, что каждый из нас живет по тем правилам, которые придумал для себя сам, и что у любой игры есть свои плюсы. Если бы она не приносила нам никакого удовлетворения, мы бы ее давно прекратили.

Взгляните на собственную жизнь. Попробуйте понять, какое скрытое преимущество дает вам отказ от ответственности. Казалось бы, разве можно испытывать какие-то положительные эмоции, постоянно чувствуя себя жертвой обстоятельств? Разве можно наслаждаться ощущением собственной слабости, неполноценности, некомпетентности? Оказывается, можно. Все дело в вознаграждении, или компенсации. Например, выбирая для себя роль слабого человека, вы гарантируете себе любовь, опеку и защиту со стороны окружающих. Это самый верный способ привлечь к себе внимание. Если вы играете в нерешительность, в неспособность принимать самостоятельные решения, то тем самым защищаете себя от обвинений в случае какой-то ошибки. Иными словами, если вы — персонаж со связанными за спиной руками, то на сцене рядом с вами обязательно окажется тот, кто позаботится о вас. Беспомощность — это на самом деле средство манипулирования окружающими. Всем известно, насколько велика сила «слабости». С ее помощью прекрасно получается заставлять других людей разыгрывать написанный для них сценарий.

Подумайте, какую компенсацию вы получаете за свою роль. Многие, например, пользуются своей болезнью. Кто-то из вас, возможно, возразит: «Это бесчувственно и жестоко. Вы не знаете, через что мне пришлось пройти». Нет, это не жестоко. Жестоко это отрицать. Ведь подобными возражениями вы признаете, что у вашей болезни гораздо больше прав определять вашу судьбу, чем у вас самих. Только вопрос в том, *кто* наделил болезнь такой властью.

Если сейчас вы болеете, попробуйте объективно проанализировать свое состояние. Не жалейте, не корите себя, вообще постарайтесь на минуту забыть об эмоциях. Просто прислушайтесь к тому, что может рассказать вам болезнь. Вы должны знать, что все происходящее с телом начинается с разума. Телесный недуг — это физиологическая реакция организма на психическое состояние. Тело всегда расскажет о том, что творится у вас в разуме и в душе. Пусть оно станет вашим учителем.

Любопытно, что в нашем обществе считается совершенно нормальным потратить несколько тысяч долларов на реабилитацию после сердечного приступа, но если бы вы израсходовали такую же сумму на развлечения, вас бы дружно осудили или в лучшем случае не поняли. Похоже, с приоритетами у нас полная неразбериха. Может быть, если бы мы тратили тысячи долларов на развлечения, у нас было бы меньше сердечных приступов? Задумайтесь. Развлекаться и веселиться — это предосудительно и неправильно, а страдать от боли — вполне нормально и естественно.

ОЖИДАНИЕ - ЭТО ЛОВУШКА

Почему мы ждем подходящего момента, чтобы стать здоровыми, счастливыми, богатыми, жить в полную силу, открыть свое дело, влюбиться, общаться, разобраться в личной жизни и в отношениях с близкими? Ожидание — это ловушка. Мы ждем, пока поднимутся процентные ставки, пока улучшится экономическая ситуация, пока человек изменится, пока пройдут праздники (чтобы сесть на диету). Всегда найдется причина подождать, отложить, перенести.

ЧТО, ЕСЛИ ПОМОЩЬ НЕ ПРИДЕТ?

Однажды я познакомился с девушкой. Она была молода, красива и умна. У нее было все, что только можно пожелать, но, несмотря на это, она несколько раз пыталась

убить себя с помощью алкоголя и наркотиков. Знаете почему? Потому что никак не могла избавиться от ощущения пустоты. Она не понимала, что сама может создать для себя ту реальность, о которой мечтала. Вместо этого она все ждала, что кто-то придет и сделает ее счастливой. Но этот кто-то так и не появился.

Стремление обрести счастье с помощью окружающих, так же как и убежденность в своей способности сделать их счастливыми, не приносит ничего, кроме бесконечных социальных проектов и движений за лучший мир.

Нет большего заблуждения, чем вера человечества в свою способность построить более сознательное и духовно совершенное общество. Все кому не лень призывают нас бороться за лучший мир, за оздоровление общества. Но это ошибка. Поскольку каждый из нас в отдельности не в состоянии создать что-то выше собственного уровня самосознания, общество в целом не становится совершеннее.

Сложные системы социальных реформ лишь взваливают на нас новое бремя поверх старого. Наш перегруженный разум не знает, как справиться с бесчисленными общественными программами. В отчаянной попытке изменить что-то к лучшему он заставляет нас искать смысл там, где его нет.

Проблема в том, что мы пытаемся исправить все «неправильное» в мире за счет внешних факторов. Мы хотим заставить окружающую действительность измениться. К сожалению, такой подход заранее обречен на неудачу, поскольку мы боремся со следствием, а не с причиной.

ПЕРЕМЕНЫ НАЧИНАЮТСЯ ВНУТРИ

Мы должны как можно чаще напоминать себе и другим людям, что способны и должны изменить внешний мир за счет трансформации своего внутреннего мира. Мы видим многочисленные доказательства того, что попытки изменить его снаружи совершенно бесполезны и бессмысленны. Эффективное решение проблемы голода, нищеты и бесконечных межнациональных конфликтов кроется в нашей способности реализовывать свой внутренний потенциал.

Единственный способ излечить мир — сначала излечить себя. Эта идея не нова, но мне кажется, что было бы не лишним еще раз вспомнить о том, *кто мы такие* и на что способны. В силу закона подобия мы осознанно или бессознательно привлекаем к себе все, что с нами происходит. Во всем, что делают с нами окружающие, есть и наша доля ответственности. По большому счету, среди нас нет жертв, все мы добровольцы. Это горькая пилюля, но ее придется проглотить, иначе мы ничего не сможем изменить в лучшую сторону.

Мы только и делаем, что кого-то в чем-то обвиняем. А как бы вы поступили, если бы ваши часы неправильно показывали время? Потребовали бы, чтобы на всех часах мира были переведены стрелки, или сделали бы это со своими? К сожалению, испытывая недовольство своей действительностью, мы не спешим внести такие же корректировки в свою жизненную позицию, а вместо этого требуем, чтобы действительность приспособилась к нашим иллюзиям.

НАЧАЛО ПУТИ К УСПЕХУ

Величайшая сила человека кроется в его способности управлять своими мыслями. Бесконтрольный разум настроен на болезни, бедность, неприятности, а не на богатство, успех и здоровье.

Если мы создаем свою жизнь не такой, какой хотим, это говорит о том, что нами управляет подсознание. Но поскольку бытие определяется сознанием, то наша главная задача заключается в достижении как можно более высокого уровня самосознания. Для этого нужно объективно оценить свою жизнь и пересмотреть собственную систему ценностей и убеждений, даже если это будет вопреки нашему самолюбию. Чтобы

изменить какой-то аспект своей действительности, мы должны избавиться от всего, что стоит между нашими убеждениями и желаниями.

В глубине души вы точно знаете, чего хотите, и, если прислушаетесь к своему внутреннему голосу, он обязательно вам все расскажет. Разум может предать, но интуиция – никогда. Она связывает вас с бесконечной вселенской силой, поэтому научитесь ей доверять. Окружающие могут манипулировать вами через ваши мысли, но им никогда не удастся контролировать вашу интуицию.

Иногда нам кажется, что, поддавшись интуиции, мы что-то потеряем. А вы когда-нибудь думали о том, что потеряли, *не* прислушавшись к ней? Что бы ни говорил внутренний голос, это именно то, что вы должны услышать. По мере того как вы будете учиться доверять ему все больше и больше, он будет подсказывать вам правильное на данный момент решение.

Ваша жизнь имеет огромное значение. Она важна лично для вас и для всего человечества. Я верю, что у каждого из нас есть своя миссия. Прислушайтесь к своей интуиции – и она подскажет, в чем заключается ваше предназначение.

Глава 2 Вся правда о вас

Если вы хотите взять под контроль свою жизнь, то в первую очередь должны понять, *кто вы такой*. Образ собственного «я», то есть мысленное представление о самих себе, играет решающую роль в нашей жизни. Все наши действия, чувства, мысли и даже способности согласуются с этим придуманным образом. Мы в буквальном смысле играем ту роль, которую сами для себя придумали. Но вы должны знать, что, пока вы цепляетесь за этот образ, никакие усилия, никакая решимость и никакая сила воли не помогут вам стать другим человеком, поскольку вы всегда будете поступать в соответствии с собственным представлением о самом себе. Чтобы его изменить, сначала нужно разобраться в том, как оно формируется.

МЫСЛЕННЫЙ ОБРАЗ

С раннего детства мы накапливаем мысли о себе как о хорошем или плохом человеке, умном или глупом, уверенном или боязливом и т.д. В результате многократного повторения, эти нередко необоснованные мысли постепенно превращаются в стойкую убежденность и складываются в воображаемый образ самого себя, который либо позволяет нам жить полноценной счастливой жизнью, либо заставляет мучиться и страдать. Каждый из нас обладает определенным представлением о себе, даже если мы этого не осознаем. Этот мысленный образ точен и вырисован до последнего штриха. Только на самом деле он представляет не наше *истинное* «я», а, скорее, то, что мы о себе думаем.

Мнения или убеждения, на основании которых сформировался этот образ, могли совершенно не соответствовать истине, но для нас они стали правдой. Если данная информация отложилась в подсознании, мы уже не ставим под сомнение ее обоснованность. В большинстве случаев мы даже не можем вспомнить, как или откуда ее получили. Мы просто ведем себя так, будто она соответствует действительности. Даже если эта информация не является правдой, мы сами верим в обратное.

ИЗВЕЧНЫЙ СЕКРЕТ

К сожалению, большая часть человечества так и не поняла того, что с незапамятных времен пытаются сказать нам все великие наставники. И этот извечный секрет, самая невероятная истина, постичь которую удастся лишь немногим, заключается в том, что *духовная сущность* человека, называемая его высшим «я», является *цельной, законченной и совершенной*. В каждом из нас отражаются все качества Творца.

И естественные науки, и философия, и религия учат нас тому, что во всей Вселенной существует только ОДНА сила и что человек составляет с этой силой, или

энергией (как вам больше нравится), единое целое. Каждый из нас является *индивидуальным проявлением* этой силы. Она и есть наше высшее «я».

Разрушить свое высшее «я» невозможно. Можно отрицать его, пытаться спрятаться от него, лгать о нем, но факт остается фактом: это «я» — наша *истинная сущность*. Мы должны это осознать и научиться направлять ее с помощью своих мыслей.

ТО, КТО ВЫ, И ТО, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ – ЭТО НЕ ОДНО И ТО ЖЕ

Нужно понимать разницу между «быть» и «делать». Духовная сущность человека совершенна, а вот его поступки — не всегда. *То, что он делает*, расходится с *тем, кто он есть*, только из-за незнания. Если человек не осознает своего духовного совершенства, он и вести себя будет далеко не идеально.

Прямо сейчас скажите себе: «Я знаю, что моя духовная сущность совершенна». Теперь прислушайтесь к своему внутреннему голосу. Возможно, он возразит: «Нет, ты не идеален». Утверждение о совершенстве высшего «я» человека дискредитирует его собственное «я», то есть его эго, и оно начинает протестовать: «Как это, твоя сущность совершенна? Ну же, взгляни на себя. Подумай о том, как ты поступаешь с другими людьми. Вспомни, что ты вчера вытворял. Ты постоянно жалуешься. А как ты относишься к своей матери, к отцу, к начальнику, к другу? Как ты относишься к самому себе? Помнишь, как ужасно ты поступил в 1986 году? Как ты можешь после всего этого утверждать, что совершенен? Внимательно посмотри на себя и прекрати нести эту чушь».

ЭГО ПЫТАЕТСЯ ВАС ОБМАНУТЬ

Если вы узнаете истину о себе, ваше собственное «я» может пострадать, поэтому оно и заставляет вас отождествлять себя не с тем, кто вы есть, а с тем, что вы делаете. Оно хочет, чтобы вы судили о себе по своим *поступкам* и испытывали чувство вины за то, что не оправдываете собственных и чужих ожиданий. Вы должны понять, что ваше эго пытается ввести вас в заблуждение. Образ собственного «я» не является вашей истинной сущностью.

Выбраться из этой западни поможет утверждение собственного совершенства. Это не эгоизм. Более эгоистично — *не сделать* этого. Помните, что первый и самый главный шаг к изменению жизни — осознание истины о самом себе, понимание того, что вы являетесь духовно цельным, законченным и совершенным.

КАК ЗАГЛУШИТЬ ГОЛОС ЭГО

Чтобы разрушить ложное представление о себе, нужно полюбить себя безоговорочно, без каких-либо условий. Любовь к себе не тождественна себялюбию или эгоизму, наоборот, она заглушает обманчивый голос эго.

Мы должны понимать, что бытие определяется сознанием, то есть наши убеждения материализуются в действительности. Наша жизнь такова, какой мы ее осознанно воспринимаем. С нами происходит только то, в реальности чего мы убеждены. Это очень важно, и поэтому стоит повторить. *С нами происходит только то, в реальности чего мы убеждены*. Говоря себе: «Я не могу этим обладать, я этого не заслуживаю, я нехороший человек» и так далее, мы продолжаем своими руками создавать обстоятельства, соответствующие этой убежденности.

Вывод следующий: до тех пор, пока мы не примем себя, своей ценности и достоинства, мы не сможем признать, что другие люди не менее ценны и достойны.

Чтобы решить эту проблему, нужно научиться безоговорочно любить себя и окружающих. Это единственный способ обрести истинную свободу. Мы должны целиком и полностью принять сначала самих себя, а потом и всех остальных, зная, что все люди духовно совершенны.

ВЫ САМИ СЕБЯ СОЗДАЛИ

Понимаете ли вы, что сами себя создали? Все черты характера, манеры, стиль общения, походку, мимику, жесты, даже образ мышления и представления о жизни вы у кого-то позаимствовали или придумали для себя сами. Образцом для подражания могли быть родители или другие члены семьи, любимый учитель, друг, персонаж из книги или кинофильма.

Черты характера вы могли перенять даже у того человека, который не вызывал у вас симпатии. Возможно, в его присутствии вы испытывали дискомфорт или страх и начали подражать ему, чтобы избавиться от этого чувства или чтобы скажем, вызвать его у кого-то другого.

НИКОГДА СЕБЯ НЕ ОТВЕРГАЙТЕ

Внимательно посмотрите на того человека, которого создали своими руками. Возможно, до сих пор вы не хотели этого делать, понимая, что просто подражаете окружающим. Не стоит придавать этому такого значения. Поймите, что невозможно сформировать личность из каких-то неповторимых черт. Все мы в чем-то похожи друг на друга, потому что выбираем из одних и тех же присущих человеку качеств. Даже если каждая черточка вашей индивидуальности позаимствована у кого-то другого, все равно вы не подделка. Вы уникальны, потому что больше никто не собрал эти отдельные фрагменты в такую же композицию. Не забывайте, что в октаве всего восемь нот, тем не менее из них созданы сотни тысяч прекрасных и неповторимых мелодий. Все дело – в их сочетании.

То, что вы переняли какие-то черты у других людей, не делает вас менее уникальным. И что самое главное, раз вы сами себя создали, то в любой момент можете сами себя изменить. Этот процесс может продолжаться до бесконечности. Не проблема, если вдруг обнаружится, что на самом деле вы не такой, каким себя считали. Наоборот, понимание этого — первый шаг к решению проблемы.

Чтобы изменить свою жизнь и устранить из нее все, что причиняет боль и дискомфорт, сначала нужно четко осознать, что отвергать или отрицать какую-то часть себя бесполезно и бессмысленно. Причина нелюбви к себе заключается в том, что наше представление об идеале собственного «я» основано на мнении родственников, сверстников, друзей, религиозных организаций и общества в целом. Как это ни печально, но мы никогда не сможем стать такими, какими по нашему мнению, должны быть. С точки зрения психологии это тупиковый путь.

СВОБОДА НАЧИНАЕТСЯ С ПРИНЯТИЯ САМОГО СЕБЯ

Попадая в сети своего эго, мы убеждаем себя в собственной некомпетентности, ненадежности, глупости и прочих недостатках. Это называется заниженной самооценкой или неадекватным представлением о самом себе. Ничего не изменится до тех пор, пока мы не примем осознанного решения изменить свое мышление. Первый и самый важный шаг к позитивным переменам принять самого себя, полюбить себя таким, какой есть, быть собой. Только полюбив себя, начинаешь любить остальных людей.

Мы часто слышим о том, что нужно забыть о себе и в первую очередь возлюбить ближнего. На самом деле это не выход. В первую очередь вы должны принять себя со всеми своими ошибками, так называемыми грехами, со всеми теми мгновениями, когда чувствовали себя глупо или вели себя неподобающим образом. Вы должны суметь встать перед лицом всего мира и не оправдываться. Только тогда вы сумеете безоговорочно полюбить самого себя.

Представление о самом себе управляет вашими действиями, а от них зависит результат, определяющий вашу жизнь. Если оценивать себя по своим поступкам и достижениям, это не приведет ни к чему, кроме разочарований. Сколько бы усилий вы ни прилагали, для кого-то все равно останетесь недостаточно хороши. Запомните: *вы всегда*

будете неудачником в чьих-нибудь глазах. Невозможно нравиться всем сразу или даже большинству. Подумайте о том, какое место в вашей жизни занимает стремление заслужить одобрение окружающих, и поймите одно: вы никогда его не получите! Вы не сможете угодить каждому, поэтому научитесь угождать себе и любить себя таким, какой вы есть.

НЕ ОТОЖДЕСТВЛЯЙТЕ СЕБЯ СО СВОИМИ НЕУДАЧАМИ

Стоит повторить еще раз: ваша духовная *сущность* совершенна, но *поступки* не всегда таковы. Ваши действия могут увенчаться успехом или закончиться полным провалом, но вы не должны отождествлять себя с конечным результатом, помня о том, что человек — это не то, что он делает или чем обладает. Успех или неудача соотносимы с его поступками, но не с его *сущностью*.

Ругая себя за какие-то действия или бездействие, коря окружающих за то, что они вам чего-то не дали, вы обрекаете себя на страдания. А это путь к самоуничтожению, к злости на себя. Если разобраться, то все наши страдания, несчастья и озлобленность на окружающий мир идут от разочарования в себе из-за несоответствия собственным или чужим ожиданиям.

Работая с людьми, склонными к саморазрушающему поведению, я пришел к выводу, что главная причина подобного поведения — чувство ненависти к самому себе. Эта ненависть порождается осознанием того, что они не оправдали чьих-то надежд. Большинство из нас оценивают себя по тому, чем мы обладаем и чего достигли. Нам кажется, что, потерпев неудачу, мы подводим себя и других. Не сумев оправдать ожидания родителей, работодателей, религиозных наставников, друзей, любимых, мы приходим к выводу о своей никчемности, бесполезности. Это называется *самокритикой*.

Критиковать себя — значит думать о себе *плохо*. Осуждая себя за совершенный — или, наоборот, несовершенный — поступок, вы переживаете отрицательные эмоции. Самокритика уничтожает последние крохи и без того мизерного самоуважения. Она не несет в себе ничего позитивного, ее последствия целиком и полностью деструктивны.

Каждый из нас, безусловно, совершал какие-то поступки, о которых потом жалел, но в какой-то момент мы должны перестать заикливаться на сожалениях и продолжать жить дальше. Мы должны *извлечь урок из ошибки и выкинуть из головы мысли о ней*.

Пока вы *против* самого себя, вы не можете быть *за кого-то*. А быть против других — значит быть против себя. С этим согласны не только эзотерики, но и психологи. Ничто так не разрушает человека, как критика в адрес окружающих. Подавлять чужую индивидуальность и подрывать чьи-то жизненные силы — это худшее проявление саморазрушающего поведения.

ЗАБУДЬТЕ ОБ ОБИДАХ

Каково это — ни о чем не сожалеть? Попробуйте на минуту представить, что вы полностью простили всех своих обидчиков независимо от степени их вины. Какие чувства вы бы после этого испытали? Надеюсь, теперь вы начинаете понимать, что, пока вы не сможете простить — себя или кого-то другого, — несчастья, лишения и недуги не исчезнут из вашей жизни.

Многие из нас отказываются прощать чужие ошибки. Любой, кто может у нас что-то отобрать или обидеть нас — потенциальный враг. Но на самом деле *никто не может обидеть нас без нашего личного участия*. По большому счету, окружающие вообще не имеют намерения нас обидеть. Мы сами указываем им, как с собой обращаться, а они просто следуют этим указаниям.

Постарайтесь прямо сейчас забыть обо всех обидах, потому что в противном случае они вас разрушат. «Да, — скажете вы, — это понятно, но вы не знаете моей ситуации. Меня действительно жестоко обидели. Возможно, когда-нибудь я сумею забыть об обидах, но

не сейчас». Поймите, что подобное мышление более губительно и разрушительно для вас самих, чем для вашего обидчика.

Знайте, что невозможно разбогатеть, обижаясь на состоятельных, невозможно добиться успеха, обижаясь на преуспевающих людей, невозможно стать счастливым, обижаясь на тех, кто счастлив. *Неприятие чего бы то ни было говорит о том, что у вас этого нет.* Кроме того, душевные переживания отражаются на физическом состоянии. Вы не выздоровеете, пока на кого-то злитесь, поскольку негативные эмоции снижают иммунитет.

Помните: на кого бы вы ни обижались, вы обижаетесь на себя, потому что все мы — одно целое. Вместо того чтобы злиться на тех, кто имеет или делает то, что хотели бы иметь или делать вы, лучше учитесь у них. Пусть они станут вашими наставниками. Будьте ближе к мастерам своего дела, общайтесь с теми, кто знает жизнь. Восхищайтесь ими, цените их, радуйтесь тому, что они обладают тем, что им необходимо — и обретете возможность обладать тем, что нужно вам.

Многие философские и религиозные тезисы основаны на той посылке, что нечто одно всегда лучше чего-то другого. «А» всегда лучше, чем «В». Не позволяйте себе попасться в эту ловушку. Забудьте о том, что другие считают для вас «правильным». Просто помните, что вы связаны с общим источником силы и сами знаете, что для вас лучше.

СТРЕМЛЕНИЕ ВСЕМ УГОЖДАТЬ – ЭТО ПСИХОЛОГИЧЕСКИЙ ТУПИК

Эта история произошла около 700 лет назад. Великий учитель, умудренный опытом, пользующийся почетом и славой, лежал на смертном одре. Ученики и верные последователи спрашивали, страшно ли ему умирать. «Да, - ответил мудрец, - я боюсь встречи с Творцом». «Как же так? - удивились они. - Вы прожили такую достойную жизнь. Вы вывели нас из мрака незнания, как Моисей - свой народ. Вы решали споры между нами с мудростью Соломона». Услышав эти слова, учитель тихо ответил: «Когда я встану перед Творцом, он спросит меня не о том, на кого я был похож, на Моисея или Соломона. Он спросит: «Был ли ты собой?» Как видите, человек с незапамятных времен пытается быть собой. Почему он до сих пор не преуспел в этом? Потому что стремится угодить сразу всем.

Когда мы решаем жить так, как считаем нужным, обязательно появляются недовольные и обиженные: начальник, супруг или супруга, родители, дети. Сначала это решение приносит только чувство одиночества и ощущение того, будто все против нас. Но мы отвечаем только перед самими собой. Мнение или одобрение окружающих не имеет никакого значения.

Вы несете ответственность за то, что решили жить по-своему. Вы отвечаете за результаты своих поступков и за обстоятельства своей жизни. Вина за ваши действия (или бездействие) ложится на ваши плечи. Нередко ценности и убеждения других людей будут расходиться с вашими. Несоответствие вашего образа жизни их представлениям о том, что правильно, а что неправильно, пугает их, поскольку на этих представлениях строилась вся их жизнь.

При столкновении противоположных убеждений начинается внутренняя борьба. Человек спрашивает себя: «Может быть, правы другие? Значит ли это, что я ошибаюсь?» Но тому, кто познал свою сущность, не могут угрожать чужие убеждения. Только сомневающийся в себе и не знающий своего истинного «я» может испугаться людей, которые прямо или косвенно ставят под угрозу его систему ценностей.

КАК ВЫ К СЕБЕ ОТНОСИТЕСЬ?

Скажите, вы себя любите? Вы себе доверяете? Вы выполняете данные себе обещания? Вы считаете себя хорошим человеком? Остаетесь ли вы верны себе в повседневной жизни или кем-то притворяетесь, скрывая свою истинную натуру? Если бы

у вас был друг, который обращался с вами так, как вы обращаетесь с собой, так же разговаривал с вами, так же предавал вас, как вы предаете себя, вы бы сохранили эту дружбу? Признайтесь, вы не захотели бы поддерживать такие отношения.

Задумайтесь о собственном отношении к себе. Это очень важно. Нередко мы поступаем с собой хуже, чем это сделал бы самый заклятый враг. Мы боимся заглянуть себе в душу, подозревая, что увиденное там может нам совсем не понравиться.

Я часто слышу от людей: «Я хочу себя узнать, но боюсь правды. Я не знаю, каких монстров могу обнаружить в своей душе». Вы должны четко понимать, что *правда о себе не может вызывать страх*. Какой бы ужасной она ни была, сама по себе она бессильна, не способна напугать или обидеть вас. Причина страха — *нежелание принять истину и ее неправильное понимание*.

ПЕРВЫЙ ШАГ К ПОНИМАНИЮ СЕБЯ

Начните изучать себя прямо сейчас, и это принесет вам только пользу. Поймите свои страхи, и вы от них избавитесь. Не думайте о том, каким вы должны быть, о том, что вы лучше или хуже других. Лучше постарайтесь узнать себя таким, какой вы есть, и таким, каким вы хотели бы быть.

Глупо ведь браковать наполовину построенный дом только из-за того, что он еще не завершен. Вы не стали бы утверждать, будто он хуже какого-то другого дома или что он некрасив, а просто признали бы, что он требует дополнительной работы. Попробуйте отнестись к себе точно так же. В каком бы состоянии вы сейчас ни находились, просто поймите, что вам еще нужно над собой поработать. Наберитесь терпения, но будьте тверды и решительны в своих конструктивных намерениях.

Чувство собственного достоинства - это именно *собственное* чувство, а не чужое. Оценивая себя с точки зрения других, вы никогда не сможете себя полюбить. *Если же вы знаете себе истинную цену, то знаете цену и всем остальным людям*. Сознательный человек знает себя. Он знает свою истинную сущность и поэтому знает правду обо всех остальных, поскольку сущность у всех одинакова. Познайте себя таким, какой вы есть, и тогда вы познаете других такими, каковы они на самом деле.

Никогда не бойтесь обнаружить свою слабость. Обнаружить слабость — значит сделать первый шаг к обретению силы. Помните: *знание всегда лучше незнания, что бы вы о себе ни узнали*. Какой бы горькой или неожиданной ни оказалась правда, она всегда конструктивна. Всегда помните об этом, особенно когда некое новое знание о мире вступит в противоречие с вашим устоявшимся убеждением, от которого давно пора отказаться, и вы сами это понимаете, но по каким-то причинам упорствуете. Мудрый человек всегда охотно пожертвует куском угля ради бриллианта. Найдите в себе смелость сделать этот шаг, и вы встанете на путь к самосовершенствованию.

Чтобы изменить свою жизнь, не нужно ни у кого спрашивать разрешения. Не задавайте лишних вопросов типа «Правильно ли я поступлю, пойдя против всего, во что меня учили верить?». Лучше скажите себе: «Посмотрим, хватит ли мне упорства и рвения на самопознание». Желание обрести личную свободу - это единственный «ордер на обыск», который вам нужен.

ПОДУМАЙТЕ, В ЧЕМ ВЫ СЕБЕ ОТКАЗЫВАЕТЕ

Если вы действительно решите узнать всю правду о себе и прожить жизнь так, как способны, многим это может не понравиться, ведь они выбрали другой путь. Откажете ли вы себе в богатстве потому, что другие живут бедно? Откажете ли вы себе в здоровье потому, что миллионы людей страдают от неизлечимых болезней?

Внимательно подумайте, в чем вы себе отказываете, и навсегда забудьте о том, что чего-то хотеть — это «плохо».

На пути самопознания мы неизбежно оступаемся. Но все так называемые ошибки, промахи, грехи или проступки — это не вы. Вы должны четко разграничивать понятия

«быть» и «делать» или «иметь». Ваша *сущность* — это не то, *что вы делаете* или *чем обладаете*. Поднимитесь над всем происходящим в вашей жизни, осознав, что это лишь временные обстоятельства, которые постоянно меняются. При этом очень важно понимать, что ваше высшее «я» остается неизменным. Если вы будете отождествлять себя со своим временным состоянием, то начнете верить в то, что ваши поступки и то, чем вы обладаете — это и есть вы. Пожалуй, это самая большая ошибка, на которую способен человек.

Чтобы понять истинное величие своей человеческой сущности, никогда не отождествляйте то, *чем вы обладаете* и *что делаете*, с тем, *кто вы есть*. Вы должны четко понимать, где спектакль, а где актер, чтобы принимать непосредственное участие во всех событиях своей жизни, при этом не отождествляя себя со своей временной ролью.

Нет ничего плохого в том, чтобы, стоя на морском берегу, провожать взглядом исчезающие вдаль корабли, при условии, что вы просто стоите и наблюдаете со стороны. Но как только вы начинаете *отождествлять* себя с этими кораблями, сразу возникают боль и страдания. «Это мой корабль», говорите вы и переживаете, теряя его из виду. «Я должен управлять этим кораблем» — заявляете вы и начинаете терзаться опасениями, что кто-то другой может занять ваше место у штурвала. Так же и с нашими ошибками и промахами: беспристрастное наблюдение за ними со стороны предотвращает болезненное *отождествление* со своими временными неудачами.

ЕДИНСТВЕННЫЙ АВТОРИТЕТ - ВЫ САМИ

Начав критически переоценивать прежние убеждения и честно пересматривать свою жизнь, в какой-то момент вы поймете, что единственным авторитетом для себя можете быть только вы сами. Обычно мы ждем подсказки со стороны, но в действительности только сами можем знать, как нам лучше поступить.

Вы никогда не задавались вопросом, почему некоторые люди так легко поддаются на обман? Мошенник никогда не сможет обвести вокруг пальца сознательного и здравомыслящего человека. Многие из нас не могут понять, почему так легко позволяют себя использовать. Причина кроется в добровольном отказе от права принимать самостоятельные решения и в нежелании отвечать за собственную жизнь. Но, как говорится, дай палец – всю руку откусят. Позвольте кому-то принимать за вас решения и он начнет полностью контролировать вашу жизнь.

ПОЧЕМУ ВЫ ХОТИТЕ ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ДЕЙСТВИТЕЛЬНОСТЬ?

Легко обвинять других в своих бедах, но таким мышлением мы еще больше связываем себя по рукам и ногам, потому что добровольно устанавливаем пределы своей свободы. Еще раз повторю: правильное мышление подразумевает понимание разницы между тем, *чем мы обладаем* или *что делаем*, и тем, *кто мы есть* – то есть отделение действия от исполнителя. Существойте в окружающем мире, но не позволяйте ему жить внутри себя – вот и весь секрет. Лодка должна быть в воде, а не вода — в лодке. Попав внутрь, вода начинает тянуть судно ко дну, и, чтобы остаться на плаву, приходится вычерпывать ее в сумасшедшем темпе. Нередко мы оказываемся в пучине обстоятельств, которые сами и создаем. Начиная тонуть, мы не видим другого способа удержаться на поверхности, кроме как бороться с этими обстоятельствами и пытаться их изменить.

Прежде чем продолжать, позвольте вас спросить: «Для чего вы хотите изменить свою жизнь?» Все наши попытки изменить происходящее, будь то в бизнесе, карьере, политике, семейных отношениях или окружающих людях, основываются на том заблуждении, что люди или обстоятельства способны что-то *с нами* сделать. Но менять нужно не их, а свое отношение к ним.

Ни люди, ни обстоятельства ничего с нами не делают. Они просто заставляют прорываться наружу чувства, которые *уже таятся у нас в душе*. Вспомните фундаментальный принцип мироздания: с нами происходит только то, что мы уже давно

приняли как данность в глубине своего сознания. Сколько раз было сказано, что человеку дается то, во что он верит, и иногда эта вера очень глубока. Все, что творится у нас в душе, в точности соответствует происходящему вокруг нас, даже если мы сами этого не осознаем. Должен признать, что принять этот принцип не так просто, ведь в жизни каждого из нас есть что-то такое, против чего протестует наше сознание. Но на самом деле, если с нами что-то происходит, значит, где-то в глубине подсознания такая потребность существует, и мы просто реализуем ее.

Представьте себе несчастного человека, который сидит на пороге своего дома и думает: «Я хочу изменить свою жизнь». Он затевает ремонт в доме. Но новая обстановка не приносит ему счастья. Он переделывает интерьер несколько раз, но не чувствует перемен в своей душе. Сколько среди нас таких, которые думают, будто смогут стать счастливее, изменив внешние обстоятельства? В чем их ошибка? Что поможет им измениться?

Будьте предельно честны с собой и внимательно проанализируйте происходящее в своей жизни, тогда вы рано или поздно поймете, в чем дело. Сколько бы вы ни пытались исправить *следствие (внешнее)*, но если вы не измените *причину (внутреннее)*, то лишь снова и снова будете переживать одно и то же.

Если вы перестали понимать, как жить дальше, то этот процесс самооценки должен помочь вам найти себя. Поймите, что ваше механическое мышление не сможет преодолеть собственные ограничения и выйти на новый уровень. Если вы не уверены в своих намерениях или вас что-то тревожит, не пытайтесь избавиться от этого ощущения. Просто проникнитесь ситуацией и позвольте ей самой подсказать вам правильное решение.

Итак, вся правда о вас заключается в том, что ваша сущность не тождественна тому, чем вы обладаете и что делаете. Вы духовно цельны и совершенны. А счастье и жизненный успех зависят только от вашей способности принять эту правду о самом себе.

Глава 3 В чем вы себя убеждаете?

Как показывает жизнь, поступки человека определяются не его реальными способностями, а его *представлением* о своих способностях. Следовательно, изменив представление, можно изменить поведение.

В сознании и подсознании человека регистрируется все, о чем он думает. Ребенок оперирует в основном эмоциями, поэтому запоминает эмоции. Затем к этим эмоциям добавляются мысленные образы, которые впоследствии обретают словесные определения и связываются с определенными понятиями. Взрослому человеку присуще сочетание образного, эмоционального и словесного мышления, причем, как правило, доминирует какой-то один из этих типов – чаще всего словесный. В данном случае в сознании человека постоянно происходит внутренний диалог – процесс, в ходе которого слова вызывают в воображении образы, заставляющие нас испытывать определенные эмоции.

Каждая эмоционально окрашенная мысль «записывается» в нейронах головного мозга. Мы запоминаем не то, что происходит на самом деле, а, скорее, свои *мысли* по поводу происходящего. Именно совокупность восприятий окружающей реальности начинает формировать личность человека. Как вы думаете, почему у разных детей в одной семье разные характеры и образ жизни? Потому что в их сознании откладывалось не то, что происходило с ними в детстве, а их отношение к этим событиям. Именно разное *восприятие* привело к формированию разных характеров и жизненной позиции, хотя дети воспитывались в одинаковых условиях.

Представление человека о самом себе складывается не из одной мысли, а из многочисленных переживаний, которые постепенно накапливаются и объединяются в общую картину. Ключ к личной свободе — это полный контроль над собственным мышлением и восприятием окружающей действительности. Пусть другие высказывают свое мнение о нас, пусть хвалят или ругают — эта информация не отложится в нашем

сознании и не станет частью вашей системы представлений, пока мы не примем ее и не превратим в собственные мысли. Сформировав определенные убеждения о самих себе, мы поступаем в соответствии с ними, даже если они далеки от истины.

ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЗАБЛУЖДЕНИЙ НЕ ТАК ПРОСТО

Стоит проявиться какой-то убежденности, уверенности в истинности своего знания, как мы тут же начинаем цепляться за нее как за спасательный круг в море конфликтующих суждений. Мы не способны придерживаться двух противоположных мнений, не испытывая при этом психического дискомфорта, поэтому начинаем собирать подтверждающую информацию, чтобы доказать свою правоту и оправдать свою веру. Это может помешать поиску своего истинного «я», поскольку в наших поступках мы склонны руководствоваться не объективной истиной, а своим видением ее.

Порой мы продолжаем цепляться за мнения или убеждения, давно переставшие приносить нам пользу. Именно поэтому необходимо периодически пересматривать свою систему представлений, чтобы убедиться в том, что мы не обманываем себя и не противимся новой, более актуальной для нас информации. Почему мы этого не делаем, почему не хотим признать истину? Потому что боимся оказаться неправыми, увидеть свои ошибки или пережить неприятные эмоции.

ВСЕ НАЧИНАЕТСЯ С ВНУТРЕННЕГО ДИАЛОГА

Мы постоянно ведем внутренний диалог, обсуждая с самими собой все, о чем думаем, что видим и слышим. В этом процессе сочетаются три типа мышления: словесное, образное и эмоциональное. Слова ассоциируются с определенными мысленными образами, а те, в свою очередь, вызывают какой-то эмоциональный отклик, и таким образом внутренний диалог формирует и изменяет наше представление о самих себе.

Образ собственного «я» собирателен; он формируется из мыслей, мнений, отношений, откладывавшихся и сохранявшихся в подсознании, с самого детства. Он управляет нашим мышлением и поведением.

Живописно рисуя в воображении какую-то ситуацию, мы фиксируем этот образ в подсознании и держимся за него до тех пор, пока не примем осознанное решение избавиться от него. Если вы захотите изменить представление о самом себе, то можете использовать внутренний диалог и визуализацию как инструменты для создания нового образа, который поможет вам осуществить задуманные перемены. Любое значительное и долговременное изменение сначала происходит в разуме или в воображении, а затем уже осуществляется в действительности.

Любое ваше утверждение воздействует на подсознание, поэтому очень внимательно следите за тем, что говорите о самом себе. Помните, что представление о самом себе формируется на основании не чужого, а собственного мнения.

ПОДСОЗНАНИЕ НЕ ЧУВСТВУЕТ РАЗНИЦЫ

От того, позитивным или негативным будет ваш образ собственного «я», зависит очень многое, потому что для подсознания это единственная реальность. Оно принимает за правду все, что в нем хранится, даже если эта информация не соответствует объективной истине. Например, кто-то назвал вас глупым, и эти слова отложились у вас в памяти. Каждый раз, когда вы вспоминаете, как вас называли глупым, для *подсознания этот опыт повторяется снова и снова, поскольку оно не чувствует разницы между реальным и воображаемым переживанием.*

Постоянно возвращающееся воспоминание снова и снова фиксирует в подсознании одну и ту же мысль и лишь усиливает доминирующее в нем убеждение, в данном случае «Я глупый». Эти мысли накапливаются и постепенно складываются в систему

представлений, которая затем начинает определять наши поступки. Вот и получается, что мы сами накликаем беду на свою голову.

ПРИНЦИП НЕИЗБЕЖНОСТИ

Ожидая — от самих себя, от других людей, от ситуации — определенного результата, мы обязательно его получаем. Заранее убедив себя в том, что именно так и произойдет, мы начинаем создавать определенные обстоятельства или усваивать определенную информацию, подтверждающую наши ожидания. И они неизбежно оправдываются. Это называется принципом неизбежности. Теперь вы понимаете, что с помощью внутреннего диалога можно как укрепить сложившееся представление о самом себе, так и изменить его в лучшую или худшую сторону.

ЗАМКНУТЫЙ КРУГ САМОУБЕЖДЕНИЯ

Образ собственного «я» влияет на результат наших действий. Мы всегда поступаем в соответствии с представлением о себе. Мы не можем действовать иначе. Попытаться можно, но придется приложить немало усилий, чтобы преодолеть сложившуюся в подсознании картину реальности. Мы автоматически совершаем действия, характерные для того «я», которое изображено на этой картине. А она, в свою очередь, является результатом внутреннего диалога.

Каждое повторение какого-то убеждения о себе добавляет еще один штрих к воображаемой картине реальности. Мы автоматически поступаем в соответствии с этой картиной, даже не задумываясь о своих действиях. Затем мы начинаем обсуждать этот поступок с самими собой. «Это характерно для меня», говорим мы и тем самым делаем краски на картине ещё ярче. «Я всегда так делаю», повторяем мы и лишь закрепляем собственное представление о себе, чтобы в следующий раз поступить точно так же. Получается замкнутый круг самоубеждения. Вот как он выглядит:

1. Я осознаю свои действия и замечая, как оценили их окружающие.
2. Я обсуждаю эти действия с самим собой путем внутреннего диалога или повторения утверждений.
3. В результате внутреннего диалога закрепляется мое самовосприятие и отношение к себе — позитивное или негативное.
4. Отношение к себе в связи с данными действиями подтверждает ранее сложившийся образ собственного «я», на основании которого в следующий раз я снова поступлю точно так же.

Не оправдав собственных ожиданий или подтвердив заниженные ожидания, многие люди закрепляют в подсознании отрицательный опыт, то и дело повторяя: «Снова у меня не получилось», «Это так на меня похоже», «Я не могу иначе», «Вот так всегда», «Ничего не изменится» и т. д. Стоит какому-нибудь поступку выпасть из сложившегося образа собственного «я», как мы говорим: «*Я не такой*», «Это на меня *не* похоже». Подобные утверждения создают предпосылки для повторения низкого результата, усиливая наше негативное отношение к себе. Нам останется только еще раз оправдать собственные ожидания.

КАК ПОВЫСИТЬ ЭФФЕКТИВНОСТЬ СВОИХ ДЕЙСТВИЙ

Мы должны научиться не критиковать себя в те минуты, когда не оправдываем собственных ожиданий, поскольку деструктивная самокритика нам не поможет. Как же повысить эффективность своих действий? Во-первых, на корню пресеките первый порыв к самоосуждению. Скажите себе: «Прекрати! Остановись!» Затем заявите: «Это на меня не похоже». Наконец, произнесите решающие слова: «В следующий раз я...»

Опишите, как вы поступите в следующий раз. Забудьте о сложившемся представлении о себе, о негативном отношении к себе. Я вовсе не призываю вас игнорировать собственные или чужие промахи, но не стоит заниматься самоуничтожением

и заикливаться на ошибках. Просто скажите себе: «В следующий раз я поступлю так-то и так-то».

Этим утверждением вы сразу же установите позитивную обратную связь со своим подсознанием. Вместо отрицательного опыта оно запомнит конструктивную установку на будущее.

Чтобы закрепить существующий положительный образ собственного «я» или улучшить его, если он негативен, представьте себе желаемый результат своих действий и прекратите думать и говорить о том, чего хотите избежать.

Если вы удовлетворены результатом своих действий и испытываете душевный подъем, то постарайтесь закрепить в подсознании этот положительный опыт с помощью конструктивного внутреннего диалога. Скажите себе: «Я такой», «Это на меня похоже». Позитивное внутреннее утверждение — это лучший способ повышения самооценки и самоуважения. С его помощью вы осознанно заглушаете голос внутреннего критика и защищаете себя от негативных мнений, которые пытаются навязать вам окружающие.

КАК ВЫ К СЕБЕ ОТНОСИТЕСЬ?

От уровня самооценки зависит размах и разнообразие ваших жизненных целей. Если она низкая, вы будете привлекать к себе негативные влияния, которые будут препятствовать достижению ваших целей. Посмотрите, с какими клиентами вы работаете, с какими людьми общаетесь. На самом деле рядом с вами всегда будут такие люди, общества которых вы достойны. Это касается и друзей, и деловых партнеров.

Взгляните на окружающие вас предметы. Вы обладаете тем, чего, на ваш взгляд, заслуживаете. Это касается и машины, и одежды, и жилья. Уровень и качество вашей жизни целиком и полностью зависят от вашей самооценки и отношения к самому себе.

Какие ярлыки вы на себя навесили? Каждый из нас на протяжении жизни прикрепляет к себе десятки из них: «Я хороший руководитель», «Я настойчивый», «Я застенчивый», «Я добродушный», «Я дружелюбный», «Я глупый», «Я неуравновешенный», «Я ленивый», «Я нищий». Поскольку мы поступаем в соответствии с собственным представлением о себе, эти ярлыки управляют нашим поведением. Некоторые из них полезные. Но чтобы расти и развиваться как личность, многие из них придется изменить.

Еще раз повторю, что мы должны очень внимательно следить за тем, что говорим о самих себе. Дело в том, что способность реализовать собственный потенциал ограничивается только представлением о себе. Этот предел не имеет никакого отношения к нашим истинным возможностям, тем не менее, мы всегда будем делать только то, на что считаем себя способными. Поэтому мы должны осознанно контролировать свой внутренний диалог, иначе он будет контролировать нас. Мнения и суждения о себе, то есть собственноручно навешенные ярлыки, нельзя просто стереть из памяти, потому что они хранятся глубоко в подсознании, но их можно *вытеснить* с помощью позитивного внутреннего диалога. Новое позитивное утверждение о себе превратится в доминирующее убеждение. А мы, как известно, всегда поступаем в соответствии с тем убеждением, которое доминирует в нашем подсознании.

Главной причиной для того, чтобы изменить образ собственного «я», когда вы недовольны своими успехами в той или иной сфере деятельности, служит тот факт, что именно этот образ контролирует наши поступки и, соответственно, степень успешности. В своих действиях мы автоматически подчиняемся подсознанию. До тех пор пока не изменится наше представление о себе, мы будем автоматически повторять одни и те же действия и получать один и тот же результат. Мы не сможем полностью реализовать свой потенциал, не изменив отношения к себе.

Как только наши действия начинают расходиться с внутренним представлением о себе, сразу возникает чувство беспокойства и психологический дискомфорт, потому что

подсознательно мы всегда стремимся соответствовать образу собственного «я». Он складывается из того, на что мы в данный момент считаем себя способными.

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ОЖИДАНИЙ

Когда внутренний порыв или какие-то внешние обстоятельства вынуждают нас покинуть зону психологического комфорта, сделать что-то не свойственное нам, сразу же возникает ощущение какой-то необъяснимой тревожности. Каждому из нас свойственна не только определенная зона психологического комфорта, в частности уровень ожиданий, задаваемый нами самими или окружающими людьми, но и определенное представление о том, каких условий жизни заслуживаем.

Например, на уровне подсознания мы четко определяем для себя, на какой машине должны ездить, какой доход получать, в каких ресторанах обедать, в каких ситуациях чувствовать себя комфортно и т.д. Поймите, что как только мы начинаем отступать от этого подсознательного образа, тут же возникает внутренний дискомфорт, заставляющий нас вернуться туда, где — по глубокому подсознательному убеждению — находится «наше место». Очевидно, что подобная реакция затрудняет или, по меньшей мере, замедляет позитивные перемены.

Оказываясь в непривычных условиях, будь то новая работа или иной социальный статус, мы начинаем искать логичные доводы и убеждать себя в том, что не должны этим заниматься, что ничего не получится, что не нужно ничего менять. Но загвоздка в том, что представление о собственной зоне комфорта сформировалось без нашего осознанного участия. Мы просто подсознательно приняли как данность окружающую обстановку, решив, что здесь наше место. Чтобы что-то изменить, необходимо мысленно представить себя в другой ситуации, в другой обстановке, за рулем другой машины, на другой работе, рядом с другим человеком.

ИДЕНТИФИЦИРУЙТЕ СЕБЯ СО СВОЕЙ ЦЕЛЮ

Только отчетливое мысленное представление ситуации от первого лица и в настоящем времени поможет изменить окружающую действительность. Более подробно мы поговорим об этом в главе 6. На данный момент ваша задача заключается в том, чтобы понять: мысленно представлять себя в какой-то ситуации — это не то же самое что смотреть кино. Реальность можно изменить только с помощью тех образов, в которых вы принимаете личное участие, а действие происходит в настоящем времени. Если вы не сможете отождествить себя с воображаемой картинкой, то она не воплотится в реальность, поскольку не закрепится в подсознании. Если участником желаемой ситуации будет кто-то другой, то вы будете думать, что на это способен именно он, а не вы.

Вы должны увидеть себя в воображаемой обстановке. Представление нужно подкрепить осознанным позитивным утверждением, то есть внутренним диалогом, и только тогда можно будет получить положительный результат. Чем чаще вы будете представлять себе желаемый образ, тем скорее подсознание примет его как вашу реальность.

Поначалу вы почувствуете, что между происходящим на самом деле и фиксируемым в вашем подсознании существует некое противоречие. Но поскольку одна из главных задач подсознания, обладающего созидательным потенциалом, заключается в том, чтобы разрешать конфликты между нашими представлениями и реальными переживаниями, оно начнет создавать в реальности то, о чем мы думаем и что представляем.

Главное — не пытайтесь вести себя отлично от образа собственного «я». Сначала вы должны изменить этот образ, истинный личностный рост и самосовершенствование начинается внутри вас. В первую очередь должно измениться ваше представление о себе, и только потом начнет автоматически расширяться зона психологического комфорта. Она

станет вашей новой правдой, новой реальностью, и вы начнете действовать в соответствии с ней.

НАША ЖИЗНЬ - ЭТО САМОИСПОЛНЯЮЩЕЕСЯ ПРОРОЧЕСТВО

Как понять, какое представление о себе у вас сложилось? Подумайте о своих поступках, своем поведении, результатах своих действий. Спросите себя: «Чего я от себя жду? В какой обстановке я чувствую себя не в своей тарелке?»

Если вы считаете себя бедным, то подсознательно будете делать все, чтобы в очередной раз потерять деньги. Что говорит себе неудачник? «Такой уж я человек», «Я всегда проигрываю», «У меня никогда не будет много денег». Эти утверждения лишь укрепляют его убежденность в своей никчемности, из-за чего у него снова ничего не получается, потом он корит себя, тем самым подкрепляя собственное представление о себе, и так до бесконечности по замкнутому кругу.

Испытывающие финансовые затруднения люди считают себя жертвой обстоятельств, но они не понимают одного: эту беду они накликали на себя сами. В нашей жизни исполняется то, что мы сами себе напроорочили. Именно поэтому богатые богатеют, а бедные становятся еще беднее. К деньгам, по сути, это не имеет никакого отношения.

Человек с мышлением победителя совершает поступки, приводящие его к победе. Если он иногда проигрывает, то не воспринимает это как свою судьбу. Он знает, что поражение - это не свойственное ему состояние, он не принимает его, говоря: «Это на меня не похоже», «Со мной такого не бывает» или «В следующий раз все будет иначе».

УСПЕХ ЗАВИСИТ ОТ ОТНОШЕНИЯ К ЖИЗНИ

Успех или неудача во многом определяются жизненной позицией. Что она собой представляет? Жизненная позиция это доминирующие убеждения. Сама по себе она не может быть ни позитивной, ни негативной. Оценивать ее всегда нужно относительно цели. Доминирующие убеждения могут либо способствовать, либо препятствовать ее достижению. Например, интровертность, то есть сосредоточенность на самом себе, в принципе нейтральна. Однако если вы задались целью стать оратором, то такая жизненная позиция не поможет вам ее осуществить.

Отношение к жизни заставляет нас искать одни ситуации и избегать других. Большая часть наших убеждений сформировалась подсознательно, без осознанного намерения.

Однако, если наши убеждения мешают нам получать желаемое, мы можем принять сознательное решение изменить их. Для этого нужно всего лишь принять новую установку, мысленно представить конечный результат — то есть связанную с ним желаемую эмоциональную реакцию — и увидеть себя переживающим эти эмоции. Вы можете нарисовать в воображении, как выполняете — или, если такова цель, не выполняете — в повседневной жизни какое-то действие. Жизненная позиция дает нам возможность личностного роста или препятствует развитию — все зависит от того, как ее использовать.

ГЛАВНАЯ ФУНКЦИЯ ПОДСОЗНАНИЯ

Главная задача подсознания заключается в том, чтобы гарантировать воплощение в реальности нашего видения окружающего мира. Оно не дает нам сойти с ума, стремясь уравновесить воспринимаемую реальность и представление о ней. Поскольку оно фиксирует все наши мысли, какими бы полезными или опасными они ни были, мы должны более тщательно следить за их содержанием. Соответствуют ли они актуальным для нас целям? Помогают ли они осуществить задуманное? Наше поведение подчиняется доминирующим в подсознании убеждениям, поэтому мы должны обращать особое внимание на то, какие из них способствуют успеху и продвижению вперед, а какие — нет.

У каждого из нас есть выбор: либо остаться на месте, либо, приняв осознанное решение, убедить себя в необходимости перемен. Если вы выбрали второй путь, то должны мысленно представить себя в новом образе. Конструктивный внутренний диалог и воображение помогут вам избавиться от придуманных ограничений в отношении собственных возможностей и встать на путь контролируемого саморазвития без лишнего стресса, напряжения и каких-либо негативных настроений.

Следует понимать, что у каждого из нас есть как собирательный образ собственного «я», так и ряд более конкретных образов для различных сфер деятельности. Все они формируются одинаково: подсознание делает все возможное, чтобы наши поступки всегда соответствовали истине, каковой мы ее себе представляем. Каждое наше действие определяется внутренним восприятием самих себя.

ПРЕЖДЕ ЧЕМ МЕНЯТЬ ПОСТУПКИ, ИЗМЕНИТЕ УБЕЖДЕНИЯ

В первую очередь нужно менять не поведение, а представление о самом себе. Как это сделать? Тем же способом, которым оно формировалось: посредством внутреннего диалога. Начинайте работу над отношением к себе с образа собственного «я» в той сфере деятельности, в которой хотите что-то изменить. Осознанно контролируйте содержание внутреннего диалога, чтобы в тот момент, когда какие-то поступки начнут выпадать из создаваемого образа, сказать себе: «Я не такой», «Это на меня не похоже». Затем закрепите качества, свойственные вашему новому «я»: «Я победитель, я люблю жизнь и людей, я добиваюсь успеха, я общителен и приветлив».

Добившись успеха, совершив поступок, не свойственный прежнему «я», закрепите посредством внутреннего диалога новую установку: «Я такой», «Это похоже на нового меня», «Я добиваюсь успеха, со мной легко общаться, я приветлив, дружелюбен и т. д.». Эти убеждения откладываются в подсознании. Оно фиксирует не то, что происходит на самом деле, а ваше *отношение* к происходящему. Что откладывается в подсознании, то становится вашей правдой.

РЕАЛИЗАЦИЯ МЫСЛЕННОГО ПРЕДСТАВЛЕНИЯ

Наши мысли воплощаются в реальность. Мы физически, эмоционально и психологически посредством своих действий и ощущений реализуем нарисованную в мыслях ситуацию в действительности, независимо от того, плохо это для нас или хорошо. Пока этот образ существует, мы подсознательно стремимся к его реализации. Контролировать мысленное представление можно с помощью управляемого внутреннего диалога.

Мы можем вообразить, как совершаем какое-то желаемое действие, даже если на данный момент оно отличается от нашего привычного поведения. Помните, что сначала должна появиться мысль, только потом она станет делом. Не думайте о своих действиях. Сосредоточьтесь на внутреннем диалоге и мысленном образе. Постоянно их контролируйте, чтобы достичь задуманного результата. По мере изменения представления о себе будет меняться и ваше поведение.

Наше созидательное подсознание всегда точно знает, в каком временнопространственном отношении к поставленной цели мы находимся. Если мы вдруг собьемся с верного курса, негативная обратная связь побудит нас к нему вернуться. Внутренний дискомфорт будет стимулировать творческий потенциал, подталкивать к поиску нужных людей, предметов, информации или чего-то еще, что будет необходимо для реализации созданного в мыслях образа. Но первым делом нужно создать этот образ. Без него не начнутся никакие перемены.

Созидательный механизм подсознания служит для нас прекрасной возможностью в полной мере использовать свой творческий потенциал. Поскольку оно стремится к реализации нашего мысленного образа в действительности, очень важно, чтобы мы сознательно контролировали этот образ. Конечная цель должна быть сформулирована

предельно четко и конкретно. Чего мы хотим добиться? Каким должен быть конечный результат? Если вы не сможете его себе представить, то никогда и не достигнете.

ФОРСИРОВАНИЕ ПЕРЕМЕН НЕ ПРИВОДИТ К УСПЕХУ

Одна из самых больших ошибок на пути к успеху - форсирование перемен, например, когда вы пытаетесь стать более дисциплинированным и говорите себе: «Я должен это сделать», «Я должен похудеть», «Я должен больше работать». Принуждение заставляет ваше подсознание препятствовать достижению желаемого результата.

Каждый раз, когда вы говорите себе, что «должны» что-то сделать, подсознание обязательно возразит: «Нет, ты не должен. Ты ничего не должен делать. Я помогу тебе этого избежать». Вы начнете неосознанно искать отговорки, медлить или найдете другой способ не выполнять задуманное. Говоря «Я должен», вы подразумеваете: «Я вынужден, но если бы я мог поступить по-своему, то предпочел бы сделать иначе». Чем упорнее вы пытаетесь заставить себя что-то сделать, тем больше препятствуете конструктивной работе подсознания.

Понимание того, что вы можете или хотите измениться, потому что сами так решили, наделяет вас огромной силой. Осознав, что вы сами себя создали, что все ваши успехи и неудачи — это ваша заслуга или вина, что вы сами контролируете происходящее в вашей жизни, вы перестанете твердить: «Я должен», и скажете: «Я так решил». Вы можете стать таким, каким представляете, и будете идти вперед к этой цели конструктивным путем, с неумной энергией, заразительным энтузиазмом и позитивным настроем.

ПОМНИТЕ: ВАШЕ СЛОВО - ЗАКОН

Если вы всегда выполняете обещания, данные самому себе и другим людям, то вы сильная личность. Ваша сила равна силе вашего слова. Если вы даете кому-то слово, что будете в определенное время в конкретном месте, позвоните в назначенный час или осуществите какие-то перемены, то должны сдержать его, поскольку каждое невыполненное обещание отбирает часть вашей силы.

Заявляя о намерении что-то изменить, вы даете слово не только другим, но и *себе* тоже. Дав себе слово сдержать обещание, вы знаете, что можете на себя положиться. С этой силой, с этим чувством, с этой верой для вас нет почти ничего невозможного, поскольку вы знаете, что можете осуществить задуманное.

Главное — не заикливаться на том, чего вы не хотите, и мысленно сосредоточиться на желаемом результате. Не тратьте время на воображение и фиксирование в подсознании того, чего пытаетесь избежать. Вместо того чтобы бежать *от* нежелательного, лучше стремитесь *к* желаемому. Это здравый психологический подход. Мы слишком часто злоупотребляем реалистичным подходом к жизни. «Я всегда так делал. Я всегда веду себя так, а не иначе. Я такой. Со мной так всегда случается». Лучший совет, который я могу вам дать, — не живите прошлым. Каждый миг дает вам шанс все начать сначала.

ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Преуспевающие, удачливые люди всегда думают о том, чего хотят, и идут вперед к намеченной цели. Чего же вы хотите? Вы должны решить это для себя. Что делает вас счастливым? Почему вы ходите на работу? Почему вы учитесь? Почему вы занимаетесь той или иной деятельностью? Чего вы хотите для себя?

На самом деле каждый из нас хочет просто *положительных переживаний*. Мы ищем именно *чувств*. Главная цель любой нашей деятельности — это прежде всего испытать позитивные ощущения. Сами события или предметы, к обладанию которыми мы стремимся, служат не более чем поводом. Что вызывает у меня интерес? Чем я занимаюсь с удовольствием? Вот те ключевые вопросы, которые вы должны себе задать. Как только

вы это поймете – а у каждого будет свой ответ – путь к поставленной цели станет гораздо легче.

Задавшись определенной целью и занимаясь любимым делом, мы привлекаем к себе людей и обстоятельства, необходимые для ее осуществления.

Глава 3. В чем вы себя убеждаете?

Осознанно используя такие инструменты саморазвития, как внутренний диалог и визуализация, вы намеренно разрушаете всю свою систему представлений о жизни. Поймите, что вас будет неудержимо тянуть к тому, что вы рисуете в воображении. Если мысленные образы будут касаться только одной сферы деятельности, вы будете одержимы только ею. Чтобы сбалансировать свою жизнь и не жертвовать одним ее аспектом ради успеха в другом, вы должны равномерно распределять свои цели.

Для начала точно определитесь со своими желаниями и сделайте их главной темой своего внутреннего диалога. Сочетание конструктивной визуализации с позитивным внутренним диалогом — это самый действенный способ сдвинуться с мертвой точки и сделать первый шаг к получению желаемого.

ПОВЕРИТЬ ЗНАЧИТ УВИДЕТЬ

В этой главе я хочу поделиться с вами несколькими секретами науки постановки целей. Быть может, те понятия и идеи, с которыми вы сейчас познакомитесь, раз и навсегда изменят ваш подход к собственной жизни.

В нашем мировоззрении прочно закрепилось известное всем вам убеждение: увидеть – значит поверить. Иными словами, нужно быть реалистом. «Пока не увижу собственными глазами, не поверю» – говорим мы. Как вам уже стало известно, человеку свойственно руководствоваться в своих поступках не объективной истиной, а своим представлением о ней.

ВОСПРИЯТИЕ РЕАЛЬНОСТИ ПРЕПЯТСТВУЕТ САМОРЕАЛИЗАЦИИ

Тем, кто непременно должен увидеть, чтобы поверить, или получить конкретные гарантии прежде, чем рисковать, трудно расти и меняться. Они тратят большую часть жизни на ожидание каких-то событий, вместо того чтобы самим их создавать.

Наш творческий потенциал и энергия напрямую зависят от богатства воображения. Однако возможности воображения ограничены нашим восприятием реальности. Каждый может принять ее только до определенных пределов, но их можно расширить. Никаких пределов не существует, если только мы сами их не придумываем. Чтобы исправить положение, нужно сначала понять, не ограничено или не искажено ли наше восприятие действительности.

Каждый человек видит окружающий мир по-своему, и именно это делает нас неповторимыми. Хотя мы воспринимаем одну и ту же реальность, интерпретируем мы ее по-разному. Если наше восприятие ограничено, настолько же ограниченными будут наше поведение, мышление и привычки. Восприятие реальности складывается из накопленных с самого детства переживаний, впечатлений и мнений. Иными словами, это наш жизненный опыт. От восприятия зависит то, насколько отчетливым будет наше представление и понимание всего, что влияет на нашу жизнь.

Все происходящее с нами проходит через фильтр восприятия. Наши поступки определяются имеющимся уровнем осознания реальности. Если наши представления о мире ошибочны, то и действия будут ошибочными. Следовательно, причина наших проблем кроется не в наших *знаниях* как таковых, а в наших *неправильных представлениях о своих знаниях*.

Все наши решения и действия зависят от уровня осознания действительности на момент их принятия или совершения. Чтобы полностью реализовать себя, мы должны

постоянно меняться и расширять границы своего восприятия, обогащая представление об окружающем мире.

Одно из самых распространенных заблуждений в системе мировосприятия многих людей заключается в том, что «увидеть — значит поверить». На самом же деле то, что мы чего-то не видим, еще не значит, что этого не существует. Мы не видим возможностей или решений не потому, что их нет, а потому, что мы не смогли точно определить объект поиска. Не ждите, пока увидите, чтобы поверить; лучше поставьте четкие цели, если хотите изменить свою реальность. Когда есть конкретная цель, сознание и подсознание согласованно образуют естественный фильтрующий механизм, с помощью которого создаются условия для ее достижения.

К ЧЕМУ ВЫ СТРЕМИТЕСЬ?

Первым делом вы должны спросить себя: «Что представляет для меня ценность?», «Что для меня важно?», «Что я ищу в жизни?», «Чего я хочу?», «Какого результата жду?» Эти вопросы и ответы на них имеют решающее значение для достижения успеха. Союз сознания и подсознания не сумеет помочь вам в осуществлении поставленной цели, пока вы себе четко не представите, к чему стремитесь. Он не начнет собирать полезную информацию, пока вы не ответите себе на вопрос: «Чего я хочу?»

Запомните раз и навсегда: *прежде чем понять, как получить желаемое, нужно точно определиться с желаниями.* Как только вы решите, что для вас важно, сознание и подсознание тут же начнут усваивать нужную информацию. Имея четкое представление о том, чего хотите (дом, работу, машину, уровень дохода, друзей, отношения), вы существенно увеличите свои шансы заметить подходящие возможности.

Фильтрующий механизм сознания и подсознания отсеивает любую информацию, не представляющую ценности с точки зрения ваших целей или не угрожающую вашей безопасности. Это очень важно понимать. Вы просто *не усваиваете* то, что не нужно для достижения ваших целей и что не может вам навредить. *Эта информация автоматически исключается из вашего восприятия.* Подобно программе, защищающей электронный почтовый ящик от спама, тандем сознания и подсознания защищает вас от тысяч пытающихся пробиться извне сообщений, пропуская только те, которые для вас важны. Если бы он пропускал всю ту информацию, которая обрушивается на вас ежедневно, то ваша нервная система испытывала бы колоссальные перегрузки и не смогла бы справиться с потоком внешних сигналов. Поэтому ваш мозг воспринимает только два типа данных: полезные для достижения целей сведения и информацию о потенциальной угрозе вашему физическому или психическому здоровью.

Окружающий мир переполнен информацией. Мы не можем усваивать ее в полном объеме, поэтому должны точно определиться с тем, чего хотим. Это позволит союзу сознания и подсознания действовать более избирательно и пропускать только те сведения, которые представляют для нас ценность.

НУЖНАЯ ИНФОРМАЦИЯ В НУЖНЫЙ МОМЕНТ

Как только вы определитесь со своими желаниями и целями, со всех сторон сразу же начнет поступать необходимая информация. И помните: то, что вы чего-то не видите, еще не значит, что этого не существует. Просто ваш разум блокирует сигналы, в данный момент не имеющие для вас никакого значения. Этот процесс совершенно естественен и защищает нас от психических перегрузок. Однако, если его не контролировать, он может ограничить наши возможности.

В вашем распоряжении всегда имеется информация, необходимая для осуществления ваших целей. Однако большинство людей — или групп людей (в том числе деловые предприятия) — пытаются решать проблемы, не удосужившись сначала четко сформулировать желаемый результат.

Они делают выводы, исходя из имеющихся фактов или доступных на текущий момент ресурсов. Естественно, эти выводы неутешительны: «Мы не можем этого сделать», «Мы не знаем, где взять денег», «Кто нам поможет?», «У нас нет того, что нам нужно», «У нас нет необходимого опыта».

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА КОНЕЧНОМ РЕЗУЛЬТАТЕ

В данный момент вам совсем не нужны ответы на все вопросы. Даже если бы вы их знали, то сейчас эта информация могла бы вам скорее навредить, чем помочь. Сейчас вы должны задать себе другие вопросы: «*Каким должен быть конечный результат?*», «*К чему я стремлюсь?*», «*Чего хочу добиться?*». Сначала поставьте цель — и сразу начнет поступать нужная информация. А наличие информации при отсутствии цели только запутает вас и направит по ложному пути.

Помните, что, прежде чем приступить к сбору необходимых сведений, сознание и подсознание должны сосредоточиться на конечном результате. Как только он будет четко сформулирован, вы узнаете все необходимое для его достижения.

Нужная информация не дойдет до нашего сознания, если только не будет содержать ничего, представляющего личную ценность или сообщающего о потенциальной угрозе нашей безопасности. Чтобы это изменить, сначала нужно определиться с целью. Те, кто умеет добиваться успеха, кто осуществляет задуманное, знают главный секрет: *поверить — значит увидеть*. Все остальные прежде, чем во что-то поверить, хотят получить факты. Но так не бывает. Сначала вы должны поверить в свою цель, и только тогда узнаете, как ее осуществить, поскольку мысленно настроитесь на нужную информацию. Вы должны определить, что для вас важно (с какими клиентами хотите работать, в каком доме жить, какие знания получить), прежде чем нужные сигналы дойдут до вашего сознания.

МЫ НАХОДИМ ТО, ЧТО ИЩЕМ

Вот как это происходит. Допустим, вас заинтересовала определенная марка автомобиля. Может быть, вы только что купили его или еще собираетесь это сделать. Обратите внимание, что, как только вы выбрали конкретную марку, эти автомобили начали повсюду попадаться вам на глаза. Почему? Потому что эта марка сейчас приобрела для вас особое значение. Та же ситуация повторяется и с деловыми партнерами, и с работой, и с кругом общения. Поняв, что именно вам нужно, вы сразу же начнете обращать внимание на подходящие возможности и полезную информацию. Если вы сами не знаете, чего хотите, то не найдете и не увидите этого даже тогда, когда оно будет мелькать у вас перед глазами каждый день. Тот же принцип можно применять в отношении клиентов. Определите желания и потребности этих людей — и сможете понять, как их удовлетворить. Не зная, что им нужно, вы не будете усваивать информацию о том, как им помочь.

Чтобы стать хорошим собеседником, нужно уметь сообщить партнеру какую-то полезную для него информацию. В противном случае ваши слова просто не будут доходить до его сознания — ведь мы обращаем внимание только на то, что для нас ценно и важно.

МЫШЛЕНИЕ БЕЗ ОГРАНИЧЕНИЙ

Мы не замечаем возможностей еще и по той причине, что ограничиваем себя посредством собственного мышления. Мы должны научиться мыслить за пределами ограничений, придуманных нами самими.

Когда в сознании сталкиваются противоречивые знания или убеждения относительно определенного объекта или явления, мы, как правило, испытываем *психологический дискомфорт*. Вероятность избежать эмоционального дисбаланса существует, но она сохраняется только до момента возникновения ситуации, в которой

противоположные суждения вступают в открытый конфликт. В незнакомой обстановке, чтобы снять напряжение и избавиться от вызванной переменами тревожности, приходится менять либо поведение, либо отношение к ситуации. Мы подсознательно стремимся к восстановлению душевного равновесия, пытаюсь каким-то образом совместить воспринимаемый опыт со своими представлениями о жизни.

Самый распространенный механизм разрешения конфликтов – рационализация. Его суть заключается в попытке объяснить свою логику или причины своих поступков, мнений или поведения. Не желая глупо выглядеть или оказаться в нелепой ситуации, мы начинаем собирать чужие мнения или информацию в оправдание или подтверждение правильности своих действий. Например, чтобы как-то оправдаться или объяснить себе, почему мы поддерживаем отношения с тем или иным человеком, мы подсознательно замечаем только его достоинства, только те черты, которые нам в нем нравятся, и так же подсознательно игнорируем его недостатки.

В процессе принятия решения мы обычно проходим этап составления общей картины ситуации. Как правило, в этот момент у нас обостряется восприимчивость к новой информации. Однако как только решение принято, мы начинаем собирать только те факты и искать общества только тех людей, которые могли бы подтвердить «правильность» принятого решения или выбранной линии поведения. Это называется *избирательным восприятием*.

К сожалению, пытаясь доказать свое право вести себя тем или иным образом или делать тот или иной выбор, мы не пропускаем в сознание информацию, которая могла бы оказаться полезной для принятия рациональных решений, то есть в буквальном смысле закрываем глаза на альтернативные возможности. Когда все наше внимание сосредоточено на причинах неосуществимости того или иного намерения, нужное решение просто не сможет дойти до сознания.

РЕШЕНИЯ ВМЕСТО ПРОБЛЕМ

Если мы не видим решения, это еще не значит, что его не существует. Просто, убеждая себя в невозможности расширения бизнеса, завершения проекта, получения желаемого и т. д., мы фокусируем внимание на проблеме, а не на решении.

С помощью подсознания можно найти ответы на свои вопросы, и с его же помощью можно придумать причины невозможности осуществить то или иное намерение. Выбор есть всегда, и этот выбор за вами.

Например, мы хотим что-то купить. Сначала мы ищем нужный товар по самой низкой цене, а затем, как правило, пытаемся придумать какой-нибудь способ сократить расходы или от чего-то отказаться, чтобы позволить себе новую покупку. Только мы не понимаем, что с помощью той же творческой энергии могли бы найти способ *сохранить то, что есть, и дополнительно заработать*, чтобы приобрести желаемый товар. Иными словами, одну и ту же энергию можно использовать как для движения назад, так и для движения вперед.

Когда появляется страх перед совершением какого-то поступка, мы с легкостью находим сотни логичных доводов, почему должны отступить, сдаться, отказаться от своих намерений. На что вы тратите свою творческую энергию? На то, чтобы выяснить, что вам недоступно, или на то, чтобы осуществить свои желания?

МЫ ПРИВЛЕКАЕМ К СЕБЕ ТО, ЧЕГО СЧИТАЕМ СЕБЯ ДОСТОЙНЫМИ

Видеть проблемы вместо решений и возможностей нас иногда заставляет убежденность в том, что мы не заслуживаем того, чтобы быть, делать или иметь то, чего действительно хотим. А мы привлекаем к себе только то, чего считаем себя достойными. Чем больше вы себя уважаете, чем больше цените, тем больше возможностей видите, тем больше риска можете себе позволить. Чем выше ваше мнение о самом себе, тем больше

люди захотят с вами общаться. Они захотят быть вашими клиентами, деловыми партнерами или друзьями.

Уважающий и ценящий себя человек говорит: «Я могу справиться с чем угодно. Я пока не знаю, как это сделать, но до сих пор мне и не нужно было этого знать. Теперь, когда возникла потребность, необходимая информация появится сама собой». В этом случае каждое обстоятельство превращается в возможность узнать и сделать больше.

НЕ ОТКАЗЫВАЙТЕСЬ ОТ ПОМОЩИ

Иногда необходимая информация поступает от других людей, например в форме предположения или даже критического замечания. Однако низкая самооценка может помешать принять чужое предложение или адекватно воспринять критику. Мы занимаем оборонительную позицию: «Почему я должен слушать своих подчиненных?», «Почему я должен слушать своих детей? Разве они могут знать то, чего не знаю я?», «Почему я должен слушать своего коллегу? Разве он умнее меня?». Такая позиция ошибочна, поскольку, принимая только собственное мнение, мы отказываемся от альтернативных решений.

Сколько раз вы произносили эти слова: «Не учи меня жить. Я сам знаю, что делать»? На самом деле вы говорите: «Я не хочу, чтобы ты меня учил, потому что тогда ты будешь выглядеть умнее меня. У меня низкая самооценка, поэтому для меня очень важно выглядеть уверенным в своих действиях».

Позвольте людям быть вашими учителями. Это не значит, что нужно принимать все, что они говорят, но было бы полезно прислушаться к их словам, чтобы понять, представляют ли они какую-нибудь ценность. Неважно, кто помогает вам или указывает путь. Единственное, что имеет значение – конечный результат. И самая разумная реакция на предложение помощи была бы такой: «Если ты можешь показать мне самый простой, быстрый или рациональный путь, я готов принять твой совет».

Если вы не можете найти способ получить желаемое, это еще не значит, что вы глупы. Просто вы привыкли видеть только то, что укладывается в рамки ваших представлений о реальности. Решения многих бизнесменов, например, ограничены традиционными деловыми подходами. «Мы всегда так делали», — говорят они. При таком мышлении и сосредоточенности на привычных моделях поведения мы лишаем себя возможности увидеть что-то новое. Вы должны спросить себя: «Каковы мои идеи, убеждения и мнения? Не мешают ли они мне стать тем, кем я хочу, или иметь и делать то, что мне нужно?» Если ответ окажется положительным, вы должны набраться решимости, чтобы выкинуть из головы все мешающие мысли и сосредоточиться на желаемом результате. Вы должны открыть свое сознание для новой информации, которая поможет вам достичь цели.

Поймите, что вовсе не обязательно разбираться в том предмете, который вы хотите изучить, или в том бизнесе, которым хотели бы заняться. Если у вас нет опыта в этой сфере деятельности или если вы не успевали по данному предмету в школе, это еще не значит, что вы не способны научиться. Просто раньше эта информация была вам не нужна. Зато посмотрите, какими темпами вы начали усваивать ее сейчас, когда она стала актуальна.

К чему я клоню? К тому, что, осознав, как вы хотите прожить свою жизнь и чего хотите достичь, путь к конечной цели наполнится смыслом и удовольствием, поскольку масса нужной информации начнет поступать сама собой, и вы найдете способ осуществить свои цели.

КАК НАЙТИ ПОМОЩЬ

Добивайтесь желаемого не только для себя лично, но и для своей компании, семьи или тех, с кем работаете. Дело не столько в том, во что вы верите, сколько в том, во что вы можете заставить поверить других. Вы должны убедить людей в том, что их способности

гораздо выше, чем они думают, что они должны перестать думать о своих недостатках, о невозможности того или иного события, о прошлых поступках. Они должны сосредоточивать внимание на своих стремлениях и желаниях. Единственное, что имеет значение, - это конечный результат.

Если у вас появилась какая-то идея или убеждение и вы хотите создать нечто, не существовавшее ранее (новый продукт, услугу, компанию и т. д.), значение имеет не столько *ваша* вера в эту идею, сколько ваша способность убедить *окружающих* в возможности ее реализации.

Чтобы привлечь людей к сотрудничеству в достижении ваших целей, вы должны приложить максимум усилий, чтобы заставить их поверить в *вас*. «Как добиться от людей поддержки?» — с этим вопросом сталкивается каждый лидер. Дело не столько в том, во что верит он сам, сколько в том, в чем он может убедить окружающих.

У каждого из нас своя правда, и мы поступаем в соответствии с ней. Если у кого-то из вашего окружения ложное представление о реальности, он начнет приводить логичные причины неосуществимости ваших намерений, недостижимости вашей цели и т. д. Помните, что у него нет намерения мешать вам. Просто он поступает в соответствии со своими убеждениями.

Самое трудное — убедить человека в том, что он способен сделать больше, чем думает. Допустим, вы видите, на что способен ваш ребенок. Но это не имеет никакого значения, если он сам этого не видит. Возможно, вы догадываетесь об истинном потенциале своих сотрудников или друзей, но сами они могут о нем даже не подозревать, и в этом вся проблема — ведь в своих поступках они будут руководствоваться своей правдой.

ПОМОГАЙТЕ ДРУГИМ ЛЮДЯМ ПОВЫШАТЬ УРОВЕНЬ ОЖИДАНИЙ

Хорошие руководители, родители или супруги умеют помогать тем, кто находится рядом, повышать их уровень ожиданий и изменять их представление о жизни. Они способны заставить окружающих поверить в то, во что те раньше не верили, а затем помочь им с помощью внутреннего диалога и воображения воплотить эту убежденность в жизнь.

Вы не можете просто попросить людей слепо следовать за вами. Сегодня они стали гораздо искушеннее, чтобы на это согласиться. Ребенка еще можно убедить, потому что он полагается на веру, но вскоре он вырастает, начинает логично мыслить и требует рациональных доводов. Вы должны научить окружающих создавать свою реальность путем собственного мышления и использовать описанные в данной книге методы. Если кто-то из них вас не послушает, он сделает все возможное, чтобы подтвердить правильность своих убеждений, и в конечном итоге попытается либо свести к нулю ваши усилия, либо остановить вас, чтобы доказать свою правоту.

ОКРУЖАЙТЕ СЕБЯ ОПТИМИСТАМИ

Есть ли среди тех, кто вас окружает, такие, кто постоянно твердит: «Это невозможно. Выхода нет. Я не знаю, как это можно сделать»? Позволяете ли вы им решать, на что вы способны, а на что нет? Иными словами, отказываетесь ли вы от своих прав в их пользу? Если это так, поторопитесь вернуть себе свои полномочия. Какими людьми вы окружаете себя в бизнесе? На чем сосредоточены их мысли — на проблемах или на решениях?

Тщательно подбирайте свое окружение — ведь оно оказывает огромное влияние на ваши созидательные возможности, даже если вы сами этого не осознаете. Негативный настрой окружающих — будь то в рабочем коллективе, в семье, в отношениях - заразителен. Убежденный в невозможности достижения цели сделает все возможное, чтобы доказать свою правоту. Тот, кто верит в осуществимость новых начинаний, смело идет вперед и выполняет задуманное.

Зачем руководителю компании платить деньги за то, чтобы его убеждали в невыполнимости той или иной задумки? Он и сам может придумать сотни причин, и ему не нужны рядом такие, кто будет его отговаривать, подрывать уверенность в успехе, да еще и зарплату получать за эту привилегию. Он должен окружить себя людьми с высокой самооценкой, знающими, как выполнить задуманное. Он должен научить их искать решения, а не видеть вокруг одни проблемы. Каждый сильный лидер задается целью и делает все необходимое для ее осуществления. Если он сможет научить окружающих ставить цели, руководствуясь не тем, что есть сейчас, а тем, чего он хочет достичь, то станет действительно отличным руководителем и поможет своим сотрудникам добиться максимального результата.

Для личностного роста или осуществления каких-то перемен в жизни мы должны научиться повышать свой уровень ожиданий. Чтобы это сделать, нужно твердо верить в себя и свои цели. Мы должны знать, что способны реализовать свои идеи. Если остальным нужно сначала увидеть, чтобы поверить, то мы должны *сначала поверить, чтобы увидеть*. Наша вера в собственные силы передается окружающим. С этой верой в себя – и в тех, кто нас окружает и нам помогает, — мы способны сделать то, что другим кажется невозможным и невыполнимым.

ИСТИННОЕ ЗНАЧЕНИЕ ВЕРЫ

Весь секрет жизненного успеха сводится к тому, чтобы найти в себе силы сделать то, что другие считают невыполнимым. Сколько раз вы ставили цели исходя из очевидного, видимого, на основании своего представления о реальности? Вы должны руководствоваться не тем, что имеете сейчас или что делали в прошлом, а тем, чего хотите и к чему стремитесь.

Все это объединяется в одном слове – *вера*. Вера не в эзотерическом или религиозном смысле, а как психологическое и физиологическое понятие. Если вы понимаете, как действует тандем сознания и подсознания, то знаете, что вера (то есть *способность поверить прежде, чем увидеть*) лежит в основе естественного процесса созидания.

Осознав, что результат действий зависит от вашей веры в свои созидательные способности, вы сможете справиться с задачами, которые остальным кажутся неосуществимыми.

Вы должны просто сосредоточиться на своих желаниях, а затем позволить информации, необходимой для осуществления желаемого, без напряжения и лишних усилий, дойти до вашего сознания. То, к чему вы стремитесь, тоже стремится к вам. Первый шаг – *поверить прежде, чем увидеть*.

Глава 5 Напишите свой

Каждому человеку присуща врожденная потребность реализовать свой потенциал. Только беда в том, что это желание расти и развиваться заставляет нас постоянно испытывать неудовлетворенность существующим положением вещей.

Есть три главных убеждения, которые мешают нам быть довольными и счастливыми.

Первое:

«То, чего у меня нет, лучше того, что у меня есть». Иными словами: по ту сторону забора трава всегда сочнее и зеленее, чем по эту.

Второе:

«Всегда лучше иметь больше, чем есть». Каким бы количеством благ мы ни обладали, было бы лучше, если бы их было еще больше.

Третье:

«Когда я получу то, чего хочу, я буду счастлив». Но правда ли это?

СВОДИТСЯ ЛИ ВАША ЖИЗНЬ ТОЛЬКО К РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ?

Знакомы ли вы с понятием «мораль успеха»? Его суть сводится к следующему: «Обрети желаемое – и ты будешь счастлив». В основе этого тезиса лежит убежденность в том, что если человек будет усердно трудиться и решит все свои проблемы, то в один прекрасный день он наконец-то станет счастливым.

Большая часть наших мыслей и действий сосредоточена на решении проблем. Как вы уже знаете, все, о чем вы думаете, становится реальностью. Так о чем же вы думаете? Как правило, о проблемах. На самом деле большинству из нас первым делом после пробуждения приходит в голову мысль о том, какие вопросы предстоит решить за день, как много работы ждет впереди. Мы привыкли думать о том, чего у нас нет, как должно быть, как исправить ситуацию, как справиться с трудностями. Поэтому, не успев проснуться, мы автоматически вспоминаем о тех проблемах, которые готовит грядущий день.

Но посмотрите правде в глаза: решение проблем, усердный труд и обладание «правильными» вещами не делают жизнь лучше. Если разобраться, от этого она, наоборот, становится только хуже, потому что теряются определенная легкость и радость бытия.

ПОНИМАНИЕ ПРОЦЕССА СОЗИДАНИЯ

Давайте поговорим о процессе созидания. Если вы хотите создавать свою жизнь и делать ее лучше, то должны идти *вместе* с ней, а не *против* нее. Чтобы это получилось, нужно сначала быть, потом делать, а затем получать. По этому принципу организовано все мироздание.

Быть – это состояние души, это ощущение, идущее *изнутри*. Можно позволить внешним обстоятельствам определять ваше состояние бытия – степень счастья или удовлетворенности жизнью, но это огромный риск, поскольку обстоятельства могут начать контролировать вашу жизнь и отношение к себе. Если вы будете все время твердить: «Я буду счастлив, когда... (продолжите сами)» — то никогда не обретете счастья. Допустим, вы думаете, что новая работа изменит вашу жизнь. Вы ее находите, но вскоре все возвращается на круги своя: снова приходится общаться с неприятными людьми, за что-то отвечать, укладываться в сроки, работать с теми, кто не разделяет ваш энтузиазм. Такова реальность. Видя, что новая работа не внесла существенных корректив в ваше самоощущение, вы начинаете искать какой-нибудь другой источник счастья.

Быть может, вам кажется, что вашу жизнь изменит новый друг, новый дом, ребенок, более высокая зарплата. Но когда вы получаете желаемое, ощущения счастья так и не появляется. *Никакие внешние факторы не способны сделать нас счастливыми*, потому что счастье — это внутренне состояние. сначала нужно просто *быть* счастливым.

ПОЧЕМУ «МОРАЛЬ УСПЕХА» НЕ ДЕЙСТВУЕТ

Мы говорили о том, что Вселенная устроена по принципу «быть, делать, иметь». Но этика успеха, которой большинство из нас руководствуются по жизни, к сожалению, основана на другом принципе: «иметь, делать, быть».

Согласно ему, *обладая* тем, чем обладают довольные и счастливые люди, вы станете *делать* то, что делают они, и тогда *будете* довольны и счастливы. Но правда ли это? По сути, мы с вами обладаем гораздо большим количеством жизненных благ, чем любое другое поколение до нас.

У нас больше времени, чтобы делать то, что хочется, больше денег, чтобы тратить их по своему желанию, наша цивилизация достигла такого уровня технологического развития, какого не знала ни одна предыдущая. Но оглянитесь вокруг — и вы заметите, что мы далеко не самые счастливые и довольные люди.

Все дело в том, что сама жизнь организована по тому же принципу, что и вся Вселенная: «быть, делать, иметь». *Будучи* довольным и счастливым — внутри, — вы

начнете *делать* то, что делают довольные и счастливые люди, и тогда будете *иметь* то, что имеют они. Одна из великих истин, подаренных нам Буддой, заключается в том, что *желание порождает страдание*. Иными словами, если вы хотите чего-то большего и не принимаете того, что имеете, вы будете страдать. Но это не значит, что вы не должны создавать новые блага в своей жизни. Наоборот, человек — это целеустремленная и творческая натура.

Между тем многие из нас несчастны независимо от количества имеющихся благ. Нам постоянно хочется того, чего у нас нет, а когда мы это получаем, вместо ощущения счастья возникает только вопрос: «И это все?» Мы думали, что человек покорит космос, и больше нечего будет желать, но вместе с исполнением желания пришло разочарование, поскольку стало не хватать чего-то другого.

Будда учил нас отказываться от желаний, чтобы защищать себя от страданий. Это важно, но главный смысл его слов заключается не в этом. Принимать существующее положение вещей и наслаждаться тем, что есть сейчас, очень важно еще и потому, что это помогает *в настоящий момент* обрести то же душевное спокойствие, ту же радость жизни, которые, как вам кажется, вы могли бы испытать, получив желаемое. И это самое главное. Жить настоящим - это не значит просто принимать нынешнее положение вещей и не стремиться к большему. Это значит, уже *быть* тем, кем вы хотите быть. На этом уровне — на уровне внутреннего состояния — вы уже успешны и счастливы.

ЖИТЬ НЕ ЗНАЧИТ ИМЕТЬ

Большинство людей всю свою жизнь стремятся что-то *обрести*. На самом деле не нужно ничего обретать. Нужно просто *быть*. Именно внутреннее состояние создает конечный результат. Вы обязательно должны понять, что качество жизни определяется не тем, что вы делаете и чем обладаете, а тем, кем вы себя ощущаете в душе. Ваша *сущность* (то есть осознанное восприятие себя на уровне бытия) управляет всем, что с вами происходит.

Когда вы сосредоточиваете все внимание на решении проблем и улучшении жизненной ситуации, происходит удивительная вещь: вы начинаете скучать по тому, что имеете сейчас. Следовательно, единственный способ стать счастливым и довольным — радоваться тому, что есть на данный момент. Еще раз повторю: это не значит, что не нужно ставить цели и строить планы. Просто вы должны наслаждаться текущим моментом, потому что, кроме него, у вас больше ничего нет. Творите для будущего, но живите настоящим.

У каждого из нас есть только две альтернативы: либо радоваться тому, что есть, либо мучиться из-за того, чего нет, и жить надеждами на будущее благосостояние. Третьего не дано. Вы должны помнить, что получение желаемого не изменит вашей жизни на уровне внутреннего состояния, поэтому не позволяйте тому, *что* у вас есть, определять то, *кто* вы есть, иначе никогда не будете довольны своей жизнью. Связывая счастье с получением или достижением чего-то, вы рискуете до конца жизни топтаться на одном месте. В своих поступках вы будете руководствоваться убежденностью в том, что чем больше, тем лучше, и что «там» всегда лучше, чем «здесь».

Идите вперед и добивайтесь желаемого, но не забывайте радоваться самому движению. Жизнь — это путь, а не пункт назначения. Помните о том, что, даже получив желаемое, вы все равно останетесь тем же человеком. Поэтому любите себя без всяких условий и наслаждайтесь той жизнью, какая у вас есть. Счастье — не в достигнутом, а в процессе достижения. Писать свой сценарий — значит самому решать, каким будут путь к цели и сама цель.

НАМЕРЕНИЕ КАК ТОЛЧОК К ДВИЖЕНИЮ

Вся Вселенная движется в направлении, задаваемом вашим намерением, поэтому так важно в любой ситуации ставить перед собой четкие цели. Если ваши намерения

абсолютно однозначны и конкретны, подсознание обязательно поможет вам их осуществить. Недовольство жизнью в большинстве случаев является следствием неспособности точно сформулировать цель, визуально представить себе конечный результат. Целеустремленные и преуспевающие люди добиваются желаемого благодаря тому, что четко знают, какой должна быть их жизнь.

Вы когда-нибудь задумывались о том, почему большинство обещаний, которые мы даем себе в первый день нового года, так и остаются невыполненными? Мы руководствуемся самыми благими намерениями: «Я больше не буду есть сладкое», «Я больше не буду кричать на детей», «Я больше не буду много есть». Но обратите внимание, что все эти намерения сосредоточены не на том, чего мы *хотим*, а на том, чего *не хотим*. Это не мысленное представление конечного результата, а, скорее, негативная реакция на нынешнюю ситуацию, неконструктивный внутренний диалог о том, чего в ней быть не должно. И это одна из главных причин того, что многие проблемы в мире, бизнесе и личной жизни остаются нерешенными. Мы сосредоточиваемся на проблемах и на том, чего нам не хочется, а не на желаемом конечном результате.

НОВЫЙ ВЗГЛЯД НА ПОСТАНОВКУ ЦЕЛЕЙ

От правильной постановки целей зависит успешность усилий, направленных на то, чтобы обладать желаемым или делать то, что хочется. Разве бизнесмен отправится в деловую поездку, не имея ни малейшего представления о том, куда нужно ехать? Разве вы пойдете играть в теннис, не зная, где находится корт? Разве вы отправитесь за покупками, не представляя себе, в какие магазины нужно зайти? Разве вы поедете в путешествие, не зная куда? Разве не странно, что каждое из этих действий, даже поход по магазинам, в нашем представлении заслуживает того, чтобы поставить перед собой конкретную цель, в то время как самое важное путешествие - наша жизнь - для многих так и остается бесцельным?

«Но я не хочу, чтобы меня что-то связывало, – возразите вы – Мне нравится, когда в жизни присутствует элемент спонтанности. Я хочу иметь право изменить свое решение». Дело в том, что порой мы путаем свободу с побегом от обязательств. Мы боимся, что если свяжем себя какими-то обещаниями или намерениями, они начнут нами управлять. Поэтому мы покоряемся воле случая и не планируем жизнь заранее. «Я хочу быть свободным» говорим мы. Но учтите, что, избегая брать на себя какие-то обязательства, мы тоже не получаем полной свободы: пусть мы не становимся рабами своих обещаний, зато пребываем в замешательстве, не зная, на что можно рассчитывать, пока не примем какого-то определенного решения.

В такой ситуации нет победителей. Истинная свобода заключается в способности принимать решения и брать на себя обязательства. Осталось только спросить себя: «Чего я хочу на самом деле?»

Для начала поймите, что в глубине души вы уже точно знаете, чего хотите. В какой-то момент все равно придется принимать решение. Помните: если вы не сделаете выбор сами, *кто-нибудь* сделает его *за* вас. И этот выбор может оказаться совсем не таким, какого вы хотели бы на самом деле.

НАЧНИТЕ С ПРИНЯТИЯ РЕШЕНИЯ

Вы, наверное, слышали о том, что неприятие решения — это тоже решение. За нерешительностью кроется желание всегда быть правым. Пока не сделан выбор, не сформулировано конкретное желание, мы не ошибемся, не сделаем неправильный ход и, следовательно, не испытаем разочарования. С самого детства нас предостерегают от совершения ошибки. Нерешительность позволяет нам оставаться детьми. В тот момент, когда мы решаем самостоятельно отвечать за свою жизнь, мы по-настоящему взрослеем и становимся независимыми.

Гораздо безопаснее не принимать решений, оставаться пассивными, инфантильными, жить чужим умом. Принятые решения всегда что-то рассказывают нам о самих себе. Они что-то говорят о нас окружающим. Таким образом, совершение выбора, по сути, обнажает нашу *сущность*. Если ваша главная цель заключается как раз в обратном, то вы навсегда останетесь нерешительными.

Другая причина нерешительности — нежелание от чего-то отказываться. Например, если вы хотите провести отпуск на Гавайях, это значит, что вы не сможете в это же время отправиться на Багамы. Выбирая одну цель, мы тем самым отказываемся от другой. Пойдя одним путем, мы сворачиваем с другого. Это значит, что нельзя быть сразу всем, иметь и делать все сразу. Еще это значит, что нельзя угодить сразу всем. Делая свой выбор, вы рискуете отвергнуть чьи-то ценности. Эти люди увидят вас такими, каковы вы на самом деле, а не такими, какими они хотят вас видеть. Иными словами, не такими, как они. Благодаря бездействию вы получаете возможность сохранить любовь и одобрение разных людей, представления и ценности которых противоречат друг другу, а ваша нерешительность помогает предотвратить ситуацию, в которой придется разрешать в принципе неразрешимый конфликт.

ВСЯ НАША ЖИЗНЬ - ЭТО ЧЕРЕДА ВЫБОРОВ

Всё в нашей жизни — дело выбора. Только две вещи не зависят от нашей воли; их не избежать, как бы мы ни пытались. Во-первых, *мы должны умереть*. Смерть неизбежна. Во-вторых, *мы должны жить до тех пор, пока не умрем*. Все остальное, что, как вам кажется, вы должны или вынуждены делать, — дело вашего выбора.

Мы совершаем те, или иные поступки, потому что сами так *решаем*. Мы не можем изменить того, что должны умереть и жить до тех пор, пока не умрем. Зато *мы в силах изменить все остальное, потому что все остальное — дело выбора*. Задумайтесь о своей жизни и осознайте: вы поступаете так или иначе потому, что сами так *решили*, а не потому, что *должны*. Помните, что у нас *нет выбора* только в двух случаях: мы должны умереть; и мы должны жить, пока не умрем. И точка!

Посмотрите на свою жизнь. Какой бы она ни была, вы сами так захотели. Осознанно или подсознательно, но вы сделали свой выбор. Если вы хотите двигаться дальше, то сначала должны понять, где находитесь в данный момент. Многие люди обманывают себя, отказываясь признавать всю правду о своей жизни. Но это абсолютно необходимо сделать прежде, чем идти вперед.

Складывается ли ваша жизнь так, как вам хотелось бы? Достигли ли вы того, чего хотели? Обладаете ли вы тем, чем хотели бы? Если на один из этих вопросов вы ответили отрицательно, то подумайте о том, какую компенсацию вы за это получаете. Какую пользу вы извлекаете из того, что в чем-то себе отказываете? Какое тайное удовольствие доставляет вам собственное несчастье? Что хорошего вы находите в дискомфорте и одиночестве? Чем выгодно для вас мышление бедняка и неудачника?

Полезно время от времени напоминать себе о том, что все наши поступки, положительные или отрицательные, неизбежно связаны с какой-то выгодой. Поэтому подумайте, какую компенсацию вы получаете. Чтобы что-то изменить, сначала нужно это проанализировать. Это первый шаг к свободе. Анализируя свое поведение, вы начинаете понимать, как устроено ваше мышление.

Прежде чем двигаться вперед, вы должны рассказать себе правду о том, где находитесь в данный момент. Если вам больно или что-то не получается, признайте это. Это фундаментальный принцип работы Общества анонимных алкоголиков. Чтобы избавиться от алкогольной зависимости, сначала нужно признаться себе в ее существовании. Поэтому обдумайте свое нынешнее положение, а затем решите, чего хотите достичь. Позвольте своему разуму настроиться на новые возможности.

ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ НА САМОМ ДЕЛЕ?

Помните, что на уровне своего высшего «я» вы обладаете безграничной силой и способны создать все, что захотите. Подумайте о том, что вас по-настоящему вдохновляет. Когда вы в последний раз испытывали душевный подъем? Что вызывает у вас энтузиазм и неподдельный интерес? Ответы на эти вопросы — ключ к пониманию истинных желаний и потребностей. Если обнаружится, что вы практически никогда не испытываете радостного возбуждения, значит, вы сами лишаете себя полноценной жизни.

Как вы проводите свое время, когда есть свобода выбора? Вызывает ли у вас неподдельный интерес какая-нибудь деятельность? Как бы вы ни объясняли, почему ею занимаетесь, она может дать вам ключ к тому, чего вы на самом деле хотите. Если же в свободное время вы только спите, мечтаете или смотрите телевизор, то это верный признак того, что вы добровольно лишаете себя возможности получить то, чего действительно хотите.

Если бы не нужно было думать о практической стороне своей деятельности, в том числе о ее финансовой целесообразности, если бы перед вами были открыты любые возможности, чем бы вы занялись в первую очередь? А во вторую? Как бы вы распорядились своей жизнью, обладая абсолютной свободой выбора? Ответ на этот вопрос поможет вам осознать свои фантазии. Возможно, даже обнаружится, что какие-то из них возникают снова и снова. Внимательно проанализируйте их и выберите какую-нибудь одну.

Утратив интерес к одной фантазии, вы всегда сможете выбрать другую. Она будет занимать ваши мысли настолько, насколько вы сами захотите. Так что сделайте выбор. Начните мысленно создавать то, чего хотите. Сначала вы должны целиком пережить желаемую ситуацию в воображении. Испытайте искомые ощущения, станьте в душе тем, кем хотите, представьте, как что-то происходит именно так, как вам хотелось бы.

СОСТАВЛЕНИЕ ПЛАНА ДЕЙСТВИЙ

Постановка целей — это не что иное, как осуществление выбора. Это осознание своих стремлений, четкое представление конечного результата. Если в данный момент вы не реализуете свой потенциал, то только потому, что не поставили перед собой конкретных целей. Написать собственный сценарий — значит разработать реализуемый план своих действий, от которого во многом будет зависеть ваш жизненный успех.

Кроме того, вы должны в буквальном смысле сесть и написать на бумаге свой план. Сам моторный акт письма еще прочнее закрепит ваши намерения в подсознании. Письменный план придаст вам моральных сил, поможет преодолевать препятствия, бороться с отвлекающими моментами и всевозможными помехами. Кроме того, с его помощью будет легче оценивать успехи. По нему вы будете следить, насколько далеко продвинулись вперед и какой путь еще предстоит пройти.

Как показывают многочисленные исследования в области психологии, ничто так не повышает мотивацию к деятельности, как наличие определенного критерия для измерения достижений. Процесс написания плана проясняет мысли, а мысли побуждают к действию. Письменный план закрепит намерение осуществить желаемое. Он будет напоминать вам о ваших целях и задачах, и каждый раз, перечитывая его, вы будете вспоминать о том, чего хотите и почему. Затраченные на написание плана усилия окупятся сторицей. Вы сэкономите время и энергию, потому что благодаря ему всегда будете знать, с чего начинали, до каких пор продвинулись вперед и к чему стремитесь. А когда на пути возникнут какие-то препятствия, письменный план поможет вам еще раз пересмотреть свою позицию и вернуться к выбранному курсу.

ОПРЕДЕЛИТЕ ВЫГОДУ

Фрейд считал, что конкретные цели вызывают состояние фрустрации и тревожности и что они не нужны. Виктор Франкл, в свою очередь, говорил, что человек

не может существовать без целей, поскольку он по своей натуре целеустремленное существо. На мой взгляд, они *оба* правы. Самая большая ошибка, которую может совершить человек, это метить слишком высоко или брать на себя слишком много. Я вовсе не хочу сказать, что невозможно добиться всего желаемого. Просто если вы хотите выиграть чемпионат мира по теннису, то сначала неплохо было бы научиться держать ракетку и отбивать мяч.

Иными словами, цели — это не просто надежды, а упорный труд. Это не эфемерные желания, а конкретное видение конечного результата. Не ждите, пока мечта вас найдет, а ищите ее сами. Цели рождаются не в голове, они идут от сердца.

Трудно сохранять стопроцентную преданность своей цели, если не имеешь четкого представления о грядущей компенсации. Это, пожалуй, самый важный и существенный компонент процесса получения желаемого.

О чем бы ни шла речь — о работе, об отношениях или о любой другой сфере жизни, — если вы не уверены в том, какую *выгоду* получите, вам трудно будет сохранять необходимый энтузиазм, упорство и преданность. Не имея четкого представления о вознаграждении, целиком и полностью посвятить себя делу очень трудно.

Постановка целей помогает определить, какую конкретную пользу можно будет получить в результате упорного труда. Вы не сможете прилагать максимум усилий для осуществления своих намерений без уверенности в получении компенсации. Решая какие-то задачи и берясь за все более сложные проекты, вы непременно должны понимать, *почему* хотите добиться той или иной цели. Любой психолог скажет, что в основе нашей деятельности могут лежать только два мотива: что-то получить (выгоду) или чего-то не потерять. Четко представляя себе возможную прибыль, вы более охотно заплатите необходимую цену.

Главное различие между преуспевающими людьми и неудачниками — *желание*. Понимание выгоды усиливает желание добиться задуманного результата, поэтому не пожалейте времени и заранее подумайте, что сулит вам в будущем то или иное начинание.

Целью можно назвать то, в чем изначально заложено зерно вознаграждения, получаемого в момент осуществления. *Если ваша цель не содержит в себе потенциальной компенсации, то это не цель*. Письменному плану, в котором не указана конкретная выгода, связанная с осуществлением поставленных целей, недостает самого важного — *стимула к действию*. Нет выгоды — нет действия. Любую проблему в жизни можно решить, если четко сформулировать то, чего вы хотите, иными словами, конкретный конечный результат.

УСТРАНЕНИЕ ПРЕПЯТСТВИЙ

Как только вы поставите перед собой четкую цель, сразу неизбежно возникнет мысль о невозможности ее осуществления. «Я не знаю, как это сделать. Я не знаю, получится ли. Я чувствую себя беспомощным. Кто мне поможет? Где я возьму деньги? Что, если ничего не выйдет? Вдруг я потерплю неудачу?» - паникует подсознание, пытаясь защитить вас от возможных потерь.

Приняв решение о совершении того или иного поступка, вы сразу начнете думать о том, что может пойти не так. Моментально всплывут на поверхность все ваши страхи и сомнения. Если вы мысленно сосредоточитесь на том, чего хотите, то есть на своей цели, а не на том, чего не хотите и боитесь, то вам удастся перебороть этот негативный настрой. Помните, что успешное выполнение любой задачи начинается с изменения внутреннего состояния. Только после этого можно приступать к конкретным действиям. Иными словами, прежде чем сделать первый шаг, вы должны поверить, что уже получили желаемое.

Подсознание откажется принимать цель, слишком сильно расходящуюся с нашим мировосприятием и поэтому кажущуюся недостижимой. Чтобы сделать ее более реальной, нужно трезво оценить возможные препятствия и трудности. Спросите себя:

«Какие обстоятельства могут помешать мне осуществить данную цель?» Это поможет понять, что вам предстоит преодолеть на пути к получению желаемого. Какие-то из этих препятствий будут проще, какие-то — сложнее.

Многие предпочитают не думать о трудностях, полагая, что не стоит концентрировать внимание на негативном, но вы должны понимать, что не сможете добраться до конечной цели, не зная о том, кто или что будет стоять на вашем пути. Поэтому сядьте и составьте полный список потенциальных препятствий, стараясь ничего не упустить. Какие-то преграды, возможно, будут устранены сами собой, без вашего участия. Однако было бы ошибкой не подумать о возможных трудностях. Пусть вы не сумеете всего предусмотреть, но чем лучше вы подготовитесь к известным препятствиям, тем проще будет справиться с неизвестными.

Вполне естественно, что мысли о возможных трудностях могут вас немного обескуражить и ваш энтузиазм несколько поутихнет. Возможно, вы начнете думать о том, сколько усилий придется приложить для их преодоления. В этом случае на минуту остановитесь и вспомните о тех *выгодах*, которые таит в себе ваша цель. Продолжайте повторять их снова и снова, пока они не перевесят потенциальные препятствия на пути к их получению.

ПЕРВЫЙ ШАГ К УСПЕХУ

Думайте о том, что ваши желания и стремления гораздо важнее, чем возможные трудности на пути к их осуществлению. Помните, что в любой момент можете прекратить или продолжить выполнение составленного плана. Вы имеете полное право передумать. Но в данный момент самое важное для вас — НАЧАТЬ!

Не закидывайтесь на конечной цели, просто сосредоточьтесь на следующем шаге. Выполняйте по одной задаче за раз. Если вас начнут одолевать мысли о том, сколько труда предстоит вложить в достижение поставленной цели, вы можете не выдержать этого груза и сдаться. Постоянно помните о своей цели, но старайтесь концентрировать внимание на наиболее актуальной в данный момент задаче. Шаг за шагом — вот самый важный принцип достижения целей. Даже самые грандиозные из них требуют поэтапного подхода.

Определение возможных проблем - это уже половина дела; ведь, как говорится, кто предупрежден, тот вооружен. Вы сможете четко представить себе и способ преодоления препятствий, и цену, которую придется заплатить. У любой проблемы есть решение, и оно обязательно найдется, поскольку все ответы - в нашей голове и нашем сердце.

Не нужно искать решение во внешних факторах. Как только вы это поймете, неведомая сила сама приведет вас к нужному человеку, в нужное место, к нужной книге или в нужную ситуацию, которая поможет преодолеть препятствия.

Повторяйте про себя: «Я всегда знаю то, что должен знать». Вы знаете, что и как нужно делать, потому что ваше высшее «я», ваш внутренний проводник, будет указывать вам каждый шаг на пути к успеху. От вас требуется лишь быть открытым, восприимчивым, чутким к ответам на свои вопросы. Благодаря этому вы перестанете рассматривать проблемы как преграды, поскольку будете знать, что *вы* выше и сильнее любых трудностей. Изложив на бумаге все моменты – желания, выгоды, трудности и решения, — вы ощутите мощный прилив сил и энтузиазма. Кроме того, вы поймете, что все заблуждения на счет своих способностей и возможностей придумали сами.

ПОЧЕМУ ЭТО ПОМОГАЕТ

Многие люди не справляются с процессом постановки целей из-за неспособности трезво оценить все выгоды, трудности, решения и их цену. Если вы тщательно проработаете каждый из этих шагов, то не собьетесь с верного курса. Вас не смутит обилие деталей, необходимых для достижения конечной цели. Вы сможете сосредоточить

внимание на отдельных задачах, поэтапное выполнение которых приведет к получению конечного результата.

Главный фактор успешного осуществления целей — позитивная обратная связь. Без нее вы не сможете поддерживать в себе нужный энтузиазм и соответствующую мотивацию. Обязательно фиксируйте все свои достижения, в том числе преодоленные преграды, на бумаге. Заведите для этой цели специальную тетрадь или блокнот и как можно чаще перечитывайте записи. Не забывайте регулярно пополнять список. Каждый раз, заглядывая в него, вы будете укреплять свою уверенность в способности достичь желаемого тем путем, о котором мы только что говорили.

На первый взгляд может показаться, что все это только добавляет лишней работы. Однако должен вам сказать, что жить без того, чего действительно хочется, *гораздо труднее*, чем составить план получения желаемого. Пусть вас не смущает простота этого процесса, и не стоит недооценивать его значение, иначе вы лишите себя возможности реализовать собственный потенциал. Написание собственного сценария и разыгрывание его в реальности — это очень полезная привычка, плоды которой вы будете пожинать на протяжении всей жизни.

Глава 6 Запрограммируйте себя на лучшее

Научитесь программировать свое мышление — и получите ключ к успешной жизни. Многие из наших представлений о реальности совершенно случайны, большинство даже не проверено на практике, тем не менее, мы строим всю свою жизнь на основании того, во что верим.

С самого детства мы начинаем собирать и усваивать информацию об устройстве окружающего мира. Но беда в том, что эта информация порой является не объективной истиной, а нашей *версией* истины.

Все, что мы воспринимаем с помощью органов чувств, проходит через фильтр нашей системы убеждений. Мы рассказываем себе о том, что видим и слышим, и из этой информации складывается наша версия реальности. Разумом мы понимаем разницу между тем, что происходит на самом деле, и тем, что нам *кажется*, а вот подсознанию все равно, действительно ли мы переживаем тот или иной опыт. Иными словами, если сознательно мы чувствуем грань между реальностью и фантазией, то подсознательно просто верим в то, что сознание принимает за реальность. Если все наши мнения, убеждения и уровень ожиданий действительно сформировались на основании того опыта, который живо рисовало наше воображение, то логично предположить, что изменить мировосприятие можно точно таким же путем.

ПОЛЕЗНЫЕ И БЕСПОЛЕЗНЫЕ УБЕЖДЕНИЯ

Вся воспринимаемая нами информация сохраняется в подсознании. Она превращается в убеждения или мнения, которые затем становятся частью нашего представления о себе. Они обретают для нас статус истины, актуального на данный момент образа окружающей действительности.

Мы должны периодически пересматривать свои представления о реальности на предмет их полезности, то есть соответствия нашим потребностям. Помогают ли они нам получать желаемое? Способствуют ли они нашему счастью или мешают радоваться жизни?

Если система убеждений окажется недействительной, необходимо будет создать новую, чтобы с ней могло работать подсознание. Не пожалейте времени, чтобы настроить его в нужном ключе. В него неизбежно будет заложена какая-то программа, но вы можете решить, *кто это сделает*. Будете ли вы сами контролировать этот процесс или позволите кому-то другому!

Никто, кроме вас, не может знать, чего вы хотите на самом деле. Ни в коем случае не позволяйте окружающим, какими бы добрыми ни были их намерения, программировать ваше подсознание.

САМАЯ БОЛЬШАЯ СИЛА В МИРЕ

Наше подсознание способно осуществить все, во что мы верим. Вера — это краеугольный камень всех величайших достижений. Мы должны постоянно напоминать себе о том, что мы рабы своих убеждений, поскольку они управляют нашими действиями. Однако мы можем перепрограммировать свое подсознание, и, что самое замечательное, изменив убеждения (то есть причину), мы изменим и свою реальность (то есть следствие, или результат своих действий). Мы сами выбираем, во что верить, и не обязаны вечно придерживаться устаревших и ставших бесполезными убеждений и представлений.

Можно с полным основанием утверждать, что вера, или убежденность, — это самая большая сила в мире. Именно она помогла Хелен Келлер преодолеть свои недуги и добиться успеха. Именно она помогла Эйнштейну не отказаться от научного поиска и в итоге сформулировать теорию относительности. Между тем совершать преступления, развязывать войны, убивать себя людей заставляет тоже вера. Это сила, которая может как помочь, так и уничтожить нас. Мы должны перепрограммировать свое мышление и создать все условия для того, чтобы убеждения помогали нам получать желаемое. Для этого нужно использовать такие инструменты самовнушения, как позитивные утверждения и визуализация.

АФФИРМАЦИИ И ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Цель работы с позитивными утверждениями, или аффирмациями, заключается в том, чтобы заполнить сознание и подсознание мыслями в поддержку определенного действия или переживания. Часто аффирмации не имеют отношения к нынешнему положению вещей. Они основаны на нашем представлении о том, какой должна быть наша жизнь.

Визуализация, то есть мысленное представление, — это способность видеть реальность в образах. Когда какая-то идея возникает в голове снова и снова, постепенно она превращается в четко осознаваемый мысленный и эмоциональный образ. Визуализацию еще называют управляемым воображением. Это один из самых эффективных способов стимулирования каких-то перемен.

Как мы знаем, наши мысли материализуются в действительности, если мы верим в то, что они соответствуют истине. Каждый день в нашей голове проносятся сотни мыслей, но влияют на нас только те, которые связаны с какими-то **эмоциями**. Визуализация — это процесс, в ходе которого мы сосредоточиваемся на какой-то идее до тех пор, пока мысленный образ не вызывает определенный **эмоциональный отклик**. Помните, что мысль в сочетании с эмоциями создает убежденность, а убежденность формирует нашу реальность.

Аффирмации — это позитивные идеи и позитивные мысли. Характер наших мыслей определяет качество нашей жизни. Таким образом, если внести позитивные изменения в мышление, можно автоматически изменить жизнь к лучшему.

КАК ДЕЙСТВУЮТ АФФИРМАЦИИ И ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Использование позитивных аффирмаций — это метод намеренного самовнушения. В начале XX века французский врач Эмиль Куэ успешно применял этот метод в лечении своих пациентов. Он просил их постоянно повторять одно и то же утверждение: «С каждым днем мне становится все лучше и лучше». И это помогало!

Действие аффирмации основано на принципе вытеснения. Если бы вы поставили под кран стакан с грязной водой и начали заполнять его чистой, то рано или поздно чистая вода вытеснила бы всю грязную. Когда вы замещаете негативные, не приносящие пользы

мысли позитивными, полезными с точки зрения поставленных целей, происходит то же самое. Совсем необязательно избавляться от своих ограничивающих убеждений. Гораздо важнее сделать все возможное, чтобы в подсознании доминировали те мысли, которые помогали бы нам получать желаемое.

В компьютерной терминологии есть слово «GIGO». Это аббревиатура, образованная от английского выражения «garbage in — garbage out», которое в переводе означает «мусор на входе — мусор на выходе». Иными словами, если исходные данные ложны, то ложным будет и результат. А кто вводит исходные данные? Разумеется, программист.

Если у программиста искажено представление о реальности, он будет вводить в систему искаженные данные. Следовательно, она будет выдавать искаженный ответ на запрос. По аналогии, если ваш личный программист, то есть сознание, закладывает в подсознание неверную, то есть нелогичную или ложную, информацию, то преобразовываясь она тоже будет неверно.

Логически противоречивые убеждения взаимоисключающи: мы не можем одновременно придерживаться двух противоположных мнений относительно некоего объекта или явления. Невозможно, думая об одном и том же намерении, говорить себе «я могу» и «я не могу». Поэтому вы должны тщательно проанализировать, какие мысли доминируют в вашем подсознании, и правильно его запрограммировать. Эмерсон говорил: «С нами происходит то, о чем мы целыми днями думаем». И это действительно так. Мы с вами — ходячее и говорящее воплощение собственных суждений и представлений.

Итак, использование позитивных аффирмаций — это самый эффективный способ запрограммировать свое подсознание на успех. Аффирмация буквально означает «утверждение», «подтверждение». Иными словами, когда одна и та же мысль повторяется снова и снова, она утверждается и обретает статус истины. Мы как бы записываем в нейронах головного мозга сигнал, обрабатываемый подсознанием, и тем самым закрепляем свое убеждение. Как только подсознание его примет, оно сразу же приступит к его воплощению в жизнь.

Ежедневное повторение аффирмаций — это самый простой способ внести какие-то изменения в свою жизнь. К сожалению, большинство из нас не умеют правильно пользоваться этим высокоэффективным инструментом самовнушения. В главе 7 вы подробнее познакомитесь с тем, как следует работать с аффирмациями, а пока просто примите к сведению, что в этом нет ничего сложного.

Для достижения максимального результата необходимо объединить использование аффирмаций с визуализацией. Все, о чем мы думаем, связано с какими-то мысленными образами. При слове «собака» у нас в голове сразу возникает образ этого животного. С абстрактными понятиями, такими как «мужество», дело обстоит несколько иначе: нам приходится какое-то время над ними поразмышлять, прежде чем абстракция сведется к какому-то конкретному визуальному представлению.

«Мне трудно это представить», — часто говорим мы. Когда мы не понимаем, что хочет сказать собеседник, его слова не ассоциируются у нас ни с каким мысленным образом. Суть визуализации заключается в многократном повторении какой-то идеи до тех пор, пока она не вызовет определенный мысленный образ. Данный процесс позволяет мысленно перенестись в воображаемую ситуацию. Как мы уже говорили, визуализацию еще называют управляемым воображением. Разница между использованием аффирмаций и визуализацией заключается в том, что в первом случае мы выбираем и постоянно повторяем определенные утверждения осознанно, а во втором идем на шаг дальше и прорабатываем эти утверждения до тех пор, пока они не вызовут эмоциональный отклик и не превратятся в твердую убежденность.

Визуализация — это не мечты и фантазии на вольные темы, а осознанный процесс использования заранее сформулированных утверждений, направленных на достижение

определенной цели. Задача этого процесса заключается в формировании убежденности, достаточно сильной для совершения действия.

Мечты, как правило, оторваны от реальности; они не являются заранее продуманными осознанными мыслями, поддерживающими определенные убеждения. Эффективность визуализации объясняется тем, что головной мозг и нервная система, действуя сообща, образуют механизм «быстрого реагирования», который, получив сигнал, автоматически начинает работать над проблемами и трудностями. Визуализация позволяет фиксировать в памяти переживания и формировать убеждения даже при отсутствии реального опыта. С ее помощью мы можем вложить в подсознание ту информацию, которую хотим превратить в свою версию реальности.

Помните, что для нас правда то, во что мы верим, поскольку подсознание не чувствует разницы между реальными и воображаемыми переживаниями. Когда мы с помощью управляемого воображения живо и ярко рисуем себе какие-то ситуации, подсознание воспринимает их так, словно они происходят на самом деле. Как только оно прочно усвоит этот образ, все наши последующие переживания будут соответствовать новому представлению о действительности.

АФФИРАЦИЯ + ВИЗУАЛИЗАЦИЯ + ЭМОЦИИ = УСПЕХ

Ключ к успешной визуализации — вложить в мысленный образ как можно больше эмоций. Испытайте сильное внутреннее желание, подкрепите его энтузиазмом и представляйте себе желаемый образ снова и снова. Ваши нынешние убеждения сложились из эмоционально окрашенных мыслей, поэтому, если новые утверждения тоже будут вызывать достаточно сильные чувства, они автоматически вытеснят старые и займут доминирующее положение в подсознании благодаря повторению и визуализации. Доминирующие мысли и убеждения управляют нашими поступками. Каждый из нас на собственном опыте мог убедиться в том, что это действительно так.

Когда вас одолевают какие-то тревоги, вы ярко и реалистично рисуете в воображении пессимистичные картины. Вы представляете их себе снова и снова, даже не прилагая к этому никаких усилий. Достаточно того, что вы постоянно думаете о неприятностях. Этого еще не произошло, но вы уже мысленно переживаете ситуацию, в которой оправдываются ваши худшие ожидания. То, что вы, сами того не осознавая, уже приняли возможность самого неблагоприятного исхода, все время представляя его себе и думая о нем как о свершившемся факте, делает его лишь все более и более реальным для вашего подсознания. Через какое-то время у вас автоматически появляются эмоции, соответствующие этому мысленному образу: страх, тревожность, напряжение, разочарование, депрессия. И все это — результат воображаемого опыта!

Итак, беспокойство не принесет пользы и ничего не изменит в завтрашнем дне, зато может ослабить веру и решимость, нарушить душевное равновесие и вызвать чувство бессилия.

МЫ ПОЛУЧАЕМ ТО, ЧЕГО ЖДЕМ

Наши ожидания относительно будущего определяются доминирующими в сознании мыслями и связанными с ними эмоциями. Еще раз повторю: наше подсознание не ставит под сомнение достоверность поступающей информации, оно просто обрабатывает ее и привлекает к нам то, что соответствует нашему представлению о реальности.

Если для изменения поведенческих установок вы используете прием визуализации, то мысленно представьте себе, как выполняете то или иное действие, испытываете те или иные эмоции. Неважно, как вы поступали сегодня или вчера. Как только подсознание привыкнет к новой мысли, вместе с сознанием оно начнет автоматически формировать новую модель поведения, воздействуя на центральную нервную систему. Главное —

представить себе желаемый конечный результат настолько образно и ярко, чтобы поверить в его реальность.

Деятельность нашего подсознания направлена на достижение поставленной цели. Как только подсознание усвоило какую-то идею, можете быть совершенно уверены в том, что оно приведет вас к ее реализации. Если вы определитесь с конечным результатом, подсознание обеспечит все остальное. Оно найдет способ достичь желаемого.

Думайте о конечном «пункте назначения» в настоящем времени. Вы должны представлять себе результат настолько четко, чтобы мозг и нервная система поверили в его реальность. Конечная цель аффирмации и визуализации — создать ощущение, что результат уже достигнут.

Постарайтесь испытать такие эмоции, будто ваша цель уже осуществилась, и тогда воображение само поведет вас к желаемому результату. Представляйте его во всех деталях, делайте это снова и снова. На первых порах не стоит озадачиваться тем, достаточно ли подробностей вы рисуете в воображении. С каждым разом их автоматически будет становиться все больше и больше.

Никогда не забывайте включать в воображаемую ситуацию самого себя. Представляйте, как выполняете желаемые действия. *Если вас не будет в воображаемом образе, вы можете не появиться и в его реальном воплощении.* Например, вы захотели новый автомобиль и представляете его себе во всех деталях, испытываете при этом сильные эмоции, думаете о нем снова и снова. И вот воображаемый образ материализовался в действительности: вы выглядываете в окно и видите соседа за рулем «своего» автомобиля! Иными словами, автомобиль появился в вашей жизни, но *вас в нем нет!* Поэтому вы должны обязательно установить четкую ассоциацию между собой и своей целью!

Каждый добившийся жизненного успеха человек начинал с мысленного представления своей цели. Он рисовал в воображении и постоянно говорил себе, что хочет делать, кем хочет быть и чем обладать. Затем он многократно давал своему подсознанию одни и те же четкие инструкции.

ФОРСИРОВАНИЕ ПЕРЕМЕН ПРИВОДИТ К ОБРАТНОМУ РЕЗУЛЬТАТУ

Как только мы сформируем новый мысленный образ, подсознание сразу примется за работу, чтобы привести в соответствие с ним нашу реальность. Задача подсознания заключается в том, чтобы — в целях сохранения душевного равновесия — следить за соответствием поступков представлению о себе. Следовательно, чтобы совершать желаемые действия, мы должны изменить образ собственного «я».

До сих пор наша ошибка заключалась в том, что мы упорно пытались поступать вопреки сложившемуся представлению о себе. Каждый такой порыв не может закончиться ничем, кроме состояния тревожности и протеста против перемен. Образ собственного «я» контролирует наши действия, и мы автоматически поступаем в соответствии с тем, какими себя представляем.

Если мы попытаемся заставить себя не курить, похудеть или что-то изменить в жизни, не изменив сначала образ собственного «я», нам придется постоянно себя подталкивать и контролировать. Результат будет сохраняться до тех пор, пока мы будем ***сознательно сосредоточиваться на желаемых переменах***, но, как только ***ослабим контроль***, сразу же вернемся к старым привычкам, потому что мы всегда действуем в соответствии с собственным представлением о себе. Принуждая себя к чему-либо, мы подвергаем свою нервную систему колоссальному напряжению и стрессу, поскольку заставляем себя отличаться от своего представления. Как только мы прекратим себя заставлять, образ собственного «я» снова начнет контролировать наши действия. С помощью использования аффирмаций и визуализации его можно изменить, и тогда нам больше не придется форсировать перемены.

Хочу обратить ваше внимание еще на один очень важный момент: Мысленно представляя себя новым человеком, продолжайте вести себя так же, как раньше. Не заставляйте себя быть другим, не старайтесь изо всех сил измениться в соответствии с новым представлением о себе. Просто расслабьтесь и позвольте себе быть собой. Помните, что сначала должны произойти необходимые перемены в подсознании. Не нужно думать о своем нынешнем поведении или своих успехах и неудачах. Изменив мысленный образ, вы автоматически измените поведение. В повседневной жизни делайте все так, как делали раньше. Благодаря affirmациям и визуализации вы будете меняться постепенно, шаг за шагом, и вскоре станете таким, каким хотите быть. Итак, запомните: *не пытайтесь изменить свое поведение. Сначала измените представление о себе.* Самая большая ошибка — стараться опередить свое подсознание.

У некоторых людей недостаточно развито наглядно-образное мышление. Есть такие, кто лучше воспринимает информацию на слух, или полагается на чувства, и им трудно увидеть четкий мысленный образ. У этих людей, как правило, обострена восприимчивость к собственным переживаниям. Им следует сосредоточиваться именно на ощущениях, а не на мысленном образе.

Иногда успешной визуализации препятствует излишняя напряженность. В главе 9 вы познакомитесь с несколькими техниками расслабления, которые помогут вам снять умственное и физическое напряжение, чтобы сделать подсознание более восприимчивым к позитивным affirmациям и визуализации.

Подумайте о тех ситуациях, которых вы избегаете или в которых испытываете какие-то затруднения. Затем мысленно представьте, что ведете себя в этих ситуациях так, как считаете для себя наиболее правильным. Вообразите, будто обладаете всеми теми способностями, умениями и качествами, о которых мечтаете. Вскоре вы начнете вести себя в соответствии с этим мысленным образом. Как только он прочно закрепится в подсознании, вам больше не понадобится подтверждать его affirmациями или визуализацией. Просто живите и будьте собой. Все, что вы должны сделать, — это осознанно решить, каким будет ваше новое «я».

Например, если вы решили бросить курить, представьте себя в ситуации, в которой вы бы автоматически потянулись за сигаретой. Вообразите, что у вас в руке ничего нет. Если образ получится достаточно четким и ярким, подсознание воспримет его как реальный опыт. Сохраните этот образ в памяти и почувствуйте гордость за свое достижение. Для подсознания вы навсегда останетесь некурящим в этой воображаемой ситуации. Снова и снова воспроизводя ее в памяти, вы легко и без всяких усилий превратитесь из курильщика в некурящего. Если появится желание покурить, не сопротивляйтесь ему. Если вдруг пропадет, выбросьте сигарету. Как только мысленный образ изменится, вы сможете практически без усилий избавиться от этой вредной привычки.

Если вы хотите избавиться от робости, мысленно представьте себя в компании своих лучших друзей. Теперь вообразите себя в новой, непривычной ситуации, например в комнате, заполненной незнакомыми людьми. Представьте, что вы чувствуете себя так же комфортно и уверенно, как рядом с лучшими друзьями. Испытайте радостное чувство достижения. Снова и снова рисуйте в воображении этот образ, пока подсознание не убедится в том, что данная ситуация повторялась много раз. Когда вы действительно окажетесь в этой ситуации, вы поведете себя так, как вам свойственно. А как вам свойственно? Так, как вы себе представляете.

ОТОЖДЕСТВИТЕ СЕБЯ С НОВЫМ ОБРАЗОМ

Не каждая воображаемая картинка способна изменить подсознательное представление о реальности. Если бы это было так, то достаточно было бы просто посмотреть телевизор. Картину реальности в подсознании может изменить только мысленный образ *лично переживаемого* опыта. Вы должны увидеть в нем себя.

Представляя себе другого человека в процессе какой-то деятельности, вы как бы говорите себе: «Вот как это делают люди - не я, а кто-то другой». Между тем в мысленном образе обязательно должны присутствовать вы сами. Вы должны увидеть, как вы, а не какой-то посторонний человек, достигаете конечного результата. Если вы не сможете представить себя таким, каким хотите быть, то никогда не получите желаемого.

Любое долговременное изменение должно начинаться внутри вас. В противном случае оно будет иметь временный характер. На протяжении всей своей жизни вы используете самовнушение и визуализацию, и сейчас вам осталось только научиться сознательно контролировать эти процессы, чтобы они приносили вам пользу, а не вред. Аффирмации и управляемое воображение используются для программирования мышления по принципу запечатления. Далее мы рассмотрим, как это осуществляется на практике.

Глава 7 Техника запечатления

Одного решения изменить привычки, жизненную позицию или какую-то ситуацию недостаточно для того, чтобы автоматически произошли перемены. Решение – это только первый шаг. Для изменения подсознательного представления о самом себе необходимы дальнейшие действия. Мы уже знаем, что цель — это мысленное представление желаемого результата. Когда вы записываете ее на бумаге, она становится утверждением, или аффирмацией.

Таким образом осуществляется программирование мышления по принципу запечатления. Мы сознательно управляем мыслями и мысленными образами тех перемен, которые хотим осуществить, как бы запечатлевая в подсознании новый визуальный образ конечного результата.

Процедура запечатления состоит из трех шагов:

1. Утверждение цели.
2. Мысленное представление конечного результата.
3. Ощущение эмоций, связанных с достижением цели.

Давайте более подробно рассмотрим каждый шаг, чтобы не осталось никаких неясностей по поводу техники запечатления.

ШАГ 1. УТВЕРЖДЕНИЕ ЦЕЛИ

Аффирмация – это не что иное, как позитивное утверждение факта или убеждения, сформулированное в письменной форме от первого лица в настоящем времени, словно цель уже реализована. Записывая аффирмации на бумаге, вы контролируете процесс программирования подсознания, осознанно побуждая воображение к представлению желаемого результата.

ШАГ 2. МЫСЛЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ КОНЕЧНОГО РЕЗУЛЬТАТА

Представьте себе и мысленно переживите достижение поставленной цели. Вы должны *увидеть себя принимающим активное участие в осуществлении этого достижения*. Действие данного приема, называемого конструктивной визуализацией, основано на принципе вытеснения. Вы вытесняете из подсознания прежнее представление о реальности и самом себе и замещаете его новым образом. Помните, что подсознание ведет нас к той цели, которую мы рисуем в воображении.

ШАГ 3. ОЩУЩЕНИЕ ЭМОЦИЙ, СВЯЗАННЫХ С ДОСТИЖЕНИЕМ ЦЕЛИ

Подсознание реагирует скорее на *чувства*, чем на слова. Интенсивность эмоциональной реакции определяется не тем, насколько положительны или отрицательны внутренние переживания, а тем, насколько они сильны. Чем больший эмоциональный отклик вызывает у нас идея, тем скорее она воплотится в жизнь. Таким образом, эмоции и

переживания играют ключевую роль в процессе *запечатления*. Можно сказать, что скорость воплощения аффирмации в жизнь прямо пропорциональна частоте мысленного представления реализации задуманной цели и степени эмоционального участия. Представьте себе, как достигаете желаемого результата, почувствуйте радость победы и чувство удовлетворенности этим достижением.

Для успешного запечатления в подсознании новых мыслей и мыслеобразов необходимы все три шага. Если просто читать вслух аффирмации, доля успешных попыток составит около 10 процентов. Аффирмации в сочетании с визуализацией приносят успех в 55 процентах случаев. Если первые два шага дополняются эмоциональным участием с вашей стороны, то стопроцентный успех гарантирован!

СИЛА АФФИРМАЦИИ

В главе 6 мы уже затрагивали этот вопрос. Почему использование аффирмации настолько эффективно? Потому что многократное повторение какого-то утверждения (идеи), особенно в сочетании с мысленным представлением и эмоциональными переживаниями, закладывает в мышление новую программу и новый взгляд на мир. В конечном итоге аффирмация превращается в устойчивое *убеждение*. *Поскольку наши доминирующие убеждения материализуются в реальности, аффирмации — это ключ к изменению своей действительности.*

ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЛИ АФФИРМАЦИИ ПОМОГАЮТ?

Возможно, вы считаете аффирмации бесполезными и неэффективными или полагаете, что в *теории* идея хороша, но на практике не дает обещанного результата.

Многие люди пытаются использовать аффирмации, но вскоре бросают это занятие. «Я пробовал, но мне не помогло!» — эту фразу я слышал десятки раз. Но на самом деле аффирмации помогают. Они *действительно* привлекают к нам то, о чем в них говорится.

Если вы не преуспели в использовании аффирмации, позвольте объяснить, почему вам *показалось*, что они не сработали. Это очень важно, поэтому стоит обратить внимание. Аффирмации *кажутся* неэффективными только потому, что в процессе их использования вы неосознанно упустили какой-то момент. Речь идет о *правдивости* утверждения.

Проблема не в неэффективности самого принципа. Если вы прислушаетесь к своему внутреннему диалогу, то получите конкретные доказательства действенности повторения аффирмаций. В течение дня мы постоянно проговариваем про себя какие-то утверждения по поводу своих убеждений и жизненной позиции. Эти утверждения привели нас к тому, что мы имеем на сегодняшний день, то есть либо помогли, либо помешали нам достичь желаемого.

Чтобы действительно извлечь пользу из позитивных аффирмаций, необходимо добиться того, чтобы на наше подсознание воздействовали *правдивые* утверждения. В этом и заключается самая большая трудность.

К сожалению, большинство из нас не добиваются желаемого успеха с помощью аффирмаций. Почему? Потому что, повторяя про себя или вслух свои утверждения, *мы лжем самим себе!* Неосознанно, ненамеренно, но все же лжем. Наши аффирмации часто «неправдивы».

Дело в том, что многие наши утверждения противоречат нашим убеждениям, поэтому к каждому из них подсознание прикрепляет другое утверждение, внося небольшую, но весьма весомую поправку. Это невысказанное утверждение по своей сути негативно.

Допустим, вы говорите себе: «Я хочу похудеть». Скорее всего, в конце вашей аффирмации появится один или несколько «хвостов» с негативным значением. Например:

«Если я похудею, мне придется все время поддерживать этот вес».

«Если я похудею, ко мне будут приставать мужчины с непристойными предложениями».

«Если я похудею, мне придется отказаться от любимой еды».

«Если я похудею, мне придется потратить деньги на новый гардероб».

Список этих негативных «хвостов» бесконечен. Разумеется, они не произносятся вслух, но, по сути, представляют собой скрытое (и весьма действенное) отражение *существующих препятствий для получения желаемого*.

БОРЬБА С НЕГАТИВНЫМИ «ХВОСТАМИ»

Проявив некоторое упорство, вы сможете справиться с этими «хвостами». Если утверждение крепко засело в подсознании, его не так-то просто искоренить. Оно становится частью вашего образа собственного «я».

Негативные «хвосты», или отрицательные установки, закладываются в подсознание и превращаются в привычные мысли, формирующие вашу реальность. *Все происходящее с вами в данный момент отражает ваши нынешние установки, которые подсознание принимает за истину*.

Чтобы заместить прежние мысли и убеждения новыми аффирмациями, потребуются время и значительные усилия. Но радует то, что как только новые позитивные установки вытеснят старые негативные, они станут такими же устойчивыми и действенными. Вы не сможете вернуться к прежнему поведению, потому что оно не будет соответствовать вашим новым доминирующим мыслям.

Прислушайтесь к своему внутреннему диалогу — и вы услышите все свои негативные «хвосты». Эти утверждения не позволяют вам выйти за рамки сложившейся на сегодняшний день ситуации. Как видите, они обладают весьма значительной силой. Вы постоянно проговариваете их в течение дня, и в итоге они превращаются в доминирующие мысли, а затем начинают воплощаться в жизнь.

Готов биться об заклад, что в данный момент вы сопоставляете только что прочитанную информацию со своими нынешними убеждениями, чтобы решить, согласиться со мной или нет. Вы говорите себе: «Я согласен, но не думаю, что мне помогут эти аффирмации»? Если это так, то вы заранее утверждаете, что они вам не помогут, и это обязательно станет вашей правдой.

Вот почему я говорю, что использование аффирмаций действует безотказно. Пожалуй, это самое эффективное средство самовнушения. Но чтобы применять его с пользой для себя, формулируйте *правдивое* утверждение о желаемом результате. Если вы попытаетесь убедить себя в том, что не соответствует вашим представлениям об истине, внутренний голос возразит: «Это неправда. Кого ты пытаешься обмануть?» Это и есть негативный «хвост».

В большинстве случаев, проговаривая вслух какую-то аффирмацию, мы все-таки помним о том, что на самом деле эти слова не соответствуют истине. В результате весь процесс теряет смысл.

Чтобы этого избежать, нужно формулировать аффирмации таким образом, чтобы подсознание не смогло ничего возразить.

Самый эффективный способ — использовать в аффирмации слово «решаю». Приведу несколько примеров.

Громко произнесите вслух:

«Я зарабатываю 100 тысяч долларов в год».

Теперь скажите:

«Я решаю легко и стабильно зарабатывать 100 тысяч долларов в год».

Чувствуете разницу?

Еще один пример. Скажите: «Я привлекателен».

А теперь произнесите:

«Я решаю чувствовать, что окружающие считают меня привлекательным».

Не кажется ли вам второе утверждение более убедительным?

И еще один пример. Произнесите вслух:

«У меня больше клиентов, чем я могу обслужить».

А теперь скажите себе:

«Я решаю иметь больше клиентов, чем смогу обслужить».

Во втором утверждении появляется чуть больше решимости, не так ли?

Проанализируйте эти аффирмации. Какие из каждой пары кажутся более *правдоподобными*? Какие вызывают противоречивые ощущения? Какие оставляют чувство гармонии и уверенности? Какое из двух утверждений в каждом примере заставляет вас спрашивать себя: «Кого ты пытаешься обмануть?» Наверняка первое.

Со словом «решаю» аффирмация обычно звучит более убедительно, поэтому ее легче принять на веру. Кроме того, она не допускает негативных «хвостов», благодаря чему действует быстрее и эффективнее.

Чтобы не осталось никаких сомнений в том, что вы действительно поняли разницу, давайте рассмотрим еще один пример.

Скажите себе:

«У меня новый роскошный автомобиль».

Если у вас уже есть новый роскошный автомобиль, замените это слово чем-нибудь другим. Суть в том, чтобы составить утверждение о чем-то, чем вы хотели бы обладать.

Как вы восприняли это утверждение, зная о том, что на самом деле у вас *нет* нового роскошного автомобиля или чего-то другого, о чем говорится в аффирмации?

А теперь произнесите:

«Я решаю иметь новый роскошный автомобиль».

Какое из двух утверждений кажется вам более *правдоподобным*? На какое из них подсознание сразу пытается возразить: «Кого ты пытаешься обмануть?»

Произнося первую аффирмацию, в глубине души вы, скорее всего, испытываете сомнение. Какая-то часть вашего «я» оспаривает это утверждение, и в результате появляются мысли типа «Я не могу позволить себе новый роскошный автомобиль» или «Если бы это было так!».

Если же вы начинаете аффирмацию со слов «я решаю», то она звучит более убедительно, поскольку подсознание не может поспорить с тем, что вы «решаете» иметь новый роскошный автомобиль. Вам не приходится напрягать воображение - ведь вы не утверждаете, что *уже* обладаете дорогим автомобилем. Итак, на энергетическом уровне ваше желание уже исполнилось! Вы лишь заявляете о своем намерении достичь желаемого состояния посредством личного выбора.

Иными словами, включение в аффирмацию слова «решаю» оказывает существенное влияние, поскольку она принимается подсознанием. Утверждение становится мощным инструментом самовнушения, не встречающим сопротивления со стороны подсознания. Я использую этот подход на своих занятиях по повышению уровня личных достижений, и все участники неизменно убеждаются в его высокой эффективности.

СОСТАВЛЕНИЕ ЭФФЕКТИВНЫХ И БЫСТРОДЕЙСТВУЮЩИХ АФФИРМАЦИЙ

Процедура составления правильных аффирмаций состоит из нескольких шагов. Все они важны и необходимы, потому что из них, как из кирпичиков, складывается положительный конечный результат. Давайте подробно рассмотрим каждый шаг и поговорим о том, каким образом они могут помочь вам кардинально изменить свою жизнь в лучшую сторону.

1 АФФИРМАЦИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ СФОРМУЛИРОВАНА В НАСТОЯЩЕМ ВРЕМЕНИ

Утверждение нужно формулировать в настоящем времени, поскольку для подсознания не существует ни прошлого, ни будущего. Когда мы многократно проигрываем в нем какую-то ситуацию, даже если она произошла в прошлом, *подсознание будет думать, что она повторяется снова и снова в настоящем*. Именно поэтому не нужно постоянно думать о прошедших событиях, чтобы подсознание лишней раз на них не сосредоточивалось.

Формулируя аффирмации в настоящем времени, не используйте слов «однажды», «скоро» или «завтра». Вы должны убедить себя в том, что все утверждаемое и воображаемое вами воспринимается сознанием *прямо сейчас*.

Мысль материальна. А это значит, что если вы сформулируете ее в настоящем времени, то она материализуется очень быстро, поскольку подсознание воспримет ее как свершившийся факт. Стоит заметить, что от нашей способности принять то, что мы утверждаем и воображаем, зависит, как скоро это осуществится. Наша реальность такова, какой мы ее *воспринимаем*. Формулируя аффирмации в настоящем времени, вы воспринимаете то, о чем в них говорится, как происходящее в настоящий момент, и подсознание немедленно на них реагирует.

2. В АФФИРМАЦИИ ДОЛЖНО ГОВОРИТЬСЯ О ТОМ, ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ, А НЕ О ТОМ, ЧЕГО ВЫ НЕ ХОТИТЕ

В аффирмации должен подчеркиваться факт *получения*, а не *утраты*. Не говорите о том, чего вы пытаетесь избежать или от чего хотите избавиться. Речь должна идти о том, к чему вы *стремитесь*. Аффирмация и визуализация должны быть сосредоточены на ваших целях, а не на прошлом.

Я по собственному опыту знаю, что многие люди используют ОБРАТНЫЕ АФФИРМАЦИИ, то есть утверждают не то, чего хотят, а то, чего не хотят.

Кроме того, вы должны описывать то, чего действительно сами хотите, а не то, чего, как вам кажется, «должны» хотеть.

Например, в детстве мама вам говорила: «Ты должен стать врачом». Как вы считаете, для вас это значит «хочу» или «должен»? Если вы сами не хотите быть врачом, тогда это «должен».

Если в процессе повторения аффирмаций у вас постепенно ослабевает энтузиазм, это верный признак того, что вы говорите о том, что должны сделать, а не о том, чего действительно хотите.

Проблема в том, что многие люди сами не знают, чего хотят, поэтому вместо позитивного результата формулируют негативный.

На каждом своем занятии я задаю участникам вопрос: «Чего вы хотите?» — и не перестаю удивляться тому, насколько часто они не могут четко сформулировать свои желания.

В лучшем случае им в голову приходит мысль о том, чтобы изменить нынешнюю ситуацию или избавиться от чего-то нежелательного. Как правило, они сравнивают желаемое с действительным, используя такие слова, как «больше», «лучше» и т. д.

Например:

«Я решаю *лучше* себя чувствовать». «Я решаю быть *более* уверенным в себе». «Я решаю иметь *больше* денег» и т. д.

Хотя это лучше, чем утверждать негативное, подобные аффирмации все равно косвенно привлекают внимание к нежелательной ситуации, которую человек хотел бы изменить, то есть к тому, что должно стать «лучше» или чего должно быть «больше». В результате какая-то часть подсознания сосредоточивается на возможном неблагоприятном исходе, и весь процесс повторения позитивной аффирмации теряет смысл.

Позвольте привести пример.

Когда я спрашиваю участников тренингов о том, чего они не хотят, они начинают в подробностях рассказывать о том, что хотели бы устранить из своей жизни. Например: «Я хочу, чтобы мой любимый не проводил так много времени со своими друзьями» или «Я знаю, что мне не нужна работа, предполагающая дальние поездки».

Дело в том, что они очень четко представляют себе, чего не хотят, и совсем не представляют — или в лучшем случае весьма смутно, — чего хотят. Иными словами, все их мысли сосредоточены на проблемах, на том, чем они недовольны.

К сожалению, так вы никогда не сформулируете эффективную аффирмацию. Постоянно думая о том, чего вы **не хотите** или что вам **не нравится**, вы лишний раз закрепляете в памяти негативный образ, и в результате будете переживать данную ситуацию снова и снова.

Но если вы сможете представить себе благоприятный исход, шансы на него будут значительно выше. Таким образом, если вы сумеете сосредоточиться на желаемом, то таким и будет наиболее вероятный конечный результат. Почему это так важно?

Потому что подсознание работает подобно компьютеру. Как вы, наверное, знаете, компьютер «думает» буквально, поэтому, вводя какой-то запрос, нужно тщательно подбирать слова. Подсознание и сознание действуют точно так же.

Как и компьютер, они воспринимают всю поступающую информацию буквально. Информация на выходе, то есть в данном случае конечный результат действий, будет зависеть от точной формулировки команды. Если наш внутренний компьютер ее не поймет, он просто не будет знать, что делать!

Поэтому если в аффирмации использовать сравнение, например «лучше учиться», то подсознание не поймет этой команды. Для него «лучше» может означать все, что угодно: и «намного лучше», и «немного лучше».

Подсознание не знает, какой смысл вы вкладываете во фразу «лучше учиться»: на «отлично» или на «удовлетворительно с плюсом». Для него «удовлетворительно с плюсом» уже будет лучше в том случае, если вы учитесь на «удовлетворительно».

Поэтому если ваше утверждение допускает неоднозначное толкование, то результат тоже может оказаться неоднозначным.

3. АФФИРМАЦИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ КОНКРЕТНОЙ

Как вы уже знаете, нужно точно формулировать свои желания. Аффирмация не должна содержать неопределенных сравнений типа «больше» или «лучше». Говорите конкретно, чего вы хотите.

Например:

«Я решаю заработать 50 тысяч долларов в этом году». А не:

«Я хочу в этом году заработать больше, чем в прошлом».

Первое утверждение конкретно, а второе неопределенно. Подсознание не понимает команд, допускающих неоднозначное толкование. Если вы зарабатываете 40 тысяч долларов в год и просто говорите: «Я хочу в этом году заработать больше, чем в прошлом», подсознание не имеет ни малейшего представления о том, что значит «больше», поэтому может интерпретировать это как «чуть-чуть больше», и в итоге вы заработаете 40 тысяч 1 доллар!

Кроме того, программируя подсознание, старайтесь не употреблять слов вроде «процветание» или «изобилие». Оно не понимает подобных понятий, поскольку они неконкретны. Лучше укажите, какую именно сумму денег хотите получать. Вспомните предыдущий пример. Мы сказали:

«Я решаю заработать 50 тысяч долларов в этом году». А не:

«Я решаю достичь финансового процветания и изобилия».

Очень важно, чтобы результат казался реалистичным с точки зрения вашего представления о себе. Не преувеличивайте и не преуменьшайте. Четко представьте себе,

чего хотите достичь; вы должны быть в состоянии мысленно принять свою цель без всякого напряжения. Все зависит от восприятия.

Если вы хотите похудеть, то укажите конкретный вес.

«Я хочу весить 65 килограммов к... (укажите срок)».

Если вы хотите стать хорошим родителем, не стоит говорить: «Я решаю стать лучшей матерью».

Это не поможет представить себе четкий образ желаемого результата. Лучше скажите:

«Я решаю каждый день посвящать десять минут тому, чтобы помочь своему ребенку стать более уверенным в себе», «Я решаю каждый день посвящать десять минут тому, чтобы помочь своему ребенку почувствовать родительскую любовь и поддержку» или «Я решаю воспитывать своего ребенка справедливо, твердо и настойчиво».

Аффирмация «Я хорошо играю в теннис» тоже не поможет. Укажите конкретно, какие составляющие своей техники вы хотели бы улучшить — подачу, замах, завершение удара.

Разберите по отдельности все качества и навыки, необходимые для выполнения определенной задачи. Разбейте на составляющие каждый технический прием или шаг. Это то же самое, что прийти в турагентство за билетом. Вы должны точно знать, куда едете. Точная формулировка имеет решающее значение. Будьте конкретны.

4. АФФИРМАЦИЯ ДОЛЖНА ВЫЗЫВАТЬ ЭМОЦИОНАЛЬНУЮ РЕАКЦИЮ

Используйте слова, которые заставляют вас испытывать чувства и эмоции, поскольку подсознание реагирует именно на эмоциональные переживания. Одно из наиболее продуктивных ощущений — радостное волнение. Аффирмация должна содержать в себе как можно больше энтузиазма.

У одних людей определенные слова вызывают сильные эмоции, а других оставляют совершенно безучастными. Каждый должен найти для себя подходящие формулировки. Составляйте аффирмации из тех слов, которые пробуждают в вас радость, энтузиазм, душевный трепет. Любые слова или фразы, заставляющие испытывать сильные эмоции, оказывают огромное воздействие на подсознание. Как правило, чем больше переживаний, тем скорее происходят перемены.

В позитивном утверждении должен содержаться какой-нибудь сильный стимул. Почему? Потому что «безжизненная» аффирмация похожа на скучный рекламный ролик: вы просто не обратите на нее внимания, и она не произведет желанного эффекта.

Одна из главных задач маркетолога, разрабатывающего рекламу товара или услуги, - привлечь ВНИМАНИЕ потенциальных покупателей. Если подумать, аффирмация — это тоже своего рода реклама, направленная на привлечение ВАШЕГО собственного внимания. Ваша цель – убедить себя в том, что речь идет о действительно желаемом для вас результате. Иными словами, вы должны «купиться» и действительно захотеть то, что пытаетесь воплотить в реальность. Этому должна способствовать формулировка аффирмации, используемые в ней слова и фразы должны «цеплять» вас. Тщательно подбирайте прилагательные, используйте превосходную степень сравнения, чтобы наполнить утверждение энергией и энтузиазмом. Тогда оно, подобно магниту, привлечет к себе желаемый результат.

Употребляйте слова, благодаря которым в мысленном образе создается эффект движения. Это поможет решительно идти вперед к своей цели, сохраняя самообладание и уверенность в себе.

В целом, аффирмация должна быть настолько воодушевляющей и настолько вам нравиться, чтобы ее хотелось повторять снова и снова.

Например:

«Я решаю, что мне *легко и радостно* удастся...»

Благодаря использованию в аффирмации слова «легко», все действительно становится гораздо проще. Когда вашему разуму задача кажется трудновыполнимой, ваше подсознание начинает противиться ее выполнению. Но если вы решите для себя, что вам ЛЕГКО, это поможет расслабиться, проще относиться к ситуации, и тогда желаемого результата вы добьетесь значительно раньше.

Наречие «легко» можно применять практически к любой деятельности. Я сам часто использую его в собственных аффирмациях и в работе с клиентами – в обоих случаях оно неизменно оказывает благоприятное воздействие на исход дела. Путь к конечному результату становится гораздо короче и проще.

Другое полезное слово - «удовольствие». Например: «Я решаю получать *удовольствие* от ежедневных занятий спортом».

Или:

«Я решаю получать *удовольствие*, придумывая новые идеи для своего бизнеса».

Мы любим радоваться и получать удовольствие. Нам всегда хочется больше и чаще заниматься тем, что приносит приятные ощущения.

Следующие наречия сделают вашу аффирмацию более привлекательной: «удобно», «надежно», «безопасно», «быстро», «гладко», «приятно» и т. д.

Используя эти или другие слова, вызывающие аналогичные ЧУВСТВА, вы неизбежно привлечете к себе новые способы осуществления своих целей (того, чего вы хотите). Помните, что вы сами режиссируете и продюсируете фильм своей жизни, поэтому можете сделать его таким, каким пожелаете.

5. АФФИРМАЦИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ СОСРЕДОТОЧЕНА НА НАИЛУЧШЕМ РЕЗУЛЬТАТЕ

Постарайтесь описать в аффирмации самый благоприятный исход дела, какой только можете себе представить. Предположим, вы хотите новую квартиру. Если вы просто употребите слово «новая», она может оказаться крошечной, грязной, шумной, с плохим освещением и вентиляцией.

Аффирмация сработала, поскольку эта квартира для вас все же стала «новой», но жить в таких условиях не очень комфортно. Гораздо лучший эффект могло бы дать такое утверждение:

«Я решаю жить в солнечной, просторной, тихой, ухоженной квартире».

Эта установка привлечет гораздо более приятный результат.

6. АФФИРМАЦИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ ПОЛОЖИТЕЛЬНОЙ

Как мы уже говорили, из-за буквальности восприятия информации мозгом при составлении аффирмации следует избегать отрицаний и слов с негативным значением. Закладывая какие-то убеждения в подсознание или давая ему какие-то инструкции, нужно выражаться как можно более позитивно.

Не используйте подобных слов: «нет», «не», «никогда» и т. д.

Пример негативной аффирмации: «Я решаю больше не испытывать головных болей».

Лучше заменить ее более положительной: «Я решаю чувствовать спокойствие и расслабленность».

Часто мы сосредоточиваемся на негативном, сами того не осознавая, поэтому, когда будете формулировать свою аффирмацию, обязательно проверьте, чтобы в ней не было упомянутых выше слов. От этого зависит успешное достижение желаемого результата.

7. АФФИРМАЦИЯ ДОЛЖНА БЫТЬ ЛИЧНОЙ

Позитивное утверждение должно быть сформулировано от первого лица. Мы можем решать только за себя, и ни за кого другого. Невозможно добиться желаемого

результата, надеясь на какие-то изменения в других людях или пытаясь изменить ситуацию, которая не подвластна нашему влиянию.

Вы не можете ничего решать для своих подчиненных, но можете с помощью affirmации что-то изменить в самом себе, благодаря чему изменятся и они. Если вы со своей командой, группой, семьей или сотрудниками работаете над какой-то общей целью, можете начинать affirmации со слова «мы».

В этом случае составьте позитивные утверждения, как для коллективного желаемого результата, так и для своей личной доли участия в нем. Для успеха одинаково важно и то и другое. Но вы должны помнить, что не можете ничего утверждать за другого человека. Все, что в ваших силах, - это изменить свое поведение и тем самым стимулировать благоприятную ответную реакцию со стороны партнеров, семьи, клиентов, подчиненных и других окружающих людей.

Надеюсь, вы уже хорошо усвоили, что любые перемены должны идти изнутри. Жизнь человека — это прежде всего его внутренние переживания. Это может показаться несколько эгоцентричным, но мы не можем дать другим того, чем не обладаем сами. Я не могу тебя изменить, но могу изменить свое отношение к тебе. Вдохновленный моими переменами, ты, возможно, тоже решишь что-то изменить в себе в лучшую сторону, но мои перемены должны начинаться во мне самом, а не в тебе.

Часто с помощью своих affirmаций люди пытаются изменить поведение окружающих, словно признают за собой право влиять на это.

Например, мы хотим, чтобы кто-то относился к нам по-другому:

«Я решаю, чтобы Крис меня любил». «Я решаю, чтобы мои клиенты считали меня лучшим специалистом в своем деле».

«Я решаю, чтобы Том меня понимал».

Иногда в своих affirmациях мы желаем другому человеку каких-то неприятностей:

«Я решаю, чтобы Джим был наказан за то, как он со мной поступил».

Иногда, наоборот, хотим, чтобы с человеком произошло что-то хорошее:

«Я решаю, чтобы Джон скорее выздоровел».

Казалось бы, последнее утверждение вполне позитивно и конструктивно. Разумеется, нет ничего плохого в том, чтобы желать добра другому человеку, но подобная affirmация тоже не безупречна. Мы не должны вмешиваться в то, как складывается жизнь другого человека. Возможно, она подчиняется какому-то неизвестному нам высшему плану.

Согласны вы с этим или нет, задуматься все же стоит. На самом деле не нам судить, как должен жить и развиваться другой человек, поэтому мы не можем делать на его счет никаких КОНКРЕТНЫХ утверждений, даже если нам они кажутся позитивными и благоприятными для него.

Кроме того, это противоречит самой сути позитивных affirmаций — ведь они предназначены для того, чтобы давать НАМ силы добиваться того, чего МЫ хотим для себя.

Если вы хотите пожелать другому человеку что-то хорошее, формулируйте свою affirmацию таким образом, чтобы не создавалось впечатления, будто вы считаете себя вправе решать, что ему нужно и что для него хорошо. Достаточно лишь добавить в конце affirmации такую фразу: «...если это в лучших интересах... (укажите имя человека)». Согласно этому, вышеупомянутую affirmацию для Джона, который должен скорее выздороветь, можно было бы переформулировать следующим образом:

«Я решаю, чтобы Джон скорее поправился, если это в его лучших интересах».

Таким образом вы продемонстрируете, что вовсе не берете на себя право решать, что лучше для того или иного человека, но в то же время покажете, что желаете ему всего наилучшего.

Суть в том, чтобы по возможности помочь человеку своей аффирмацией, не навязывая ему при этом собственных ценностей и мировосприятия.

Отсюда следует, что у нас все-таки есть возможность формулировать позитивные утверждения для других людей, не вмешиваясь в естественный ход их жизни. Например, первую из приведенных выше аффирмации можно было бы изменить следующим образом:

«Я решаю чувствовать, что Крис меня любит».

В данном случае вы принимаете решение относительно СВОЕЙ реакции на поведение Криса. Это то, что подвластно ВАШЕМУ контролю. Из этой аффирмации не следует, что вы ждете перемен от кого-то другого, чтобы почувствовать себя счастливым.

Еще один пример:

«Я решаю, чтобы начальник ценил мои заслуги».

Подобная аффирмация неприемлема, поскольку требует, чтобы ваш начальник изменил свое поведение. Не забывайте, что у вас нет права решать за другого человека.

Однако вы можете перефразировать свое утверждение:

«Я решаю чувствовать, что начальник ценит мои заслуги».

В данном случае ВЫ можете контролировать ситуацию. Кроме того, эта аффирмация заставит вас направить внимание **на уже имеющиеся** свидетельства позитивного отношения к вам со стороны начальства, которых вы раньше не замечали. В результате вы сосредоточитесь именно на этом аспекте ваших взаимоотношений. А ведь на чем сосредоточены наши мысли, то мы и получаем!

Приведем несколько примеров аффирмаций, в которых автор желает зла другому человеку или ищет отмщения за какую-то несправедливость или обиду.

«Я решаю, чтобы Джон был наказан за то, что он со мной сделал».

Или:

«Я решаю, чтобы Джон был привлечен к ответу за то, как он со мной поступил».

Хотеть вы этого можете, но *утверждать не имеете права*. Кроме того, подобные заявления заставляют вас концентрировать внимание на обиде. Будет лучше, если вы перефразируете свою аффирмацию таким образом, чтобы она помогла ВАМ забыть случившееся или простить обидчика. Единственный способ это сделать – изменить свое восприятие ситуации. Гораздо более полезной и эффективной была бы такая аффирмация:

«Я решаю принять то, что эта обида (несправедливость) больше не вызывает у меня болезненных переживаний».

Или:

«Я решаю освободиться от последствий этой обиды (несправедливости)».

Принимая такое решение, вы освобождаете себя от желания отомстить. Если подумать, то истинная причина жажды мести — *избавиться от мучительных переживаний, восстановить душевное равновесие и жизненную гармонию*.

Когда вы примете осознанное решение простить обидчика, *душевное равновесие восстановится автоматически*. Кроме того, вы избавитесь от желания отомстить и перестанете сосредоточивать внимание на жизни ДРУГОГО человека.

Мы не можем изменить прошлое, каким бы болезненным оно ни было, но всегда можем решить, как к нему ОТНОСИТЬСЯ, и благодаря этому залечить свои душевные раны.

8. В АФФИРМАЦИИ НЕ ДОЛЖНО БЫТЬ СРАВНЕНИЙ

Как вы помните, аффирмация должна касаться лично вас. Вы также должны понимать, что вам не с кем соревноваться. Мы с вами приходим в этот мир, чтобы созидать ради всеобщего блага, а не соперничать друг с другом. Конкуренция — это попытка что-то себе доказать, повысить самооценку. Единственным вашим конкурентом можете быть разве что только вы сами. Главной вашей целью должно быть стремление к *самосовершенствованию*.

Пытаясь сравнивать себя с кем-то, кого считаете выше себя, вы всегда будете чувствовать себя в чем-то хуже. Сравнивая себя с теми, кого считаете ниже себя, вы будете испытывать ложное чувство превосходства и жить в постоянном страхе, что рано или поздно они вас обойдут.

Никогда не утверждайте, что вы не хуже или лучше кого-то другого. Я могу сказать: «Я лучший продавец в нашей компании», но это еще ничего не значит, поскольку мои коллеги могут не отличаться высоким профессионализмом. Не нужно быть гением, чтобы превзойти какую-нибудь посредственность. Всегда найдется кто-то лучше или хуже вас в той или иной сфере деятельности. В любом случае сравнение бессмысленно.

Для меня не важно, что **вы** делаете. Меня интересует только то, что делаю я. Это не значит, что я не слежу за вашими успехами. Я могу на них учиться. Но это не сравнение. Я всего лишь хочу сказать, что ценю какое-то ваше качество и считаю, что оно могло бы быть мне **полезно**.

Лично я наблюдаю за работой своих коллег — лекторов и преподавателей. Если мне нравится, как они излагают свой предмет, как организуют свое время, я программирую свое подсознание на то, чтобы следовать их примеру. Я сознательно осваиваю используемые ими удачные методы обучения. Какой-нибудь другой лектор, слушающий мои выступления, может делать то же самое. Но повторю: мы не должны сравнивать себя друг с другом. Единственное, к чему мы должны стремиться, — это созидание и самосовершенствование.

9. АФФИРМАЦИЯ ДОЛЖНА ЗВУЧАТЬ ПРАВДОПОДОБНО

Утверждать для себя то, что вы пока не способны принять на уровне подсознания, — значит заранее обрекать себя на провал. В этом случае вы предъявляете к себе слишком высокие требования с точки зрения собственного представления о своих способностях. Сначала вы должны мысленно представить себе этот результат от первого лица и в настоящем времени. Если вы не сможете увидеть в воображении, как ведете желаемый образ жизни, выглядите желаемым образом или обладаете желаемыми благами, то никогда не сможете достичь своей цели. Вы должны четко представлять себя в ситуации, которая описывается в аффирмации. Суть в том, чтобы нарисовать мысленный образ конечного результата, не испытывая при этом напряжения или дискомфорта, поскольку негативные эмоции препятствуют успеху.

Главное — сохранить баланс. Утверждаемая цель не должна быть слишком простой, иначе у вас не будет достаточно сильного стимула для ее достижения. Но вместе с тем не задавайтесь целью достичь такого результата, который не можете себе представить или принять на уровне подсознания, поскольку испугаетесь и не сделаете даже первый шаг.

Мы уже говорили, что лучше всего разбить цель на небольшие выполнимые задачи, которые в итоге сложатся в общую картину успеха. Фактор правдоподобия играет здесь ключевую роль. Аффирмация должна звучать убедительно. Иными словами, **достаточно грандиозно, чтобы волновать, но достаточно скромно, чтобы быть реалистичной**.

Один из способов проверить убедительность аффирмации — тест на правдоподобие.

Произнеся вслух свою аффирмацию, спросите себя: «На сколько по десятибалльной шкале можно оценить мои переживания по поводу этого утверждения?»

Если результат окажется не выше восьми, вам нужно будет пересмотреть свои негативные «хвосты» и принять меры для того, чтобы стереть их из подсознания. Без этого невозможно будет закрепить в нем новое убеждение. Затем перефразируйте аффирмацию так, чтобы можно было дать ей все десять баллов.

10. С ПОМОЩЬЮ СВОЕЙ АФФИРМАЦИИ ВЫ ДОЛЖНЫ УРАВНОВЕШИВАТЬ ВСЕ СФЕРЫ ЖИЗНИ

Не стоит недооценивать эффективность affirmаций. При правильном их использовании вас будет неудержимо тянуть к поставленной цели. Очень важно, чтобы цели были позитивны и благоприятны для вас. Ключевой фактор – равновесие. Если affirmации будут касаться только бизнеса или карьеры, могут пострадать другие аспекты жизни, например ваши отношения с семьей или любимым человеком.

Подбирайте позитивные утверждения с таким расчетом, чтобы расти и развиваться во ВСЕХ сферах деятельности. Можно параллельно проговаривать несколько affirmаций, если они не *конфликтуют* друг с другом.

Чтобы сохранить равновесие, проверьте, не упускаете ли вы из виду какой-то аспект своей жизни, не уделяете ли какому-то из них слишком много или, наоборот, слишком мало внимания. Стремитесь стать цельной и уравновешенной личностью, а не просто преуспевать в отдельно взятой сфере деятельности. Когда в жизни есть равновесие, она полноценна. Неправильно, когда вы приобретаете в чем-то одном и теряете во всем остальном. Что бы там ни говорили, можно иметь все сразу, поэтому старайтесь прорабатывать с помощью affirmаций все аспекты своей жизни, сохраняя между ними гармонию.

11. РАБОТАЯ С АФФИРМАЦИЯМИ, СЛЕДУЕТ СОБЛЮДАТЬ ПРИНЦИП СЕКРЕТНОСТИ

Суть данного принципа заключается в том, что все свои цели нужно держать при себе. Если вы поделитесь ими с другими людьми, они, скорее всего, попытаются вас отговорить, остановить, помешать. Мы, как правило, тяжело переносим чужой личностный рост, потому что активность других лишь подчеркивает нашу пассивность. Рассказав кому-нибудь о своих целях и affirmациях, вы дадите ему возможность действовать против вас. Он будет убеждать вас в том, что все это чепуха и у вас ничего не получится.

Поскольку мы склонны считать других умнее себя — из-за неадекватной самооценки, - то обычно верим им больше, чем себе. Вспомните, сколько раз вас отговаривали от того, что вам хотелось сделать. Вспомните, сколько раз вы жалели, что не послушали себя. *Рассказывайте о своих целях и affirmациях только тем, кто должен о них знать или может помочь вам быстрее их осуществить.* Мы говорим в первую очередь о личных целях. Если же речь идет о группе, то ее члены должны вместе заниматься постановкой целей, поскольку они у них общие.

Многих из нас учили ставить перед собой цели и рассказывать о них всем окружающим, чтобы потом было стыдно повернуть назад. На мой взгляд, подобный подход малоэффективен, ведь в данном случае цель превращается в обязательство. А когда мы «должны» что-то сделать, то будем противиться переменам, даже если они нам на пользу. Все эти «должен» только заставляют испытывать стресс, напряжение, тревожность, беспокойство. Если вы будете держать свои цели и affirmации в секрете, у окружающих будет меньше возможности отговорить или остановить вас.

Конечно, они будут убеждать вас, что дают «советы» только «ради вашего блага». Не верьте! Советы окружающих основаны на их представлениях о жизни, но не на ваших. Рассказывать о своих целях нужно *после* того, как вы их достигнете. Вместо «вот что я собираюсь сделать» говорите «вот что я сделал». Это обеспечит вам полную свободу в выборе affirmации и позволит полностью сосредоточиться на достижении своих целей.

КАК «ЗАСТРАХОВАТЬСЯ» ОТ АФФИРМАЦИИ

Ранее мы говорили о том, что нельзя утверждать за других, поскольку мы не можем знать, что для них лучше.

По большому счету, то же самое можно сказать о наших собственных affirmациях. Иногда мы думаем, будто знаем, что для нас лучше всего, и оказываемся правы. Порой мы причиняем себе больше вреда, чем пользы. Не забывайте о том, что affirmации обладают огромной силой и непременно привлекут в вашу жизнь то, о чем вы постоянно думаете и что, вызывает у вас сильные эмоции.

А что, если affirmация, которую вы регулярно повторяете, не соответствует вашим лучшим интересам? Возможно, следовало бы утверждать что-то другое, что дало бы более благотворный результат?

Помня об этом, я предпочитаю подстраховываться. К каждой своей affirmации я добавляю следующую фразу:

«Я принимаю это или ЧТО-ТО ЛУЧШЕЕ. Пусть произойдет то, что необходимо для моего блага и для блага всех, кого это касается».

Это служит дополнительной гарантией того, что наше утверждение реализуется и что это будет соответствовать нашим лучшим интересам и интересам всех остальных. Таким образом, affirmация не навредит и, возможно, даст какой-то дополнительный положительный результат, о котором мы даже не подозревали.

ПРИМЕРЫ АФФИРМАЦИЙ

Я хочу предложить несколько affirmаций, которые могут оказаться вам полезными. Они носят общий характер и помогут лучше понять все то, о чем говорилось выше.

«Я решаю всех простить».

«Я решаю целиком и полностью отвечать за свою жизнь и больше никогда не перекладывать вину на других».

«Я решаю любить свое тело и относиться к нему с уважением».

«Я решаю верить в существование некой силы, которая моими руками делает все необходимое для моего блага».

«Я решаю позволить себе совершать ошибки».

«Я решаю любить себя безоговорочно, сколько бы ошибок ни совершил».

«Я решаю верить, что я — это не то, что я делаю, и не то, чем обладаю».

«Я решаю отделять свое «я» от того, чем обладаю и что делаю».

«Я решаю осознать и принять на себя полную ответственность за свою жизнь».

«Я решаю верить, что каждый мой собеседник является потенциальным потребителем моего товара или услуги».

«Я решаю гордиться собой и имиджем своей компании».

«Я решаю обнаруживать в своих клиентах их лучшие качества».

«Я решаю легко и быстро обнаруживать потребности своих клиентов».

«Я решаю знать, что компетентен в своей профессии».

«Я решаю наслаждаться жизнью, работой и отношениями с окружающими».

«Я решаю ожидать положительного результата и ежедневно работать над устранением препятствий».

«Я решаю понимать разницу между отступлением и поражением».

«Я решаю чувствовать в себе способность выражать свои мысли и быть уверенным в том, что окружающие воспринимают меня таким же образом».

«Я решаю притягивать к себе творческие идеи. Они сами плывут ко мне в руки».

«Я решаю всегда жить полной жизнью и доказывать это своим энтузиазмом».

«Я решаю делать так, чтобы мне было легко чувствовать уверенность в себе».

«Я решаю быть более восприимчивым к посланиям своего высшего «я»».

«Я решаю доверять себе и всегда точно знать, что нужно говорить и делать».

«Я решаю находить новые, позитивные возможности прожить полноценную жизнь».

«Я решаю отвечать за свои чувства».

«Я решаю верить, что сам создаю свою жизнь».
«Я решаю планировать на завтра, но жить сегодняшним днем».
«Я решаю справиться с прошлыми проблемами и тем самым снять с себя тяжкий груз».

«Я решаю быть смелым и рисковать быть собой».
«Я решаю быть любящим и заботливым».
«Я решаю сознательно относиться к своей жизни».
«Я решаю любить источник своей силы». «Я решаю проститься с прежними идеями и быть более открытым для новых».

«Я решаю забыть обо всем, что не помогает мне добиться своих целей».
«Я решаю освободиться от всех обид».
«Я решаю принимать рациональные решения в стрессовых ситуациях».
«Я решаю с легкостью представлять в воображении будущие события и знать, как с ними справиться, когда они произойдут».

«Я решаю принять то, что трудности меня стимулируют. В стрессовой ситуации я становлюсь даже более изобретательным».

«Я решаю жить интересной жизнью и привлекать к себе интересных людей».
«Я решаю с радостью помогать своим близким в их личностном росте».
«Я решаю иметь отличную память и с легкостью вспоминать нужную информацию».

«Я решаю быть организованным и всегда иметь план действий».
«Я решаю с удовольствием идти на обдуманный риск, который поможет улучшить мою жизнь».

«Я решаю радоваться тем результатам, которые даст чтение этой книги».

Но первым делом вы должны внушить себе это утверждение:

«Я решаю с удовольствием регулярно повторять свои аффирмации».

Эта фраза настроит вас на получение удовольствия от систематической проработки своих аффирмаций. Обязательно начните с формирования этой новой привычки.

Прежде чем закончить обсуждение аффирмаций, ответим на один вопрос: эффективна ли реклама? Конечно, эффективна! Рекламодатели тратят миллиарды долларов на разработку объявлений, призванных привлечь наше *внимание* и заставить совершить определенные *действия* (приобрести рекламируемые товары или услуги).

Рекламодатели знают, что если будут снова и снова повторять свое сообщение, причем с энтузиазмом и убедительностью, то обязательно привлекут внимание потребителей. Они в буквальном смысле *прививают нам потребность в их товарах и услугах*.

Если они готовы тратить миллиарды долларов на то, чтобы привлечь наше внимание, имеет ли смысл нам делать то же самое бесплатно? Рекламодатель может надеяться заполучить ваше внимание в лучшем случае на несколько минут в день. А сколько раз вы можете повторять свои аффирмации?

Почему бы вам не «продать» самому себе свою цель? Сформулируйте соответствующее «рекламное сообщение», определите для себя частоту повторений и интенсивность эмоциональной реакции. Вы вполне успешно можете самостоятельно справиться с «рекламной кампанией». Только, в отличие от настоящей рекламы, в данном случае вы сами выбираете, что себе «продавать».

Большинство людей пытаются изменить свои привычки и взгляды или добиться какого-то результата, пренебрегая сознательным использованием аффирмаций и визуализации, хотя именно таким образом сформировались те убеждения, которые привели их туда, где они находятся в данный момент. Если раньше вы пытались изменить свою жизнь, не изменив сначала свое представление о себе и о реальности, то теперь, благодаря описанной выше технике, сможете добиться тех перемен, о которых мечтаете,

причем без лишнего напряжения и под полным контролем. Попробуйте! Обещаю, результат вам понравится.

Глава 8 Достижение финансовых целей

Надеюсь, что, прочитав и применив на практике изложенные в данной главе принципы, вы сможете реализовать свои финансовые стремления. Уверен, вы не раз слышали о том, что богатые богатеют, а бедные становятся еще беднее. На первый взгляд это кажется вопиющей несправедливостью, но лишь до тех пор, пока не поймешь, что *наши успехи целиком и полностью зависят от того, какие мысли преобладают в нашем сознании*. Богатые люди постоянно думают о новых богатствах, а бедные – о своей нищете, превращая свою жизнь в самоисполняющееся пророчество.

Если наша жизнь лишена материального изобилия, то только потому, что мы используем закон подобия себе во вред. Наши финансовые затруднения никак не связаны с экономической ситуацией в целом, с дефолтами, инфляцией, процентными ставками или безработицей. Дело не в том, что жизнь обделяет нас своими благами. В действительности виноваты мы сами, потому что наши мысли постоянно сосредоточены на том, чего мы *не хотим*.

Помните, что мы притягиваем к себе то, о чем постоянно думаем. Куда устремлены мысли, туда направляется и творческая энергия. Если в сознании преобладают мысли, взгляды, идеи и понятия, внушающие убежденность в бедности, нужде и лишениях, то все это материализуется в нашей жизни, являющейся отражением наших мыслей.

МЫ ПРИЧИНА, А НЕ СЛЕДСТВИЕ

В действительности мы сами являемся создателями, то есть причиной, своей финансовой ситуации. Именно мы отвечаем за свое богатство или бедность. Прежде чем что-либо менять, нужно осознать и принять эту ответственность. Если мы чувствуем себя финансово несостоявшимися, то только потому, что идем на поводу у собственных негативных мыслей. Мы создаем в воображении чудовище, и рано или поздно оно набрасывается на нас. Формируя мышление бедняка и неудачника, в итоге мы сами лишаем себя способности разбогатеть.

Наша жизнь является отражением внутреннего мира. Представьте, что Вселенная – это огромный копировальный аппарат, который непрерывно дублирует наши мысли. Причина наших ошибок кроется не в изъянах нашей *сущности*, а в нашем неведении. А раз так, то мы должны поставить перед собой цель избавиться от этого неведения и узнать правду о себе и о жизни. Мы должны отказаться от любых убеждений, мнений и заблуждений, мешающих нам полностью реализовать свой потенциал, в данном случае – достичь финансового благополучия.

МЫСЛИ О ДЕНЬГАХ

Мысли о материальном благополучии доминируют в нашем менталитете, и они могут быть как приятными, так и тревожными. Деньги не сделают вас счастливыми, но с их помощью можно избавиться от много из того, что приносит несчастье. Деньги всегда будут играть важную роль в вашей жизни, хотите вы того или нет. В большинстве случаев от них зависит уровень жизни, поскольку они дают свободу. Вы можете страдать в нищете, испытывать финансовые затруднения, а можете использовать свой творческий потенциал и свои внутренние силы для преодоления этих трудностей.

Значительная часть населения планеты просто выживает, еле сводя концы с концами и живя от зарплаты до зарплаты. Большинство взрослых людей ставят финансовые проблемы во главе списка причин своего хронического стресса. Постоянное беспокойство из-за денег подрывает моральные и физические силы. И если деньги играют в нашей жизни настолько огромную роль, что способны подорвать здоровье, разрушить

отношения, погубить карьеру, лишиться счастья, то достижение финансового благополучия должно стать для нас задачей первостепенной важности.

Любой из нас может стать богатым. Быть богатым – значит быть довольным своим финансовым положением, не испытывать навязчивого желания иметь больше, быть свободным от постоянно давящих денежных проблем. Если эти проблемы угрожают вашему душевному равновесию или гармонии в семье, вы должны что-то предпринять прямо СЕЙЧАС!

ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ ЗАБЛУЖДЕНИЙ В ОТНОШЕНИИ ДЕНЕГ

Вы должны выбросить из головы все мысли и идеи, мешающие вам достичь финансового благополучия. Например, заблуждения о том, что богатств на всех не хватит, что денег всегда мало, что найти хорошую работу нелегко, что экономическая ситуация в стране не благоприятствует развитию бизнеса, что разбогатеть очень трудно, что вы не заслуживаете богатства. Ни одно из этих убеждений не поможет вам осуществить свои финансовые мечты. Кроме того, вы не должны принимать на веру чужие убеждения о деньгах. Думайте своей головой и не забывайте истины о себе и собственной жизни, каким бы ни было нынешнее положение вещей.

АФФИРМАЦИИ О ВЗАИМООТНОШЕНИЯХ С ДЕНЬГАМИ

Избавившись от ненужных заблуждений, *сформируйте с помощью affirmаций новое представление о своих взаимоотношениях с деньгами*. В вашем сознании должно укорениться истинное знание о материальном благополучии вместо когда-то навязанных вам ложных убеждений. По сути, вы должны утверждать истину о самом себе. Для этого можно использовать следующие аффирмации:

«Я решаю знать, как быть богатым».

«Я решаю знать, что заслуживаю богатства».

«Я решаю, что мои доходы превышают расходы».

«Я решаю разрешить себе радоваться деньгам».

«Я решаю принять тот факт, что деньги плывут ко мне в руки прямо сейчас».

«Я решаю быть богатым в сознании и в реальности».

Составьте свои аффирмации в отношении материальных ценностей и применяйте их к тем сферам своей деятельности, в которых хотите что-то изменить.

ЧТОБЫ СТАТЬ БОГАТЫМ, ИСПОЛЬЗУЙТЕ СИЛУ ВОООБРАЖЕНИЯ

Мы с вами создаем свою жизнь силами воображения, но если этот творческий процесс происходит неосознанно, то он основывается на нашем прошлом опыте. С его помощью мы творим свое настоящее и будущее.

Используйте потенциал воображения и метод визуализации, чтобы создавать жизнь в соответствии со своими желаниями. Не заикливайтесь на том, какой она была раньше, иначе будете создавать свое будущее из проблем прошлого. Главное — поверьте в то, что сама Вселенная будет способствовать воплощению ваших убеждений в реальность. Мы не доверяем Вселенной, потому что не понимаем, как действует закон разума. Мы не осознаем, что все законы мироздания действуют безотказно и никогда не подводят, и закон разума не исключение.

Вы можете с абсолютной уверенностью положиться на закон разума хотя бы потому, что он действует с математической точностью. Все, что вы создаете в сознании, происходит с вами в реальности. Я понимаю, вы уже устали это слышать, но хочу, чтобы благодаря многократному повторению эта мысль прочно засела у вас в голове и стала частью вашего представления о действительности, начала влиять на ваши чувства и поступки. Законы Вселенной действуют всегда. Неизвестно, как это происходит, равно как не всегда понятно, как действуют законы физики. Мы просто знаем, что они работают. Неизвестно, почему синий и желтый цвета вместе дают зеленый, но мы знаем, что это так.

Открыв какой-то закон, мы можем либо использовать его, либо игнорировать. Вселенная беспристрастна, поэтому мы сами должны решать, какое применение найти ее законам.

ЖИЗНЬ - ЭТО КОПИЯ СОЗНАНИЯ

Как уже говорилось, мы творим свою жизнь с помощью воображения. Мы создаем, формулируя свои желания с уверенностью в том, что имеем на них право. Мы знаем, что исполнение наших желаний никого не сделает беднее или несчастнее и что чужие блага не делают беднее нас самих.

Тот, кто знает, что сам творит свою реальность, не живет в постоянном страхе. Он понимает законы Вселенной и действует в соответствии с ними. Ему известно, что отданное рано или поздно возвращается назад. Иными словами, затраченная энергия возвращается в виде конечного результата.

Осознав это, вы также поймете, что ваша действительность — это точная копия ваших мыслей. Внимательно посмотрите на свою жизнь — и вы увидите, какие мысли преобладают в вашем сознании, потому что все действия физического тела, все отношения с окружающими и вся жизнь в целом — это отражение вашего мышления. Реальность лишь отображает то, что происходит в вашем сознании. Поэтому вы можете изменить мысли, не позволяющие вам получить желаемое. В жизни не бывает тупиков. Выход — на расстоянии всего одной мысли.

ЧЕМ БОЛЬШЕ ОТДАЕШЬ, ТЕМ БОЛЬШЕ ПОЛУЧАЕШЬ

Применяя на практике изложенные здесь принципы, вы не только поможете себе, но и дадите возможность окружающим прожить полноценную жизнь, вдохновляя их своим примером. Ваш вклад во всеобщее благосостояние, то есть готовность поделиться своим временем, талантом или средствами, играет решающую роль в достижении личного благополучия. *Чем больше вы отдаете, тем больше получаете.* Если ваше мышление основано на страхе, то вы будете бояться отдавать. Но в этом случае вы никогда ничего не получите взамен.

Поэтому вы *должны отдавать именно то, чего хотите.* Именно так: *отдавать то, чего хотите.* Если вы жаждете денег, делитесь деньгами. Если хотите быть любимым, любите сами. Если стремитесь к признанию, признавайте заслуги окружающих. Давайте другим то, чего не хватает вам самим.

Кроме того, вы должны делиться тем, что имеете. Каждый раз, когда вы замечаете и признаете уже имеющиеся у вас блага, в вашем сознании укрепляется мысль о собственном благополучии. Чем больше мыслей об изобилии, тем больше его в вашей жизни.

СИЛА БЛАГОДАРНОСТИ

Только тот, кто понимает, что уже обладает желаемым, может иметь еще больше. Те, кто не осознает своего богатства, думают, что должны «обрести», чтобы обладать большим. Жизнь таких людей лишь отражает их мышление. Отсюда их бедность, лишения, нужда, страдания, борьба за выживание. Очень важно, чтобы вы поняли, что вам ничего не нужно обретать. Вы всего лишь должны БЫТЬ. БЫТИЕ, или внутренняя сущность, создает вашу реальность. А мысли об «обретении» возникают от страха.

Всегда принимайте то, чем уже обладаете. Всегда начинайте с того, что есть сейчас. Цените свои сегодняшние блага, какими бы малыми они ни казались по сравнению с тем, чем обладают другие. Вместо того чтобы жаловаться, цените это. Как сказал один умный человек, «я мучился от того, что у меня нет ботинок, пока не встретил человека без ног».

Это один из самых больших секретов богатства. Научитесь быть благодарным за то, чем уже обладаете, и тогда этих благ непременно станет больше.

ВСЕЛЕНСКИЙ БАНК

Вы должны знать, что существует такое явление, как вселенский банк. Отдав что-то и не получив мгновенной прибыли, представьте себе, что вы сделали вклад во вселенский банк и что в свое время получите все назад с процентами. Все, что вы отдаете, *обязательно* к вам вернется. Это закон причины и следствия, и он неизменен.

Не совершайте распространенную ошибку — не пытайтесь заранее решить, когда и каким путем вернутся к вам ваши блага, просто знайте, что если внесли их на депозит во вселенский банк, то обязательно получите свою прибыль. Иногда изобилие обрушивается на нас практически сразу, как по мановению волшебной палочки. Как правило, блага приходят совершенно неожиданно. Просто помните о том, что они где-то рядом и обязательно к вам вернутся. Вы можете быть уверены в этом так же, как в том, что утром взойдет солнце.

ЗАКОН КРУГОВОРОТА

Поговорим о законе круговорота. Достаточно взглянуть на природу, и сразу найдется немало примеров его проявления. Взять хотя бы пруд. Если вода будет только прибывать, она начнет застаиваться, и в итоге пруд станет непригодным для жизни. Если вода будет только убывать, пруд вскоре пересохнет и тоже не сможет обеспечивать условия для жизни растений и животных. Но, когда вода одновременно поступает и вытекает, пруд всегда остается чистым и прозрачным, идеально пригодным для жизни. Наша жизнь, в том числе финансовая, организована по тем же законам, что и природа. Чем легче мы расстаемся с деньгами, тем больше их течет к нам в руки.

Закон круговорота касается всех материальных благ. Научитесь расставаться со всем, что не нужно для создания той жизни, о которой вы мечтаете. Отдавайте то, чем больше не пользуетесь, чтобы освободить место для того, что вам в данный момент необходимо. Хотя бы раз в год проводите генеральную инвентаризацию - особенно в гардеробе — и отбирайте ставшие ненужными вещи. Если вы ни разу не надевали какую-то вещь уже минимум год, отдайте ее тому, кому она больше пригодится. Пожертвуйте свои вещи на благотворительность. Избавившись от всего лишнего, приведите оставшееся в порядок, потому что беспорядок в материальной жизни свидетельствует о беспорядке в мыслях. Ведь, как известно, что внутри, то и снаружи.

Эмерсон сказал: «Остерегайтесь держать в своих руках слишком много благ». Как же так? Разве может быть слишком много здоровья, счастья, любви или денег? Эмерсон имел в виду, что, цепляясь за то, чем уже обладаем, мы препятствуем притоку в свою жизнь новых благ. Чтобы иметь больше, мы должны быть готовы расстаться с тем, за что так хочется держаться.

БОГАТСТВО – ЭТО МЫСЛИ В ДЕЙСТВИИ

Мы с вами живем в богатейшей Вселенной, изобилующей мыслями, которые проникают сквозь пространство и время. Нам решать, что выхватить из этого нескончаемого потока. В нашем распоряжении имеются сотни идей о том, как разбогатеть. По большому счету, *богатство — это мысль в действии*. Если, образно выражаясь, стоять в потоке жизни и говорить: «Денег мало», «Я не могу получить» или «Я не способен», то он просто будет течь мимо. Поток жизни течет всегда, и в данный миг тоже. Люди копят деньги, крепко держатся за них, пытаются их спрятать и даже крадут их, поскольку верят, что тем самым поднимут свое благосостояние. Только они не понимают, что идут *против* потока жизни. Есть такое выражение – «денежное обращение». Деньги должны обращаться, переходить из рук в руки, не нужно их копить, прятать и тем более красть друг у друга.

Закон круговорота действует всегда. Когда своими страхами (боязнью отдать, отпустить, потерять) мы препятствуем круговороту, поток останавливается. Чтобы новые богатства и изобилие всегда поступали в нашу жизнь, это препятствие нужно устранить.

Жизнь требует расширения, экспансии, а не ограничения. И она всегда идет своим чередом. Если вы сами не будете расставаться со своими деньгами, заранее планируя, каким образом и в чью пользу, то жизнь рано или поздно вынудит вас это сделать, потому что она требует движения, развития. Если вы не сделаете выбор, его сделает жизнь, и он может вам не понравиться. У вас могут появиться какие-то неожиданные расходы, и все равно с деньгами придется расстаться. Хотим того или нет, но жизнь заставляет нас включаться в цикл денежного обращения.

Проанализируйте свою жизнь и посмотрите, что мешает вам накопить денег. На что вы вынуждены их тратить? А теперь подумайте, в каких случаях вам жалко расставаться с деньгами. Как вы относитесь к круговороту денег в жизни? Вы должны не только включиться в цикл обращения материальных благ и отдавать их, но и научиться их получать.

КАК НАУЧИТЬСЯ ПРИНИМАТЬ

Чтобы увеличить приток изобилия в свою жизнь, очень важно научиться принимать. Мы получаем столько же, сколько отдаем, следовательно, и отдавать должны столько же, сколько получаем. Этот важный момент многие упускают из виду. Между тем научиться принимать не так легко, как кажется. Получающий уязвимее дающего. Давая, мы контролируем ситуацию, а получая, наоборот, теряем контроль. Допустим, вам сделали комплимент. Как вы на него отреагируете? Что вы ответите, если вам скажут: «Мне нравится твой костюм»? Может быть: «Ну что ты, он старый. Я ношу его уже не первый год»? А если кто-то похвалит ваше блюдо, скажете ли вы: «Ничего сложного. Просто смешала все, что нашлось под рукой»? Тщательно проанализируйте свою реакцию на комплименты. Умейте их принимать, поскольку с их помощью окружающие реализуют свой шанс что-то отдать.

По большому счету, давая, мы одновременно получаем, и наоборот. Умение легко принимать все, что вам дается, поможет вам притягивать к себе изобилие.

Не отказывайтесь, когда вам предлагают что-то хорошее. Если вам преподносят подарок, примите его и просто поблагодарите. Если в ресторане кто-то другой хочет оплатить счет, не спорьте. Скажите «спасибо» и позвольте человеку совершить этот жест «отдавания». Избавьтесь от заблуждений по поводу подарков. Забудьте о том, что они делают вас уязвимыми или обязанными. Если вам дарят то, что вам не нравится или не нужно, отдайте подарок тому, кого он больше обрадует. В этом случае выигрывают все. Отказываясь от подарка, вы блокируете поток изобилия не только в своей жизни, но и в жизни дарителя.

Когда вы сами делаете подарок, разве вам не хочется, чтобы его приняли? Помните: нельзя давать, не получая, и получать, не давая. Принимая подарок, думайте о том, что помогаете себе и дарителю завершить цикл отдавания и получения.

СКОЛЬКО ВЫ СПОСОБНЫ ПРИНЯТЬ?

Возникает важный вопрос: сколько денег вы можете принять? Люди бывают разные, кто-то не знает, что делать со всеми своими деньгами, а кому-то их всегда мало. Чем первые и вторые отличаются друг от друга?

Многие люди думают, что, однажды получив большую сумму денег, обеспечили бы себя на всю оставшуюся жизнь. Это совершенно не так. Как показывает опыт, когда человеку в руки попадают не заработанные им самим большие деньги, а, например, выигрыш в лотерею или наследство, он, как правило, возвращается к своему прежнему финансовому состоянию через два года. Он думает, что с помощью этих денег оплатит счета, погасит долги и начнет все сначала. Но этого почти никогда не происходит. Более 90 процентов выигравших большие суммы денег в итоге остаются с тем, что было у них до выигрыша. Их уровень жизни не только не повышается, но зачастую даже снижается из-за неумеренных трат.

Когда человек, у которого практически ничего нет, вдруг получает целое состояние, он расстается с ним за очень короткое время. Если бы мы разделили все деньги поровну между жителями планеты, вскоре богатые снова стали бы богатыми, а бедные - бедными. Дело в том, что мышление бедняка, то есть мысли о нужде и отсутствии возможностей, заставит его вернуться к исходному состоянию, даже если в руки к нему вдруг попадет слишком много денег. Он истратит все до последней копейки, чтобы вернуться в свою зону психологического комфорта.

Заберите все деньги и имущество у человека с мышлением миллионера, и через некоторое время он снова разбогатеет. Богатство начинается с мыслей, а не с бумажника, банковского счета или инвестиций. Все это лишь *следствие*, а не *причина*. Финансовое положение человека зависит от его убеждений относительно денег. ***Человек богат не потому, что у него есть деньги. У него есть деньги, потому что он УЖЕ богат в своем сознании.*** Повторю, именно по этой причине богатые всегда богатеют, а бедные становятся еще беднее до тех пор, пока не изменят свое мышление.

ДЛЯ ПРЕУМНОЖЕНИЯ БОГАТСТВА НУЖНЫ «СЕМЕННЫЕ» ДЕНЬГИ

Для увеличения притока изобилия в свою жизнь вы должны познакомиться с таким понятием, как «семенные» деньги (иными словами, начальные инвестиции). Оно имеет непосредственное отношение к закону круговорота. Использование «семенных» денег – верный способ разбогатеть. Суть процесса заключается в том, чтобы посеять семена богатства, отдавая деньги с расчетом на десятикратную прибыль.

Фермер может посеять только то, что у него есть. Если у него в запасе сто кукурузных зерен, он не может посадить больше. Чтобы увеличить урожай, он должен бросить в землю имеющееся зерно, собрать урожай и часть его снова посадить, чтобы получить следующий урожай. Иными словами, ***преумножение происходит за счет использования уже имеющихся ресурсов.*** Знакомый тезис? Что ж, он достоин того, чтобы повторить его еще раз. Мы должны посеять часть того, что имеем, чтобы увеличить урожай.

А что произошло бы, если бы фермер просто спрятал зерна в мешок? Они бы высохли и стали бесполезными. Он бы уже никогда не смог вырастить из них новый урожай. Поэтому так важно, как мы поступаем со своими семенами и куда их засеиваем, будь то кукуруза или деньги. Чтобы собрать богатый урожай кукурузы, нужно посадить ее в плодородную почву, щедро поливать и как следует ухаживать за ростками. С точки зрения денег плодородная почва – это наша убежденность, а ожидание прибыли исполняет роль необходимой для роста воды.

Поскольку убежденность имеет такое большое значение, следует внимательно подумать, куда вложить деньги, чтобы они приносили максимальную пользу и множились. Лучше всего отдать их какой-нибудь организации или человеку или потратить на какую-то деятельность, способствующую нашему личностному росту. В таком случае можно надеяться на десятикратную прибыль. Можно, конечно, ожидать и стократного увеличения благосостояния, но подобные ожидания неправдоподобны. В десять раз поверить гораздо легче, чем в сто, поэтому лучше начинать с десяти.

Надеюсь, вы уже поняли, что конечный результат зависит от вашей убежденности, то есть от веры в исполнение ожиданий. Дело не в самом числе «десять». Самый важный фактор любого созидательного начинания – правдоподобие. Решите для себя, сколько денег вы хотите «посеять», и делайте это регулярно. Ждите урожая. Многие богатые люди используют принцип «семенных» денег. Он приносит радость, потому что работает, увеличивая благосостояние пропорционально силе веры.

СКОЛЬКО ДЕНЕГ ВЫ ХОТИТЕ?

Чтобы разбогатеть, нужно дать подсознанию конкретные инструкции. Представьте, что вы подошли к кассе в аэропорту, чтобы купить билет на самолет. Кассир обязательно

спросит, куда вы хотите лететь. То же самое сделает ваше подсознание, когда вы попросите у него богатства и процветания. Вы хотите денег? Тогда скажите, сколько именно. Помните: подсознание понимает только точные команды.

Кроме того, вы должны убедиться в том, что готовы принять то, о чем просите. ***Вы никогда не позволите себе иметь больше денег, чем, как вам кажется, заслуживаете.*** Если вы хотите быть богаче, сначала поверьте в то, что вы этого достойны. Вы имеете право быть богатым. В жизни может быть несколько приоритетов, и финансовое благосостояние должно являться одним из первых. Не метьте слишком низко из страха, что не заслуживаете самого лучшего. Вы заслуживаете именно того, что готовы принять. Бедность - это болезнь, и лучшее лекарство от нее — богатство.

ОДИН ВЗГЛЯД В ВАШЕ ФИНАНСОВОЕ БУДУЩЕЕ

Предположим, я прорицатель, обладающий уникальной способностью заглянуть в ваше финансовое будущее. Вы приходите ко мне и говорите, что хотите зарабатывать не меньше 100 тысяч долларов в год. Вы хотите обрести финансовую свободу, избавиться от долгов, иметь свой дом и жить в свое удовольствие.

Я закрываю глаза, сосредоточиваюсь и начинаю мысленно представлять себе ваше будущее: «Ваш доход будет превышать 100 тысяч долларов в год, вы будете заниматься любимым делом. Но для достижения этой цели вам понадобится три года. За это время вам придется пережить немало трудностей. Два раза вы будете открывать свой бизнес, и оба раза потерпите неудачу. Вы вложите в бизнес взятые займы 20 тысяч долларов и потеряете эти деньги. Вам едва удастся сохранить крышу над головой, жена подаст на развод, устав от постоянных ссор из-за денег. Вы будете с трудом сводить концы с концами. Ваша самооценка упадет до минимального уровня. Однако все эти неприятности не заставят вас опустить руки. Вы познакомитесь с нужными людьми, и они объяснят вам то, что вы должны знать. Вы изучите несколько новых стратегий, которые дадут вам стимул заняться бизнесом в третий раз. Вы не сразу начнете получать прибыль. Однако уже через полгода она превысит 5 тысяч долларов в месяц. С этого момента бизнес начнет быстро развиваться. Через два с половиной года вы начнете зарабатывать более 100 тысяч долларов в год, и так до конца жизни. Вы с женой больше не будете ссориться из-за денег и станете как никогда близкими друг другу».

Теперь позвольте задать вам вопрос. Если бы вы знали, что это реальный и точный прогноз, то взялись бы за дело прямо СЕЙЧАС, даже зная о том, что в течение первых двух лет вам предстоит переживать сплошные неудачи? Даже зная, что у вас будут проблемы в семье и финансовые затруднения? Думаю, вы, скорее всего, решительно ответите: «Приступим прямо сейчас».

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О РИСКЕ

В *любом* деле есть доля риска. Рисковать всегда нелегко. Много раз я слышал от разных людей, что они не хотят ставить на карту свою финансовую безопасность.

Риск их пугает. Однако вы должны понять, что ***любая деятельность содержит в себе элемент риска. И даже бездеятельность!*** Как только вы осознаете, что все равно не сможете прожить без риска, уверенность в себе как в творце своей жизни поможет вам излечиться от страха перед ним.

Жизнь *полна* возможностей, и многие, кто ими пользуется, зарабатывают огромные деньги. Между тем многие из нас используют те же возможности, но никогда не достигают финансового успеха. Почему? Успех или неудача в использовании той или иной возможности зависит от того, что находится в голове и сердце человека. В одной и той же компании, продавая один и тот же продукт или услугу, пройдя одно и то же обучение и получая одну и ту же зарплату, только те, кто действительно верит в свой созидательный потенциал и в силу своего сознания, действительно обретают финансовую свободу.

Я несколько раз терпел неудачи в деловых и финансовых предприятиях. Мне приходилось переживать такие денежные затруднения, которые многие из вас видели только в самых страшных снах. Однако я не сдался, поскольку целиком верил в то, что, невзирая ни на какие трудности, добьюсь успеха.

Я понимаю, что вас пугают возможные проблемы, но если вы хотите обрести финансовую свободу, то должны преодолеть свой страх. Если у вас возникли какие-то денежные проблемы, вы, наверное, чувствуете, что не в силах изменить свою финансовую ситуацию. Но это не так. Вам всего лишь нужно изменить умонастроение и вложить максимум энтузиазма в поиск нового решения.

Речь идет не об упорном труде, поскольку он противоречит законам мироздания и естественному течению жизни. Я знаю немало трудолюбивых, которым вечно не хватает денег. Каторжный труд не принесет вам финансовой свободы. Ее можно обрести, только став сознательным творцом своей жизни.

Приняв это решение, вы сразу найдете в себе силы стать финансово независимым человеком. Оно автоматически вселит в вас энтузиазм и уверенность в достижении любой поставленной финансовой цели, будь то дополнительные 5 тысяч долларов в месяц, 100 тысяч долларов в год или миллион долларов чистой прибыли. Но вы должны изменить не только мышление, но и поведение. Вы станете богаче, если будете применять в своей жизни проверенные временем принципы, которые я изложил в данной главе. Не обязательно верить мне на слово. Испытайте их на практике и сами убедитесь в их эффективности.

Глава 9 Пять слов, от которых зависит конечный результат.

Успех ваших начинаний зависит от пяти факторов. Не буду томить вас неизвестностью и назову их все сразу: расслабление, признание, осознание, повод и освобождение.

ПЯТЬ СЛОВ

Эти пять слов обозначают пять шагов творческого упражнения, направленного на ***развитие сознательности***. Сочетание этих слов – расслабление, признание, осознание, повод и освобождение — можно сравнить со свингом в гольфе. Непрофессионалу он кажется одним непрерывным движением, но на самом деле представляет собой комбинацию четко скоординированных шагов. Гольфист должен зафиксировать ноги в строго определенном положении, правильно взять клюшку и, не отрывая взгляд от мяча, медленно отвести ее назад. На движении клюшки вниз он постепенно ускоряется. Ударив по мячу, гольфист продолжает смотреть туда, где миг назад находился мяч. Разумеется, существует еще много тонкостей правильного удара, но этих моментов достаточно для того, чтобы пояснить мою мысль.

Если у гольфиста возникают какие-то проблемы с техникой, он может попросить инструктора понаблюдать за его игрой. Если причина проблемы кроется в неправильном развороте корпуса, то профессионал скажет: «Я понимаю, в чем ошибка. Нужно чуть больше развернуться в момент удара». После корректировки этого компонента движения удары игрока становятся более точными. Если бы инструктор не разбил движение на отдельные шаги, ему было бы гораздо сложнее определить ошибку. По той же причине мы разделили упражнение на развитие сознательности на пять компонентов. В совокупности они помогут вам изменить мышление и, следовательно, свои поступки и их результат.

РАССЛАБЛЕНИЕ

Первый шаг – РАССЛАБЛЕНИЕ. Прежде чем приступать к изменению сознания, нужно достичь физической и эмоциональной расслабленности. В состоянии напряжения трудно добиться положительного результата. Как бы хорошо вы ни освоили техники успеха, внутренняя напряженность способна лишить силы любые утверждения из-за

постоянного конфликта между тем, что вы говорите и что *чувствуете*. Все мысленные и эмоциональные подводные течения будут мешать эффективному выполнению упражнения на развитие сознательности.

В ваших интересах научиться полностью расслаблять разум и тело хотя бы на пятнадцать минут каждый день. Самый простой способ — это упражнения на дыхание и расслабление мышц. Сначала потянитесь всем телом и постарайтесь полностью расслабиться. Затем, ровно сидя на стуле, начните делать медленные и ритмичные вдохи и выдохи. Вы должны почувствовать, как уходит напряжение. Теперь по очереди проработайте отдельные группы мышц: мышцы кистей, предплечий, плеч, спины, живота, бедер, голеней, стоп. Сильно напрягите и сразу расслабьте их. Более подробно с техниками расслабления вы можете познакомиться в моей книге «Главные секреты абсолютной уверенности в себе» («The Ultimate Secrets of Total Self-Confidence»).

Какую бы технику вы ни использовали, обязательно находите хотя бы несколько минут в день, чтобы отвлечься от проблем, страхов и тревог, зарядиться новой энергией и перепрограммировать свое сознание с помощью описанных здесь пяти шагов. Итак, первый шаг — расслабление.

ПРИЗНАНИЕ

Второй шаг — ПРИЗНАНИЕ. Вы должны понять и признать, что вас окружает созидательный вселенский разум, включающий в себя высшую силу, знание и мудрость. Известно, что Вселенная устроена в согласии с высшей мудростью и разумом. Это видно по поведению планет и звезд. Мы знаем, что строение атома в миниатюре повторяет строение Солнечной системы, что расположение атомов в кристаллической решетке веществ подчиняется строгим закономерностям. По какой-то высшей мудрости за девять месяцев полностью формируется человеческий организм, готовый к самостоятельной жизни.

Та же мудрость заложена в разуме каждого человека. Ей известно, как поддерживать идеально четкий и стабильный ритм сердцебиения, как зализывать раны с помощью какого-то загадочного химического процесса, который человеку так и не удалось воспроизвести. Она скрепляет переломанные кости, заставляя организм вырабатывать специальное вещество. Врач может лишь выстроить фрагменты сломанной кости в нужном положении, но только высшая мудрость знает, как восстановить ее целостность. Все эти примеры свидетельствуют о наличии какого-то всеведущего разума.

На разных этапах развития человеческой цивилизации находились наиболее проницательные ее представители, по-разному говорившие об этой высшей силе. Как бы мы ее ни называли, неоспоримо одно: она существует. Нет такого вопроса, на который она не знала бы ответа. Именно благодаря ей существует каждая клеточка нашего организма. Она создала саму жизнь.

Люди мучаются вечными вопросами, но только эта сила знает ответы. Для нее не существует проблем. Ее познания выходят далеко за рамки того, что на сегодняшний день сумел узнать человек. Для нее нет неизлечимых болезней, бедности, нужды. Люди гордятся своими открытиями и последними достижениями в области науки и техники, но сила знала обо всем этом еще до основания мира. Все наши будущие изобретения в данный момент уже существуют в этом вселенском разуме.

Вселенский разум можно сравнить с океаном, течения которого беспрепятственно проносятся сквозь разумы людей, мышление которых сосредоточено вокруг какой-то определенной центральной концепции. Все новые идеи, выхватываемые человеком из этих течений, согласуются с доминирующей концепцией. Именно поэтому разные люди в противоположных точках мира, даже не подозревая о существовании друг друга, одновременно делают одни и те же открытия, придумывают одни и те же изобретения, сочиняют одни и те же сюжеты. Каждый из них уверен в том, что идея родилась именно у него в голове. Но на самом деле люди лишь настраиваются на идеи, существующие в океане

одного общего вселенского разума. Итак, наш второй шаг — признание факта существования вселенского разума.

ОСОЗНАНИЕ

Третий шаг — ОСОЗНАНИЕ того, что вселенский разум устроен по тому же принципу, что и наш с вами. Ученые доказали, что всё на нашей планете — животные, растения, минералы — представляет собой ту или иную форму существования энергии. Всё есть энергия. Как мы уже знаем, эта энергия проявляется как вселенский разум и этот разум по своей природе созидателен, то есть способен творить.

Мы с вами являемся продолжением вселенского разума. Поскольку *мы от него неотделимы*, то должны *быть с ним ОДНИМ целым* и ощущать в себе его потенциал. Это очень важно понять: если вселенский разум – создатель, или автор, то мы с вами — соавторы. Вселенский разум проявляется в каждом отдельном человеке, то есть все мы, по сути, используем ресурсы одного и того же разума. Это как воздух. Нет моего или вашего воздуха, есть просто воздух, которым мы все одновременно дышим. То же касается и вселенского разума. Он один, и каждый из нас использует его как источник мыслей. Из него мы можем почерпнуть все необходимые знания. Нам доступна вся его мудрость. Только это творческое начало, этот вселенский разум способен материализовывать мысли. По сути, он делает это постоянно, осознаем мы это или нет. Вселенский разум поддерживает нас во всем, поэтому, какие бы мысли у нас ни возникали – позитивные или негативные, — он воплотит их в жизнь.

Вселенскому разуму можно всецело доверять. Он никогда не подведет, потому что действует через наши мысли. С помощью собственного разума мы связаны со вселенским. В этом отношении мы с вами похожи на электрическую лампочку. Ее спираль позволяет *обнаружить* электричество, но она его не *вырабатывает*. Вселенский разум проявляется в нас, но не формируется из наших мыслей. Итак, третий шаг — осознать: наш разум устроен по тому же принципу, что и вселенский. Более того, мы составляем с ним ОДНО целое и НЕОТДЕЛИМЫ от него.

Каким бы ограниченным ни было наше мышление, оно является частью вселенского разума. Хранящиеся в нем идеи, подобно океанским течениям, струятся сквозь наш разум. У океана есть поверхность и глубина, но никто не знает, где заканчивается одно и начинается другое. Поверхность океана — это наше сознание, а его глубины — подсознание. Вселенский разум проявляет себя через наше подсознание. Это значит, что оно открыто с обеих сторон. С одной стороны — вселенскому разуму, из которого мы черпаем мудрость и наставление; а с другой — нашему собственному сознательному программированию. Сочетание двух этих сил позволяет нам создать абсолютно все, что мы готовы принять разумом.

ПОВОД

Далее мы переходим к четвертому шагу, которым является ПОВОД. У нас должен быть определенный повод для творчества. Нам необходимо ставить перед собой цели и задачи. Данный шаг подразумевает предъявление этого повода, то есть творческой задачи, подсознанию. Как вы уже знаете, человеческий разум функционирует на двух уровнях – сознания и подсознания. Подобно океану, разум представляет собой единое целое, однако состоит из двух совершенно разных течений.

Сознание «думает», а подсознание «доказывает». Каждый занимается своим делом, при этом доказывающему подсознанию все равно, какие мысли преобладают в думающем сознании. Задача первого — на практике доказать правоту второго. Если мы не будем прислушиваться к своей интуиции, идущей от высшего уровня подсознания, то единственным источником наших мыслей будет окружающая среда. Для достижения максимального результата необходимо сочетать интуитивные знания и осознанное программирование подсознания со своими представлениями о жизни.

Вы должны понимать, что, поскольку подсознание по своей натуре созидательно, все отложившиеся в нем идеи, впечатления и мысли могут воскреснуть в памяти в любой момент. Это происходит под воздействием какого-то импульса, и данный подсознательный процесс обычно принимает форму сопротивления. Мысли сами по себе не обладают силой, то есть не могут перебороть волю, но они способны противостоять переменам. Именно поэтому, как только вы решаете изменить свои убеждения, возникает какое-то внутреннее сопротивление, как правило, под видом сомнения в своих силах. Лучший способ преодолеть его – не бороться с ним, а просто принять как данность и забыть о нем. Мысли о сомнениях и неуверенности бессильны, пока вы сами не наделите их силой. Если вы не будете им потворствовать, они не смогут причинить никакого вреда и, оставленные без внимания, постепенно исчезнут.

Характер ваших действий определяется подсознанием, поэтому в вашей жизни материализуются те идеи, которые вы в него закладываете и в которые верите. Заметьте: сознание, то есть осознанная мысль, **направляет**, но не **создает**. Оно не обладает силой, а лишь выражает ваше желание. Поэтому сознание может только указывать направление. Подсознание же, в свою очередь, обладает энергией и движущей силой, необходимой для реализации идей.

Поймите, что сила не может сама себя направлять. Она требует конструктивной цели, в противном случае ее действие будет разрушительным. Непонимание и неправильное использование потенциала сознания и подсознания являются причиной большинства, если не всех жизненных разочарований и неудач.

Например, если вы упорно пытаетесь навязать себе свою сознательную волю, то допускаете, что она обладает силой. Это заблуждение. Воля не имеет силы, поэтому вы не добьетесь ничего, кроме стресса. Это типичный пример неправильного использования потенциала сознания. Самая же распространенная ошибка заключается в неспособности, отказе или боязни принять решение, а ведь это непосредственная обязанность сознания.

Подсознание, в свою очередь, не способно принимать самостоятельные решения. Он может лишь реагировать на твердые осознанные намерения. Оно не может и не будет думать само, а потому нуждается в четких инструкциях. Поэтому мы, как сознательные существа, должны сами делать выбор. Иногда это происходит так быстро, что мы даже не успеваем осознать процесс принятия решения, тем не менее, постоянно что-то выбираем. Свобода выбора — это одна из величайших привилегий человека. Благодаря ей мы сами можем решать, какой будет наша жизнь. Для нас это неоценимая возможность. Сделайте свой выбор и укажите подсознанию, что нужно делать, а затем оно само осуществит ваше решение. Говорите ему, **что** делать, но не указывайте **как**. Ему лучше знать, потому что оно связано со вселенским разумом, в котором сосредоточена вся мудрость мироздания.

Ваши слова обладают силой, и если вы произнесете их с глубокой убежденностью, подсознание без колебаний примет их как руководство к действию. Поймите: то, что вы упомянули в обращении к своему подсознанию, уже ваше. Вы произносите свои слова не в пустоту, вы обращаетесь к чуткому вселенскому разуму, и он материализует в реальности любое ваше желание. Это желание и есть ваш повод для созидательной деятельности.

ОСВОБОЖДЕНИЕ

Пятый и последний шаг - ОСВОБОЖДЕНИЕ. Чтобы освободиться, нужно отпустить все свои негативные мысли. Одна из причин, мешающих людям эффективно использовать свой созидательный потенциал, - отсутствие веры. Не веря в свои силы, вы не сможете освободиться от отрицательных мыслей и будете постоянно думать о том, получится у вас что-то или не получится. О чем мы думаем, то с нами и происходит. Следовательно, своим беспокойством по поводу успешности своих усилий вы создаете именно тот результат, которого опасаетесь. Это то же самое, что посадить в землю

зернышко и каждый день его раскапывать, чтобы проверить, прорастает она или нет. В какой-то момент нужно «отпустить» это зерно, отдать его земле.

Однажды меня спросили, что я считаю самым трудным аспектом процесса созидания желаемого. Я ответил: «Научиться не думать о том, как будет осуществляться наше желание». Постоянно думая об этом, вы ограничиваете собственный потенциал возможностями сознания. Чтобы сотворить желаемое, вы должны адресовать свою цель подсознанию, связанному со вселенским разумом, и позволить ему приблизить к вам эту цель, а вас — к ней.

Созидательный принцип, действующий на энергетическом уровне, привлечет к вам все необходимое для создания желаемого, но для этого вы должны отпустить свое желание. Чем скорее вы это сделаете, тем раньше оно осуществится. Поймите меня правильно: вы по-прежнему будете ставить цели, использовать аффирмации и потенциал воображения, чтобы сделать все возможное для получения желаемого, но не будете думать о том, как именно это произойдет. Отпустить — значит просто знать, что, как только подсознание получит инструкцию, начнется процесс созидания, что желаемое вами уже существует и становится все ближе и ближе к вам. Постановка целей, использование аффирмаций и визуализация нужны для того, чтобы вы продолжали сосредоточиваться на конечном результате.

Понимая суть процесса созидания, вы будете уверены в получении результата. Иначе и быть не может – ведь вы используете тот же механизм, с помощью которого было создано все сущее. Помните, что вселенский разум действует немедленно. Ждать вам придется ровно столько, сколько пройдет между тем, как вы произнесете свое желание и *примете* его.

Если желание не исполняется, то это верный признак того, что у вас еще остались какие-то опасения и сомнения. В таком случае убедите себя, что подсознание уже прорабатывает ваши мысли и что вы сами ждете положительного результата. Если результата не будет – а такое иногда случается, — значит, вы допустили ошибку на одном или нескольких из пяти этапов развития сознательности. Совершенство требует практики. Продолжайте повторять весь процесс снова и снова, пока не увидите результат. Поймите, что все ваши неприятности — это лишь материализовавшиеся заблуждения. Мысли — это причина, а происходящее в физической реальности — следствие.

РЕЗУЛЬТАТ СОЗДАЕТСЯ МЫШЛЕНИЕМ

Цель упражнения на развитие сознательности — избавление от ошибочного образа действительности в мышлении и замещение его истинным знанием. Подсознание должно в той или иной форме образно представлять поступающую в него информацию. Осознанная мысль не просто влияет на форму, она сама становится формой, то есть следствием. Сознание и подсознание — это две составляющие процесса мышления. Именно мышление — причина всего происходящего в вашей жизни. Следствие, то есть результат вашей деятельности, всегда будет соответствовать причине. Прежде чем менять следствие, нужно внести коррективы в вызвавшую его причину. А причиной, напому, всегда является мышление.

В конечном итоге вся наша жизнь - это совокупность причин и следствий. Все, что с нами происходит, является результатом процессов, запускаемых в ход нашими мыслями. Каково действие, таково и реакция; иными словами, что посеешь, то и пожнешь. Закон разума всегда действует с математической точностью. Для нас очень важно понимать, какую огромную роль в нашей жизни играет мышление. Можно освоить любые навыки и техники, но для достижения успеха необходимо сформировать правильную умозрительную модель. Только посредством разума мы можем реализовать свою истинную сущность, то есть свое высшее «я».

Важность правильного мышления можно проиллюстрировать на примере тысяч торговых агентов, которые усердно занимаются на курсах по искусству продаж, но никак

не могут понять, почему приобретаемые знания не помогают им добиться успеха. Проблема заключается в том, что все эти курсы сосредоточены на внешних факторах и, по большому счету, ориентированы на манипулирование другими людьми. Они учат находить правильный подход к потенциальному покупателю, вызывать у него интерес, подводить его к принятию решения о покупке, заключать сделку. Однако эти курсы упускают из виду самый важный аспект процесса продажи — мышление продавца. Без отчетливого мысленного образа конечного результата невозможно полностью раскрыть свои творческие способности. В данном случае продавец должен четко себе представлять, что хочет получить и что готов отдать в процессе продажи.

Однажды мне довелось вести обучающий курс для сотрудников одной торговой организации. Первым делом я объяснил слушателям, что не собираюсь обучать их техникам продаж, поскольку этот вопрос они уже достаточно проработали на нескольких пройденных ранее курсах. Я сказал, что буду учить их строить *мысленную модель*, чтобы выработать *внутреннее отношение*, которое поможет им продавать без лишних усилий и не манипулируя окружающими.

Через несколько недель после завершения курса администрация этой организации сообщила, что продажи выросли *более чем на 40 процентов* и что у всех моих слушателей значительно повысилась производительность труда. По признанию компании, мой тренинг оказался самым полезным, поскольку научил сотрудников работать с причиной, а не со следствием. А причина — это всегда разум.

ОСУЩЕСТВЛЯЕТСЯ ТО, ЧТО НАХОДИТСЯ В ЦЕНТРЕ ВНИМАНИЯ

Думаю, пора поговорить о том, что постоянно сохранять позитивный настрой невероятно сложно. Мы связаны погрешностями своей системы убеждений и, несмотря на искреннее желание думать о самом хорошем, все равно позволяем негативным мыслям закрадываться в наше сознание. Для решения этой проблемы нужно понять, что *силой обладают те мысли, которые находятся в центре внимания*.

Представьте, что стоите у двери своего подъезда и смотрите на номер дома напротив. Вы видите его очень отчетливо, потому что фокусируете на нем взгляд. Но даже если вы будете, не отводя глаз, смотреть только на этот номер, все равно будете видеть находящееся по обе стороны от него. Чем больше вы будете концентрироваться на номере, тем дальше будут «отодвигаться» от него остальные предметы, постепенно становясь все более и более расплывчатыми. Итак, какое отношение этот пример имеет к мышлению?

Как и зрение, сознание бывает *центральной* и *периферическим*. Какие-то мысли всегда находятся в центре внимания. Эти мысли можно назвать доминирующими. На периферии мышления находится все то, что вы осознаете достаточно смутно. Второстепенные мысли, даже если они негативные, не влияют на наше поведение. Им управляет *центральное сознание*, то есть *доминирующие мысли*. Запомните: вы будете привлекать к себе то, что *любите*, чего *боитесь* или *постоянно ожидаете*, — в общем, то, что находится в *фокусе сознания*. Еще раз внимательно прочитайте предыдущее предложение!

Описанный выше созидательный процесс направлен на изменение доминирующих мыслей. К этим мыслям относится все, во что вы верите и что знаете. Следует отметить, что *знание сильнее веры*, поскольку подразумевает отсутствие даже крупицы сомнений. Вера же, в свою очередь, еще не означает, что вы ни в чем не сомневаетесь.

Если вы ЗНАЕТЕ об истинности или реальности какого-то факта, то в отношении его у вас нет никаких сомнений. Ни малейших! Вы знаете, что слово, произнесенное с твердой убежденностью, инициирует мыслительный процесс, направленный на достижение поставленной цели. Вы также знаете, что ваше желание УЖЕ исполнено, даже если оно пока не осуществилось в физической реальности. Закон разума действует

безотказно. Еще раз повторю, что *знание всегда сильнее веры*, и максимального результата мы достигаем тогда, когда знаем и утверждаем истину о себе и других людях.

Итак, пять шагов к конечному результату — это расслабление, признание, осознание, повод и освобождение. Давайте объединим их в одно упражнение, которое в дальнейшем можно будет использовать как образец.

Первый шаг — расслабление. Выберите наиболее подходящую для себя технику и постарайтесь хотя бы на пятнадцать минут полностью расслабить тело и разум. Глубокая релаксация оказывает на нас невероятное благотворное влияние. Достигнув этого состояния, можете приступить ко второму шагу — признанию.

Скажите себе: «Я признаю, что существует единый созидательный вселенский разум». На третьем этапе — этапе осознания — вы должны произнести: «Я осознаю, что не могу отделиться от вселенского разума. Следовательно, мой разум является его частью, и когда я озвучиваю свое желание, этот разум без колебаний приступает к его исполнению». На четвертом этапе нужно сформулировать цель творческой деятельности: «Я убежден в том, что мое слово обладает силой. Я твердо в это верю и заявляю, что...» Далее сформулируйте свою цель или желаемый конечный результат. Пятый и последний шаг — освобождение. Скажите себе: «Я освобождаюсь и позволяю созидательному вселенскому разуму действовать через меня. Мне не могут помешать прошлые ошибки. В моей жизни не существует никаких помех. Вселенский разум действует незамедлительно, поэтому я жду результатов уже сейчас. Я готов отказаться от всего, что мешает исполнению моего желания. Я подчиняюсь порыву использовать открывающиеся передо мной возможности для осуществления своего намерения. Это так». Теперь давайте посмотрим, как это будет звучать все вместе:

Я понимаю, что существует единый созидательный вселенский разум. Я осознаю, что не могу отделиться от него. Следовательно, мой разум является частью вселенского, и когда я озвучиваю свое желание, этот разум без колебаний приступает к его исполнению. Я убежден в том, что мое слово обладает силой. Я твердо в это верю и заявляю, что... Я освобождаюсь и позволяю созидательному вселенскому разуму действовать через меня. Мне не могут помешать прошлые ошибки. В моей жизни не существует никаких помех. Вселенский разум действует незамедлительно, поэтому я жду результатов уже сейчас. Я готов отказаться от всего, что мешает исполнению моего желания. Я подчиняюсь порыву использовать открывающиеся передо мной возможности для осуществления своего намерения. Это так.

Это упражнение было проработано самым тщательным образом и составлено с расчетом на то, чтобы способствовать достижению максимального результата, поскольку основано на созидательном принципе действия разума. Испытайте его на деле — и ваша способность добиваться своих целей значительно возрастет. Вы будете все больше и больше осознавать, что ваше слово обладает силой. Каждое ваше утверждение вызывает какое-то изменение в окружающей действительности. Сами не осознавая того, вы всю жизнь пользовались этим принципом. А сейчас вы можете сосредоточить весь его потенциал на получении того результата, которого хотите достичь. Не стоит недооценивать эффективность данного упражнения из-за его кажущейся простоты. Это было бы огромной ошибкой. Знайте, что у вас появилось очень мощное оружие, которое поможет вам достичь желаемого гораздо быстрее и легче, поскольку теперь вы будете осознанно использовать ресурсы созидательного вселенского разума.

Глава 10 Кто или что вас останавливает?

Вы никогда не задавались вопросом, почему большинство людей ждут от жизни худшего и почему мы так много страдаем? *Страдание — это компенсация за несчастья, которые приходится переживать на пути к счастью.* Даже не сомневайтесь: у несчастья и страдания тоже есть свои плюсы. В нашем обществе принято страдать. Это даже приветствуется! Возможно, на этом построена вся ваша система убеждений. Вы когда-

нибудь замечали, сколько скорби и печали в наших песнях о любви? Как вам такая строка: «Даже худшее, что было с тобой, — это лучшее, что было в моей жизни»? Наибольшей популярностью пользуются открытки с изображением какого-нибудь одинокого деревца или одинокой птички на ветке, а самые популярные песни - об одиночестве.

Ложась спать, мы мысленно разыгрываем в лицах сцены своего увольнения, болезни, расставания с любимым человеком. Чтобы избавиться от этой разрушительной привычки, нужно осознать, что мы можем принять осознанное решение и отказаться от своих наихудших ожиданий. Я не говорю, что нужно игнорировать проблемы, поскольку преодоление сегодняшних трудностей очень важно для будущего успеха. Но лучше решать их со светлой головой, не забитой мыслями о возможных неприятностях. Это позволит вам найти в себе гораздо больше мудрости и душевных сил.

ВЫРВИТЕСЬ ИЗ ОКОВ БЕСПОКОЙСТВА

Постоянное беспокойство опасно тем, что мы мысленно переживаем предполагаемые неприятности, не дожидаясь, пока они действительно произойдут. Впоследствии ситуация обычно складывается не так катастрофично, как мы предполагали. Получается, что мы совершенно напрасно час за часом и день за днем переживали самое худшее. Даже когда все идет хорошо, мы беспокоимся о том, что это скоро закончится. Мы разрушаем прекрасные отношения постоянным страхом расставания, мы теряем замечательную работу, бесконечно думая о том, что однажды можем ее лишиться.

Как только появилось беспокойство, спросите себя: «Конструктивны ли мои тревоги? Указывают ли они мне на то, что необходимо изменить или порождены страхом — страхом потерять, оказаться в одиночестве, быть отвергнутым, потерпеть неудачу или не иметь чего-то в будущем?» Не прячьтесь от своих тревог и воспринимайте их как иллюзию. Их нет, пока вы сами не дали им жизнь и не наделили их силой.

На самом деле беспокойство совершенно бессмысленно. Почему же мы склонны верить в худшее? Почему мы делаем нелогичные выводы и придумываем себе маловероятные неприятности? Вы когда-нибудь обращали внимание на то, что мы часто употребляем выражение «Это слишком хорошо, чтобы быть правдой», но никогда не говорим: «Это слишком плохо, чтобы быть правдой»? Это свидетельствует о том, что где-то в глубине своего подсознания мы заранее настроены на худшее.

Беспокойство - это привычка, приобретенная путем *подражания*. Складывается такое впечатление, что в глубине души мы не верим в то, что жизнь нам помогает. Мы уверены, скорее, в том, что она лишь ждет подходящего момента, чтобы нас побольнее ударить, и что если мы не будем беспокоиться и тревожиться, то утратим бдительность и пропустим удар.

БЕСПОКОЙСТВО - ЭТО ВЫБОР

Поймите, что состояние беспокойства — это наш личный выбор. Нам решать, тревожиться по тому или иному поводу или нет. В корне беспокойства лежит убежденность в своем бессилии. Но на самом деле человек бессилен только в том случае, если считает себя таковым.

Беспокойство губительно тем, что мы притягиваем к себе именно то, чего пытаемся избежать. Мы сами являемся источником своих бед. Жизнь лишь течет по своим законам, и мы получаем то, о чем постоянно думаем и во что верим. Наша действительность, подобно зеркалу, отражает то, что происходит у нас в голове.

ВЫ ВСЕГДА ЗНАЕТЕ, ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ

Возможно, ваше беспокойство вызвано незнанием того, как следует поступить. Не бойтесь этого незнания. Перестав сопротивляться неизвестности, вы сразу поймете, что нужно делать. Столкнувшись с проблемой или кризисом, ищите свое решение. Не рассказывайте никому о своих трудностях, поскольку в этом случае вы рассеиваете свои

силы и сосредоточенность, необходимые для устранения проблем. Большинство людей именно так и поступают. Но вы же больше не хотите растворяться в большинстве?

Иногда кажется, что проблемы с бизнесом, финансами, здоровьем или отношениями с близкими возвышаются горой рядом с той крупницей истины, которой вы располагаете на данный момент. Ни на секунду не позволяйте себе поверить в эту иллюзию. За этой частичкой кроется вся истина. Вы обязательно обнаружите ее, если не откажетесь от своего знания.

Когда в следующий раз окажетесь в трудной ситуации, поступите следующим образом. Ваше сознание, как обычно, первым делом начнет судорожно искать ответ, поддержку, уверенность. Ваша задача — вырваться из плена этого тревожного состояния. Просто успокойтесь и спросите себя: «Может быть, мне вовсе не нужен тот ответ, который я пытаюсь найти?» Не отступайте от этой мысли. Не предпринимая больше никаких действий, вы с удивлением обнаружите, что интуиция сама подскажет вам нужное решение. Истинный смысл фразы «я не знаю, что делать» обычно кроется в том, что вы боитесь сделать выбор. В глубине души вы знаете, как нужно поступить, но боитесь совершить ошибку, боитесь того, что могут подумать окружающие, если вы воспользуетесь собственным решением. Истинная проблема заключается в попытке сбежать от трудностей. Это логично: как только вы поймете, что проблема в вас самих — что вы с ней одно целое и неотделимы от нее — и что вы должны прекратить попытки сбежать от нее, она сразу разрешится.

ОПРЕДЕЛИТЕ ИСТОКИ ПРОБЛЕМЫ

Не ищите решение сегодняшних проблем в воспоминаниях о прошлом опыте. Почему? Потому что, пытаясь решить вопрос с помощью *имеющихся знаний*, вы *используете ту же* логику и те же рассуждения, которые, собственно говоря, его и *создали!*

Нередко за нашими видимыми проблемами кроются другие, более глубокие. Мы почти никогда о них не говорим — отчасти потому, что сами не осознаем их, отчасти потому, что не хотим их признавать. Всегда ищите эту глубинную проблему.

Не терзайте себя вопросом: «Что мне делать с этой проблемой?» За всю историю человечества еще никому не удалось найти на него ответ, потому что его просто не существует. Лучше спросите себя: «Что я могу сделать с *самим собой?*» Это честный вопрос, который привлечет честный ответ. Сталкиваясь с проблемой, которую он не может решить, разум начинает паниковать. В стремлении снять внутреннее напряжение мы обычно хватаемся за первое попавшееся, зачастую неверное решение, что только создает новые трудности. И так без конца по замкнутому кругу.

НАЙДИТЕ РЕШЕНИЕ

Есть один способ разорвать этот круг. Не заставляйте себя искать решение. Вам в голову будут приходить разные варианты, но правильное обнаружится только тогда, когда вы перестанете его панически искать. Если постоянно встряхивать компас, стрелка все время будет колебаться и указывать разное направление. Как только вы оставите компас в покое, она сама примет правильное положение. Точно так же нужно решать проблемы.

Перестаньте считать тревожность и замешательство нормальной и необходимой реакцией в критической ситуации. Представьте: пациент обращается к врачу с какой-то проблемой, а тот ему говорит: «Я выпишу вот это лекарство вашему *соседу*». Пациент отвечает: «Большое спасибо, доктор, мне сразу станет легче». Абсурдная логика, тем не менее, ей следуют все те, кому неизвестна истина о жизни, причем они сами этого не замечают. Такие люди полагают, будто им станет легче от того, что изменится кто-то другой. Но понимающий, мудрый человек осознает, что лекарство сможет помочь больному, только если он сам его примет.

Мы часто говорим: «Он сделал меня несчастной» или «Это ее вина». Единственный способ избавиться от данного заблуждения, не приносящего ничего, кроме боли, — все время помнить одну простую истину: *когда вы ударяетесь коленом о стул, боль возникает из-за того, что произошло с вашим коленом, а не из-за того, что произошло со стулом.*

ПРИМИТЕ НА СЕБЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ЗА ПЕРЕМЕНЫ

Многое в нашей жизни неподвластно нашему контролю. Зато мы сами решаем, как на это *реагировать*, особенно если речь идет об окружающих людях. Мы не можем их изменить. И не должны, потому что они имеют полное право быть собой. Однако мы можем *изменить свое отношение к ним*.

Может быть, мама любила вашу сестру больше, чем вас. Возможно, ваши родители хотели сына, а у них родилась дочка, и своим появлением на свет вы разочаровали сразу двоих человек. Может быть, ваш отец сильно пил. Но это прошло. Возможно, вы возразите: «Согласен, но в моем случае все иначе. Окружающие заставляют меня страдать. Близкий человек причиняет мне боль. Из-за начальника все мои несчастья на работе. Это не моя вина». Как ни печально, но, обвиняя других, вы лишаете себя права что-то изменить. Зато в конце жизненного пути вы всегда сможете сказать: «Я отдал им лучшие годы своей жизни и ничего не получил взамен». И тогда вы почувствуете себя праведником. Это чудесно, только беда в том, что окружающему миру все равно, ему нет до вас никакого дела. Управляя своей жизнью, вы отвечаете за ее содержание, за все, что с вами происходит.

Ответственность противоположна зависимости. Появляясь на свет, мы, в отличие от новорожденной черепахи, которая, вылупившись из яйца, сразу начинает самостоятельную жизнь, полностью зависим от других людей. Черепаха не знает своих родителей. Человек так не может. Мы все беспомощны и беззащитны. Нам приходится учиться заботиться о себе. Мы должны чувствовать поддержку и постепенно привыкать к независимости. А для этого необходимо построить прочный фундамент, в основе которого лежат самоуважение и самодостаточность.

ЭМОЦИОНАЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ ИЛИ САМОДОСТАТОЧНОСТЬ?

Большинство из нас учатся быть эмоционально зависимыми, а не самодостаточными. Эта убежденность складывается у нас еще в детстве: «Если я смогу тебе понравиться, если перейму твои ценности и взгляды на жизнь, то заслужу твое одобрение. Если я заслужу твое одобрение, ты будешь меня любить и заботиться обо мне». Отсюда следует решение: «Ты будешь обо мне заботиться, ты будешь меня обеспечивать, а я буду делать то, чего ты хочешь». Находиться в такой ситуации, когда твоя жизнь зависит от милости другого человека, довольно неприятно. Многие из нас воспитывались в такой атмосфере, где приходилось приспосабливаться, чтобы не оказаться за бортом.

Мнение окружающих о вас не имеет никакого значения. Все это часть спектакля. Перепуганные актеры и актрисы подписывают друг с другом контракты, чтобы представление продолжалось. Если вы сойдете со сцены и будете просто самим собой, то перестанете бояться порицания. Только актер может переживать из-за плохой игры.

Эмоциональная зависимость основана на потребности быть «хорошим» и заслужить одобрение. Мы хотим чувствовать, что нас любят, что о нас заботятся. Очень важно это понимать, чтобы осознать, что никакие внешние факторы не могут дать истинного чувства собственного достоинства, собственной ценности.

Никто, кроме вас, не сможет управлять вашей жизнью, если только вы добровольно не отдадите это право. Если вы это сделаете, окружающие попытаются вас контролировать. Они будут убеждать вас, что знают больше вашего, что вы должны прислушиваться к их советам. А вы обращали внимание, насколько жалки эти бесплатные

советчики? Они делают вид, что у них все в порядке, но это всего лишь игра, притворство, чтобы скрыть тот факт, что они сами не знают, что делать. Пока они занимаются вашей судьбой, им не нужно думать о собственной жизни. Только никто не может указывать вам, что делать, и все, что могут дать вам окружающие, на самом деле у вас уже есть.

НИКТО НЕ МОЖЕТ ДАТЬ ВАМ ТОГО, ЧЕГО ВЫ ХОТИТЕ

Когда мы начинаем чего-то ждать или требовать от другого человека, в отношениях с ним возникает напряженность. Подумайте, насколько легко вам общаться с теми, от кого вам ничего не нужно. Напряженность возникает из-за желания что-то получить от окружающих, например любовь, защиту, поддержку, признание или одобрение. Мы убеждены в том, что кто-то другой может удовлетворить наши потребности, но это не так. Самореализация и самодостаточность избавляют нас от необходимости искать поддержки со стороны и значительно облегчают общение с окружающими. Вы же не испытываете напряжения, когда покупаете хлеб у булочника или туфли у продавца обуви. Вы заплатили деньги, получили товар, и на этом сделка завершена. Но потребуйте от кого-нибудь любви, поддержки или удовлетворения иных психологических потребностей, и вы сразу почувствуете напряжение. Таким способом внутренний голос пытается вам сообщить, что стратегия выбрана неверно. Но почему это неправильно? Потому что дерево не должно просить у окружающего мира дать ему свойства дерева, а мы не должны просить у других людей любви, чувства защищенности или чего бы то ни было, потому что это наши личные переживания и они от нас неотделимы.

Ключ к успешной жизни — познание самого себя. Научившись принимать и любить себя, вы перестанете искать любви окружающих. Наоборот, вы сами сможете отдавать ее. Того, кто умеет любить, невозможно контролировать. Если вам ничего ни от кого не нужно, вас нельзя использовать, потому что у вас нет слабых мест, на которые можно давить. Когда вы станете самодостаточной личностью, могут возникнуть трудности в общении с кем-то из вашего окружения, потому что эти люди утратят над вами контроль. Тем не менее, таков истинный путь к эмоциональной независимости.

ПЕРЕСТАНЬТЕ БОЯТЬСЯ НЕПРИНЯТИЯ

Иногда мы боимся быть самими собой, поскольку это может кого-то расстроить. Мы убеждаем себя: «Я не хочу его обидеть». Но вы должны понять, что окружающие используют фразу «не обижай меня» как средство для того, чтобы заставить вас делать то, что им нужно. Они говорят: «Ты не можешь меня бросить», «Ты не можешь так поступить» или «Как ты мог меня так обидеть?» Люди пытаются манипулировать вами. «Без тебя я не справлюсь. Ты мое счастье», — говорят они. Но на самом деле, чужое счастье не может быть в ваших руках, а ваше — в чужих. Став самими собой, вы рискуете оказаться кем-то отвергнутым, и чем больше вы боитесь неприятия, тем больше зависите от чьего-то одобрения. Идите на риск неприятия при любой возможности — и обретете истинную свободу, сможете быть собой. Учитесь на неприятии, а не на одобрении. Начинайте с малого. Попробуйте отказаться от своих любимых идей и наблюдайте за тем, как это отразится на вашем отношении к себе. Это поможет вам преодолеть барьеры ограниченного мышления.

ЧТО ЗНАЧИТ БЫТЬ СОЗНАТЕЛЬНЫМ?

Наблюдение - лучшее средство для осуществления внутренней трансформации. Оно способствует формированию более сознательного отношения к жизни. Что значит быть сознательным? Это значит видеть окружающий мир таким, каков он на самом деле, а не так, как подсказывают личные предпочтения, воображение или заимствованные представления о нем.

Главное препятствие на пути к формированию сознательности - ложная убежденность в своем знании жизни. Чтобы выбраться из ловушки этого заблуждения,

первым делом нужно признать, что невозможно знать абсолютно все. Так вы откроете дверь в мир новых знаний и решений.

КОРРЕКТИРОВКА МЫСЛЕННОГО ОБРАЗА

Как показывают многочисленные исследования, никогда не рано и никогда не поздно изменить свои убеждения, представления о жизни, ценности, мысленные образы. Главная причина наших трудностей и страданий — попытка изменить внешние обстоятельства, не изменив сначала свой внутренний мир. На самом деле измениться можно очень быстро. Достаточно просто отказаться от убежденности в том, что внутренняя трансформация требует времени.

Как ни странно, но большинство из нас относятся к себе хуже, чем к своему телевизору. Когда изображение на экране теряет четкость, мы выбираем соответствующие функции и корректируем его. Точно так же каждому из нас необходимо периодически корректировать и настраивать свое «мысленное изображение». Творец своей жизни не может поступать иначе. Не забывайте, что самая творческая деятельность в вашей жизни — самосовершенствование, и никто не позаботится о вас лучше, чем вы сами.

Можно сколько угодно говорить человеку, что он должен изменить свои убеждения, но он все равно этого не сделает, пока сам не примет решение. Это произойдет в тот миг, когда его недовольство своей жизнью достигнет предела. Выбравшись, наконец, из своей раковины, он с радостью откажется от своих заблуждений в пользу истинного знания. В этот момент становится немного страшно, потому что приходится прощаться с привычными представлениями и со всем, что так близко и знакомо, в то время как впереди ждет только большой знак вопроса. Естественно, возникает состояние тревожности.

Помните, что тревожность — это тоже часть вас, ваше внутреннее переживание. Часть не может быть больше целого. Это лишь такое же чувство, как и все остальные. Их много, и вы больше и выше любого из них. Первый тревожный звонок служит сигналом к тому, чтобы на что-то обратить внимание. Не бегите и не прячьтесь от него. Большинство из нас испытывают сильное искушение проигнорировать это ощущение или перехитрить его. В конце концов, тревожность — неудобное чувство, поэтому возникает естественное желание сделать вид, что его нет. Кроме того, в детстве нам всегда говорили: не бойся. Но чтобы действительно повзрослеть, нужно научиться смотреть в глаза своему страху и контролировать его. Как только вы перестанете от него прятаться и встретитесь с ним лицом к лицу, он сразу уменьшится в размерах, и с ним будет легко справиться. Это самое время проявить мужество.

Мужество - это не что иное, как готовность действовать, несмотря на страх. Если вы спрячете тревожность под ковер, риск споткнуться о нее будет гораздо выше, чем если вы извлечете ее на поверхность.

От тревожности один шаг до радостного волнения. Не позволив беспокойству остановить вас, вы можете превратить его в приятное волнение, которое наполнит вас энтузиазмом и сделает более изобретательными. Но не ждите, пока тревожность превратится в панический страх. Вы должны быть наездником, а не скаковой лошадью. Если вы найдете в себе мужество принять свое беспокойство, а не отступить при первом признаке сомнений, то будете щедро вознаграждены. Вы откроете для себя новые способы и новые возможности реализации своего безграничного потенциала.

БУДЬТЕ ПРИЧИНОЙ, А НЕ СЛЕДСТВИЕМ

Вы не должны идти на поводу у внешних обстоятельств, вы можете над ними подняться. Проиллюстрирую свою мысль более наглядно. Землетрясение — это механический процесс, и все, что находится на земной поверхности, вибрирует вместе с ней, результатом чего становятся разрушенные здания и расплюснутые автомобили. Но землетрясение не может нанести никакого вреда воздуху, поскольку он находится *выше*

уровня земной поверхности. Вы должны понять, что, достигнув высшего уровня сознания, то есть сформировав правильное мышление, основанное на истинном знании о жизни, вы не сможете пострадать от того, что находится на негативном уровне. И это несложно доказать.

Большинство людей считают, что знают слишком мало для того, чтобы найти свой путь, но это заблуждение. Истинная мудрость не зависит от образования или количества прочитанных книг. Истинная мудрость — это готовность отказаться от домыслов и заблуждений в пользу фактов и правды. Мы не любим признаваться в своем невежестве, потому что от этого может пострадать наше самолюбие и нарушиться душевное равновесие. Но мы не понимаем того, что нежелание меняться — это не выход. Оно не только не приносит душевного равновесия, но, наоборот, лишает нас точки опоры.

НЕ БОЙТЕСЬ НЕОПРЕДЕЛЕННОСТИ

В неопределенности нет ничего страшного. Можно ничего не знать наверняка и при этом не испытывать ни малейшего страха. В мире так много растерянных, запутавшихся людей, утверждающих, что они больше не знают, во что верить. Но именно это незнание и есть ключ к свободе. Наша система убеждений и взглядов на жизнь в большинстве случаев являет собой следствие заимствования чужих предрассудков, доверчивости и нежелания думать самостоятельно. На самом деле вы должны верить только в себя, потому что вы — одно целое со всезнающим вселенским разумом.

Если вы не побоитесь отказаться от прежних убеждений, то откроете для себя новые идеи и взгляды, благодаря которым ваша жизнь станет полноценной. Нужно просто найти, увидеть и познать. Стоящий в доке корабль не сможет отправиться покорять морские просторы. Так и человек, привязанный к какому-то убеждению, не способен увидеть ничего за его пределами.

ПОЙМИТЕ ИСТИНУ, СТАВ С НЕЙ ЕДИНЫМ ЦЕЛЫМ

Ученый понимает, что значит заниматься наукой, поскольку он сам — человек науки. Точно так же можно понять, что такое истина, став с ней единым целым. Быть *единым целым* с истиной — это не то же самое, что знать *об* истине. Во втором случае мы лишь принимаем факт ее существования. Быть единым с истиной — значит быть самой истиной. Знающий должен быть неотделим от знания.

Фундаментальный принцип созидания — *единство*. Об этом с незапамятных времен говорили все великие мудрецы. Мы неотделимы ни от кого и ни от чего. Ничто и никто неотделим от нас. Может ли такое быть? Может, потому что мы ЕДИНЫ с созидающим вселенским разумом.

В основе нашей созидательной деятельности лежит принятие себя, которое, в свою очередь, идет от знания своей *сущности*. Зная себя, мы способны сотворить что угодно. Все, чем мы обладаем в данный момент, — это то, что мы до сих пор готовы были принять. Мы будем получать то, что будем готовы выдержать. Чему открыты мы сами, то открыто для нас. Для чего мы закрыты, то закрыто для нас. Никто не может помешать нам обрести благополучие. Другие люди могут остановить нас лишь на время, но остановиться навсегда можем только мы сами.

ОСТЕРЕГАЙТЕСЬ НЕГАТИВНОГО ВЛИЯНИЯ ДРУГИХ ЛЮДЕЙ

В то время как вы будете открывать для себя все новые пределы своих возможностей, рядом будут находиться люди, которые, почувствовав опасность, попытаются вам помешать. Чужие успехи угрожают душевному равновесию, когда собственная жизнь не складывается так, как хотелось бы. Большинство людей, чтобы устранить эту угрозу, пытаются навязать окружающим свое негативное мышление. Я называю их НВДЛ. НВДЛ — это те, кто стремится оказывать негативное влияние на других людей. НВДЛ повсюду, и им до смерти хочется отвоевать для себя хоть крошечный уголок вашего

разума. Они хотят посеять в вашем сознании семена своего негативного мышления, а затем наблюдать, как те будут прорастать, пока вы тоже не станете НВДЛ. Их деструктивные привычки распространяются как заразная болезнь.

НВДЛ не рождаются, ими становятся. С каждым днем их появляется все больше и больше. Складывается впечатление, что каждый НВДЛ на планете считает своим моральным долгом отыскивать в окружающей действительности любой негатив. Днем и ночью они без устали рыскают в поисках ни о чем не подозревающих, не знающих и не понимающих жизнь жертв, чтобы заразить их. Остерегайтесь этих людей и сделайте все возможное, чтобы защитить свой разум от их влияния. Учитесь искать позитивное в любой ситуации. Что бы ни происходило в вашей жизни, всегда можно сосредоточить внимание на хорошем. Одни просыпаются утром со словами: «Здравствуй, новый день!» Другие мучительно стонут: «Господи, уже утро». Выбор за вами!

ЧТО ВЫ ГОВОРИТЕ САМОМУ СЕБЕ?

Вы относите себя к тем, кто говорит: «Сегодня хороший день, и у меня замечательное настроение», — или к тем, кто возражает: «Для кого хороший, а для кого и не очень»? Опять же, все зависит от жизненной позиции. Наши собственные убеждения мешают нам достичь того, чего нам действительно хочется.

Многие люди постоянно жалуются: «Я пытался. Господи, как я пытался! Но почему у меня ничего не получается?» Затем они обещают себе: «Я попробую еще раз». Но у них снова ничего не выходит. Почему? Потому что они не создали мысленный образ своей цели и не поверили в нее. Их мысли сосредоточены не на том, чего они хотят, а на том, чего они не хотят.

Многие мировые лидеры и руководители рассуждают о несовершенстве мира, но лучше бы они попробовали дистанцироваться от проблем и увидеть глобальную цель, то есть конечный результат, чтобы понять, где человечество находится в данный момент и к чему оно стремится. Это помогло бы нам найти правильные пути осуществления поставленных целей.

ДУМАЙТЕ О КОНЕЧНОЙ ЦЕЛИ

Чтобы сосредоточить внимание на своей цели, сначала нужно определить, в чем она заключается. Иными словами, чего вы хотите на самом деле?

Не торопитесь. Если вы не ответите на этот вопрос, то не сможете сделать первый шаг к получению желаемого.

Ключ к успеху - точно сформулировать свою цель и приложить необходимые усилия для ее осуществления. Можете ли вы точно описать, какой хотели бы видеть свою жизнь? Что для вас важно? Честные ответы на эти вопросы — хороший старт. Пока будете их искать, относитесь к себе с уважением и не судите слишком строго. Не ругайте себя за то, что ваш образ жизни не соответствует желаемому. То, что вы делали в прошлом, не имеет отношения к тому, что вы хотели бы делать в настоящем. Уважайте свою жизнь, даже если хотите ее изменить. Иначе вы не сможете по-настоящему полюбить себя.

ТОЛЬКО ВЫ ЗНАЕТЕ, ЧЕГО ХОТИТЕ НА САМОМ ДЕЛЕ

Предположим, вы интересуетесь Гавайскими островами и начинаете расспрашивать о них окружающих. Кто-то рассказывает вам о пляжах, кто-то — о горах, кто-то — о местных жителях. Вся эта информация полезна, но вам хочется узнать больше, и вы отправляетесь на Гавайи, чтобы увидеть их своими глазами. То, что вы там видите, несколько отличается от того, что вам рассказывали. Это объясняется тем, что каждый человек думает и воспринимает мир по-своему. Окружающие могут давать вам советы, но только вы знаете, что для вас лучше. Мысленно представьте свою жизнь такой, какой хотите ее видеть, и она станет такой. Чтобы осуществить задуманное, нужно просто начать. Вспомните, о чем мы с вами говорили: необязательно во всех деталях

представлять себе, *как* это произойдет, главное — сделать первый шаг. О деталях пусть позаботится ваше созидательное подсознание.

Однажды меня спросили, какую поведенческую модель или привычку я считаю наиболее разрушительной. Хотя таких привычек много, на мой взгляд, возглавляет список слепое послушание. По-моему, нет ничего опаснее, чем заставлять людей слепо, бездумно подчиняться своей воле. Из-за этого погибли миллионы евреев в нацистской Германии. Больше всего наш мир нуждается в людях, способных задавать вопросы и думать самостоятельно. Научитесь ставить под вопрос и критически анализировать любую информацию. Даже то, что я вам только что сказал.

Никогда не сомневайтесь в своих желаниях. Единственный способ проверить «правильность» того или иного намерения — *попробовать* его осуществить. Если шаг окажется неверным, со временем вы это поймете и сможете внести необходимые коррективы. Между тем большинство людей боятся совершить ошибку и не хотят ничего менять, поэтому никогда не получают желаемого. Мне кажется, что в конце жизни человек жалеет не столько о том, что он *сделал неправильно*, сколько о том, что он *хотел сделать, но не сделал*.

ВАША ЖИЗНЬ – ЭТО ТОЛЬКО ВАШЕ ДЕЛО!

Думая о своей жизни, решая свою судьбу, мы часто говорим себе: «Что скажут люди? Что они подумают?» Хотите знать ответ? Это не имеет никакого значения. В конечном итоге вам самим придется заплатить за то, что вы делаете или не делаете. Так не разумнее ли самостоятельно решать, что делать?

Что любопытно, наша жизнь интересует окружающих гораздо меньше, чем нам хотелось бы думать. Мы беспокоимся о том, что они подумают, а *они*, между тем, беспокоятся о том, что подумают о них *мы*. Так стоит ли нервничать?

ЖИЗНЬ - ЭТО СПЕКТАКЛЬ

Если порой вам кажутся непонятными причины поступков окружающих людей, попробуйте взглянуть на жизнь как на спектакль, в котором актеры и актрисы педантично следуют сценарию, не задавая лишних вопросов. Если в сцене запланирована головная боль, она всегда будет разыгрываться в один и то же момент до тех пор, пока актеры следуют сценарию. Но спектакль жизни вовсе не должен всегда оставаться неизменным. Нам только так кажется, потому что мы не задумываемся о навязанной нам роли. Чтобы изменить спектакль, нужно изменить сценарий, и вы можете это сделать, если не согласны со своей ролью.

Прежде чем перейти к изучению следующей главы, давайте еще раз вспомним о том, что никто и ничто не может помешать нам сделать свою жизнь такой, какой мы хотим. Остановить себя можем только мы сами и наши ограниченные представления о действительности. Прямо сейчас скажите себе, что вы открытый, чуткий человек, восприимчивый к новым идеям и убеждениям, которые помогут вам осуществить поставленные цели, и что вы готовы отказаться от всего, что вам мешает.

ХВАТИТ НАДЕЯТЬСЯ – ПОРА ДЕЙСТВОВАТЬ

Однажды я понял, что для того, чтобы раскрыть свой потенциал, в первую очередь нужно развивать способность добиваться результатов. Как только вы начинаете действовать и чего-то достигать, у вас появляется ощущение собственной силы.

Я обнаружил, что каждый из нас заинтересован в получении какого-то результата. Каждый чего-то хочет. Без того, что ему действительно нужно, человек никогда не обретет истинного счастья. Вы можете это отрицать. Вы можете превращать это в шутку. Вы можете обманывать себя или делать вид, что это неважно, но факт остается фактом: вы все равно будете хотеть то, что вам необходимо. Задача этой книги состоит в том, чтобы

помочь вам понять механизм процесса созидания, с помощью которого вы сможете получить желаемое.

НЕВОЗМОЖНО ДОСТИЧЬ ПРЕДЕЛА СВОИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Каждый из нас хочет реализовать свой потенциал. Но знаете ли вы хоть одного человека, которому это удалось? Скорее всего, нет. Потенциал, по определению, безграничен. Вы никогда не сможете полностью реализовать свои возможности. Какого бы успеха в жизни вы ни достигли, все равно тихий голосок внутри вас станет нашептывать: «Могло бы быть еще лучше». Что бы вы ни сделали, всегда будет оставаться ощущение, будто что-то можно было сделать лучше. Пока я не осознал, что никогда не смогу максимально реализовать свои возможности, я испытывал разочарование каждый раз, когда *слышал* этот тихий голосок. Какими бы значительными ни были мои достижения, они всегда казались мне недостаточными. Я постоянно думал о том, насколько лучше могло бы быть. Когда же я понял, что всегда будут какие-то «больше» или «лучше», то научился расслабляться и просто наслаждаться процессом достижения цели.

Вы должны понять, что, несмотря на все свои достижения, никогда не избавитесь от ощущения, будто что-то могли сделать лучше. Самое важное в жизни — путь, а не пункт назначения. Стремясь к цели только ради самой цели, вы упускаете главное. Цель — это лишь повод для того, чтобы пройти путь, наполненный радостным ожиданием и энтузиазмом.

СУТЬ ЛЮБОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ – ПОЛУЧЕНИЕ РЕЗУЛЬТАТА

Читая биографии других людей или наблюдая за чужими успехами, вы не сможете стать самими собой. Быть самими собой – значит добиваться собственных результатов. Чем больше продуктивных поступков вы совершаете, тем больше узнаете о самом себе.

На духовном уровне все мы совершенны, потому что неотделимы от созидающего вселенского разума. Разделить Создателя и его творение невозможно, поэтому теоретически мы должны быть способны принимать правильные решения в отношении своей жизни. Однако нам была дана свобода воли, поэтому мы не всегда выбираем верный путь. Происходящее в нашей жизни, как правило, диктуется не этим совершенным духовным началом, а нашим собственным выбором. Мы сами создаем свою реальность. Что же вы выберете? Если в прошлом вы останавливались на недугах, несчастьях, нужде и безнадежных отношениях, то вовсе не обязаны мириться с этим сегодня.

Мы способны создать все, что пожелаем, и это не требует огромных усилий. Если убеждать себя в обратном, жизнь превратится в бесконечную борьбу. Убежденность в том, что получение желаемого невозможно без жертв, – очередное заблуждение.

На самом деле следовать принципам, изложенным в данной книге, достаточно просто. Если вам кажется, что это трудно, знайте, что их применение обойдется вам гораздо *меньшими* затратами сил, чем неприменение. На создание бедности, болезней и дисгармонии уходит гораздо больше энергии, чем на создание здоровья, гармонии и изобилия, поскольку физическое, материальное и душевное благополучие является естественным порядком вещей.

ВЫБЕРИТЕ И ПОВЕРЬТЕ

Рецепт успеха прост: решите, чего хотите, и поверьте, что вы это получите. Помните, что ваше подсознание связано с главным компьютером в мире – вселенским подсознанием. Ваш разум действует следующим образом: вы осознанно формулируете свои желания, верите в свою способность добиться желаемого, а ваше подсознание заботится обо всем, что для этого необходимо. Все просто. Но беда в том, что простота мешает нам поверить в действенность этого принципа. Мы привыкли думать, что жизнь не может быть настолько легкой. Поэтому повторю еще раз: убежденность в том, что

получение желаемого требует огромных усилий — это лишь одно из распространенных заблуждений.

Вы не сможете сделать первый шаг, пока не решите, чего хотите. Если вы не уверены, прислушайтесь к внутреннему голосу. Положитесь на интуицию — и она вам поможет.

Если ответ все равно не находится, дам вам один совет. Возможно, вы настолько отвыкли думать самостоятельно, что, когда спрашиваете себя: «Чего я действительно хочу?» — в голове не возникает ни одной мысли. Попробуйте использовать другой подход, и результат может оказаться более продуктивным. Спросите себя: «Каких событий мне бы хотелось?» Возможно, так вам будет проще. В этом случае ваше подсознание не почувствует угрозы, исходящей от грядущих перемен. На самом деле от желательных для вас событий не так уж далеко до того, чего вы хотите на самом деле. Ответ на любой из двух вопросов подведет вас к третьему и самому главному: «Что я могу сделать, чтобы это произошло?»

Очень важно выбрать хоть *что-нибудь*. Главное — начать. Если выбор окажется неверным, вы обязательно это поймете и внесете необходимые коррективы. Будьте конкретны. Четко сформулируйте, кем вы хотите быть, чем хотите обладать и что делать. Как только вы примете решение, ваше подсознание сразу перейдет от теории к практике и поможет вам создать желаемое.

ИСПЫТЫВАЙТЕ НОВЫЕ ИДЕИ

Импульсивные поступки не делают вас сильнее. Сила идет от осознания своих желаний и принятия решений.

Главное — научитесь себе доверять. Как только это произойдет, вы начнете прислушиваться к своим идеям, даже если на первый взгляд они будут казаться сумасбродными и совершенно нереалистичными. Так и должно быть с оригинальными, неординарными мыслями. Используйте уникальный шанс и обдумайте новую идею. Обыграйте ее — и, возможно, она заинтересует и увлечет вас. Даже из самой незначительной идеи может получиться что-то грандиозное.

Многие люди тратят всю жизнь на ожидание своего «поезда», а потом, когда он прибывает, им слишком страшно сесть в вагон. Наверное, каждый из нас знаком с ощущением, что жизнь проходит мимо, а мы не принимаем в ней никакого участия.

Чтобы снова окунуться в поток жизни, мы часто хватаемся за поспешные и необдуманные цели, даже не утруждая себя тем, чтобы записать их на бумаге. Они так и остаются какими-то неопределенными мыслями. Мы не принимаем на уровне подсознания, что уже обладаем желаемым. На этот случай рекомендую прислушаться к совету Джонатана Ливингстона: «Лучший способ достичь пункта назначения — понять, что вы это уже сделали».

Как это ни парадоксально, но прежде, чем что-то получить, мы должны принять разумом, что уже обладаем этим. Дело в том, что на уровне единого вселенского разума это уже существует. Благодаря нашему *принятию* желаемое нами проникает из сферы вселенского разума в нашу физическую реальность.

НАСТРОЙТЕСЬ НА ПРИНЯТИЕ

Осознав тот факт, что желаемое уже стало вашим, вы должны «отпустить» его, предоставив своему подсознанию полную свободу действий без каких-либо ожиданий. Не думайте о том, как именно осуществится ваша цель. Просто примите как данность, что это уже произошло. Помните: *то, к чему вы стремитесь, стремится к вам*. Ожидания — коварная вещь. Не стоит сосредоточиваться на каком-то одном пути, посредством которого, как вам кажется, может исполниться ваше желание, будь то какой-то человек, место или предмет. Все пути восприятия должны быть открыты. Ни в коем случае не закрывайте ни один из них.

Когда вы решите, какую жизнь хотели бы прожить, вселенские силы придут в движение и ваше желание станет реальностью. Я понимаю, что понять и принять это непросто, но именно так действует созидательный вселенский разум. Не имея четкого представления о желаемом конечном результате, вы будете блуждать без цели и направления и погрязнете в мелочах жизни. И если вдруг кто-то захлопнет дверь прямо у вас перед носом, это станет для вас катастрофой. Если же вы сможете нарисовать в воображении полную картину того, чего хотите, все происходящее с вами будет помогать вам воплотить ее в жизнь.

ЗАБУДЬТЕ О ТОМ, «КАК ДОЛЖНО БЫТЬ»

Определившись со своими стремлениями, вы должны забыть все, что знали раньше о достижении подобных целей. Это не значит, что не нужно ничего предпринимать. К сожалению, мы привыкли решать проблемы на основании прежнего опыта и с помощью привычных средств. Однако созидательному вселенскому разуму лучше знать, каким способом осуществить нашу цель. Он будет направлять нас только тогда, когда мы избавимся от прежних идей о том, как все должно быть и происходить. Эти перемены должны произойти на уровне высшего «я». Иными словами, степень удовлетворенности жизнью напрямую зависит от готовности отказаться от любых представлений о том, как «должно быть». Как только мы забудем обо всем, что привыкли считать непеременимыми условиями своего счастья, мы научимся жить без страха. Несчастливым человек становится только в том случае, если его представления об идеальном устройстве окружающего мира не соответствуют происходящему в действительности.

Отказавшись от прежних предположений о должном развитии ситуации, мы обретаем способность посредством интуиции принимать подсказки о том, что делать, куда идти, с кем знакомиться. Как только мы решим, чего хотим добиться, все наши действия будут способствовать осуществлению желаемого. Мысли о теории относительности родились в голове Эйнштейна в тот момент, когда он лежал больной в постели. Нужные идеи могут возникнуть в вашей голове в любой момент, если вы будете восприимчивы к ним. Помните о том, что ваше желание или цель значительно сильнее любого препятствия, которое может стоять перед вами в данный момент. Главное — не заикливаться на сиюминутных событиях, поскольку все происходящее с вами в конечном итоге приведет вас к желаемому результату.

ВАМ ПОДСКАЖУТ, ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ

Вы должны знать и понимать, что жизнь в любой момент может столкнуть вас с человеком или с ситуацией, которым суждено преподнести вам какой-то важный урок. Главное — быстро усвоить его, отпустить эти переживания и двигаться дальше.

Жизнь ничего от вас не прячет; если у вас чего-то нет, то только потому, что вы сами этого не взяли. Все, что вы хотите, уже ваше, и вы должны это понимать. Если между вами и вашим желанием существует какое-то препятствие, то с помощью высших сил вы увидите его и сможете преодолеть. Вам будет подсказано все, что вы должны знать для достижения своей цели. Как только вы принимаете твердое решение о своей цели, приходят в движение ваши внутренние силы. Вы должны позволить необходимым знаниям проникнуть из вашего подсознания в сознание. Доверьтесь своей интуиции — и она подскажет вам, что нужно делать.

Исследования в области поведения человека показывают, что люди склонны стремиться к той обстановке, в которой чувствуют себя комфортно. Когда у человека формируются определенные представления и ценности, он начинает искать ту среду, в которой они поддерживаются и в которой закрепляется его система убеждений. Это значит, что если вы не примете осознанное решение изменить в своем мышлении то, что мешает вам максимально реализовать свой потенциал, то оно останется таким, как прежде, и ваша жизнь тоже не изменится.

ПРЕОДОЛЕЙТЕ СТРАХ ПЕРЕМЕН

Если сложившиеся взгляды на жизнь заставляют нас страдать, почему мы отказываемся их изменить? Почему не предпринимаем необходимых действий, чтобы жить так, как хочется? Потому что мы мысленно запрограммированы на то, чтобы бояться перемен. Мы зависим от определенности. *Мы предпочитаем жить плохо, но стабильно, мы боимся рискнуть, чтобы стать счастливыми и довольными жизнью.* Заложенная в нас программа заставляет нас стремиться к безопасности и самосохранению, а также испытывать страх перед неизвестностью.

Принятое человеком решение всегда может что-то о нем рассказать. *Непринятие* решения тоже. Если вы постоянно колеблетесь между «да» и «нет», этот внутренний конфликт говорит о том, что вы избегаете перемен. Как и любая навязчивая идея, раздутый на пустом месте конфликт в большинстве случаев служит прикрытием для каких-то более глубоких проблем.

Сосредоточенность на противоположных сторонах конфликта — это отвлекающий маневр, позволяющий вам спрятаться от чего-то другого. Этим «чем-то» обычно являются такие неприятные вопросы, как «Что скажут люди?» или «А вдруг я ошибусь?». Перемены всегда несут в себе элемент неопределенности. Они требуют способности испытать что-то незнакомое, рискнуть. Что бы вы почувствовали, если бы прямо сегодня сменили работу? Предположим, что новая должность предполагает больший оклад, большие возможности профессионального роста и лучшие условия труда. Остались бы у вас какие-то сомнения, страхи, нервозность и опасения из-за этих перемен? Скорее всего, да. Видите, состояние тревожности не покидает нас даже тогда, когда происходящие перемены в целом позитивны.

ЧЕМ УСПЕШНЫЕ ЛЮДИ ОТЛИЧАЮТСЯ ОТ НЕУДАЧНИКОВ

Разница между преуспевающими людьми и неудачниками заключается в их отношении к переменам. Первые волнуются и тревожатся не меньше вторых, но, в отличие от них, не позволяют этому состоянию заставить себя бездействовать.

Люди, добивающиеся успеха, направляют свои тревожные переживания в конструктивное русло созидания. Попробуйте относиться к переменам позитивно. Пусть они работают *на* вас, а не *против* вас. Все мы взбираемся по лестнице жизни, на каждой ступеньке которой нас ждут новые возможности и новые испытания.

Возможно, вы слышали о принципе Питера, согласно которому каждый человек поднимается до уровня своей некомпетентности и застревает на нем, будучи не в состоянии достичь большего. Я с этим не согласен. Мне кажется, что мы останавливаемся на каком-то этапе личностного и профессионального развития только из-за страха перед переменами, из-за неумения переоценить и изменить свои представления о жизни, приспособиться к новой ситуации. Мы просто остаемся на месте, то есть чуть выше собственной головы. Принцип Питера подразумевает, что наши способности ограничены. Но на самом деле мы просто перестаем их развивать из-за страха перемен.

НЕВОЗМОЖНО ЗНАТЬ ЗАРАНЕЕ

В процессе личностного роста вы не раз будете ошибаться. С детства нас учат анализировать свои ошибки, сосредоточивать внимание на том, чего нет, что должно быть, что могло бы быть. Нам прививают убежденность в необходимости постоянного самоанализа, критичного отношения к себе, оценивания своих поступков на предмет «правильности». В итоге самокритика становится настолько суровой, что мы вообще перестаем добиваться каких-то результатов из страха совершить ошибку.

Нам с вами привили страх перед неизвестностью, поэтому мы начинаем заранее опасаться того, что может произойти через две недели, через два месяца, через два года, вместо того чтобы сосредоточиться на том, что *происходит в данный момент*. Мы всегда стремимся к определенности, и если ее нет, ничего не предпринимаем. Мы сами себя

сковываем тем, что пасуем перед неизвестностью. Но на самом деле, что бы вы ни делали, какой-то элемент неопределенности будет всегда. Ничего не узнаешь наверняка, пока не попробуешь.

ОШИБАТЬСЯ НЕ СМЕРТЕЛЬНО

Вы должны понять одно: в жизни вообще нет ничего определенного. Наша единственная гарантия — способность добиваться результата. Когда человек не связан по рукам и ногам убежденностью в том, что он не должен ошибаться, его не пугает неопределенность. Я сам совершил немало ошибок, причем некоторые из них были достаточно серьезными. Но это часть процесса личностного роста. Я знаю, что и впредь буду иногда ошибаться, и, возможно, еще серьезнее.

Подумайте о том, что самолет 90 процентов времени полета отклоняется от заданного курса. Постарайтесь это осознать. Если он способен с успехом пролететь от Нью-Йорка до Лондона, девять десятых пути отклоняясь о курса, быть может, стоит относиться к себе чуть менее критично. Может, стоит позволить себе ошибаться. Парусная шлюпка не может пройти весь курс по прямой линии. Ей приходится лавировать. Получается, что и она постоянно отклоняется от заданного курса. В данном случае, как и в отношении самолета, самое важное — понимать, что *ошибки гасят друга друга*.

ЗДРАВОМЫСЛЯЩИЙ ЧЕЛОВЕК УЧИТСЯ ИСПРАВЛЯТЬ СВОИ ОШИБКИ

Открою вам один большой секрет: жизнь - это постоянный процесс исправления ошибок. Проблема в том, что большинство людей слишком болезненно воспринимают критику. То, как мы реагируем на замечания и поправки, говорит об уровне нашей самооценки.

Вспомнив все, что происходило в вашей жизни, вы поймете, что каждой критической ситуации предшествовал какой-нибудь предупреждающий знак, но вы до последней минуты игнорировали его, вместо того чтобы вовремя внести необходимые коррективы. Возможно, вы боялись совершить ошибку, оказаться неправым, утратить чье-то одобрение или глупо выглядеть. Большинство неудач — это не результат неспособности добиться успеха, а следствие нежелания обратить внимание на предупреждение, проанализировать его и предпринять необходимые действия *прежде, чем ситуация выйдет из-под контроля*. По большому счету, мы ничем не отличаемся от самолета. Заблуждение — это то же отклонение от курса. Но важна не столько сама ошибка, сколько способность своевременно ее исправить.

Большинство из нас отказывается что-либо изменить или исправить из опасения, что от этого может пострадать наше самолюбие. Главная причина многих наших неудач — стремление оправдать себя и защитить свою точку зрения, вместо того чтобы вовремя внести в свое поведение необходимые коррективы. Преуспевающих людей в этом отношении можно сравнить с самолетом. Они готовы совершать ошибки и исправлять их. Большинства наших проблем можно было бы избежать, если бы мы не откладывали до последней минуты принятие необходимых мер. Страшнее всего то, что каждая наша неудача приносит ощущение собственной несостоятельности. А ведь на самом деле мы с вами совершенны.

СУЩНОСТЬ УЛУЧШИТЬ НЕВОЗМОЖНО

Вы не можете улучшить свою *сущность* — ваше истинное, или высшее, «я», которое само по себе совершенно. Однако вы можете улучшить результаты своей деятельности. Поймите: если по неведению вы совершили ошибку, это не смертельно. Достаточно просто внести необходимые коррективы. Не забывайте о том, что ваша сущность не тождественна вашим результатам. Научитесь отделять «я есть» от «я делаю» и «я имею». Убедитесь в том, что вы поняли и осознали эту разницу, поскольку в

противном случае обречете себя на пожизненные страдания. Ваша задача — просто исправлять ошибки по мере их совершения, потому что, сколько бы времени ни занял ваш путь, большую его часть вы будете отклоняться от прямого курса.

Успеха добивается тот, кто постоянно что-то делает, даже не будучи абсолютно уверенным в правильности своих поступков. Для него это вызов, своего рода авантюра, увлекательное приключение. Он не знает, что готовит ему будущее. Ему известно только одно: он выбрал свой путь и сделает все необходимое, чтобы добраться до следующего шага, который приведет его к следующему, а тот, в свою очередь, еще к одному и т. д. Тот же, кто постоянно живет в плену страха перед неизвестностью и боится обнаружить, что совершает ошибку, не добивается ничего.

Раз и навсегда решите для себя вырваться из оков страха и бездействия. Вспомните свои неудачи, вспомните, что в тот момент вы стремились скорее доказать свою правоту, защитить свою позицию, не совершить ошибку, не показаться глупым, чем исправить какие-то промахи. Мы почему-то убеждены в том, что прежде, чем что-то делать, должны собрать максимум информации и получить необходимые знания, чтобы устранить малейшую вероятность ошибки и неудачи. Но на самом деле это невозможно. Это то же самое, что пытаться за один раз наесться на всю жизнь.

Чем больше достижений, тем больше ошибок. Не ошибаются только те, кто ничего не делает. Вместо того чтобы сделать первый шаг и держаться выбранного курса, они позволяют страху парализовать себя. Такие люди думают, что, пока ничего не предпринимают, они застрахованы от ошибки. Возможно, это так, но цена за безопасность — неосуществленные мечты и нереализованный потенциал — слишком высока.

ПРИШЛО ВРЕМЯ ПЕРЕСТАТЬ НАДЕЯТЬСЯ!

Настал тот момент, когда нужно отказаться от надежд. Мы говорим себе: «Надеюсь, это сработает», «Надеюсь, у меня будет достаточно денег», «Надеюсь, люди будут покупать мой продукт», «Надеюсь, все наладится». Мы надеемся на то, что кто-то нас спасет, позаботится о нас, изменит нашу жизнь, сделает нас счастливыми и даст то, чего мы хотим. Мы надеемся и ждем, но ничего не происходит. Пора оставить пустые надежды.

Надежда — это неопределенное представление о том, что могло бы произойти однажды. Очень важно, чтобы вы приняли то, чем хотите обладать, и сделали это в настоящий момент: вы уже сейчас обладаете желаемым. Не говорите «надеюсь», «может быть», «завтра» или «скоро». Скажите «СЕЙЧАС». Для сознательного человека надежда не имеет ни смысла, ни ценности. Проанализируйте свое отношение к надежде и поймите, что это только иллюзия, не приносящая ничего, кроме отчаяния и одиночества, которого мы так стараемся избежать. К тому же она порождает страх не получить желаемого.

МЫ - ЗАЛОЖНИКИ НАДЕЖДЫ

Надежда лишает нас свободы. *Именно в ней кроется причина наших страданий.* Мы ждем, что кто-то другой придет и спасет нас, и тогда мы станем счастливыми. Этот тоненький голосок надежды заставляет нас испытывать *одно* разочарование за другим, потому что мешает взять ответственность на себя и начать действовать.

Расставаться с надеждой непросто, поскольку, когда понимаешь, что надеяться бессмысленно, возникает естественный вопрос: «Как я буду жить?» Вы должны понять, что спасение не придет извне. Принять это будет нелегко, но, если у вас получится, произойдет что-то удивительное. Вы почувствуете свободу и перестанете ждать чуда, которому все равно никогда не суждено случиться.

Как только мы перестаем надеяться и искать счастье во внешнем мире, где его нет и не может быть, наше отношение к жизни меняется коренным образом. Вместо страха совершить ошибку появляется стремление к каким-то достижениям, мы принимаем на себя ответственность за свою судьбу. Пока мы верим в надежду, мы остаемся ее

заложниками. Только *лишенный надежды* человек начинает что-то делать сам и отвечать за свою жизнь.

ОТКАЖИТЕСЬ ОТ НАДЕЖДЫ РАДИ ДЕЙСТВИЯ

Приучите себя не надеяться, а действовать. Есть только один способ выяснить, что для вас «правильно» — пробовать разное. Можно всю жизнь думать о том, чего вы хотите, рассуждать об этом, собирать необходимую информацию и оценивать разные возможности, но вы никогда не узнаете ничего наверняка, пока не начнете действовать.

Сделать первый шаг порой бывает непросто. Ведь находящемуся в состоянии покоя телу требуется гораздо больше энергии для наращивания скорости, чем уже движущемуся. Сделайте хоть *что-нибудь* – это лучший совет, который я могу вам дать. Примите решение, даже если в итоге оно окажется «неправильным». Что бы вы ни делали, это лучше, чем сидеть на месте и надеяться, что жизнь сама изменится к лучшему.

Как только вы сказали своему подсознанию, что сделали все от вас зависящее, доверьтесь ему и позвольте позаботиться обо всем остальном. Оно само знает, что нужно делать, поскольку связано со вселенским подсознанием. Первым делом осознайте, что уже достигли желаемого и что на уровне своей сущности уже обладаете всем необходимым. Вы уже успешны, здоровы и богаты. Живите той жизнью, которую рисует ваше воображение, любите себя безоговорочно и наслаждайтесь собственным величием.

Сколько раз вам говорили, что вы способны сделать что угодно и обладать всем, что пожелаете? И все равно, когда вы читаете эти строки, вкрадчивый голосок внутри вас нашептывает: «Это не мой случай. Я не могу. Я не способен на это. Это слишком трудно. Я боюсь. Что скажут люди? Что, если у меня ничего не получится? Что, если я ошибусь?» Именно этот голосок лишил вас возможности осуществить самые заветные мечты. Вы не обязаны его слушать. Это не ваше истинное «я». Это ваше эго и прежние заблуждения. Примите осознанное решение изменить свое мышление, сформировать новые убеждения и представления о жизни. Контроль в ваших руках. Вам решать, о чем думать и во что верить.

ГЛАВНОЕ – УБЕЖДЕННОСТЬ

Одно время я руководил торговой конторой, и один из моих подчиненных каждое утро подходил к стоявшему в холле офиса торговому автомату и проверял, нет ли чего-нибудь в ячейке возврата монет. Если он что-то находил, то говорил: «Сегодня мой день». И день действительно складывался у него удачно, по крайней мере, с точки зрения объема продаж. Тогда я решил пойти на маленькую хитрость и начал время от времени сам подкладывать монеты в ячейку. Мой сотрудник был убежден в том, что эти монеты приносят ему удачу. Убежденность способна на многое. Убежденность – это вера. А верить – значит точно знать, что мысли воплощаются в реальность. Чем больше энергии вы отдаете делу, тем выше полученный результат. Вера — это знание того, что все получится, если вы будете в этом твердо убеждены. Главное – убежденность.

ВАШИ ВОЗМОЖНОСТИ НИЧЕМ НЕ ОГРАНИЧЕНЫ

Ежедневно практикуя изложенные в данной книге принципы, вы сможете преодолеть пределы собственной системы убеждений. Достигнутые благодаря этому результаты помогут вам сформировать новые убеждения и с их помощью добиться еще большего успеха! Возможностям нет предела. Человека ограничивает только собственное мышление.

Вы когда-нибудь ездили на машине с включенным ручным тормозом? Ручной тормоз символизирует наши страхи, тревоги, нерешительность и заниженную самооценку. На самом деле даже при наличии всех этих ограничивающих факторов можно достичь желаемого — точно так же, как можно добраться до пункта назначения при включенном

ручном тормозе. Но ведь если его отключить, задача значительно упростится! Если избавиться от всех ненужных заблуждений, достичь цели будет гораздо легче.

Вы бодрствуете по шестнадцать или восемнадцать часов в день. Восемь или десять из них вы тратите на работу. Вы дисциплинированы и организованы. Так почему бы не потратить еще несколько минут на то, чтобы поработать над планом получения желаемого, будь то деньги, отношения, здоровье, карьера или бизнес? Чтобы полностью изменить свою жизнь, достаточно ежедневно уделять хотя бы немного времени применению изложенных здесь принципов.

Вы еще не устали от того, что обстоятельства диктуют вам, как относиться к самому себе, и что другие решают, на что вы способны и что должны делать?

Возможно, в детстве вас учили не верить в свои способности, ваши ошибки подчеркивались и становились предметом насмешек. Но какой-то внутренний голос наверняка всегда подсказывал вам, что вы можете жить так, как хотите. Вы можете иметь абсолютно все. Эта книга еще раз напомнила вам о вашей способности создавать свою жизнь по собственному желанию. Это ваша жизнь. Помните: вы сможете обрести все, что пожелаете, как только перестанете верить в то, что вы на это не способны.

Вам не надоело думать о том, что вам все надоело? Хватит. Забудьте о позитивном мышлении. Пора идти дальше. Не бойтесь рисковать и совершать ошибки. Заложите свои мечты в подсознание, как программу в компьютер, скажите жизни «да», и она ответит вам тем же.

Вас научили думать, что увидеть — значит поверить. Но сейчас вы уже знаете, что на самом деле все как раз наоборот. Если во что-то верить всей душой, это обязательно произойдет. Если же вы будете дожидаться какого-то момента или события, чтобы начать жить по-настоящему — например, пока достигнете определенного возраста, выйдете на пенсию, накопите денег, осуществите определенную цель, встретите нужного человека, — то всю жизнь проживете в состоянии постоянного ожидания. Вы никогда не начнете жить по-настоящему.

Самое страшное для страдающих от неизлечимой болезни людей — осознание того, что они никогда не жили так, как действительно хотели, и что у них не осталось на это времени. Единственное, что у нас есть, — это СЕЙЧАС, настоящий момент, и каждому из нас отведен свой срок. Вопрос в том, что мы сделаем с оставшимся временем. Наступает самый важный этап в вашей жизни, и он может стать самым лучшим.

Глава 12 Главное препятствие на пути к счастью и как его преодолеть

Наша жизнь - это бесконечная цепочка мгновений. Часто мы жертвуем сегодняшним счастьем ради лучшего будущего. Только мы не понимаем, что это так называемое «будущее» мы создаем именно сейчас, в настоящий момент.

Многие из нас живут в ожидании какого-то момента в будущем, который принесет чувство радости и удовлетворения, мало кто умеет переживать эти ощущения СЕЙЧАС. Между тем СЕЙЧАС – это единственное время, которое у нас есть. Другого времени не существует. От того, кем мы себя считаем, как живем, что думаем и чувствуем *в настоящий момент*, зависит наше счастье. От этого также зависит, сколько времени мы потратим на бесполезные тревоги о будущем.

ТОЧКА СИЛЫ

Считайте настоящий момент своей точкой силы, то есть той точкой во времени и пространстве, в которой сосредоточены все ваши возможности, ваш потенциал, поскольку именно сейчас вы можете максимально его реализовать. Для большинства из нас представление о настоящем моменте сводится лишь к некой концепции, теоретической идее. Если существует точка соединения всех созидательных сил Вселенной, то как можно быть уверенным в том, что эта точка — *настоящий момент*? Чем это можно доказать?

Знайте, что все ваши надежды на будущее и даже воспоминания о прошлом существуют только в *настоящем моменте*. Это та точка, в которой все соединяется вместе.

Когда начинается жизнь? Когда она заканчивается? Когда возникает причина и следствие? Когда мы сталкиваемся с испытаниями? Когда появляются и решаются проблемы? Когда мы испытываем боль? Когда исцеляемся? Все всегда происходит в настоящий момент.

Нам говорили, что эти моменты существуют отдельно друг от друга, но на самом деле все они соединяются в одном мгновении - *сейчас*. Что бы ни происходило в жизни, это всегда происходит *сейчас*.

НИЧТО НЕ СУЩЕСТВУЕТ ВНЕ НАСТОЯЩЕГО МОМЕНТА

Все, что с нами было, происходило не в прошлом. Тогда для нас это было *сейчас*.

Все, что с нами будет, произойдет не в будущем. Потом для нас это будет *сейчас*.

Прошрое хранится в памяти как совокупность моментов, которые мы когда-то тоже называли «сейчас». А когда вы воспроизводите в памяти эти моменты? Тоже *сейчас*.

Все, чему предстоит случиться, будет происходить в моменты, которые мы будем называть «сейчас». А когда вы думаете о будущем? *Сейчас*.

Будущего и прошлого как таковых нет. Они могут существовать только относительно *настоящего*.

ОДЕРЖИМОСТЬ БУДУЩИМ

Идеологии типа коммунизма и социализма, равно как и строгие религиозные догмы, основаны на той посылке, что наивысший уровень всеобщего благосостояния будет достигнут в будущем, когда человечество обретет счастье, процветание, равенство, свободу и т. д.

Нередко для достижения этой цели в настоящем прибегают к таким средствам, как порабощение, пытки и убийства. Например, за время коммунистического режима в СССР и Китае было убито 50 миллионов человек во имя «светлого будущего». Это жуткий пример того, как вера в будущее создает ад в настоящем.

Не складывается ли подобная ситуация в вашей жизни? Не испытываете ли вы постоянного недовольства ею? На самом деле *главная причина неудовлетворенности жизнью — это отрицание настоящего*. Нам кажется, что все наши проблемы вызваны тем, что происходит сейчас, но истинная причина кроется в привязанности к прошлому и будущему и в отрицании *настоящего*. Получается, что наша единственная реальная проблема – неумение жить *сейчас*.

Невозможно одновременно полностью присутствовать в настоящем моменте и быть несчастным. Для вас не может существовать такого понятия, как проблема, если все ваше внимание сосредоточено на происходящем в *данный момент*. *Живя настоящим*, вы либо принимаете *текущую* ситуацию, либо изменяете ее. Если у вас возникла проблема, значит, вы застыли в какой-то ситуации, не имея истинного намерения или возможности предпринять какие-то действия *сейчас*.

ВСЕ ОТВЕТЫ ПРИХОДЯТ К НАМ СЕЙЧАС

Быть может, сейчас вы ищете ответ на какой-то вопрос или решение какой-то проблемы. Обратите внимание, что иногда мы находим то, что ищем, но в большинстве случаев этого не происходит. Почему? Потому что мы не присутствуем в текущем моменте, когда приходит ответ! *Если вы не сосредоточены на настоящем моменте, то не сможете получить нужный ответ от высшего разума*.

Ответ может прийти в какой угодно форме и когда угодно, но этот момент всегда будет настоящим. Проводя большую часть времени в сожалениях о прошлом или тревогах о будущем, мы выпадаем из настоящего, в котором осуществляется созидательный

процесс и рождаются все ответы. Имеет ли вообще смысл хотеть, просить, желать и молить того, чего жаждешь всем сердцем и в чем больше всего нуждаешься, чтобы в момент, когда придет ответ, не обращать на него внимания?

Точкой сосредоточения сил может быть только настоящий момент. Мы создаем свою жизнь именно сейчас, независимо от того, материализуются наши мысли мгновенно или некоторое время спустя. Главное, что сам созидательный процесс осуществляется в *данный миг*. Осознайте эту истину — и вы откроете неистоощимый источник энергии для воплощения своих желаний.

Силой обладают только те наши мысли и чувства, которые существуют в настоящий момент. Быть счастливыми и успешными сейчас нам мешают не сами прошлые события, а наша привязанность к ним, и то, что в данный момент мы снова и снова мысленно переживаем эти драмы. Пребывая в состоянии хронической тревожности и постоянно пересматривая свое прошлое с целью понять, что не так с настоящим, мы лишь закрепляем в подсознании эти негативные мысли и образы, вследствие чего с нами будет происходить именно то, чего мы пытаемся избежать.

ЭНЕРГИЯ НАСТОЯЩЕГО МОМЕНТА

Поймите, что каждый миг посредством собственных мыслей вы излучаете в пространство энергию, которая, подобно магниту, притягивает к вам все, о чем вы думаете. Если вы сейчас думаете о том, что не обладаете желаемым, то привлекаете к себе именно это, то есть отсутствие желаемого.

Если это правда (а это правда), тогда что может быть разумнее, чем использовать настоящий момент для того, чтобы послать в пространство свою энергию, то есть мысли о той жизни, о которой вы мечтаете? На этот вопрос может быть только один ответ: *нет ничего важнее этого*. Сейчас мы говорим о силе КОНЦЕНТРАЦИИ. Спросите себя: «В данный момент я привлекаю то, чего хочу, или концентрируюсь на том, что мешает мне обрести желаемое?»

Энергия идет от ЖЕЛАНИЯ. Все, что ему противоречит, будет создавать обстоятельства, препятствующие его осуществлению.

ПОЧЕМУ МЫ НЕ УМЕЕМ ЖИТЬ НАСТОЯЩИМ

Почему наш разум постоянно сопротивляется настоящему? Потому что он не может контролировать настоящий момент. Его ресурсы ограничены накопленным жизненным опытом и переходящей из поколения в поколение общечеловеческой системой представлений о мире. Чтобы сохранить контроль над ситуацией, он постоянно стремится заместить настоящее тем единственным, чем располагает, то есть воспоминаниями о прошлом.

Способны ли вы освободиться от всех мыслей, как только пожелаете? Знаете ли вы, как «отключить» сознание? Если вы постоянно сосредоточены на прошлом или будущем, значит, вы не контролируете свое мышление. Не вы его используете, а оно использует вас. Скорее всего, вы даже не подозреваете о том, что оно вас поработило.

СТОРОННИЙ НАБЛЮДАТЕЛЬ

Если вам трудно ощутить свое присутствие в *настоящем моменте*, попробуйте провести такой эксперимент: в течение нескольких минут просто *наблюдайте* за тем, как пытаетесь не думать о настоящем. Если ваши мысли устремлены в будущее, то оно может казаться вам либо лучше, либо хуже настоящего. В первом случае вы ощущаете надежду, испытываете чувство радостного предвкушения, во втором — усиливается тревожность. Между тем в обоих случаях вы представляете себе то, чего нет.

Во время этого эксперимента не пытайтесь анализировать свои наблюдения. Просто следите за своими мыслями, за своей эмоциональной реакцией на них, то есть будьте молчаливым наблюдателем. Когда вы поймете, что мысленно присутствуете не в

настоящем, а в будущем или прошлом, случится самое интересное - вы наконец-то осознаете *настоящий* момент!

ПРОИСХОЖДЕНИЕ СТРАХА

Человек не прыгает вниз с обрыва не из-за страха, а потому, что ЗНАЕТ, что внизу его ждет неминуемая опасность! Однако страх как психическое состояние не связан с *реальной* и *сиюминутной* опасностью. Он принимает разные формы: беспокойство, волнение, тревога, нервозность, дурное предчувствие, фобия, боязнь потери, будущего, боли и т. д. Подобные состояния всегда связаны с тем, что МОЖЕТ произойти, а не с тем, что происходит *сейчас*.

СВОБОДА ОТ ЗАБОТ

Проблемы заставляют нас страдать. Если вам надоело страдать, достаточно принять простое решение: что бы ни происходило, вы больше не будете причинять себе страдания, сосредоточиваясь на прошлом или будущем.

Позвольте задать вам несколько вопросов. Много ли времени вы тратите на тревоги и волнения? Беспокоитесь ли вы по поводу всевозможных «что, если» в отношении своего будущего? Если вы ответили положительно, тогда спросите сами себя, есть ли у вас какая-нибудь проблема сейчас — не завтра, не через пять минут, а именно в этот миг. Вы поймете, что в данный момент у вас нет никаких проблем. Все ваши заботы связаны с будущим.

Ждете ли вы чего-то, чтобы начать жить полной жизнью? Ждете ли вы праздника, лучшей работы или успеха, чтобы ощутить душевный подъем, начать зарабатывать деньги или почувствовать собственную значимость?

Ожидание — это состояние души. По сути, это отрицание настоящего в пользу будущего. Вы разрываетесь между «здесь и сейчас», где не хотите быть, и придуманным будущим, к которому стремитесь.

Чтобы разрешить этот конфликт, перестаньте отрицать настоящий момент и сопротивляться ему. Научитесь не думать о прошлом и будущем, когда нужно сосредоточиться на настоящем.

В ситуации, требующей решения *сиюминутной* проблемы, ваши действия будут более четкими и решительными, *если вы исходите из осознания настоящего момента*. Ваша реакция будет основана не на сложившемся в сознании представлении о мире, а на интуитивном понимании текущей ситуации.

ПОСТАНОВКА ЦЕЛЕЙ В НАСТОЯЩЕМ МОМЕНТЕ

На протяжении всей книги мы с вами говорили о постановке целей. Очень важно, чтобы вы поняли, что в стремлении улучшить свою жизнь нет ничего предосудительного, но ошибка многих людей заключается в том, что они подменяют настоящее ожиданием будущего.

Жизнь — это путь. Разумеется, вы должны помнить о том, куда направляетесь, но при этом не забывайте, что единственная реальность вашего пути — это те шаги, которые вы совершаете в настоящий момент.

У любой вашей деятельности есть две цели: *внешняя* и *внутренняя*. Внешняя заключается в достижении конечного результата, то есть в осуществлении стремления, обретении желаемого. Разумеется, она так или иначе связана с будущим.

Но если конечный результат, то есть нечто из будущего, настолько завладеет вашим вниманием, что станет важнее происходящего в данный момент, то ваша деятельность лишится внутренней цели, поскольку цель не имеет никакого отношения к будущему, то есть к тому, КУДА ведут ваши действия и ЧТО вы делаете для достижения конечного пункта назначения. Она целиком и полностью связана с *настоящим моментом*.

ВНУТРЕННЯЯ И ВНЕШНЯЯ ЦЕЛЬ

Непонимание внутренней цели в конечном итоге приводит к неспособности достичь внешней. Помните, что внешняя цель — это всего лишь игра, участвовать в которой продолжаешь потому, что это приносит удовольствие. Ошибки и временные неудачи на пути к внешней цели не имеют значения, если вы вовремя их исправляете.

По большому счету, КАЖДАЯ внешняя цель рано или поздно утрачивает актуальность, поскольку ничто в жизни не вечно. Все должно меняться.

Чем скорее вы осознаете, что внешняя цель не способна раз и навсегда сделать вас счастливым и довольным жизнью, тем лучше. Осознав ограниченность внешней цели, вы сможете избавиться от этих несбыточных ожиданий. Более того, вы сумеете подчинить ее внутренней цели.

Ключ к обретению счастья — жить *в настоящем* и по мере необходимости наносить кратковременные визиты в прошлое и будущее. Когда вы примете то, что есть сейчас, и научитесь жить настоящим, то сразу почувствуете, что жизнь вам помогает, а вовсе не пытается вас побольнее ударить.

ЖИВИТЕ настоящим, но знайте, что в этот момент вы творите свое будущее. Главное — равновесие в мыслях. Иными словами, нужно жить настоящим моментом, одновременно думая о своих желаниях и ожидая их исполнения.

ИСТИННЫЙ ИСТОЧНИК СЧАСТЬЯ

Чтобы испытать истинную радость, живя настоящим, нужно выполнить только одно условие: понять, что может доставить тебе истинное удовольствие в данный момент, и делать это. Заниматься любимым делом — это единственный способ пережить ощущение безграничного счастья и любви ко всему миру.

Занятие, вызывающее неподдельный интерес и энтузиазм, позволяет максимально раскрыть творческие способности. Делая то, что хочется, что дается пусть не легко, зато *естественно* и радостно, вы сможете принести максимальную пользу как самому себе, так и окружающему миру.

ОСМЕЛЬТЕСЬ БЫТЬ НЕПОХОЖИМ НА ДРУГИХ

Мы с вами все время говорили о том, что нужно определиться со своими желаниями и следовать за своей мечтой. Многие люди не позволяют себе радоваться жизни из опасения быть непонятыми или отвергнутыми окружающими. Они сравнивают то, что для них естественно, с тем, что считается «нормальным». Этот конформизм, стремление приспособливаться, начинается со школьной скамьи. Помню, когда я учился в первом классе, учительница попросила нас нарисовать кота. Мой рисунок ей не понравился, и она сказала, что у меня нет никакого таланта к живописи. С тех пор я больше никогда не рисовал и вообще не занимался никаким искусством.

Быть может, вы сочли себя бездарным живописцем, сравнив свои картины с работами других художников. Но на самом деле вы бы все равно не смогли рисовать как Ван Гог, равно как и Ван Гог не смог бы рисовать так же, как вы. Только разница в том, что он верил в себя и в свой стиль. В этом — сила и магия его полотен.

Никто не сможет сделать что-то точно так же, как это можете сделать вы. Это касается не только искусства, но и бизнеса, и любой другой сферы деятельности. Один человек не может судить о форме самовыражения другого. Вы уникальны в том, что делаете с истинным наслаждением, что приносит вам радость и заставляет почувствовать себя по-настоящему живым. Для вас это единственный источник настоящего счастья.

НЕСЧАСТЛИВОЕ БОЛЬШИНСТВО

К сожалению для многих из нас, мы тратим большую часть своей жизни на то, что, как нам кажется, должны делать, а не на то, что нам действительно интересно.

Разве можно радоваться жизни, если каждое утро просыпаешься с мыслью о том, как бы не опоздать на работу, которая не приносит ни радости, ни чувства удовлетворения?

Если *70 процентов* нашей повседневной жизни уходит на неинтересные и нелюбимые занятия, то оставшиеся 30 процентов не могут этого полностью компенсировать. Тут не помогут никакие семинары, книги, медитации и аффирмации.

Чем больше мы занимаемся деятельностью, не приносящей радости и удовольствия, тем больше денег тратим на развлечения и материальные блага, пытаюсь как-то заглушить растущее чувство неудовлетворенности и несчастья. В итоге нам приходится проводить еще больше времени на нелюбимой работе, чтобы заработать на отдых или погасить долги. Получается замкнутый круг.

Вам когда-нибудь приходилось находиться в комнате, заполненной несчастными людьми? Какие ощущения возникали у вас в этой атмосфере? А теперь представьте, что делают с нашей планетой миллиарды ее несчастных жителей. К сожалению, мы настолько привыкли к этой негативной энергии, что перестали ее замечать. Густая, словно патока, она обволакивает нас со всех сторон, оставляя лишь редкие мгновения радости.

Мы сами не понимаем того, что, когда миллиарды людей занимаются тем, чем им совсем не хочется, весь мир становится несчастным. От этого коллективного несчастья окружающее пространство заполняется негативной энергией, которая наносит нашей планете больший вред, чем остальные факторы вместе взятые. Как раздражение и злость вызывают язвенную болезнь в организме отдельного человека, так коллективная угнетенность всего человечества разрушает окружающую среду.

Многочисленные борцы за экологию призывают нас уберечь планету от разрушения. Они пытаются сохранить реки, леса и океаны. Их усилия заслуживают уважения, но я считаю, что негативная энергия, излучаемая всеми несчастными людьми на планете, причиняет ей больше вреда, чем физическая деятельность человека.

Мы не сможем решить проблему загрязнения окружающей среды, пока человечество не станет счастливее. Мы не понимаем, что все экологические проблемы — это следствие воздействия негативной энергии, исходящей от миллиардов недовольных жизнью людей. Вместо того чтобы пытаться очистить планету от мусора, мы должны очистить сознание от заблуждений и сделать счастливыми тех, из-за негативного настроения которых и возникают экологические проблемы.

НЕДОВОЛЬСТВО ОКРУЖАЮЩИХ – ЭТО НЕ ПОВОД ЛИШАТЬ СЕБЯ ШАНСА

Я уже не раз говорил о том, что *любые перемены начинаются внутри*. Все попытки сначала изменить окружающий мир заранее обречены на провал. Это не эгоизм, потому что *изменить человечество можно только по одному человеку за раз*.

Задавшись целью найти и делать то, что приносит вам истинную радость и наслаждение, вы, возможно, сначала будете чувствовать себя немного эгоистами. У кого-то из окружающих тоже может сложиться такое мнение, но оно идет от непонимания того, что если вы сможете беспрепятственно радоваться жизни, то это, в свою очередь, может облегчить их путь к счастью.

Когда есть семья, делать то, что нравится, несколько сложнее, по крайней мере, на первых порах. Может возникнуть ощущение, будто вы оторвались от реальности и забыли о своих обязательствах. Возможно, на уровне подсознания возникнет опасение, что вы легкомысленно растрчиваете драгоценное время и живете в свое удовольствие, тогда как должны заботиться о семье. Сначала будет трудно преодолеть этот конфликт, но со временем вы начнете чувствовать себя счастливым и довольным жизнью, и от этого ваше общение с близкими станет гораздо более насыщенным и полноценным. Кроме того, даже своими обязанностями вы будете заниматься с большей радостью, если не будете себя заставлять и позволите себе делать это по вдохновению, а не по принуждению.

Вы будете радоваться жизни, и окружающие непременно заметят, насколько счастливее вы стали. Они заинтересуются происшедшими в вас переменами и, возможно, даже захотят последовать вашему примеру. Таким образом, поначалу вы можете встретить непонимание и сопротивление со стороны своих близких, но это пройдет, как только вы станете счастливее и радостнее. Радость заразительна и притягивает к себе людей. Когда окружающие поймут, что жить в свое удовольствие – это приятно и скорее конструктивно, чем деструктивно, они непременно захотят попробовать сами.

НАЙДИТЕ СВОЙ ИСТОЧНИК РАДОСТИ

Если вы сами точно не знаете, что приносит вам истинную радость, задайте себе следующие вопросы и запишите ответы.

О чем вам интереснее всего читать?

Какие радио- и телепередачи нравятся вам больше всего?

Какие фильмы вы предпочитаете смотреть?

Чем вы больше всего любите заниматься в свободное время?

Какую волонтерскую работу вы бы предпочли?

Какие темы вы с удовольствием обсуждаете с друзьями?

О чем вы чаще всего мечтаете?

Какие занятия доставляют вам наибольшее удовольствие?

Какие предметы в школе были вашими любимыми?

Что вы можете назвать своей «любимой мозолью»?

Если, задумавшись, вы вдруг начинаете непроизвольно рисовать, что у вас получается?

Если бы вы управляли миром, то что бы в нем изменили?

Какие люди нравятся вам больше всего?

Какие ваши любимые игрушки?

Как бы вы охарактеризовали свои политические убеждения?

Чем вы больше всего восхищаетесь и почему?

С какими заданиями вы справляетесь наиболее успешно?

Какую память о себе вы хотели бы оставить после смерти?

Если бы вы выиграли миллион долларов, то как бы распорядились этими деньгами?

С какими задачами, которых вы еще не выполняли, вы могли бы, как вам кажется, хорошо справиться?

Изучите свои ответы. Не повторяется ли какая-нибудь деталь? Нет ли каких-нибудь параллелей, отражающих общую модель поведения? Не обнаружили ли какие-нибудь давние интересы?

Попробуйте с помощью этой информации составить свой портрет, закончив следующие предложения:

Больше всего я интересуюсь...

Я верю в...

Больше всего я ценю...

Мне удалось бы хорошо справиться с...

Для полного счастья мне не хватает...

Теперь спросите себя, соответствует ли этим пяти утверждениям ваша нынешняя работа. Если да, то вы идете по верному пути. Но, скорее всего, вечно недовольный внутренний голос подсказывает вам, что ваши истинные желания и потребности остаются неудовлетворенными. В этом случае пришло время что-то изменить.

Как видите, найти свой источник счастья и радости не так уж и трудно. По сути, для этого достаточно просто вспомнить, о чем вы мечтаете, о чем вам приятно думать. Составив полный список, вы должны удалить из него все, что используете только как способ от чего-то сбежать. Многие вещи в жизни мы делаем только для того, чтобы

увильнуть от какой-то неприятной ситуации. *Это совсем не то, что доставляет нам истинную радость и удовольствие.*

Порой нам кажется, что какая-то деятельность приносит нам радость, хотя на самом деле нами руководят какие-то другие, скрытые мотивы. Если истинная причина — только в этих мотивах, то такая деятельность в качестве источника радости и счастья нам не подходит.

Это то же самое, что работать на нелюбимой работе, чтобы иметь возможность получать то, что хочется. Хотя в какой-то степени это помогает, в конечном итоге восемь часов несчастья и мучения будет очень трудно компенсировать. Помните: если вы не получаете удовольствия от работы, то будете тратить в два раза больше денег на то, чтобы это компенсировать, из-за чего вам придется еще больше времени проводить на нелюбимой работе.

ШАГ ЗА ШАГОМ

Делать то, что приносит радость, — это не значит совершить какой-то один решительный поступок, например бросить работу и целыми днями просиживать под деревом, размышляя о вечных ценностях. Это не получение радости от жизни, а побег от реальности. Одно дело — заниматься действительно любимой и доставляющей удовольствие деятельностью, и совсем другое — с помощью какого-то занятия убегать от жизни, которая не приносит радости.

Главная ваша задача заключается в том, чтобы найти — *в настоящем то*, что действительно могло бы вас заинтересовать и взволновать, и регулярно посвящать этой деятельности хотя бы немного времени. Постепенно вы будете находить все новые и новые возможности заниматься любимым делом.

Мне кажется, труднее всего приходится тем, кто пытается одновременно зарабатывать на жизнь и заниматься тем, чем хочется. Почувствовать себя свободным мешают в первую очередь финансовые соображения. Именно поэтому нужно начинать получать удовольствие от жизни понемногу, шаг за шагом, постепенно расширяя свои возможности.

Однако должен заметить, что каждый раз, когда я отдавал предпочтение той деятельности, которая была мне действительно интересна и приносила радость, в конечном итоге это решение оказывалось самым удачным с финансовой точки зрения. Если следуешь зову сердца, то, куда бы оно ни завело — даже если маршрут время от времени будет менять направление, - все детали устроятся сами собой. Если же пытаться заранее обдумать и проработать все тонкости, то скорее сойдешь с ума, чем найдешь все правильные ответы. Делайте то, что доставляет вам истинное удовольствие, и это будет получаться у вас лучше, чем у кого бы то ни было.

Чего бы мы ни захотели, стоит только сказать об этом. Как вы уже поняли, не обязательно знать, как делать то, что хочется. Достаточно просто сосредоточиться на своем желании. Я не могу избавить вас от страхов и сомнений, сколько бы страниц ни исписал. Вы должны сами поверить в себя и довериться своей внутренней силе, зная, что у вас обязательно все получится.

Самое большое препятствие на пути к счастью — не жить настоящим и не делать того, что доставляет радость. Следовательно, решение проблемы заключается в обратном. Если вы вдруг обнаружите, что сосредоточены на прошлом или будущем, напомним себе, что, кроме настоящего момента, ничего не существует, а затем примите то, что есть, и тогда жизнь сама станет вам помогать.

Если бы вы вкладывали столько же энергии в то, чтобы найти свой источник радости и счастья, сколько тратите на нелюбимую работу, то добились бы гораздо большего. И тогда вы спросили бы: «Почему я не сделал этого раньше?»

ПОСЛЕДНЕЕ ЗАМЕЧАНИЕ

Однажды я понял, что мы приходим в этот мир с двумя крыльями. Одно из них – крыло бесконечной силы. Это подарок Вселенной. Оно без устали трепещет у нас за спиной, поддерживая нас каждый день и каждый час. Второе крыло - крыло собственных действий, которым мы машем осознанно. Оно должно работать так же интенсивно, как крыло бесконечной силы, и тогда вы устремитесь в мир безграничных возможностей и сможете сотворить все, что душа пожелает. Тогда и только тогда вы поймете, насколько на самом деле велика ваша сила, и осознаете, что обладаете всем необходимым для осуществления своих желаний.

Поэтому делайте то, что приносит вам радость, и пусть все будет, как вы хотите. Пусть счастье, радостное волнение и стремление к творчеству помогут вам реализовать свою истинную сущность. Ведь морщины на нашем лице говорят вовсе не о возрасте, а о том, насколько мы осмелились быть собой.

Позвольте себе прямо сейчас сделать следующий шаг. Шаг, который выведет вас за пределы позитивного мышления!