



Колин ТЕРНЕР

Мы рождены для успеха

**Как реализовать свой безграничный
потенциал**

Содержание:

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ САМЫЙ ГЛАВНЫЙ ИЗ НЫНЕ ЖИВУЩИХ ЛЮДЕЙ

ГЛАВА 1 РОЖДЕННЫЙ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЙ

УНИКАЛЬНОСТЬ КАК РЕЗУЛЬТАТ ИЗОБИЛИЯ ПРИРОДЫ

ВОЗМОЖНОСТЬ СТАТЬ «ГЕНИЕМ»

Внутреннее наследие

БОГАТСТВО ВОЗМОЖНОСТЕЙ

Большинство не использует предоставляемые возможности

Ваш всемогущий компьютер

ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБОРА

Выбор, а не последствия

Испеките и съешьте

Ваш собственный выбор

Используйте это

Привилегия

Стоит рискнуть

ИНСТИНКТ УСПЕХА

ЧТО ЖЕ ИМЕННО МЫ НАЗЫВАЕМ УСПЕХОМ?

ВЫ И УСПЕХ

ТО, ЧТО НЕОБХОДИМО ЗАПОМНИТЬ

ГЛАВА 2 ПОЗНАЙ СЕБЯ

ПОПЫТАЙТЕСЬ ПОНЯТЬ, КТО ВЫ ТАКОЙ

Представление о себе

Любите себя

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ, ВОСПИТАННЫЕ В НАС ОБЩЕСТВОМ

«Знай свое место!»

Условные рефлексy

Новое мышление

НЕПРАВИЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ — ПРЕПЯТСТВИЕ НА ПУТИ К УСПЕХУ

Синдром отказа

Негативное мышление

Страх и беспокойство

Откладывание на потом

Благодушие

Прошлые ошибки и неудачи

ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА УСПЕХА

Мир возвращает нам то, что даем ему мы

Позитивное отношение приносит только положительные плоды

Как мы привыкли думать

НАСКОЛЬКО ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К СЕБЕ

ОРИЕНТИРУЙТЕ СВОЕ СОЗНАНИЕ НА УСПЕХ

УВИДЕТЬ — ЗНАЧИТ УБЕДИТЬСЯ

ТО, ЧТО НЕОБХОДИМО ЗАПОМНИТЬ

ЧАСТЬ ВТОРАЯ ВЕРЬТЕ В СЕБЯ. ВЕРЬТЕ В СВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

ГЛАВА 3 ЧЕГО ВЫ НА САМОМ ДЕЛЕ ХОТИТЕ

ВЛАСТЬ, КОТОРОЙ ВЫ ОБЛАДАЕТЕ

Желание и убеждение — не одно и то же

Ваша работа должна поглощать вас

ПОЧЕМУ ТЫ ДО СИХ ПОР НЕ СДЕЛАЛ ЭТОГО?

- 1. Отсутствие целей*
- 2. Цели определены нечетко*
- 3. Для чего вы это делаете?*
- 4. Нетерпение*
- 5. Нереалистичные ожидания*
- 6. Страх перемен*
- 7. Если вы не ведете записей*
- 8. Если нет обязательств*
- 9. Если нет плана*
- 10. Если нет системы поощрения*
- 11. Если вы не видите этого*
- 12. Если вы ничего не делаете*

«НЕ БЫЛО БЫ СЧАСТЬЯ, ДА НЕСЧАСТЬЕ ПОМОГЛО»

Гарантия?

ПРЕПЯТСТВИЯ УЧАТ НАС, А НЕ СТАВЯТ ПЕРЕД НАМИ ЗАГРАЖДЕНИЯ

ВОЗРОЖДЕНИЕ ЭТИКИ ХАРАКТЕРА

Вы можете выработать в себе силу характера, но не одолжить ее

План, который непременно должен быть выполнен

ТО, ЧТО НЕОБХОДИМО ЗАПОМНИТЬ

ГЛАВА 4 КАК ПОСТРОИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ОПЛАЧЕНО

ВСЕ УЧИТЫВАЕТСЯ

КАК ЗАПРОГРАММИРОВАТЬ СЕБЯ НА УСПЕХ

ЦЕЛЬ, ЕЕ ТИП И СФЕРА ДЕЙСТВИЯ

1. Цели

2. Типы

3. Области

СПИСОК ЦЕЛЕЙ

4. Для чего вам это нужно

5. Главное преимущество

6. Препятствия

7. Решение

8. План: поэтапное выполнение

9. Конечный срок исполнения

10. Установки

ТРЕНИРУЙТЕ СВОЕ ВООБРАЖЕНИЕ

Умение видеть себя

30 ДНЕЙ МЕНТАЛЬНОЙ ДИЕТЫ

Избегайте нытиков

ТО, ЧТО НЕОБХОДИМО ЗАПОМНИТЬ

ГЛАВА 5 НАБЛЮДАЙТЕ ЗА СВОИМ РАЗВИТИЕМ

ПРИМЕНЯЯ ПРИНЦИПЫ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

ТЕХНИКА АУТОТРЕНИНГА

Сознательное, подсознательное, бессознательное

Необычно, хотя и всем известно

ТЕСТ И ЗАТРАТЫ

ДЕСЯТЬ ШАГОВ РАДИ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

- 1. Укрепляйте уверенность в себе*
- 2. Преодолевайте чувство разочарования*
- 3. Развивайте сострадание, способность прощать и понимать других*
- 4. Развивайте умение общаться и навыки взаимопонимания*
- 5. Развивайте в себе важнейшее качество — увлеченность*
- 6. Развивайте упорство*
- 7. Развивайте в себе уверенность в победе*
- 8. Примите на себя 100% ответственности*
- 9. Развивайте в себе мужество делать то, что требуется*
- 10. Развивайте в себе состояние радости и счастья*

ПРОВЕРЬТЕ И ЗАНОВО ОЦЕНИТЕ СВОИ УБЕЖДЕНИЯ

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ КОЛЕСО ЖИЗНИ В РАВНОВЕСИИ

Тайм-аут

ТО, ЧТО НЕОБХОДИМО ЗАПОМНИТЬ

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ НАЙДИТЕ И ОСУЩЕСТВИТЕ СВОЮ ЦЕЛЬ

ГЛАВА 6 УЧИТЕСЬ СЛУШАТЬ ТОГО, КТО ЗНАЕТ ВАС ЛУЧШЕ... ТО ЕСТЬ СЕБЯ

ПОДУМАЙТЕ В ТИШИНЕ И УЕДИНЕНИИ

Ваш внутренний голос

Пребывая в молчании

Выделите время для размышлений.

Прислушивайтесь к подсказкам

Команда нашего сознания

Новые идеи помогут вам двигаться вперед

АКТИВИЗАЦИЯ ВАШЕГО СВЕРХСОЗНАНИЯ

Что делать

Чего ожидать и как отвечать

Как узнать, правильно ли ваше решение?

Когда нужно действовать

ИНТУИЦИЯ ПРОТИВ РАЗУМА

Наша «Зона комфорта»

Рациональный контроль

КАКОВА ИСТИННАЯ ЦЕЛЬ НАШЕЙ ЖИЗНИ

Практика, практика и еще раз практика

ПЛАН ЖИЗНЕННЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО, ЛЕЖИТ В ПРЕДЕЛАХ ДОСЯГАЕМОСТИ

Выявляйте свои возможности и цели

СДЕЛАЙТЕ УСПЕХ ПРИВЫЧКОЙ

Повторение — мать учения

ТО, ЧТО НЕОБХОДИМО ЗАПОМНИТЬ

ГЛАВА 7 КАК РЕАЛИЗОВАТЬ ВАШ БЕЗГРАНИЧНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

НАЧНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС

Насколько высоким вырастает дерево?

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ — ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Не позволяйте себе отвлекаться

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ЗАКОНЫ

СБАЛАНСИРОВАННОЕ РАВНОВЕСИЕ

Живая притягательная сила

Вызов, который бросает нам жизнь

ТО, ЧТО НЕОБХОДИМО ЗАПОМНИТЬ

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

САМЫЙ ГЛАВНЫЙ ИЗ НЫНЕ ЖИВУЩИХ ЛЮДЕЙ

ГЛАВА 1

РОЖДЕННЫЙ ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЙ

Начиная с самых древних времен человечество пыталось определить, в чем состоит смысл жизни. Не один философ посвятил свою жизнь тому, чтобы раскрыть тайну предназначения человека. Так, Платон, один из крупнейших мыслителей человечества, писал:

«Все, что создано, создано по какой-то причине и обусловлено необходимостью».

Неоспоримый вывод, который вытекает из этого утверждения, можно сформулировать так: «Цель нашей жизни заключается в том, чтобы реализовать тот потенциал, который в нас заложен». Жизнь дается нам для того, чтобы мы могли добиться в ней успеха. Для того чтобы определить, насколько успешно сложилась наша жизнь, нужен один-единственный критерий. Мы можем ответить на этот вопрос, если сравним, какими потенциальными возможностями мы обладали и в какой степени нам удалось их реализовать.

Каким образом мы можем реализовать наши потенциальные возможности, что мы обычно делаем для этого, как все это происходит? Можно сказать, что вначале наши потенциальные возможности дремлют в нас, они словно ждут случая, когда мы начнем реализовывать их, чтобы поднять нас к небывалым вершинам. Дело в том, что каждый из нас является творением, которое было создано по некоему замыслу, с определенной целью, однако, если мы не знаем, какова эта цель или, другими словами, не знаем, чего же мы, собственно говоря, хотим, то наши не востребуемые потенциальные возможности продолжают дремать в нас и пропадают втуне.

Представьте себе, что в вашем распоряжении имеется уникальный по своим возможностям компьютер, однако оператор потерял руководство по управлению им, а потому не может использовать его в полной мере. Если каждый из нас действительно был создан с определенной целью, то, следовательно, нам уже дано все, что необходимо для достижения и осуществления нашего предназначения. Теперь проблема заключается только в том, сумеем ли мы распознать, каково наше предназначение. Одна из задач этой книги — показать, каким образом мы сами воздвигаем перед собой барьеры, преграждающие путь к достижению успеха. Однако начнем с того, что нам необходимо осознать и понять прежде всего, — с уникальности самого главного из ныне живущих людей, которым являетесь вы.

УНИКАЛЬНОСТЬ КАК РЕЗУЛЬТАТ ИЗОБИЛИЯ ПРИРОДЫ

Над входом в школу Сократа можно было прочесть фразу: «Познай самого себя». Эти слова указывают нам на то, что факт нашей уникальности исключительно важен для процесса познания. Вероятность того, что кто-то еще обладает теми же биологическими характеристиками, как и вы, в самом крайнем случае колеблется в пределах от одного до пятидесяти миллиардов — ни у кого нет точно таких же отпечатков пальцев рук или ног, ни у кого больше вы не встретите губ или ушей такой же формы, как у вас. Врачи утверждают, что состав нашей крови также уникален. Таким образом, можно смело сказать, что каждый из нас — это совершенно особый, ни на кого не похожий человек, который наделен способностью добиваться ошеломляющих результатов. Человек наделен разумом, и это отличает его от всех других живых существ, населяющих Землю. Можно сказать, что какую бы задачу ни поставил перед собой человек, она может быть осуществлена с помощью его разума.

Большинство из нас, похоже, не могут отдать себе отчет в том, что мы, люди, являемся венцом творения Природы, ее главной гордостью. Наши возможности по части достижения успеха в жизни неограничены, для нас нет никакого предела, если мы задумали добиться еще большего успеха по сравнению с тем, которого уже достигли. Любой человек обладает определенным потенциалом, и этот потенциал только ждет момента, когда мы сможем его использовать. Каждый из нас, вероятно, может вспомнить то ощущение, которое мы испытали в школьные годы, когда нам объясняли какое-то новое правило или формулу и в голову приходила устрашающая мысль: «Неужели я смогу понять это? Неужели смогу это сделать?». И тем не менее всякий раз после некоторого усилия с нашей стороны мы обнаруживали, что действительно поняли и можем сделать это, и даже получали от этого удовольствие.

Всем известно, что, если человек научится ездить на велосипеде, он уже никогда не забудет, как это делается. Тем не менее мы, конечно, помним, как в детстве нам приходилось напрягать все свои силы, чтобы удержать равновесие и не упасть. Однако весь секрет заключается в том, что до тех пор, пока мы не приложим определенных усилий, мы не в состоянии вызвать к жизни наши скрытые способности. Если мы чувствуем себя не на высоте в той или иной сфере человеческой деятельности, то причина этого коренится лишь в том, что мы сами поставили себе некие ограничения. Спортсмены знают, какие возможности просыпаются в человеческом теле, когда приходит «второе дыхание». Однако они также понимают, что тот, кто не выложится максимально на первом этапе, не может ожидать и того, чтобы открылось «второе дыхание». На самом деле большинство из нас просто позволяют себе расслабиться, перестают прилагать усилия, направленные на то, чтобы не упускать благоприятные возможности, и тем самым фактически блокируют возможность дальнейшего развития собственных скрытых способностей. Если мы скажем себе, что нам больше нечего ждать и не на что надеяться, то мы никогда не сможем стать победителями. Если мы намерены черпать из фонтана жизни, имея при себе вместо бочонка лишь чайную ложку, то мы едва ли сможем вызвать к жизни и усовершенствовать такие возможности человека, как сила духа, воображение, способность наблюдать, проницательность и способность творить.

В самом деле все, что не нашло своего применения, попросту забирается Природой обратно. У некоторых рыб, живущих в глубинах океана, нет глаз. Причина в том, что эти рыбы не пользуются зрением, а все, что не используется, постепенно атрофируется. И наоборот, все, что мы используем в жизни и что постоянно тренируем, становится более сильным. Так, люди, которые работают руками, знают, что их мозоли постепенно затвердевают, а руки становятся крепче, люди же, чья работа связана с творчеством и воображением, со временем замечают, что идеи рождаются все легче и легче. Одна из целей, которую мы поставили перед собой в этой книге, заключается в том, чтобы подсказать вам, как можно активизировать свой мыслительный процесс, то есть сделать более сильными свои «ментальные» мускулы, и как развить ту форму одаренности, которая присуща именно вам.

ВОЗМОЖНОСТЬ СТАТЬ «ГЕНИЕМ»

Альберт Эйнштейн заметил однажды, что каждый ребенок рождается гениальным.

От вас ждут, что вы сможете достигнуть определенного уровня мастерства, по меньшей мере в одной из областей жизни, и у вас действительно есть такая возможность. Уже доказано, что уровень вашего интеллекта и творческих способностей, которые вы развиваете в себе, находится в прямо пропорциональной зависимости от качества и количества стимулов, которые получает ваш мозг. Подобно любому мускулу, чем больше и чаще вы используете свой творческий «мускул» или мозг, тем сильнее он становится. По мере того как вы изучаете какой-то предмет, вам в голову начинают приходить новые идеи. Это связано с тем, что с каждым днем вы все лучше разбираетесь в материале и все глубже проникаете в суть предложенных вам проблем. Предположим, два или несколько человек собираются вместе для того, чтобы изучить ту или иную проблему. Совместные

обсуждения стимулируют процесс мышления каждого из участников. Прямым результатом такой работы является возникновение новых идей. Можно с уверенностью сказать, что чем больше вы читаете, тем чаще вы заставляете свой мозг работать, а следовательно, тем более развитое воображение вы имеете. С сожалением приходится констатировать, что большинство людей не прочитали ни одной, даже научно-популярной книги после того, как вышли из стен школы. Чтение и осмысление прочитанного будят ваше воображение, и оно становится более развитым, поскольку вы упражняете его. И уж, конечно, ничто так не нуждается в постоянном приложении сил, как ваша внутренняя способность к творчеству. Теория относительности Эйнштейна была результатом работы его творческого воображения. От того, до какой степени вы сумеете развить свою внутреннюю способность к творчеству, будет зависеть, как далеко вы пойдете.

С древнейших времен считалось, что человеческий разум является частью более могущественного разума, который разные мыслители называли по-разному: универсальный подсознательный разум, бесконечный интеллект, коллективное бессознательное, сверхсознание или суперсознание. Каждый из нас обладает сверхсознанием, которым мы пользуемся постоянно, хотя нередко совершенно неупорядоченно и бессистемно. Ведь наши энтузиазм и волнение, интуиция и догадки, способность к творчеству и воображение, а также наши целенаправленное поведение и вдохновение берут свое начало именно в сверхсознании и контролируются им. Эта способность быть одаренным, заложенная потенциально во всех нас, вполне доступна каждому, и мы только должны найти способ, как воплотить ее в реальность.

Понятие «гениальность» знакомо нам по тем описаниям, которые разные люди дают некой замечательной одаренности, происхождение которой на самом деле остается непонятным. Под словом «гениальность» многие подразумевают нечто, что не является в строгом смысле ни мыслью, ни чувством, а вероятно, представляет собой некий сплав того и другого. Многие философы, поэты, писатели, ученые, художники и музыканты признавали, что они не могут объяснить, каким образом к ним приходят их творческие идеи.

Внутреннее наследие

Сократ говорил о своем внутреннем голосе в очень возвышенном тоне, он называл его своим демоном, который поддерживает и направляет его, а также помогает ему сохранять спокойствие теперь, накануне того самого момента, когда ему предстоит выпить чашу с ядом. Я не хочу сказать, что его философское вдохновение приходило к нему только через этот, описанный им внутренний голос, однако можно предположить, что, по всей вероятности, он находился под влиянием сверхсознания. Описывая это в своей речи перед судом, где присутствовал 501 человек, он сказал:

«Меня посетило нечто божественное, духовное, это похоже на тот голос, который приходит ко мне... и когда он приходит, то всегда удерживает меня от тех поступков, которые я собирался сделать, однако этот голос никогда не подгоняет меня вперед (говорит мне, в каком направлении я должен двигаться вперед)».

Это очень интересно, что есть такой внутренний голос, который говорит нам, каким путем нам не надо идти, однако никогда не говорит нам, каким путем нам надо идти, — похоже, что он всегда выполняет предупреждающую роль.

Шопенгауэр отмечает:

«Мои философские теории были сформулированы внутри меня, без какого бы то ни было моего участия, в те моменты, когда моя воля сама по себе спала, а мой разум получал толчок в заранее определенном направлении».

Руссо, описывая свои ощущения в тот момент, когда к нему пришли его первые социологические идеи, говорил, что они шли из какого-то интеллекта, стоящего неизмеримо выше него, и он

«чувствовал, что его голова кружилась, словно во время опьянения».

Поэт Блейк утверждал, что он писал

«под непосредственную диктовку тридцать строк за раз, без предварительного обдумывания и даже против моей воли».

Будучи уже глухим, Бетховен «увидел» всю симфонию во внезапном озарении, и потом ему понадобилось шесть недель, чтобы записать ее. Музыка Моцарта, которую он создавал, явно не прибегая к усилиям рационального мышления, всегда отличалась совершенством. Иногда он был способен сочинять музыку и одновременно участвовать в общем разговоре, а иногда даже во время того, как слушал оперу.

Хоффман описывал свой опыт так:

«Чтобы, сочинить что-то, я подхожу к пианино, закрываю глаза и воспроизвожу то, что мне диктуют откуда-то извне».

О Вагнере писали, что его творчество — это выражение мощной интуиции.

Из всего сказанного здесь можно сделать вывод, что вдохновение — это то слово, которым мы обозначаем какую-то информацию, идущую из сверхсознания, то есть из той части разума, которая контактирует с более широким миром, чем наше сознание. Постарайтесь вспомнить, бывало ли с вами, что во время прогулки или когда вы были за рулем, вам в голову вдруг приходила какая-то мысль, а через некоторое время, иногда спустя несколько месяцев или даже лет, вам доводилось сталкиваться с этой же самой мыслью, только уже воплощенной в реальность. Не вырывалось ли у вас: «Ба! Да ведь это же была моя идея!»? Конечно же, без всяких оговорок это случалось с вами, и уже только на основе одного этого опыта можно принять, что внутри себя вы обладаете неисчерпаемым богатством потенциальной одаренности, воплощенной в форме идей и «гениальности», и что вы рождены для того, чтобы быть ни на кого не похожим в какой-то определенной сфере жизни. Только задумайтесь, что могло бы быть, если бы вам удалось открыть в себе источник этой одаренности. Наша книга подскажет вам разные способы, с помощью которых можно добиться этого.

БОГАТСТВО ВОЗМОЖНОСТЕЙ

В жизни каждого человека существует много возможностей для осуществления того или иного выбора. Каждый новый день приносит с собой что-то новое. На протяжении всей нашей жизни у нас существует огромное количество новых, многообещающих возможностей, но при этом от нас требуется, чтобы мы приложили усилия и обнаружили их. Бессмысленно ждать какой-то возможности, рассчитывая на то, что это случится как-нибудь само по себе, — это все равно, что стоять посреди парка, вытянув руки вверх, и ждать, когда в них случайно влетит мяч для игры в крикет. Никакая возможность не будет преследовать вас, наоборот, вы должны искать и находить ее. Каждый день по радио и телевидению мы слышим о новых открытиях, которые свидетельствуют о способностях и возможностях «обыкновенного человека» в мире спорта, музыки, литературы, техники, медицины, науки и искусства. Однако слишком многие люди думают, что эти способности существуют только в других людях, но никак не в них самих, что они по-прежнему являются всего лишь «обычными заурядными людьми». Любой «заурядный человек» может оказаться исключительным, если он сумеет использовать именно ту возможность, которая

нужна только ему и которая поможет ему проявить себя. Он должен создать такую возможность или, столкнувшись с ней, не упустить ее. Однако все мы слишком часто упускаем нашу лодку, и кто-то другой захватывает ту возможность, которая по праву должна была быть нашей.

Возможность подчиняется железному закону Вселенной — закону причинно-следственной связи. Если мы не даем себе труда искать необходимую для нас возможность, то мы также не сможем заметить ее, когда она возникнет перед нами. Те, кого называют Фомами неверующими и кто действительно считает, что «увидеть означает убедиться», так и проживет свою жизнь, пропуская одну возможность за другой. Посмотрев вокруг свежим взглядом, мы можем начать распознавать те неограниченные возможности, которые существуют вокруг нас. Мы должны внимательно изучать и настоящее, и будущее. Мы должны научиться тому, чтобы разглядеть дуб, пока он еще скрыт в желуде, цветок в семени, искру — уже тогда, когда она еще не вылетела из огня. Мы должны научиться видеть изобилие там, где большинство видит недостаток чего-то. Как сказал Марсель Пруст:

«Настоящее путешествие в открытие состоит не в том, чтобы стремиться находить все новые пейзажи, а в том, чтобы уметь по-новому увидеть то, что окружает нас».

Существует только три основных цвета — красный, желтый и синий, однако есть множество оттенков, открытых художниками, которые увидели потенциальные возможности цвета. Используя всего семь нот, музыканты сочинили множество произведений, также и для великих поэтов наличие всего нескольких десятков букв в алфавите не стало ограничением.

Большинство возможностей проявляет себя в форме кризисов, неудач или провалов; действительно, множество историй об успешных делах началось именно так. В китайском языке слова «возможность» и «несчастье» обозначаются одним и тем же иероглифом. Тем не менее в нашем западном мире слово «неудача» ассоциируется у нас не с возможностью, а с опасением. На самом деле неудача — это широко известный во всем мире способ поставить трюмлин на вашем пути к успеху и с его помощью открыть для вас новые возможности.

Можно рассказать здесь об одном отце, который пришел в ужас, раскрыв дневник своего сына. Ему стало совершенно ясно, что его мальчик безнадежный тупица. Отец всегда надеялся, что в будущем его сын сможет стать адвокатом, но учитель развеял все его надежды, убедив отца в том, что из мальчика никогда ничего не выйдет, поскольку он не способен учиться.

И в самом деле, сэр Уинстон Черчилль так никогда и не стал адвокатом — он стал всего лишь одним из крупнейших государственных деятелей, каких только знала Великобритания, да пожалуй, и мир. Неудача подтолкнула его к тому, что он смог стать великим. Как это ни странно, но неудача часто оказывается предвестником успеха, поскольку она заставляет человека остановиться и задуматься о своей жизни, а затем начать искать какие-то новые возможности. Чем чаще обстоятельства будут складываться против вас и вы будете терпеть неудачи, тем больше будет у вас шансов добиться успеха в будущем. Почему — это я объясню чуть позже.

Большинство не использует предоставляемые возможности

Независимо от того, как складывается ваша карьера, жизнь всегда полна неограниченных возможностей, и те, кто сможет отбросить традиционное неверие и научиться новым подходам, не только получают все те материальные выгоды, о которых они мечтали, но и смогут испытать огромное чувство счастья и удовлетворения благодаря своим достижениям. Каждое человеческое существо имеет достаточно способностей, идей и возможностей, чтобы стать богатым в любой сфере жизни. Однако большинство людей никогда не задумываются над тем, на что они способны, отказываются от своих идей, не используют своих возможностей по той простой причине, что они

предпочитают не смотреть на мир новыми глазами, видя вокруг только отрицательное вместо того, чтобы видеть положительное.

Если вы постоянно ждете все новых и новых возможностей, сожалея, что вам не подходит ни одна, ни другая, ни третья, то в конце концов вам останется только одно — выразить свое последнее сожаление: «Я уже слишком стар». До самого последнего дня своей жизни вы будете испытывать горечь от сознания того, что мир был против вас, что ваш гений так и не получил того признания, которого он заслуживал, вы будете думать, что тот, кто преуспел в жизни, обязан лишь «везению» и «связям». Единственное различие между миллионером и вами сводится только к различию ваших характеров.

Выходит, что вы сами себе враг, причем лучший и наиболее эффективно действующий враг. Нет другой такой силы на Земле, которая может препятствовать вашему прогрессу так упорно и неумолимо, чем вы сами. Вы сразу продвинетесь далеко вперед, когда поймете, каким неограниченным потенциалом вы обладаете, и узнаете, что для вас существуют разные возможности, которыми вы можете воспользоваться как частью ваших прав.

В 1809 году в штате Кентукки родился ребенок, чей отец был не просто бедным, но еще и ленивым. Мать мальчика умерла, когда ему было всего девять лет, сказав ему перед смертью, что любые возможности нужно искать, а не ждать, пока они появятся. Ему было запрещено читать книги — отец не поддерживал его в этом. Когда ему было десять лет, он еще спал какое-то время на кровати, но позже ему пришлось спать только на полу. Его звали Авраам Линкольн. Библейское утверждение «Ищите да обрящите» означает, что вы можете получить! то, что вы хотите, но вы должны проявить инициативу и заниматься поиском, вы не должны сидеть и ждать, что то, чего вы хотите, придет к вам само.

Я приведу здесь слова Эмерсона, которые всегда очень много значили для меня, а потому я хочу немного перефразировать их и поделиться с вами их смыслом:

«Итак, нам следует взять и посмотреть на мир новыми глазами. Природа не стоит на месте, она постоянно изменяется. Ее изменяет, формирует и создает дух. Любой дух созидает для себя дом, за которым простирается мир. Вы должны знать, что этот мир существует для вас. Все, что имел Адам, все, что мог делать Цезарь, имеете и можете делать и вы. Адам назвал своим домом небеса и землю; Цезарь назвал своим Рим; возможно, вы назовете своими ремесло, профессию, бизнес или что-то еще. Таким образом, ваше владение несколько не отличается по своему величию от их. А потому постройте собственный мир. Как только вы сообразуете свою жизнь с чистой идеей в своем сознании, она развернется во всем своем величии».

Ваш всемогущий компьютер

Человек рождается с мозгом, который представляет собой своего рода биологический компьютер огромной мощности, равной мощности тысяч городов. В коре головного мозга более десяти миллиардов нервных клеток, расположенных в определенном порядке. Предполагается, что в каждый данный момент в нашем мозгу происходит от 100000 до 1000000 химических реакций.

Было проведено сравнение между человеческим мозгом и одним из самых больших компьютеров в мире под названием «Крей». И было установлено, что для решения одной и той же задачи компьютер, при том условии, что он будет осуществлять 400 миллионов действий в секунду, должен работать сто лет, в то время как мозг может совершить ту же работу за одну минуту. Это непостижимо, что такая невероятная яркая суeta внутри нашего организма осуществляется с единственной целью — поддерживать наши физические функции. В то же время это тот центр, который разрабатывает для человечества технологии межпланетных полетов, компьютеры, инженерные проекты, делает невероятные открытия в области науки, создает великие творения в

искусстве, литературе, музыке. Это передаточный и приемный пункт, который создает все, что было нам когда-либо известно, все, что есть в нашем распоряжении сегодня и чем мы будем располагать в будущем. Неужели после всего этого вы станете сомневаться в том, что наши три с половиной фунта серого вещества, которые каждый из нас носит в своей черепной коробке, могут дать вам все, чего вы только захотите? И в этом действительно нет ничего невозможного. Перед вами только стоит задача — начать осваивать собственные возможности. Что бы вы ни пожелали, все может стать реальностью, если только вы настроите свое сознание на достижение этого, и наоборот, если вы не настроите мозг на достижение своей цели, вы не получите ничего. Таким образом, это всего лишь вопрос вашего выбора.

Ваш мозг, который состоит из десяти миллиардов постоянно функционирующих частей, способен воспринять десять новых фактов в секунду. Было подсчитано, что человеческий мозг может накопить информацию, приблизительно равную ста триллионам слов, и что каждый из нас использует лишь небольшую часть всего этого богатства. Наш мозг — это мощнейший инструмент, и вы можете сделать выбор в пользу того, чтобы найти ему применение и добиться невероятных результатов, о которых вы до сих пор не подозревали. Запомните это и не выпускайте такую возможность из виду, пока вы будете читать эту книгу, а затем постарайтесь выработать у себя новые способы мышления.

ВОЗМОЖНОСТЬ ВЫБОРА

Человек обладает уникальным даром — свободой выбора, и именно это должно стать его величайшим преимуществом. Вы можете размышлять решительно обо всем, о чем захотите. Свобода выбора есть ваше право, которое присуще вам с самого рождения; обстоятельства, в которые вы попадаете, в принципе, не могут иметь решающего влияния на вашу судьбу, они являются просто результатом того выбора, который вы совершили или не совершили в прошлом.

Ваши мысли уникальны, потому что они присущи только вам, только вы знаете и можете размышлять о том, что нужно сохранить и поддерживать в вашей жизни, что необходимо изменить, чему придать более законченный вид, о чем еще поразмышлять. Никто другой не может влезть в вашу голову и узнать, о чем именно вы думаете. В то же время вы постоянно контролируете свои мысли, и ваш мозг всегда находится в вашем распоряжении, а потому вы можете пользоваться им так, как вы сами того захотите. Вы не можете испытывать какого-то чувства или эмоции, предварительно не подумав об этом. Устраните ваше сознание с его способностью мыслить, и ваша способность испытывать эмоции тоже куда-то пропадет, поскольку эмоция является лишь результатом и ответной реакцией на мысль.

Поскольку у вас есть возможность контролировать свои мысли, то вы можете тем самым контролировать и направлять свои эмоции, то есть вы можете выбирать, как вам реагировать или действовать в той или иной ситуации. Таким образом, мы пришли к мысли, что вам вовсе не следует все время ругать те обстоятельства, в которых вы оказались. Если взглянуть на нашу жизнь с точки зрения того выбора, который мы сделали раньше, или, вернее, того выбора, который мы сделали неудачно, то мы начнем понимать, что никто кроме нас самих не виноват в том, что происходит с нами сейчас. Какие факторы в нашем предшествующем развитии повлияли на подобный образ нашего мышления, будет показано в следующей главе. Сейчас же давайте просто остановимся на том, что вся наша нынешняя жизнь, да и мы сами представляем собой результат всех тех предпочтений, которые мы выбрали прежде. Из этого следует, что, выбрав для себя другие предпочтения, мы сможем осуществить то, что хотели бы получить для себя в будущем.

Выбор, а не последствия

Если мы примем положение о том, что сами способны контролировать свои мысли, то из этого следует, что мы сами можем определять свою судьбу. Одним словом, каждый из нас может

повлиять на то, какой будет его жизнь в будущем, выбрать тот мир, в котором он хочет жить. Бернард Шоу прекрасно выразил эту мысль:

«Люди всегда склонны винить обстоятельства в том, что им не удалось достигнуть того, чего они хотели. Я не верю в обстоятельства. Те, кто преуспел в этом мире, приходят и находят такие, обстоятельства, которые им нужны, если же они не могут их найти, тогда они создают их сами».

Когда вы делаете выбор в пользу принятия того или иного решения, вы тем самым определяете, каким будет ваше будущее.

Конечно, это не просто — думать по-новому. Для того чтобы вы отвыкли от своих старых привычек, вам потребуется приложить огромные усилия и провести большую работу над собой. Вспомните, насколько невероятным казалось вам, что вы сможете когда-нибудь овладеть искусством вождения машины. Итак, первая трудность заключалась в том, что у вас было три педали и только две ноги. От вас требовалось взяться за рукоятку и медленно включить сцепление, а затем одновременно нажать на газ в то же самое время, когда вы отпустили сцепление. В самом деле, поначалу это казалось невероятно трудным, потому что та же самая нога нужна была вам для того, чтобы нажимать еще и на тормоз. Для того чтобы вы могли вести машину, необходимо, чтобы в вашем мозгу в одно-единственное мгновение пронеслось множество мыслительных реакций, которые нельзя отложить на потом. Однако со временем вождение становится поистине второй натурой человека. Разве вы могли поверить в самом начале, что сможете научиться водить машину? Идея превращается в убеждение, а неумение в мастерство, когда вы как следует поработали над тем, что выбрали для себя. Если же вам пришла в голову идея сделать что-то и вы попробовали однажды, но, увидев, что у вас ничего не получается, бросили начатое на полдороге, то вам остается только расписаться в собственной несостоятельности и искать оправдания, почему вы все бросили.

Если мы сможем разобраться в том, что представляет собой наша способность делать выбор, то мы сможем понять, как можно влиять на выбор своей судьбы. Когда мы осознаем это, то наша уверенность в правильности того, что мы делаем, возрастет. Спустя какое-то время наша уверенность в том, что мы поступаем верно, поможет нам усовершенствовать механизм выбора, и мы сможем успешно применить его на практике.

Здесь нужно оговориться: хотя у каждого из нас и есть свобода выбора в отношении наших действий, мы не можем точно знать, каковы будут последствия, то есть мы выбираем поступок, но не результат, который последует за ним. В принципе, последствия, то есть результаты нашего выбора, тоже заранее предопределены, поскольку весь этот механизм связан с законом причинно-следственных отношений, где мысли выступают в качестве причин, а условия, в которых мы оказываемся, представляют собой результат или следствие. Единственный способ, с помощью которого можно выбрать те результаты и последствия, которые для нас желательны, — это правильно поступать и строить правильные отношения. Если вы сделали плохой выбор, то обычно расплачиваетесь за него потом, однако если мы хотим сделать хороший выбор, который принесет с собой желанный результат, мы должны заплатить вперед.

Испеките и съешьте

Нас расстраивает, что мы не можем осуществить сразу два своих желания — обладать пирогом и одновременно съесть его; то есть фактически сделать мы хотим один выбор, а результаты получить от другого. Разумеется, это невозможно, однако множество людей тратят свою жизнь на то, чтобы «пробить систему», а когда это у них не получается, они обвиняют во всем свое невезение и неудачливость, судьбу и вообще все что угодно. Впрочем, не следует забывать, что мы можем попытаться еще раз, мы можем сделать повторный выбор, если нас не устраивает полученный результат. Иными словами, в одном случае вы делаете правильный выбор и получаете

нужный результат; в другом случае вы делаете неправильный выбор и тогда вам просто нужно сделать еще один выбор. Представим себе, что вы направлялись куда-то и в каком-то месте повернули не в ту сторону. Тогда вам нужно вернуться немного назад и затем отправиться именно туда, куда вы намеревались попасть. Ваша ошибка вовсе не означает, что теперь вы навсегда должны остаться там, куда вы попали случайно, или, более того, вообще отказаться от выполнения того дела, ради которого вы и пустились в путь. Конечно, вам будет намного проще двигаться к цели, если вы хорошо представляете, куда вам следует двигаться (мы рассмотрим это в другой главе), однако мне странно бывает видеть, как часто люди, совершив неправильный выбор, просто отказываются от дальнейших шагов.

Ваш собственный выбор

Любой выбор, который вам предстоит сделать, должен быть именно вашим выбором. Шопенгауэр писал:

«Мы тратим три четверти нашей жизни на то, чтобы стать похожими на других людей».

Разумеется, вы должны обдумать все возможные последствия, которые ваши действия могут оказать на других. Часто бывает также очень полезно обратиться к другим и спросить их совета или просто выслушать их мнение. Однако в конечном счете делать выбор придется все-таки вам, поскольку никто, кроме вас, не может принять того решения, которое можете принять вы, лучше, чем кто-либо иной, представляя свою ситуацию. К тому же, если вы предоставите делать выбор кому-то другому, то это будет совсем другой человек, который едва ли захочет взять на себя все бремя ответственности за последствия сделанного вами выбора, это можете сделать только вы. Вам нужно научиться прислушиваться к самому себе и развивать у себя способность делать выбор и на основе этого принимать решения.

Используйте это

Принимать решения и осуществлять выбор — это талант, который нужно у себя развивать, — никто не рождается с этой способностью. Чем чаще вам придется принимать решения, тем с большей легкостью вы будете принимать все больше решений, и чем больше вы их будете принимать, тем лучше вам это будет удаваться. Для того чтобы научиться принимать хорошие решения, вы должны выработать у себя привычку осуществлять выбор. Когда человеку часто приходится выбирать, он морально готовит себя к тому, чтобы нести ответственность за последствия этого выбора, и постепенно учится предвидеть эти последствия.

Привилегия

Умение совершать выбор — это уникальная способность, присущая людям. Это привилегия, которая дает нам возможность выбирать людей для своего окружения, друзей и даже мысли.

Только от нас зависит, сумеем ли мы открыть дверь в наше будущее или захлопнем ее. Если мы хотим добиться успеха в жизни, то нам необходимо научиться осуществлять в жизни правильный выбор и делать то, к чему у нас лежит душа.

Конечно, от нас не зависит немедленное прекращение войны, устранение всех видов преступности или излечение той или иной болезни. Мы не в состоянии по своему выбору остановить те силы, которые были приведены в действие чьим-то предшествующим выбором. Объективные обстоятельства можно улучшить только благодаря тому, что сейчас или в будущем мы сделаем другой, более правильный выбор. Но, принимая те или иные решения, мы вырабатываем у себя определенное отношение к тем или иным вещам и формируем у себя определенные привычки, а это, в свою очередь, помогает нам создать вокруг себя соответствующую интеллектуальную, физическую и эмоциональную атмосферу.

Стоит рискнуть

Для того чтобы можно было правильно использовать все те возможности, которые возникают на протяжении всей нашей жизни, нам нужно учиться, как совершать свободный выбор. Если вы двигаетесь в каком-то направлении, которое вы не выбирали, то вы не сможете полностью реализовать все потенциальные возможности, заложенные в вас. Разумеется, если мы делаем выбор, то мы идем на определенный риск, потому что мы можем проиграть, однако мы можем также и выиграть. Страх перед неизвестным заставляет людей медлить с принятием решения: часто случается так, что в какой-то момент своей жизни они так и не отваживаются сделать нужный выбор, а потом всю оставшуюся жизнь сетуют на обстоятельства и пытаются оправдать себя. Обычно в таких случаях говорят: «Конечно, что же мне было делать?», или: «Что же я мог поделать?», или же: «Если бы я только мог сделать это».

Стремление отложить момент принятия решения на потом, о чем мы поговорим в одной из следующих глав, сродни чему-то вроде страха перед успехом. Благодаря этому вы по сути дела собственными руками создаете себе препятствие на пути к достижению цели, и это мешает вам прожить жизнь так, как вы сами этого хотите. Ваши безграничные внутренние возможности ждут своего часа. Вы можете не верить в них, но тем не менее они существуют, точно так же, как существуют такие вещи, как атом, уран, электричество и так далее, хотя кто-то, возможно, никогда не слышал обо всем этом, и не верит в их существование.

Мы обладаем гораздо большими возможностями, чем сами можем в это поверить, и нам часто бывает действительно трудно примириться с этой мыслью. Гораздо проще довериться устоявшемуся общественному мнению, которое подсказывает нам, что внешние условия влияют на нас, и мы должны считаться с ними, что наши мечты не могут стать реальностью и что нам следует смириться с нашей участью.

Вы должны осознать, что сами можете осуществлять выбор и что теперь настала пора сделать это. Ведь все же лучше решиться на что-то серьезное, даже если иной раз и придется потерпеть неудачу, нежели остаться на обочине жизни.

ИНСТИНКТ УСПЕХА

Природа наделила все живые существа инстинктом выживания, однако людям она дала еще и другой инстинкт, который ставит нас в совершенно особое положение. Человек обладает врожденным желанием добиться успеха — это нечто столь же естественное для него, как и дыхание. Одна из наших величайших потребностей — иметь цель в жизни, поэтому нам необходим инстинкт успеха для того, чтобы осуществить ее.

Каким же образом складывается так, что одни люди проживают совершенно обычную жизнь, почти не заполненную никакими событиями, в то время как другие способны оставлять великие вехи в истории и добиваться всего, что они задумают. Конечно, следует признать, что существует некоторая связь между успехом и уровнем интеллекта человека, уровнем его образования, тем, из какой семьи он вышел, его окружением, внешностью и даже его темпераментом. Разумеется, нельзя недооценивать все эти факторы, но тем не менее одного этого явно недостаточно для того, чтобы обеспечить человеку успех.

Из общего числа всех миллионеров 80 % — это люди, которые добились всего сами. Эндрю Карнеги, выходец из бедной шотландской семьи, сделался первым в мире миллионером-коммерсантом. Всего за несколько лет Билл Гейтс стал богатейшим человеком Америки. Начав практически с пустого места, вооруженный лишь одними идеями, он добился того, что сегодня товарная марка «Майкрософт» стала гарантией качества, хотя следует упомянуть, что ни он, ни его друзья, давно уже ставшие финансово независимыми людьми, не блистали своими достижениями в

школе. Миллионеры — это обычные люди, которые когда-то приняли решение добиться из ряда вон выходящих результатов.

Ричард Бренсон [см. «К чёрту всё! Берись и делай», «Теряя невинность. Автобиография»], на которого часто ссылаются, как на Питера Пена мира антрепренеров, является единственным владельцем «Virgin Atlantic». Он начал создание своей империи музыки на авиалиниях со скромного плавучего домика, а впоследствии сделался, причем вполне заслуженно, самым удачливым антрепренером нашей эпохи.

Авторы многих книг и статей приводят красноречивые доказательства относительно того, насколько важной в жизни является наша индивидуальность. Помимо этого, мы должны уметь общаться, ладить, уживаться с окружающими, поскольку мы живем в мире среди людей. Все это — гарантия нашего успеха. Все это, конечно, правильно. Но человек может обладать всевозможными замечательными качествами и тем не менее провести свою жизнь совершенно пассивно, ни разу не натолкнувшись ни на один из рифов в водах нашей жизни.

В самом деле, будет мало проку, если вы просто выучите рекомендации о том, как поступать правильно и стать хорошим человеком, поскольку это будет способствовать только формированию замкнутости и скорее всего поможет вам лишь в том, чтобы скрыть недостаток искренности. Умение плодотворно контактировать с другими и искренность идут у человека из глубины самого его существа и базируются на его ценностных установках, убеждениях и умении понимать других людей. На этом я остановлюсь несколько позже.

Итак, возвращаясь к вопросу о том, как добиться успеха, можно констатировать, что это не связано ни с наследственными качествами, ни с исключительно высоким интеллектом, ни с формальным образованием. Перед нами слишком много примеров, когда люди добивались успеха, не обладая ни одним из этих данных. По всей вероятности, успех больше является естественным следствием того, каков сам человек, нежели того, что именно он делает и как именно он поступает. Иногда также можно услышать утверждение, что здоровье и физические возможности человека являются факторами, без которых достижение успеха становится нереальным.

Однако давайте обратим внимание на невероятный успех немалого количества людей, лишенных этих, казалось бы, неотъемлемых слагаемых успеха. Один из примеров — Хелен Келлер, которая родилась слепой и глухой. Еще одно «чудо». Кто бы мог поверить в то, что калека станет президентом Соединенных Штатов Америки, но тем не менее Франклин Д. Рузвельт стал им. Великий поэт Мильтон, который создал необыкновенно живые образы в его «Утраченном рае» (Paradise Lost), был слепым. Кто мог бы поверить в то, что человек, потерявший слух, может сочинять симфонии, если бы Бетховен не сделал этого. Кто бы мог поверить в то, что великие художники и писатели могли создавать свои произведения, не имея ног, рук, а иногда вообще не имея никакой возможности двигаться. Стефен Хокинг, провозглашенный новым Эйнштейном, и его книга «Краткая история времени», которая более ста недель была бестселлером номер один, настолько слабый человек, что может говорить только через компьютер, приставленный к его горлу, а управлять им он может только одним пальцем. Эвелин Гленни, которой в момент написания этой книги исполнилось двадцать лет, прочно заняла свое место как выдающийся соло — ударник, хотя она была абсолютно глуха. То, что многие другие рассматривали бы как препятствие, она считает музыкальным даром. Она великолепно читает по губам, а ее голос действительно производит прекрасные модуляции. Хотя она не может слышать музыку, она ощущает вибрацию ступнями, ногами, волосами, головой и скулами. Я всегда вспоминаю невероятного Дугласа Бадера, который потерял обе ноги в самолетной аварии еще до начала Второй мировой войны. Подобное случалось с сотнями летчиков по всему миру и, как правило, означало для них конец их карьеры. Но Дуглас Бадер стал одним из самых знаменитых летчиков в одном из

самых известных сражений — битва за Британию. Он даже был командиром летного звена, а когда его захватили в плен, ему удалось бежать.

Возможно, вы добьетесь успеха на международном уровне, а может быть, это будет успех, о котором узнают лишь несколько самых близких вам людей, но на каком бы уровне вы ни добились успеха, здесь важно только то, что именно инстинкт успеха заставляет некоторых из нас постоянно расти над собой и подниматься над обстоятельствами ради того, чтобы достичь еще большей высоты в том, что мы считаем важным для себя. Люди по своей природе всегда стремятся к какой-то цели и, как правило, не бывают довольны, пока не начнут действовать в этом направлении. Настоящий успех, который не имеет ничего общего с материальными приобретениями, но который отличается своими творческими достижениями, и настоящее счастье не только идут рука об руку, но, кроме того, еще и благотворно влияют друг друга.

ЧТО ЖЕ ИМЕННО МЫ НАЗЫВАЕМ УСПЕХОМ?

Успех — это постоянное осуществление тех целей, которые мы поставили перед собой и которые исключительно важны для нас.

Большинство людей измеряют успех, сравнивая свои достижения с достижениями других, но на самом деле блестящий успех — это то, чего люди добиваются лишь благодаря своему собственному, только им одним присущему потенциалу и благодаря постоянному самосовершенствованию, а потому его нужно измерять по-другому — сравнивая, каковы были цели и задачи данного человека и каких результатов он достиг в соответствии с ними.

Следует подчеркнуть, что успех заключается вовсе не в том, что мы достигли цели, решая какую-то задачу, хотя большинство людей представляет себе это именно так, наоборот, успех заключается в том, чтобы двигаться по направлению к этой цели.

Оливер Уэнделл Холмс сказал, что главное не то, где мы находимся сейчас, а то, в каком направлении мы движемся. Успех — это движение, это результат работы наших установок и привычек, которые лежат в основе этого движения. Это не столько результат необыкновенного таланта и способностей, сколько умение применить этот талант и эти способности, чтобы использовать их на практике. Добиться успеха не означает, что вы должны сделать что-то исключительное, это означает, что вы должны делать то же, что и все, но исключительно хорошо.

Отсюда следует, что задачи и цели необходимо постоянно заново обдумывать и намечать. Если вы ставите перед собой несколько близких целей и добиваетесь всего, что вы задумали, то затем вы должны поставить перед собой новые, более высокие цели, если же вы не сделаете этого, то вы не сможете добиться успеха. Если вы добились успеха в прошлом и, возможно, это был действительно большой успех, но в данный момент у вас больше нет крупной цели, к которой вы стремитесь, то вам больше не удастся добиться успеха. Точно так же, если вы определили свои цели, но ничего не делаете для того, чтобы осуществить их, то вы тоже ни на йоту не приблизитесь к успеху. Наконец, если вы поставили перед собой определенную задачу и работаете над тем, чтобы осуществить ее, но тем не менее не считаете эту задачу важной, то вы тоже не сможете продвинуться вперед по пути успеха.

Важно понять, что необходимым условием развития ваших нераскрытых возможностей является только та цель, которую вы считаете стоящей. Причем успех связан лишь с тем, что вы делаете впервые, и не имеет никакого отношения к тому, чего уже смогли добиться другие.

Я уверен, что основной причиной, по которой люди ничего не достигают, является отсутствие определенного понятия о том, что же представляет собой успех. Это же, в свою очередь, происходит из того, что даже если они и чувствуют, что хотят в чем-то преуспеть, тем не менее по-

настоящему не понимают, чего на самом деле хотят. Таким образом, они не в состоянии понять, чего они могут достичь, и поэтому просто решают вообще ничего не предпринимать и оставить все как есть. Как сказал Шекспир в «Гамлете»:

«Господь, мы знаем, кто мы, но мы не знаем, кем мы можем быть».

Хотя успех часто ассоциируется с материальными благами, но люди все же больше обращают внимание на те вознаграждения, которые приносит им успех, сюда относятся признание, престиж, какие-либо гарантии и прежде всего успокоение души.

Конечно, вполне правильно думать, что успех приносит нам также положение, деньги или благополучие, когда все это мы честно заработали. Мы, люди Запада, в каком-то смысле привыкли считать, что накопление богатства является неправильным и несправедливым. На самом деле деньги — это ни хорошо, ни плохо само по себе. Хорошими или плохими делает их то, на что они направлены, как их используют. Мы можем добиться благосостояния как совершенно естественного следствия, сопутствующего успешному достижению запланированной нами цели.

Деньги сами по себе, однако, являются довольно ненадежным показателем успеха. Например, если их накопление является единственной целью какого-то индивида, то это нельзя признать настоящей, важной целью, потому что такой человек часто может стать рабом, а не господином своего богатства, и так и останется неизвестно, каков был потенциал его возможностей. Уроки истории доказывают, что успех — это нечто большее, нежели простое накопление материальных благ, и наоборот, нельзя считать человека полным неудачником, даже если его кошелек худ, если он проживает свою жизнь, посвящая ее достижению своей цели и служению другим. Это не альтруистическая банальность. И Дуглас Бадер, и мать Тереза еще будут оценены историей, но каждый за свои достижения.

ВЫ И УСПЕХ

Кристофер Морли сказал:

«Жизнь можно считать успешной только в одном случае — если вам удастся прожить ее по-своему».

Итак, вы узнали, что природа наделила вас внутренними неограниченными возможностями. Теперь вам следует запрограммировать ваш главный компьютер, то есть ваш мозг. По сути, вы являетесь программистом своего сознания, и если примените правильную технологию, то сумеете настроить его на то, что вам действительно нужно.

Многие великие мыслители часто не могли прийти к согласию относительно самых разнообразных проблем, единственное, в чем сходились, похоже, все, так это в том, что каждый из нас представляет собой то, о чем он думает.

Соломон сказал:

«Каковы мысли человека, таков и он сам».

Будда утверждал, что:

«...то, что мы собой представляем, является результатом того, что мы когда-то подумали».

Марк Аврелий писал:

«Жизнь человека представляет собой то, что сделали из нее его мысли».

Ралф Уолдо Эмерсон говорил:

«Человек есть то, о чем он думает в течение всего дня».

Таким образом, мы становимся такими, каково содержание нашего мышления. Каждый из нас становится именно таким, каким он запрограммировал себя в своем сознании, каким он хочет стать. Удачливый человек программирует удачливое мышление в своем сознании, а несчастный человек программирует своего сознание на то, чтобы быть несчастным, посредственным, скучающим и усредненным. Ваше сознание подобно почве в саду — независимо от того, что вы посадили, она будет питать посаженное. Очень верно говорится об этом и в библейском утверждении:

«Кто имеет, тому дано будет; а кто не имеет, у того отнимется и то, что он думает иметь» (Евангелие от Луки, 8:18).

Богатые становятся богаче, потому что они думают о том, чего они хотят, а бедные становятся беднее, потому что они думают только о самом необходимом, что им нужно для выживания. Законы универсума заставляют ваши доминирующие мысли становиться реальностью. Шекспир сказал по этому поводу:

«Остерегайтесь своих мыслей, как бы они не выдали нас»

и еще:

«Наши сомнения — это наши предатели, они заставляют нас терять то, что мы, возможно, могли бы выиграть, если бы не боялись попробовать».

Опираясь на знание законов универсума, применяя для активизации собственных внутренних резервов проверенные способы и постоянно совершенствуя их с помощью новых выработанных нами привычек, мы без сомнения сможем собрать щедрый урожай на пути к успеху. Давайте двинемся дальше и попытаемся выяснить, почему человек думает и поступает определенным образом и почему он предпочитает идти по жизни проторенным путем, несмотря на то что нередко этот путь уводит вас прочь от вашей мечты. Если бы вы осознали, что в ваших силах изменить направление своего движения, то вы могли бы однажды решиться пересмотреть свою жизнь и, я уверен, вы смогли бы осуществить свое предназначение в жизни. Успех — это лишь другое название для тех неограниченных возможностей, которыми располагает человек. Успех означает, что вы становитесь более творческой и понимающей личностью, более мужественным и динамичным человеком, более скромным и всегда готовым прийти на помощь другим и в то же время более дерзким и решительным. Однако большой успех имеет отношение не к тому человеку, каким вы являетесь сейчас; речь идет о вашем желании стать другим человеком — таким, которого вы готовы в себе воспитать.

Бенджамин Дизраэли, писатель и премьер-министр, сказал:

«Путем длительных размышлений я пришел к твердому убеждению, что если человек не представляет себе ясно свою цель, то он должен работать над тем, чтобы выработать ее, ведь ничто не может противостоять воле того человека, который готов рисковать даже своим существованием ради самореализации».

Давайте попробуем определить, какой же должна быть цель вашего существования, а также ту сферу, в которой вы способны достичь совершенства. Ваши мужество и дисциплинированность помогут вам преодолеть препятствия, мешающие вам в осуществлении ваших целей.

Примите решение начать работать над собой прямо с сегодняшнего дня — для того чтобы прежде всего выработать у себя ясное представление о том неограниченном потенциале, который дремлет внутри вас в ожидании того момента, когда вы приступите к его реализации. Используйте эту книгу как своего рода руководство к волнующему процессу самопознания. Посмотрите на себя как на особое существо, обладающее совершенно уникальными способностями, которые вам предстоит открыть и которым вы должны найти применение.

Перед вами стоит важнейшая задача сделать выбор: либо вы примете решение сыграть свою симфонию успеха, где вы станете дирижером, либо вы предпочтете унести вместе с собой в могилу всю свою музыку, которая потенциально существует в вашей душе, но так и останется несыгранной и которую так никто и не услышит. Для начала примите решение дочитать до конца эту книгу, понять ее и постараться воспользоваться всеми теми понятиями и принципами, о которых в ней говорится. Это поможет вам изменить свою жизнь, но только в том случае, если вы готовы работать над тем, чтобы изменить ее — ведь в конце концов речь идет о вашем выборе и о вашей жизни. А теперь давайте посмотрим, что мы собой представляем.

«Жизнь может быть объяснена только

задним числом, но она должна быть прожита вперед»

Кьеркегор хотя

«То, что лежит позади нас, и то,

что лежит перед нами, —

мелочи по сравнению с тем, что находится в нас самих»

Эмерсон

и

«Жизнь, которая не подвергнута осмыслению, не заслуживает того, чтобы быть прожитой».

Платон

ТО, ЧТО НЕОБХОДИМО ЗАПОМНИТЬ

1. Вы — самый главный из ныне живущих людей. Верьте в свои неограниченные возможности, и это будет ваш первый шаг навстречу великим достижениям.

2. Какими бы уникальными способностями вы ни обладали, прежде всего вы должны принять решение открыть их в себе, а затем найти им применение и реализовать их.

3. То, над чем вы работаете, будет приумножаться; то, что вы будете развивать, будет совершенствоваться; то, что вы не развиваете, будет идти на убыль, и все же, те способности, с которыми вы родились, должны в конце концов заявить о себе, их необходимо развивать и использовать.

4. Добиться успеха может любой, если ему удастся открыть все нужные двери, единственное, что нужно для этого, — ключи, которыми вы, впрочем, уже обладаете.

5. Знание не представляет опасности.

Невежество — не приносит блаженства.

Сделайте попытку дерзнуть, чтобы узнать мощь своего интеллекта.

ГЛАВА 2

ПОЗНАЙ СЕБЯ

Едва люди успевают забраться в вертолет, как он тут же поднимается с площадки на крыше небоскреба. Порывы ветра так сильны, что затрудняют взлет, вертолет медленно поднимается над коммуникациями, но в этот момент шасси попадает под один из кабелей. Кабель натягивается, трещит и, разорвавшись, накручивается на вращающуюся часть ротора. В течение нескольких секунд поврежденная машина, опасно накренившись, висит над зданием небоскреба. Толчок — и Луизу Лейн выбрасывает из вертолета, она висит, ухватившись за электрические провода. Внезапно, один за другим провода начинают обрываться.

Помните ли вы этот эпизод из знаменитого фильма «Супермен-1»? Это были первые захватывающие кадры в фильме, и все мы с замиранием сердца следили за развитием событий. Что же дальше? Последние провода обрываются, и Луиза летит вниз навстречу своей неминуемой гибели. Напряженная музыка возвещает о появлении главного героя. Супермен подхватывает Луизу, говоря при этом: «Не волнуйся, я держу тебя». Она тут же отвечает: «Да, ты держишь меня, но кто же держит тебя?». В другой раз, уже в своей квартире, Луиза спрашивает его: «Скажи, какие принципы ты отстаиваешь?». И Супермен, ни минуты не раздумывая, отвечает ей: «Правду, справедливость и американский путь развития». Луиза, профессиональная журналистка, недоверчиво говорит: «Ты шутишь». На что Супермен без колебания отвечает: «Я никогда не шушу такими вещами, Луиза».

Он не просто прямо говорит о своих ценностях, не только отстаивает их, он борется за них. А знаете ли вы, какие ценности вы отстаиваете? Если бы вас разбудили посреди ночи и спросили бы, какие убеждения вы разделяете, вы смогли бы ответить? Знаете ли вы, чего вы хотите в жизни? Знаете ли вы, в каком направлении вам нужно идти?

Каждому из нас исключительно важно знать, что он собой представляет. Может быть, с этого-то как раз и надо начать? Ведь если задуматься, то, действительно, на чем основана наша уверенность в том, что мы сможем понять других людей, если не понимаем самих себя? Как можно уважать других, если не уважаешь себя? Основа самоуважения лежит в самоконтроле, а самоконтроль начинается со стремления понять самого себя.

Итак, кто вы? Если бы ваше имя должны были бы занести в словарь, что бы вы написали против своей фамилии? Остановитесь и задумайте об этом.

Впрочем, не стоит впадать в панику, восклицая: «О, черт, я даже не знаю, кто я такой!». Потому что я могу сказать вам, что на самом деле вы знаете, кто вы такой. Вы можете прийти к правильному ответу, если дадите себе труд немного подумать. Уделите несколько минут тому, чтобы записать все, что придет вам в голову.

ПОПЫТАЙТЕСЬ ПОНЯТЬ, КТО ВЫ ТАКОЙ

Поступки всегда говорят громче, чем слова. В Библии сказано:

«По плодам их узнаете их».

Можно также перефразировать Эмерсона: то, что вы делаете, говорит мне так много, что я не слышу того, что вы говорите.

Мы можем определить нашу личность, судя по нашим собственным делам, но мы должны анализировать наши поступки, то есть наше самосознание должно постоянно быть в курсе того, что мы делаем.

Только постоянное изучение собственной личности и самонаблюдение помогут нам осознать то, о чем мы не подозреваем. Не всегда получается так, как написал Роберт Бернс:

«Я бы хотел пожелать, чтобы нам было дано в подарок видеть самих себя так, как видят нас другие».

Я помню одного человека, который постоянно не только опаздывал ко мне на встречи, но вообще не выполнял своих обещаний, которые он давал мне. Каждый раз, когда мы встречались, он стонал, рассказывая о том, как его деловые партнеры не выполняли своих обещаний и подводили его и как он горд собой, что всегда выполняет то, что обещает другим. Удивительно, что у него была репутация ненадежного человека, в то время как он сам думал о себе прямо противоположным образом. Он плохо представлял себе, как он поступает в отношении других людей, и имел о самом себе абсолютно неверное мнение.

Мысль, которую я хочу здесь подчеркнуть, состоит в следующем: для любого человека как представителя рода человеческого характерна незаконченность его судьбы. Человек совершает ошибку, но он продолжает жить. Он должен учиться на собственных ошибках, извлекать из них опыт и продолжать свое развитие дальше — если же он не делает этого, то утрачивает способность к дальнейшему развитию.

Для того чтобы развиваться, то есть эволюционировать на этом этапе, человеку необходимо развивать свои внутренние способности. Наша личностная эволюция зависит от того, в какой мере мы представляем себе, кем мы можем стать и что должны для этого делать. Парадокс заключается в том, что, прежде чем мы приобретаем те качества, которыми мы не обладаем и которые хотели бы у себя развить, вначале мы должны разбудить в себе те качества, которые, по нашему мнению, у нас есть. Это важный момент, который нужно как следует понять: вначале мы должны разбудить в себе те качества, которые, по нашему мнению, у нас есть, но в отношении которых мы себя обманываем.

Наша самооценка помогает нам узнать границы собственных возможностей и выяснить размеры нашего потенциала. Невозможно как следует узнать самих себя, не зная своих недостатков и слабостей. Только в процессе самооценки мы можем установить, какие ценности мы отстаиваем. Осознание собственных ценностей исключительно важно для человека, поскольку оно создает основу нашего представления о себе.

Представление о себе

Наше представление о себе фактически помогает нам программировать себя. Когда у нас есть уверенность в том, что мы обладаем какими-то качествами, то мы начинаем действовать так, как будто они у нас действительно есть, в соответствии с нашими убеждениями. В результате мы в самом деле развиваем в себе эти качества и становимся такими, какими мы сами себя представляли. Впрочем, у нас нет целостного представления о себе. Человек состоит из множества Я, которые в совокупности образуют его личность. У каждого из нас есть представления о том, как мы одеваемся, как говорим, как ведем себя в обществе, как проявляем себя в качестве родителей или друзей, мужей, жен, насколько хорошо мы водим машину или какие мы любовники.

Вы рассердитесь или почувствуете раздражение, если кто-нибудь выскажет предположение, что вы вовсе не такой, каким вы себя представляли. Вы можете расценить это как посягательство на собственные представления о себе. Ваши представления о себе могут даже включать в себя размеры вашего дохода, ваши успехи в гольфе и т. д. У меня есть друг, который регулярно играет в гольф. Каждый раз, когда ему на первых же девяти лунках удавалось добиться исключительно хорошего результата, он говорил: «Нет, это не мой стиль, я не настолько хорошо играю».

Разумеется, на следующих девяти лунках его представление о себе автоматически компенсировало этот счет, так что окончательный результат игры уже соответствовал его первоначальным ожиданиям. К счастью, он изменил представление о себе, воспользовавшись рекомендациями этой книги, и начался этот процесс с осознания им того, почему он думал о себе таким образом.

Представление о себе складывается из трех составных частей: во-первых, это ваши представления о том, каким бы вы хотели видеть себя, то есть ваш идеал, во-вторых, представления о том, каким вы являетесь, то есть о вашем имидже, и, в-третьих, уважение к самому себе, или высокая самооценка.

Представления о собственном идеале — это ваши представления о той личности, которой вы хотели быть больше всего. Это ваши идеальные представления, которые впоследствии могут привести вас к победе. Ваши представления об имидже — это как вы представляете самого себя и, самое главное, как вы думаете о себе. Это похоже на внутреннее зеркало, в котором вы видите себя таким, какой вы есть сейчас. На ваши представления о себе влияют также представления о вас других людей. Знаете ли вы, что успех приходит тогда, когда вы начинаете отвергать негативные представления о себе других людей?

Один юноша жил с самых ранних лет со своей бабушкой. У него не было уверенности в себе, казалось, что его представление о себе служило ему плохую службу. Другие люди чувствовали, что ему не хватало уверенности в себе, в особенности это относилось к школьному задиру, который бил его чаще, чем тот мог дать ему сдачи. Но однажды юноша развернулся, ударил задиру и свалил его на землю. Эта история произошла в 1670 году, и я привел ее здесь не для того, чтобы показать, почему он вдруг так переменился. Я рассказал ее, чтобы показать, что произошло после того, как он дал сдачи своему обидчику. Понадобилось всего несколько секунд, чтобы мальчик приобрел новое представление о себе. Спустя несколько недель он стал старостой класса, а в следующем семестре был уже старостой школы. Спустя многие годы он был посвящен в рыцари и стал сэром Исааком Ньютоном, открывателем одного из наиболее важных законов Вселенной. Я подчеркиваю, что он не изобрел свой закон, а открыл его. Действие закона всемирного тяготения всегда проявлялось в природе, Ньютон лишь правильно сумел применить его. Одна из основных мыслей этой книги заключается в том, что если вы сумеете правильно применить принципы, изложенные здесь, то вас уже ничто не остановит, однако нужно применить их правильно.

Любите себя

Уважение к себе, или высокая самооценка, — это третья часть, которая входит в представления человека о себе самом. Ваш уровень уважения собственной личности зависит от того, насколько высоко вы оцениваете себя как родителя, как начальника, как работника, как личность в целом. Чем выше ваша самооценка, тем успешнее вы будете функционировать во всех областях своей жизни. К счастью, можно улучшить представления человека о себе, и тем самым повысить уровень его самооценки. Если вы любите себя, то можно легко предположить, что у вас высокая самооценка, следовательно, ее можно сделать еще выше, если вы будете говорить себе, как сильно вы себя любите.

Могу представить себе, как прочтя эти строки, вы тут же испытали чувство недоумения и возмущения! Дело заключается в том, что наши общепринятые моральные нормы осуждают любовь человека к себе как недостойное чувство. Именно это, как показывает опыт, мешает большинству людей поддерживать правильное представление о собственном имидже и иметь высокую самооценку. Подобная установка связана, видимо, с неправильным представлением о скромности и путает любовь к самому себе с эгоизмом. Нужно подчеркнуть, что это две совершенно разные вещи. В конечном счете даже христианская религия учит нас любить своих ближних как самих себя — не больше чем самих себя, не вместо самих себя, а именно КАК самих себя.

Каждый из нас, будучи еще ребенком, вполне нравился самому себе или даже, можно сказать, любил самого себя и на самом деле это является наиболее естественным отношением ребенка к самому себе. Дети относятся к себе как к очень важным маленьким людям. Однако взрослые считают поведение ребенка эгоистичным и себялюбивым. Все их замечания на эту тему, хотя и сделанные из самых благих побуждений, постепенно пускают свои глубокие корни. По мере того как ребенок подрастает, он все больше начинает сомневаться в себе, и эти сомнения с возрастом имеют тенденцию усиливаться. Давайте задумаемся теперь о последствиях такого подхода — ведь если вы недооцениваете самого себя, то как же будут относиться к вам другие?

Вам необходимо осознать ту жизненно важную роль, которую играет ваше представление о самом себе, в достижении успеха. Я не говорю о самовлюбленности или сверхраздутом самомнении, я говорю о благотворном уважении к собственной личности, поскольку положительное представление о самом себе помогает человеку принять себя таким, каков он есть, и лучше понять все то, что характерно для вас как целостной личности. Слишком часто люди не могут добиться успеха только из-за того, что имеют низкое мнение о себе и своих возможностях и заранее считают, что мало на что способны в жизни, причем все это является результатом полученного ими воспитания.

ПРЕДСТАВЛЕНИЯ, ВОСПИТАННЫЕ В НАС ОБЩЕСТВОМ

Почти сразу после нашего появления на свет мы начинаем испытывать воздействие всевозможных влияний. Наши родители, семья, школа, общество в целом, наше непосредственное окружение определенным образом влияют на нас, имея при этом самые благие намерения и стремясь к тому, чтобы сделать нам благо, однако часто все это оборачивается для нас низкой самооценкой. Как правило, установки, идущие из общества, подавляют наши задатки, что даны нам от природы, способности, побуждения и дух творчества.

Можно сказать, что миллионы людей постоянно держат свое сознание на диете, а всем нам известна поговорка: «Вы есть то, что вы едите». Я уже говорил о том, с чем согласится каждый школьник: «Мы становимся тем, о чем мы думаем». Из этого вытекает, что наше сознание представляет собой то, чем мы его кормим. Та пища, которую мы даем нашему сознанию, определяет и наши привычки, и наше отношение к другим людям, и нашу личность в целом.

Пища, которую мы предоставляем нашему уму, таким образом, создает наше окружение. Все, что влияет на наше сознание, и та пища, которой мы питаем его, все это определяет, будут ли развиты наши внутренние возможности и в какой мере.

В детстве мы в большей степени подвержены всевозможным влияниям и редко делаем выводы из поступков и личного опыта. Когда кто-то замечает, что «ребенок определенно пошел характером в отца», то это вовсе не означает, что ребенок унаследовал от отца определенные качества, просто ребенок был приучен к такого рода поведению, то есть он научился вести себя таким образом. Если мы замечаем, что человек добивается своего благодаря той или иной черте своего характера и определенной выбранной им тактики поведения, то мы, как правило, начинаем подражать ему, стараясь вести себя так же. Если у нас это получается, мы продолжаем делать так до тех пор, пока эта черта не превратится в привычку. Затем мы просто продолжаем делать то, что уже вошло у нас в привычку, хотя в дальнейшем, при изменившихся обстоятельствах, эта привычка часто будет создавать нам препятствия на пути успеха.

С одной стороны, на собственном примере, с другой — с помощью увещаний, советов, доводов и наставлений наши близкие дают нам представление о том, чего они от нас ожидают. Часто родители передают детям свой негативный жизненный опыт, ограничивая тем самым их возможности, хотя нередко дети обладают гораздо большими способностями и могли бы достичь гораздо большего, нежели сами родители.

Ежедневное воспитательное воздействие со стороны близких на протяжении всего периода взросления ребенка состоит из всевозможных запретов. Будучи совсем юными, мы строим великие планы, стремимся стать лидерами, осуществить невозможное, добиться благополучия и известности — быть великими, наконец. В счастливом неведении мы ясно видим свой путь, точно зная, чего хотим.

«Знай свое место!»

Однако не успеем мы еще повзрослеть, чтобы приступить к осуществлению своих планов и начать двигаться к поставленной цели, в ход идет множество наставлений, цель которых — сделать нам благо, хотя результат чаще всего оказывается прямо противоположным. Родители постоянно говорят нам: «Не перебивай, пока твой собеседник не закончит свою мысль» или «Не играй на улице». В школе мы со всех сторон слышим: «Знай свое место» или «Не старайся быть слишком умным». Когда мы становимся подростками, то нам все время напоминают: «Не старайся казаться тем, кем ты на самом деле не являешься» или «Что ты о себе возомнил?». И наконец, мы слышим: «Не пытайся откусить больше, чем ты можешь съесть!». Некоторые наставления, на первый взгляд, звучат позитивно, но на самом деле представляют собой ограничения, например: «Мама знает лучше», или «Не говори "гоп", пока не перепрыгнешь», или «Это слишком хорошо для того, чтобы быть правдой».

Все это способствует тому, что перед нами воздвигается препятствие номер один на нашем пути к серьезным достижениям: у нас возникает представление, что наша высокая цель находится вне пределов досягаемости, или что успех вообще предназначен для более «удачливых» личностей. Подобные установки — результат образа мыслей посредственных людей, согласных на весьма средние достижения.

Каждый из нас в значительной степени является продуктом своей социальной среды. Таким образом, то, что мы представляем собой сегодня, — наша личность, наши притязания, позиция в жизни — результат воздействия этой среды. Очень важно понять, какие условия могут влиять на нас, какие условия уже повлияли на наше развитие, для того чтобы мы могли скорректировать его дальнейшее направление. Если в нас могли сформироваться определенные черты, то они с тем же успехом могут быть изменены и воссозданы заново. Человек, выросший в обстановке страха,

сомнений и беспокойства, вполне может устранить эти негативные факторы, если будет ежедневно воспитывать в себе другие, более созидательные установки. Для того чтобы стать удачливым человеком, каким вы имеете полное право быть, вам необходимо перепрограммировать себя на успех.

Мир, в котором мы живем, вовсе не создан по строгим, заранее определенным предписаниям. Мы можем влиять на нашу собственную судьбу. Мы сами можем задавать любые направления, по которым будет двигаться наша жизнь. Именно мы являемся капитанами выбранного нами курса. Разумеется, наше окружение оказывает огромное влияние на наше развитие. Представления, выработанные в нас обществом, помогают нам обдумывать тот путь, по которому мы идем. Нравственные установки общества также способствуют формированию у нас тех убеждений, которые ложатся в основу нашего представления о себе. Попробуйте назвать хотя бы одну черту характера или привычку, которую вы не переняли бы у кого-то другого.

В детстве вам были присущи отвага и бесстрашие, вы чувствовали, что вам все по плечу. Вашими девизами были: «Я могу» и «Я не должен». За годы формирования вашей личности вас постоянно предостерегали, говоря: «Осторожно!», и многое запрещали, произнося при этом: «Нет!». В результате ваши девизы постепенно сменились на новые: «Я не могу» и «Я должен», которые соответствуют страху перед неудачей и страху перед отказом. Эти воспитанные обществом «условные рефлексы» или, другими словами, ответные реакции проявляют себя в тех случаях, когда из социальной среды поступает узнаваемый сигнал, который провоцирует их появление. Таким образом создается барьер на пути реализации всего вашего потенциала.

Условные рефлексы

Вероятно, наиболее известным открывателем и популяризатором теории условного рефлекса был Иван Петрович Павлов, русский врач-физиолог. Широко известны его эксперименты на собаках, за которые он получил в 1904 году Нобелевскую премию. Суть этих экспериментов заключалась в том, что экспериментатор звонил в колокольчик и сразу же после этого давал собаке пищу. Вначале собака выделяла слюну при виде пищи. Затем было замечено, что собака начинает выделять слюну, когда экспериментатор звонит в колокольчик, но еще не дает собаке пищу. В конце концов собака начинает реагировать на «сигнал» колокольчика даже в том случае, когда ей вообще не дают пищу.

Условный рефлекс имеет весьма устойчивый характер и может быть реакцией как на положительные, так и на отрицательные раздражители. Можно продемонстрировать это на примере вождения машины. Вы, наверное, неоднократно замечали, что, проехав по знакомому маршруту, не сохранили в памяти никаких сознательных воспоминаний о всех тех движениях, которые вы проделывали руками и ногами, пока вели машину. Таким образом, можно констатировать, что весь процесс ведения машины — это условный рефлекс. Не замечали ли вы, что, когда с вами в машине находятся люди, умеющие водить автомобиль, они делают произвольные движения ногами, если перед вашей машиной вдруг возникает другая машина или дорогу перед машиной перебежало какое-то животное. Это тот самый выработанный автоматический ответ на определенный раздражитель.

Точно такой же условный рефлекс мы можем наблюдать у наших друзей и членов семьи.

Представьте себе, как однажды вы сообщаете им, что у вас есть намерение стать в будущем одним из главных политических лиц какой-нибудь крупной страны. Как вы думаете, какова будет их реакция? Они скорее всего подумают, что вы шутите, затем, когда они поймут, что вы говорите всерьез, они начнут подбирать аргументы для того, чтобы обосновать свою точку зрения. «Из-за чего, собственно, весь сыр-бор?», или «Вообще-то у тебя и так хорошая работа», или «Не раскачивай лодку», или «Не пытайся откусить больше, чем можешь съесть» и т. д. Однако, если

вы спросите какого-нибудь политического деятеля любой крупной страны об этом, он только посмеется — ведь он-то знает, что это возможно, потому что он уже осуществил это.

Я помню, что когда я начал разворачивать собственный бизнес, то однажды обнаружил великолепный участок земли, на котором я собирался развернуть очень доходное в то время строительство жилых домов. На этот участок еще не было заявок на плановое строительство, а у меня не было денег, однако я уже предвидел, что здесь можно строить фешенебельные дома, которых было мало в этом районе. Люди дают в таких ситуациях разные советы, но есть один классический, который, как правило, дается из самых благих побуждений. Когда я впервые объявил семье о своем намерении заняться строительством дорогих домов, мой отец ответил мне: «А что, если эта возможность вскоре исчерпает себя?» и добавил: «Я бы на твоём месте просто продолжал заниматься тем, чем ты занимаешься сейчас». Не прошло и двух лет, как этот участок был застроен новыми домами и известен сейчас как район для богатых.

Новое мышление

Нам приходится приспосабливаться к жизни, полной компромиссов, но так, чтобы самим не оказаться скомпрометированными. Мы часто остаемся неудовлетворенными, но должны делать вид, что вовсе не чувствуем себя неудовлетворенными. Однако нам следует запомнить, что любые обстоятельства и условия, которые созданы благодаря разумной деятельности людей, могут быть изменены и воссозданы заново. И еще важнее не забывать о том, что мы действительно обладаем уникальными возможностями — стоит только задуматься над тем, что же мы представляем собой в данный момент и какими мы можем стать в будущем. Активность, творческий подход и вера в собственные возможности принесут вам гораздо больше пользы, нежели пассивная позиция, когда вы фактически отдаете свое будущее на откуп влиянию со стороны вашего окружения.

Вы не должны находиться в полной зависимости от установок, которые диктует вам ваша семья, социальная среда или социальные институты, поскольку в этом случае вы будете взрослеть, жить, работать, вступать в брак, выходить на пенсию и умирать в соответствии с навязанными вам предписаниями. В этом случае все мы могли бы спокойно подписаться под эпитафией: «Умер в двадцать, похоронен в семьдесят».

Вы должны ориентировать себя на ожидание успеха в жизни и понимать, что те условия, которые будут препятствовать вам в этом, тоже созданы людьми, причем условия эти искусственные и неправильные. Они являются результатом ограниченного воображения и перестанут существовать для вас, как только вы сможете развить свое воображение, а сделать это вам удастся лишь в том случае, если вы будете заниматься постоянным самосовершенствованием. Когда вы выработаете в себе новые представления, то ваше дальнейшее движение по пути успеха станет практически беспрепятственным. Ведь на самом деле такие представления есть не что иное, как закономерный результат правильного питания вашего сознания плюс тренировки. Успех станет закономерным итогом вашей позиции, а позиция складывается из привычек, идущих от определенного склада мышления. Эти привычки не являются инстинктивными, то есть заложенными в нас природой, они представляют собой определенную ответную реакцию, которая возникает и закрепляется благодаря многократному повторению. В главе 4 вы узнаете, как перепрограммировать себя, а пока давайте займемся анализом собственной личности и начнем с того, что запишем пять положительных и пять отрицательных черт, которые, как вы считаете, присущи вам, а потом запишем пять привычек, которые вы хотели бы у себя выработать.

НАШИ ПРИВЫЧКИ

Положительные привычки

Как они помогают вам?

1.

- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

Отрицательные привычки
Как они мешают вам?

1. 2. 3. 4. 5.

ПРИВЫЧКИ , КОТОРЫЕ МЫ ХОТИМ ВЫРАБОТАТЬ

Новые привычки
Как они могут помочь нам?

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

НЕПРАВИЛЬНЫЕ УСТАНОВКИ — ПРЕПЯТСТВИЕ НА ПУТИ К УСПЕХУ

Если учесть все возможные влияния на нас со стороны общества, то становится понятно, каким образом блокируются и даже уничтожаются данная нам от природы способность к творчеству и весь наш внутренний потенциал. Это происходит благодаря глубоко укоренившимся в общественном сознании установкам, которые уводят нас назад в сторону от прямого пути к успеху. Вот почему, прежде чем создавать план действий, которые помогут вам осуществить задуманное, очень важно указать на основные препятствия, с которыми вы можете столкнуться, а также выяснить, как их можно преодолеть. К ним относятся синдром отказа, негативное мышление, страх и беспокойство, неорганизованность, самодовольство и влияние прошлых ошибок и неудач. Давайте рассмотрим их по порядку.

Синдром отказа

Скорее всего из-за родительского неведения, нежели по обдуманному плану, дети растут в атмосфере, где типичным ответом является «нет», а не «да». Поскольку отказ становится преобладающим ответом, то взрослеющий ребенок принимает отказ за норму жизни. Он начинает больше обращать внимание на причины, по которым вещи не могут быть или не будут сделаны вместо того, чтобы изыскивать способы, которые помогли бы ему осуществить задуманное. Они склоняются к тому, чтобы откладывать выполнение задуманного, а потом ищут оправдания для своего поведения.

Пока ребенок еще мал, часто случается, что он хочет помочь отцу в гараже. «Давай я помогу тебе, папа», — говорит он, беря в руки инструмент и желая походить во всем на отца. «Не надо, — слышит он в ответ, — ты можешь пораниться». Ребенок, разумеется, не хочет соглашаться с таким

ответом и продолжает настаивать или берет подвернувшийся под руку инструмент и начинает работать, без злого умысла портя то, что вы и без того едва успеваете закончить в срок. В конечном счете отец начинает категорически протестовать. Обычно в таких случаях он говорит: «Нет-нет, ты же не знаешь, что нужно делать, да и не умеешь, иди, пожалуйста, и займись чем-нибудь другим, поиграй где-нибудь в другом месте». Ребенок пытается добиться своего, но его отсылают играть в детскую комнату.

Пройдет всего несколько лет, и когда отец попросит своего сына помочь ему в гараже, то юноша, в памяти которого до сих пор звучат слова отца, скорее всего ответит ему отказом, как-нибудь оправдывая свое нежелание помогать отцу. Он может ответить так: «Я не очень-то умею обращаться с инструментами».

Став взрослым, такой человек является теперь носителем устойчивого негативного отношения, даже не подозревая, почему ему так не везет. Часто такие люди считают себя неудачниками, и жизнь, похоже, подтверждает их самые мрачные предсказания. Они хотят добиться успеха, вкладывая в это слово весь тот смысл, который оно предполагает. Однако им кажется, что их неудачи обусловлены внешними обстоятельствами, в то время как они просто пожинают плоды посеянных ими же самими семян собственной установки на неудачу — негативного мышления.

Негативное мышление

Важно понять, что любой человек может неосознанно соскользнуть в сторону негативного мышления. Это можно преодолеть, если вы сумеете посмотреть на себя объективно, осознать и понять, что вы думаете именно так, разыскать внутренние причины негативного мышления. Негативная мысль может быть замещена позитивной мыслью с помощью визуализации, как будет показано в главе 4. Помните: то, что нужно изменить в себе, предстоит изменить именно вам, и вы сможете справиться с этой задачей лишь будучи уверены в том, что вы можете изменить себя и свою позицию.

Изменение собственной позиции возможно только на основе самоанализа и хорошего отношения к себе. Человеческие существа являются единственными существами, которые могут переделать себя, предварительно изучив себя. Только в том случае, когда мы изменяем себя интуитивно, мы получаем возможность осуществлять постоянные изменения в лучшую сторону.

Большинство наших попыток изменить себя наталкивается на некоторое внутреннее сопротивление. Причиной этого внутреннего сопротивления является страх перед неизвестным. Таким образом, можно сказать, что, хотя у нас есть желание иметь что-то, у нас в то же время нет желания быть или становиться кем-то. Другими словами, мы хотим добиться материального благополучия и высокого положения, но не хотим ради этого работать над собой и менять себя в лучшую сторону.

Много раз я слышал от своих коллег фразу такого рода: «Если бы у нас было то-то и то-то, мы могли бы добиться задуманного и стать ведущими предпринимателями на рынке». Здесь неправильно указан порядок. Мы должны обладать определенными качествами характера до того, как сможем получить то, что решили. Когда мы становимся таким человеком, каким мы хотим, мы можем, как следствие этого, делать то, что мы хотим. Немецкий философ Гете писал:

«Прежде чем мы сможем что-то осуществить, мы должны что-то собой представлять».

Именно процесс самовоспитания, когда человек начинает вырабатывать в себе необходимые ему качества, порождает этот исходный страх. Верные своим представлениям о себе, мы стремимся к тому, чтобы остаться прежними, поскольку это состояние нам уже знакомо и не вызывает у нас

страха. Наша зона комфорта будет сопротивляться любым нашим попыткам что-то в себе изменить. Для того чтобы преодолеть страх перемен, вы должны решительно идти на эти перемены, ибо, как сказал Марк Твен:

«Сделайте то, чего вы боитесь, и вы убьете свой страх».
Страх и беспокойство

Страх сам по себе хорошая вещь, поскольку он является естественным механизмом выживания. Как только у нас возникает ощущение опасности, мгновенно включается наша врожденная система тревоги. Количество адреналина в крови резко возрастает и заставляет сознание и тело действовать.

Но иногда мы испытываем субъективные ощущения, не связанные с реально существующей опасностью. Страх, который возникает у нас при этом, является реакцией скорее на наши переживания по поводу ситуации, нежели на саму реальную ситуацию. Некоторые привыкли ассоциировать страх с малодушием и трусостью. Нет человека, который ни разу в жизни не испытал опасений и страха, так не бывает, и если бы это было, то это было бы неестественно — однако главное заключается в том, что мы не должны поддаваться нашим страхам. Редьярд Киплинг писал:

«Мужество — это не отсутствие страха, это умение держать свой страх под контролем».

Именно этому предстоит научиться каждому из нас.

Если страх является просто условным рефлексом, не связанным ни с какой реальной угрозой, то это негативное ощущение. Одной из форм такого рода страха является предубеждение, и именно такие страхи, хотя они и не имеют под собой никаких реальных оснований, часто становятся причиной озабоченности, недоверия и даже панического отношения к действительности. Можно с уверенностью сказать, что все мы воспитаны в убеждении, что все политики нечестные люди или что все бродяги воруют.

В том случае, если вы не будете контролировать свои пустые страхи и опасения, они часто будут отвлекать вас от более продуктивного образа жизни, заслонять собой более конструктивные способы достижения целей. Такого рода предубеждения порождают в вас страх, который мешает вам изучать неизвестное. Они, безусловно, удерживают вас от изменений и движения вперед и задерживают ваш рост.

Определите, какие ценности вы отстаиваете в жизни и чего вы хотите, а затем удерживайте свое внимание на позитивном пути. Люди, которые не знают, что они собой представляют или чего они хотят, являются в каком-то смысле пассивными, а пассивный ум всегда склонен к напрасному беспокойству, — наиболее распространенной форме страха.

Более 15 лет назад я прочитал на каком-то календаре одно высказывание, которое запомнилось мне навсегда. Оно гласило: «Беспокоиться можно о грядущих тратах, но не об уплате налога». Оно произвело на меня глубокое впечатление, поскольку благодаря ему я понял, что пустые эмоции — это полная потеря времени и энергии. Большая часть нашей нынешней жизни обременена тяжестью беспокойства относительно того, что может произойти с нами в будущем. Оставшееся время мы тратим на то, что испытываем чувство вины по поводу того, что мы совершили в прошлом. В результате у нас остается совсем немного свободного времени на то, чтобы побеспокоиться о том, что можно было бы или нельзя было бы сделать в будущем, а также на то, чтобы испытать какие-то чувства по поводу того, что мы могли бы или не могли сделать в прошлом.

Таким образом, у нас совсем не остается времени на то, чтобы, прожив жизнь, одновременно реализовать свой полный потенциал. Все, что мы хотели бы сделать, мы откладываем на потом. Иной раз мы начинаем беспокоиться по поводу того, что упускаем время, когда могли бы что-то сделать, поскольку тратим его на пустое беспокойство. Почему бы вам не составить полный список всего того, о чем вы беспокоились примерно за последние шесть месяцев. Обратите внимание на то, сколько разных проблем возникло и рассосалось за это время, и ответьте сами себе на вопрос, стоило ли из-за этого беспокоиться.

Откладывание на потом

Почти каждому из нас случается откладывать какие-нибудь дела на потом. Эта привычка является одним из наиболее серьезных факторов, выступающих тормозом на пути развития человека. Существуют, конечно, разные причины, по которым мы намечаем сделать что-то, но не делаем. Однако откладывание на потом — наиболее распространенная форма ведения дел, которая помогает нам заниматься самообманом и при этом не испытывать мук совести. В этом случае мы обычно принимаем решение сделать то, что необходимо, как-нибудь потом, хотя ничто не мешает нам сделать это сразу. Хитрость заключается в том, что никто не может упрекнуть нас в нежелании делать намеченное или уличить нас в том, что мы обманываем себя или других, потому что мы всегда можем сказать на это: «Я же сказал, что сделаю это позже, но время еще не пришло». Недаром говорят, что откладывание на потом есть самая убийственная форма отказа. На самом деле, когда вы откладываете на потом то, что действительно важно для вас, то вы собственноручно лишаете себя своего счастливого будущего.

Должен признаться, что и я не раз откладывал многое на потом и тем самым создавал себе препятствия на пути к собственному самосовершенствованию, и это, к сожалению, очень часто заканчивалось навсегда упущенными возможностями.

Наиболее часто встречается ситуация, когда сон и усталость используются как важная причина, чтобы отложить выполнение намеченного на потом. Всем вам должно быть хорошо знакомо ощущение страшной усталости, которое охватывало вас, как только вам предстояло сделать что-то трудное или неприятное. Усталость действительно кажется очень важной причиной, чтобы отложить выполнение какого-то дела на потом, хотя не случайно старая арабская поговорка гласит: «Ленивый человек никогда не бывает счастливым». На самом деле лень есть всего лишь привычка давать себе отдых чуть раньше, чем вы на самом деле ощутили усталость.

Если вы действительно хотите добиться успеха, то вы должны немедленно начать бороться с тактикой откладывания на потом!

Эмерсон сказал:

«Сделайте дело, и вы получите власть».

Как только вы начнете бороться со своей привычкой откладывать вещи на потом, вы почувствуете, что это в огромной мере помогает вам избавиться от беспокойства, которое часто возникает у людей в отношении своих планов. Когда вы откладываете что-то на потом, то фактически вместо того, чтобы сделать это сейчас и увидеть результат, вы начинаете беспокоиться о том, сможете ли вы сделать это в будущем.

И наоборот, если вы сделали намеченное, то озабоченность и беспокойство, по определению, должны исчезнуть. Как только вы решили для себя, что вам нужно делать, — делайте это сразу. Возьмите себе за привычку записывать в дневнике свои достижения, связанные с выполнением того дела, которое вы постоянно откладываете. Вы испытаете ни с чем не сравнимое чувство огромного

удовлетворения и будете на самом деле получать радость от этого дела. Здесь можно снова процитировать Гете:

«Что бы вы ни задумали сделать, начните, делать это. Смелость имеет власть, волшебство и гений в ней».

Не застревайте на мысли, что вы должны сделать это хорошо, а потому вам нужно подготовиться. Ведь просто завершить то, что вы начали, намного лучше, чем выполнить очень хорошо то, что вы никогда не начнете делать. Помните, что не слишком удачная, но осуществленная задумка на 100% лучше, чем прекрасная, но не осуществленная. Если вы стремитесь к совершенству, то это означает только, что вы никогда не сдвинетесь с места. Измените слова «сделать хорошо» на слово «сделать». В связи с этим здесь уместно привести слова Уильяма Блейка:

«Если вы поймали момент прежде, чем он созрел,

Слезы раскаяния будут определенно вытерты,

Но если вы упустили подходящий момент,

То вам никогда не удастся вытереть слезы горя».
Благодушие

Благодушие есть своего рода откладывание на потом, в котором вы не отдаете себе отчета.

Оно возникает в том случае, когда человек сдается внутреннему стремлению не расстраиваться. Если тенденции к откладыванию на потом связана по большей части с низкой самооценкой и неуверенностью в себе, то благодушие, наоборот, представляет собой полное удовлетворение собой и проявляется в том, что человек не видит никакой срочности в деле самосовершенствования и выяснения своих устремлений в жизни.

Часто благодушная позиция свидетельствует о низком уровне честолюбия, поэтому благодушный человек может провести большую часть времени, выбирая в жизни только то, что легче дается. Когда у человека нет здорового честолюбия и стремления занять более высокое положение в обществе, то он останавливается на весьма посредственных результатах и использует большую часть своей жизни на то, чтобы сбивать с толку других.

Я помню, что однажды на практическом занятии, которое я проводил, я случайно услышал, как один из участников сказал, обращаясь к другому: «У меня кончилась бумага, я записал кучу всего полезного. Ты не дашь мне пару листков?». Его коллега — на вид приятный и благодушный человек — ответил ему: «Зачем же так убиваться? Не можем же мы все как один добиться успеха. Бери пример с меня, я доволен и тем, что есть». Я думал, что его слова задела добросовестного соседа, поскольку за ними последовала долгая пауза. Однако я ошибался, потому что тот в конце концов сказал: «Что ж, поскольку за оба наших билета заплатил я, то я вполне могу писать на обратной стороне руководства, которое, как я вижу, тебе не нужно. Спасибо». Господин Благодушный даже не соизволил заплатить за свой билет! Должно быть, и вам знакомы такие люди, которые хотят получить все в готовом виде, а получив, даже не беспокоятся о том, чтобы как-то использовать это.

Добросовестные люди не могут позволить себе ждать, если они считают, что должны успеть что-то сделать в жизни. Ведь если задуматься, то жизнь не несет ответственности за нас, наоборот,

это мы несем ответственность за нее, и только от самого человека зависит, какой вклад он решит сделать в нее.

Прошлые ошибки и неудачи

Еще одно важнейшее внешнее влияние, которому все мы подвержены и которое в свою очередь может лишить нас иллюзий и повергнуть в разочарование, это наш прошлый опыт.

Все мы далеки от совершенства и, конечно же, никто не рождается, зная все на свете. Таким образом, это вполне естественно, что в процессе нашего обучения мы делаем ошибки и получаем опыт от постигших нас неудач. Если вы предпринимаете попытку сделать что-то, терпите неудачу, но делаете из этого определенные выводы, вносите необходимые поправки и делаете новую попытку, то это нормальный, совершенно естественный процесс, который называется методом проб и ошибок. Именно таким способом учатся летать птицы и таким же способом учатся ходить дети.

Когда вы были ребенком и еще плохо умели ходить, то вы, конечно же, на раз пытались залезть на стол или на стул. Вы делали определенные движения. Что же происходило вслед за этим? Вы падали и стучались головой об стол или об стул, а потом с ревом и со слезами поднимались с пола. Как же реагировали на это ваши родители? Может быть, они смотрели на вас и говорили: «Ай-ай-ай, ты сделал попытку, но у тебя ничего не вышло! Да, придется выгнать этого ребенка отсюда! Нам такой не нужен!»? Конечно же, нет! Они были вне себя от радости, поднимали вас с пола, утешали и все повторялось снова и снова! И вы делали еще одну попытку и снова падали, но тем не менее вы продолжали делать это и делали до тех пор, пока у вас не начинало что-то получаться.

Благодаря ошибкам мы достигаем совершенства. Это относится как к деятельности отдельного человека, так и к развитию общества в целом. Без ошибок не было бы прогресса. Без трения не может загореться огонь. Суровые климатические условия делают древесину крепче. Мы можем с одинаковым успехом отнестись к ошибке как к неудаче, которая нас постигла, а можем расценить ее как урок, который поможет нам в нашем совершенствовании, мы можем отнестись к ней как к вызову или, наоборот, как к дисциплинарному высказыванию. В зависимости от того, какова ваша установка в жизни, вы можете сказать: «Я могу сделать это» или «Это нельзя сделать» еще до того, как попробовали сделать то, о чем идет речь.

На самом деле, никто не приходит в восторг от неудач. В то же время очень часто люди вспоминают или вновь и вновь переживают свои прошлые неудачи, и это настолько распространено, что создается впечатление, что некоторым людям это просто доставляет удовольствие. Мы не должны обращать слишком много внимания на наш негативный опыт, который мы получаем, пытаюсь осуществить задуманное и терпя неудачу. Высочайших достижений в истории человеческого общества добились те люди, которые отваживались предпринимать все новые и новые попытки добиться своего, невзирая на допускаемые ими ошибки и преследующие их неудачи. На неудачу следует обратить внимание только тогда, когда ваш негативный опыт настолько сильно закрепился в памяти, что стал препятствием для вашего развития в будущем.

Как-то за обедом мой друг начал говорить о своей бывшей невесте. Их отношения закончились три с половиной года назад, однако он говорил о них так, как будто все это происходило только вчера. Он рассказывал мне, как сильно все это на него подействовало и как он был задет тем, что их отношения кончились. Казалось, что он получал такое удовольствие от переживания этой, уже относящейся к прошлому ситуации, что я сказал ему: «Дэвид, ведь все это было несколько лет назад. Тебе пора забыть об этом неудачном опыте, ты должен сделать из него определенные выводы, двигаться дальше и просто жить своей жизнью теперь». Он ошеломленно посмотрел на меня и ответил мне так: «Я не для того страдал больше трех лет, чтобы вот так просто

отказаться от всего этого теперь!». Но какой же смысл цепляться за то, что препятствует вашему движению вперед?

Говорят, что легче умереть, чем выступать публично. Давайте вспомним свое первое выступление — это действительно было ужасно, вы имели довольно жалкий вид и лепетали что-то невпопад, а вокруг вас сидело множество совершенно посторонних людей! У меня есть коллега, которая оказалась однажды в довольно неприятной ситуации, которая, впрочем, не имела никаких серьезных последствий, — она забыла несколько строк в школьной пьесе. На протяжении многих лет она буквально изводила себя тем, что снова и снова, во всех подробностях вспоминала и заново переживала неудачный опыт своих школьных лет так, как будто это случилось с ней вчера. Она без конца вспоминала тот ужасный момент, когда не могла произнести ни единого слова, и словно наяву видела, как все вокруг смеялись, и снова переживала свой позорный провал. С тех пор прошло более двадцати лет, но она по-прежнему отказывается от публичных выступлений, каждый раз воскрешая в памяти воспоминание о своей неудаче в прошлом.

Любой опыт мы приобретаем, учась на ошибках. Может показаться довольно странным, для чего люди оборачиваются назад, на свой прежний опыт, однако это довольно распространено. К сожалению, такая привычка сильно мешает нам использовать наши способности, которые нужны нам для того, чтобы в полной мере применять их в конкретных ситуациях. Безусловно, все мы должны учиться на ошибках прошлого, но они не могут доставить нам радости, а потому лучше не оборачиваться назад, если только вы не ставите перед собой цели изучить опыт своего прошлого. По правде говоря, тот, кто любой ценой старается избежать ошибок, боится гораздо больше, нежели тот, кто отваживается совершать их. Не ошибается тот, кто ничего не делает. В результате, вы ни на шаг не продвинетесь вперед и будете только с завистью наблюдать за теми, кто обогнал вас, потому что они пошли на неизбежный риск, который всегда является составной частью всякой инициативы.

Выход к позорному столбу не есть неудача сама по себе, это всего лишь вопрос вашей позиции, то есть все зависит от того, как вы относитесь к этому. Для того чтобы развить в себе здоровое отношение к ошибкам и неудачам, мы должны рассматривать их как возможность приобрести некоторый опыт, предоставленную нам самой жизнью. Но еще важнее смотреть на них как на нечто, присущее именно вам. Вы не должны отрицать того, что это действительно ваши ошибки. Дело в том, что ваши усилия и приобретенный опыт — это часть той цены, которую вы должны отработать самостоятельно. Вот почему вы не должны пользоваться чужим опытом, а должны накапливать собственный, вынесенный из ваших ошибок и неудач. В следующей главе я покажу, как можно использовать негативный опыт для того, чтобы закалить себя и благодаря этому стать сильнее. Впрочем, хочу подчеркнуть еще раз: станете ли вы сильнее или слабее — будет зависеть от вашей внутренней установки, от того, как вы настроены, от того, каким является ваш образ мыслей.

ГЛАВНАЯ ПРИЧИНА УСПЕХА

Все, что вы делаете в жизни, зависит от ваших внутренних установок. Точно так же и ваш успех практически на 90% будет зависеть от того, насколько позитивным является ваше отношение к жизни. Все мы надеемся на то, что сможем добиться многого в жизни, но при этом нельзя забывать, что важнейшим и единственным фактором, который может привести нас к успеху, является здоровый образ мыслей или правильный, положительный настрой. Понятие «настрой» определяется в словаре Вебстера как «позиция, которая служит в качестве направляющей всех поступков, чувств или настроения». В Оксфордском словаре «настрой» определяется как «образ мыслей». Я уже отмечал выше, что именно от нашего мышления зависит, какие поступки мы совершаем, а наши поступки, чувства и настроение, в свою очередь, влияют на поступки, чувства и настроение других людей.

Напомню еще раз, что настрой есть не что иное, как привычка думать определенным образом, а привычки бывают благоприобретенными. Их можно сформировать, им можно научиться. Из этого следует, что мы вполне можем контролировать наш настрой или образ мыслей! Дело в том, что все мы живем в соответствии с нашими ожиданиями, и то, как мы настроены, фактически будут зависеть от того, какого результата мы ожидаем. Не забывайте, что как вы будете относиться к жизни, так и жизнь будет относиться к вам.

На все наши дела и слова мы получаем в конце концов определенный ответ, как говорится, «что посеешь, то и пожнешь», таким образом, поскольку вы получаете назад то, что вкладываете, вы можете влиять на качество своей жизни. Здесь важно отметить, что на данный момент вы уже сформировались как личность. Вы обладаете определенными, давно закрепившимися установками, и в соответствии с ними у вас возникают типичные для вас мысли. Совершенно ясно, что сейчас уже нет никакой возможности проанализировать, как повлияла на вас ваша среда в прошлом. В то же время вы, со своей стороны, оказываете влияние на тех, с кем вы общаетесь дома и на работе, в определенном смысле воздействуете на их образ мыслей. В ваших силах поставить перед собой такую задачу и конструктивно изменить свои привычки и свое отношение на более позитивное и доброжелательное.

Для того чтобы облегчить себе выполнение этой задачи, попробуйте оценить, насколько позитивным и доброжелательным было ваше отношение к окружающим раньше, как, на ваш взгляд, люди отреагировали бы, если бы вы вошли сейчас в комнату. Улыбнулись ли, повели бы себя дружелюбно?

Мир возвращает нам то, что даем ему мы

Трудно убедить людей в том, что тот мир, к которому они привыкли, является простым отражением их собственной позиции. Практически у каждого из нас есть такие друзья и такие семьи, которые говорят, что они готовы хорошо относиться только к тем, кто, в свою очередь, хорошо относится к ним.

Человек с негативным образом мыслей, который с неприятием относится к окружающему миру, постоянно попадает в трудные ситуации. Такие люди буквально притягивают к себе неприятности. Полученный человеком негативный опыт только укрепляет негативное отношение человека к окружающему миру, поскольку как бы лишний раз подтверждает и оправдывает его ожидания относительно неудачного результата.

Таким образом, подобная ситуация, без сомнения, просто выражает внутреннюю сущность человека, и если мы хотим изменить этот мир к лучшему, то мы прежде всего должны измениться сами. Помните о том, что миру, который окружает нас, нет никакого дела до того, добились мы успеха или потерпели неуда-

чу, изменились ли к лучшему или к худшему. И здесь важно понимать, что не столько ваше отношение к жизни влияет на мир, сколько, наоборот, окружающий мир определенным образом влияет на вас. Каким образом мы обычно проявляем свое положительное отношение к людям, к жизни, к миру вообще? Скорее всего, это осуществляется в наших делах, то есть на практике. Если в вас сильны негативные установки, то вы получите плохие результаты, если же вы ориентируетесь на хорошее, то, соответственно, вы получите хорошие результаты. Почему бы вам не взять себе за привычку ориентироваться на прекрасное и соответствующим образом относиться ко всему? Ведь тогда вы получите прекрасные, замечательные, превосходные результаты!

Однажды я работал с группой специалистов по информационным технологиям. Ее участники были буквально поражены тем, что некоторые из их «интеллектуальных» агентов показали весьма средние результаты, тогда как их «менее интеллектуальные» коллеги показали совершенно

фантастические результаты. На собрании все они выразили свою озабоченность тем, что, как стало очевидно: «менее интеллектуальные» сотрудники — в соответствии с результатами тестирования на уровень интеллекта — в то же время продемонстрировали позитивную жизненную установку. Когда пришла моя очередь обобщить результаты проделанной нами работы, я в своем докладе сделал заключение, что образ мыслей человека, его настрой гораздо важнее, чем его интеллектуальные показатели. Тот факт, что одни более интеллектуальны, а другие менее интеллектуальны, что одни имеют, а другие не имеют образования, не означает практически ничего, главное — это ваша жизненная позиция, ваше отношение к жизни или, другими словами, ваша установка. И дома, и на работе старайтесь настраивать себя позитивно и применять это в делах. Старайтесь понять, каким образом вы можете сделать то, что вы задумали, а не искать причины, почему вы не можете этого сделать. Стремитесь развить в себе такой настрой, который можно выразить словами: «Я всегда побеждаю». Творчески и позитивно используйте свои интеллектуальные возможности для того, чтобы найти способы добиться своего, а не для того, чтобы доказать себе, что вы не сможете этого сделать. Как только вы станете относиться ко всему более доброжелательно и позитивно, у вас автоматически улучшатся способности.

Старайтесь постоянно оценивать свои действия и свою внутреннюю работу, потому что, если вы действительно будете понимать себя, то это непременно скажется на том, насколько положительно вы настроены. Если вы хотите придать определенное выражение своему взгляду, то вы должны думать об этом про себя. Вы, конечно же, слышали, что глаза — это зеркало вашей души. Никто, абсолютно никто не может изменить выражение своих глаз, не изменив прежде всего своего образа мыслей.

О вашем доброжелательном настрое можно судить не только по выражению вашего лица и манере держаться, но и по тому, как и что выговорите. Однажды я зашел в одну очень красивую и уютную гостиницу. Была середина дня, но время ланча уже прошло, а время обеда еще не наступило, поэтому я хотел просто немного перекусить. Не успел я поздороваться, как передо мной появился младший официант, который тут же встретил меня словами: «Вы пришли слишком поздно даже для последнего заказа на ланч». Весь его вид говорил о том, что он сильно перетрутился, сыт по горло всякими заказами и вообще хочет только одного — поскорее уйти домой. Буквально через несколько минут ко мне вышел другой официант, который самым доброжелательным тоном произнес: «Добрый день, сэр. К сожалению, повар уже выключил плиты, но, если хотите, я могу сделать вам бутерброд или салат». Должен сказать, что, если бы второй официант не заговорил со мной, я больше никогда не пришел бы в этот ресторан, пускай даже кто-нибудь очень бы его расхвалил и посоветовал бы мне посетить его.

Интересно было бы составить статистику относительно того, сколько сделок оказалось расстроеными благодаря недоброжелательному отношению, которое демонстрировали сотрудники той или иной фирмы. Страшно представить себе, сколько планов так никогда и не осуществилось, сколько сил и энергии было потрачено зря, не говоря уже о напрасных материальных затратах и риске — и все это лишь «благодаря» тому, что многие из нас настроены недоброжелательно.

Позитивное отношение приносит только положительные плоды

Когда нам удастся сформировать в себе конструктивное, доброжелательное отношение к миру, то наши способности начинают действовать в полную силу, а это неизбежно приводит к положительным результатам. Позитивное отношение к миру способствует тому, что вы начинаете действовать как лидер и благодаря своему позитивному отношению вы выигрываете в любой ситуации. Замечали ли вы, что чем выше вы продвигаетесь в любой иерархической структуре, тем лучше вам кажутся люди, с которыми вы там сталкиваетесь? В самом деле, наиболее доброжелательно и позитивно настроенные люди всегда поднимаются вверх в любой структуре, будь то бизнес или учреждение, в котором они работают. Они, в конечном счете, занимают верхние

позиции в основном благодаря тому, что обладают таким позитивным, доброжелательным отношением к жизни.

Позвольте мне подтвердить мое утверждение с помощью упражнения, которое я хочу вам предложить. Если вы будете добросовестно следовать ему, то обнаружите, что становитесь все более и более «удачливым», как говорят обычно безынициативные люди. Итак, относитесь к каждому человеку, с которым вы вступаете в общение, как к самой важной персоне на земле. Почему? Дело в том, что каждый человек хочет, чтобы его уважали. Следовательно, если ваше отношение к каждому человеку будет предельно уважительным, то у вас постепенно начнет вырабатываться важная привычка. Нет ничего более важного для людей, чем свидетельство уважения к ним — каждый человек хочет почувствовать себя важной личностью, хочет убедиться в том, что его узнают, что в нем нуждаются, что его уважают. Люди готовы отдать не только свою любовь и уважение, но и вступить в деловые отношения с тем, кто сможет удовлетворить эту их потребность.

Если у вас есть намерение добиться этого, поступайте по отношению к другим людям именно так, как вы бы хотели, чтобы они поступали бы по отношению к вам. Относитесь к членам своей семьи как к очень уважаемым людям, к самым уважаемым людям на свете. Каждое утро выходите из дома с таким чувством, как будто вы — самый счастливый человек на земле. Если кто-то «подрезал» вашу машину или был груб с вами, не поступайте так, как поступили они. Такие разрушительные эмоции, как зависть и гнев, на самом деле ранят не столько других, сколько вас. Они могут сделать вашу жизнь несчастной. Простите всем тем, кто причинил вам боль в прошлом.

Как мы привыкли думать

Пройдет совсем немного времени, и вы обнаружите, что ваше доброжелательное отношение начнет открывать перед вами новые, неожиданные возможности, хотя со стороны это может выглядеть как так называемое «везение». Для вас это будет процесс счастливых открытий, вы заметите, что успеваете теперь гораздо больше, чем прежде, и вам нужно на это гораздо меньше времени. Постепенно вы начнете осознавать, что попали наконец на ту дорогу, которую искали. Запомните хорошенько, что ваше доброжелательное отношение повлияет на то, каким будет ваше будущее. Это универсальный закон, который работает в зависимости от того, является ваше отношение деструктивным или конструктивным. Этот закон состоит в том, что вы переводите в физический план те мысли и отношения, которые вы несете в своем сознании, независимо от того, какие они. Мысли о бедности воплощаются в реальность так же быстро, как и мысли о богатстве. Ваш настрой — это привычка думать определенным образом, которая тем самым концентрирует ваше сознание на том, чего вы хотите, а не на том, чего вы не хотите.

НАСКОЛЬКО ПОЛОЖИТЕЛЬНО ВЫ ОТНОСИТЕСЬ К СЕБЕ

Напомню, что в одной из глав я сказал о том, что у каждого человека есть определенные представления о себе, причем их нельзя свести только к одному единственному представлению — негативному или позитивному. Ваши представления о своем имидже так же многочисленны, как и ваши поступки, однако за всеми вашими поступками всегда просматривается та личность, которую вы или принимаете, или отвергаете. Вы существуете, и с этим приходится считаться. Принять себя таким, какой вы есть, фактически означает полюбить самого себя.

Любите ли вы себя? Реальный успех невозможен до тех пор, пока человек не начнет хотя бы в некоторой степени относиться к себе положительно. Вам необходимо принять себя, а это значит, что вы заключаете с самим собой некоторый договор, который предполагает, что вы принимаете себя таким, каким вы являетесь на сегодняшний день. Это означает, что, наряду со всеми вашими сильными сторонами и ценными качествами, вы принимаете все свои проступки, слабости и недостатки. Вам будет гораздо легче, если вы поймете, что, хотя все эти негативные качества

действительно принадлежат вам, тем не менее они не тождественны тому, что представляет собой ваша личность.

Из того факта, что вы наделали когда-то ошибок, вовсе не следует, что вы есть некая ошибка природы, а из того, что вы потерпели где-то неудачу, вовсе не следует, что вы неудачник. Вы явились в этот мир не для того, что терпеть неудачи, а для того, чтобы добиться успеха! Примите себя таким, какой вы есть — будьте самим собой! Не подражайте другим. Создавайте собственный имидж, а не чей-то еще. Чего вы стоите — определяете только вы сами, и вам совершенно не нужно чье-то одобрение. А если вам не нравится ваше поведение на данном этапе, то это никак не влияет на вашу самооценку.

Как правило, вечно недовольные люди всегда стремятся к тому, чтобы убедить самих себя и других, что они — не то, что они есть на самом деле. Успех приходит как результат самореализации и начинается с того, что вы позволяете себе просто быть самим собой. После того как вы однажды приняли себя такими, как вы есть, и решили хорошо относиться к себе и быть честными с самими собой, вы можете начинать улучшать свое представление о себе. На самом деле, вы уже сейчас лучше, мудрее, сильнее и более компетентны, нежели вы думаете. Когда вы улучшаете свое представление о себе, это не значит, что вы создаете в себе какие-то новые таланты и способности, это значит, что вы просто осознаете их в себе и учитесь пользоваться ими. Помните, что успех в любых областях представляет собой всего лишь побочный продукт максимального осуществления ваших способностей.'

Правильно отнестись к себе означает принять себя без всяких жалоб и оговорок. Это совершенно естественно, что если бы человек, то из этого следует, что вы обладаете также определенными человеческими качествами. Вы просто должны знать это и помнить об этом. Когда вы измените свое представление о себе, то это вовсе не будет означать, что вы изменили или улучшили себя, это означает просто, что изменился ваш общий взгляд на вещи, ваша оценка, ваши понятия о том, что значит реализоваться в жизни. Поймите, что вы всегда останетесь таким, какой вы есть. Не вы создавали себя, и не в вашей власти изменить вашу личность. Вы можете только отдать себе в этом отчет с помощью своего самосознания. Используйте собственное Я как транспортное средство, поскольку это единственное, что у вас есть для того, чтобы отправиться в путешествие в сторону самореализации.

Успех — это, действительно, путешествие, а не пункт назначения, и оно должно состояться в то время, пока мы живем на земле, следовательно, работать на собственный успех означает добиться того, чтобы осуществить свои потенциальные возможности. По своей природе мы являемся несовершенными существами, а потому мы всегда находимся в состоянии развития. И у нас всегда есть возможность научиться чему-то еще и стать более совершенными.

Вот почему мы не должны отказываться от самих себя только на том основании, что мы несовершенны. Постарайтесь принять себя такими, какие вы есть.

Считайте долгом своей жизни постоянно изменять в лучшую сторону свое отношение к собственной личности. Начните с того, чтобы научиться уважать и любить самих себя. Постарайтесь смотреть на себя реалистично и получить о себе правдивое представление. Не принижайте свои способности и ценные качества, не застревайте на своих неудачах, учитесь видеть себя такими, какими вы являетесь на самом деле в лучшие моменты своей жизни.

ОРИЕНТИРУЙТЕ СВОЕ СОЗНАНИЕ НА УСПЕХ

Понимание собственной личности и принятие самого себя является основой вашего сознания, которое должно быть направлено на успех. Установка на успех не означает, что вы думаете, что можете добиться успеха, нет, вы просто должны быть совершенно уверены в том, что вы

непрерывно добьетесь успеха. Вы должны выработать у себя такую установку, которая поможет вам видеть себя исключительно на пути к успеху и никак не иначе.

Прежде всего нужно исходить из того, что все, что может довести до совершенства любой другой человек, может быть доведено до совершенства и вами. У людей прежних эпох никогда не было такого количества возможностей для самореализации, как у нас с вами. Задумайтесь о том факте, что 80% всех сегодняшних миллионеров сделали себе состояние в конце XX века. В нашем веке живет также 90% всех ученых, которые когда-либо работали на благо науки. За последние десять лет появилось больше литературы и информации, нежели за последние 4000 лет. Огромные перемены в представлениях людей связаны с самыми разными областями науки и жизни.

ВАШИ ПЯТЬ ГЛАВНЫХ КАЧЕСТВ

1.

Имя

Имя

2.

Имя

Имя

3.

Имя

Имя

4.

Имя

Имя

5.

Имя

Имя

Почему бы вам не выделить время на то, чтобы определить свои пять главных качеств? Являетесь ли вы трудолюбивым, заботливым, дисциплинированным, пунктуальным, внимательным к людям и т. д.? Воспользуйтесь также помощью настоящего друга, который выскажет свое честное мнение, может быть, это будет ваш супруг (супруга), коллега или учитель и т. д. Под каждым качеством напишите имена двух знакомых вам людей, которые добились прочного успеха, но которые не имеют данного ценного качества в такой степени, как вы. Вы обнаружите, что превосходите многих преуспевающих людей по меньшей мере по одному такому качеству. Вы обнаружите, что те люди, которые уже добились совершенства, ничем не отличаются от вас. Просто однажды они решили сделать это.

Развивайте установку «Я сделаю» и укрепляйте в своем сознании мысль «Я могу». Нет ничего лучше для того, чтобы повысить уважение к себе и улучшить свое представление о себе. Помните о том, что это только начало задачи, которая требует больших усилий, а развитие в своем сознании убеждений «Я могу» и «Я сделаю» создает у вас уверенность в себе, которая поможет вам приступить к ее осуществлению.

УВИДЕТЬ — ЗНАЧИТ УБЕДИТЬСЯ

Довольно распространенным является выражение: «Я поверю этому, когда увижу сам».

Вы, конечно, можете рассказать кому-то о новых подходах, которые действительно могут дать хорошие результаты, однако этого будет все равно недостаточно для того, чтобы вам поверили. Прежде чем взять новое знание на вооружение, некоторые люди хотят сначала проанализировать его, разложить все по полочкам и обдумать как следует. Они не могут поверить до тех пор, пока не узнают, как это работает. После того как они это узнали, они могут поверить в это, хотя иногда, этого оказывается недостаточно, чтобы окончательно убедить их. Человек может поверить только тогда, когда он увидит, и в то же время мы видим только то, во что мы верим. И наоборот, до тех пор, пока мы верим, что-то новое закрыто для нас, потому что мы не можем увидеть это.

Если вы уже приняли что-то и верите этому, то вы на все смотрите сквозь призму этого и замечаете только то, что согласуется с вашими нынешними представлениями. Здесь можно провести простую аналогию. Предположим, что вы решили купить машину, несколько отличную от той, которая была у вас прежде. Раньше вы не замечали таких машин, но теперь, по пути домой, когда вы едете уже на новой машине, вы вдруг замечаете множество подобных машин, причем в самой непосредственной близости от вашего дома. Каждый человек наделен способностью видеть окружающий мир под определенным углом зрения, то есть в соответствии с его убеждениями, и вы не должны забывать об этом. Вы должны действовать сознательно и уметь генерировать эту свою способность для того, чтобы творить, а не для того, чтобы искать способы оправдать свою бездеятельность.

Представьте, что каждый из нас, в зависимости от интенсивности наших мыслей, производит вибрацию определенной силы. Мы живем в таком мире, где все пространство вокруг нас наполнено радиоволнами, которые проходят также сквозь твердые объекты. В то же время, относительно недавно по историческим меркам, на Маркони, который придумал, как использовать радиоволны и разработал идею телеграфа, за его идеи была надета смирительная рубашка. Я хочу обратить ваше внимание на то, что радиоволны независимо от времени их открытия, всегда существовали и всегда будут существовать в пространстве, которое окружает нас. Маркони просто нашел способ, как их использовать для создания определенного способа коммуникации.

Возьмем другой, может быть, более наглядный пример, который дает нам лучшее представление о природе мыслей. Представим, что мы бросили камень в пруд. На наших глазах по воде разойдутся круги. Они будут распространяться волнообразно и исчезнут, достигнув берега. Если мы бросим одновременно в разных местах два камня разного размера и веса, то от каждого из них пойдут по воде круги, которые будут пересекаться и накладываться друг на друга по закону конвергенции. В тех местах, где эти круги будут пересекаться, волны, идущие от камня большего размера, будут перекрывать волны, идущие от камня меньшего размера, и в этих местах тоже начнут расходиться небольшие круги. Совершенно то же самое происходит в мире наших мыслей — чем интенсивнее, мощнее и жизнеспособнее ваша "мысль", тем, по всей вероятности, больше она перекроет более мелких мыслей и победит их. Когда мы посылаем какую-то мысль, она порождает волны, причем позитивная мысль намного интенсивнее, она имеет большую скорость и гораздо более сильную вибрацию, чем негативная мысль.

Теперь вы можете представить себе, что когда вы бросите свои позитивные мысли в океан вибрации и электричества, то они переключат все остальные мысли, которые существуют вокруг вас. Они переключат все и достигнут своей цели, потому что позитивные мысли подобны самому большому камню, брошенному в воду, и они дают самую большую волну.

Человеческий разум постоянно притягивает к себе те вибрации, которые могут находиться в гармоническом единстве с его доминантными мыслями. Таким образом, когда вы настроены на что-то и убеждены в правильности этого, вы видите все под определенным углом зрения и вслед за этим вызываете к жизни именно эту реальность. Универсальный закон гласит, что то, во что вы действительно верите, постепенно становится реальным.

Хорошо известно, что если человек внушает себе что-то, будь то правда или ложь, то он начинает верить в это. Если это ложь, то вашим сознанием она будет принята как правда. Человек становится таким, каков он есть, только благодаря тем доминирующим мыслям, которыми занято его сознание.

Вера — это состояние ума, которое может быть вызвано или создано благодаря постоянному повторению какой-нибудь мысли. Она преобразует обычные вибрации мысли, превращая их в мощный и неостановимый поток, способный вызвать к жизни именно ту реальность, которую вы хотите. Установка «Я положительно настроен, я могу» действительно порождает силу, мастерство и энергию, необходимые для того, чтобы преуспеть. Если вы верите в себя и повторяете про себя «Я могу сделать это», и действительно верите в это, то к вам автоматически придут способы осуществления этого, и вы вдруг поймете, как сделать то, что вы задумали, и вскоре увидите результаты.

Очень важно помнить, что если человек принимает себя, понимает себя и планирует свою жизнь, то он тем самым помогает своим положительным эмоциям стать доминирующими в сознании и наряду с этим максимально устраняет из своего сознания любые проявления негативных эмоций. Уверенность в том, что вы настроены активно и позитивно, позволит вам контролировать условия, в которых вы находитесь, благодаря чему вы сможете заставить обстоятельства работать на вас, а не против вас. Ваша целеустремленность здесь исключительно важна, а потому следите за тем, чтобы люди, обладающие слабой целеустремленностью или даже такие, у которых ее нет вообще, не увели бы вас в сторону. Если вы станете слушать их, то фактически будете жить их жизнью, а не своей. Не слишком много людей обладают большой целеустремленностью. В каждом поколении можно обнаружить лишь небольшой процент таких людей, которые полноценно живут той жизнью, которую они сами выбрали для себя. Как сказал Фрэнк Ллойд Райт,

«Всегда происходит именно то, во что выверите, ведь это случается только благодаря вашей вере»

задолго до того, как вы можете это заметить.

«Мы видим вещи не такими,

какие они есть, мы видим их такими, каковы мы сами»

Талмуд

хотя

«Тот, кто смотрит вокруг себя,

*витают в облаках,
кто смотрит внутрь,
видит вещи реалистично»*

Карл Юнг

и

*«Если вы понимаете, то вещи
просто идут своим чередом;
если вы не понимаете, то вещи
просто идут своим чередом».*

Дзэн-коан

ТО, ЧТО НЕОБХОДИМО ЗАПОМНИТЬ

1. Если вы не понимаете или не принимаете себя, то как вы можете рассчитывать на то, что другие смогут понять или принять вас.
2. Ваше будущее может оказаться совершенно непохожим на ваше прошлое — все зависит только от того, готовы ли вы прилагать усилия к тому, чтобы сделать его лучше.
3. Тот, кто не совершает ошибок, лишает себя возможности расти над собой. Учитесь и продолжайте двигаться вперед.
4. Ваш позитивный настрой гораздо важнее, чем ваш интеллект или обстоятельства вашей жизни.
5. Вы можете сделать все, что угодно, если вы верите в то, что вы действительно можете это сделать. Только тогда вы увидите, что вы были правы.

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

ВЕРЬТЕ В СЕБЯ. ВЕРЬТЕ В СВОЕ ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ

ГЛАВА 3

ЧЕГО ВЫ НА САМОМ ДЕЛЕ ХОТИТЕ

ВЛАСТЬ, КОТОРОЙ ВЫ ОБЛАДАЕТЕ

То, в чем вы убеждены и к чему стремитесь, рано или поздно становится реальностью. Каждый из нас обладает определенной властью, благодаря которой он может создавать свой мир,

свою реальность, такую, какую он хочет. Любой человек мечтает о том, чтобы добиться успеха, и тем не менее в каждом поколении подавляющее большинство людей даже не дают себе труда предпринять такую попытку. Они убеждены: что бы они ни предприняли, все равно не получится так, как они хотят. Неуверенность и отсутствие целеустремленности неизбежно приводят к неудачам.

Многие люди часто даже не знают, чего они хотят, и пребывают в убеждении, что они должны принять свою жизнь такой, какая она есть. Те, кто имеет представление о том, чего они хотят, либо убеждены, что они не смогут достигнуть этого, либо убеждены, что не заслуживают этого. Повторим еще раз: если человек задумал осуществить что-то и целеустремленно и уверенно идет к этому, то задуманное всегда осуществляется. Самая главная составляющая успеха — это абсолютная уверенность в правоте своего дела и целеустремленность, а любой настоящий успех всегда начинается с того, что человек обретает веру в себя.

Помните ли вы библейское изречение о том, что вера может сдвинуть горы? Если мы действительно хотим добиться чего-то в жизни, то прежде всего нам просто необходимо верить в то, что мы сможем передвинуть «гору», чем бы эта «гора» ни была на самом деле. В начале 80-х годов один мой коллега, который был инженером и в то время участвовал в строительстве крупного банка «Гонконг—Шанхай», пригласил меня приехать в Китай, а затем в Гонконг. И именно там я воочию убедился в верности и правоте этой философии перемещения гор. Мне показали гранитную гору и с энтузиазмом сообщили, что она будет передвинута, чтобы на ее месте можно было построить новые здания. В глазах человека, который рассказывал мне все это, читалась абсолютная уверенность в том, что так оно все и будет. Напомню то, что я говорил выше: если человек уверен, что сможет осуществить задуманное, то рано или поздно ему откроется способ, которым это можно осуществить.

Спустя десять месяцев я оказался в Гонконге по своим делам и решил специально съездить и посмотреть, что стало с гранитной горой. Ее уже не было! На том самом месте, где прежде находилась гора, виднелись фундаменты новых зданий. А там, где гора раньше выдавалась в море, уже делались необходимые приготовления для строительства небольшой гавани.

Веру в себя не следует путать со своими желаниями. Бывает, что вас вдруг посетило сильное желание сдвинуть гору или вам захотелось получить для себя другое, более выгодное место. Однако вы действительно сдвинете «гору» и обеспечите себе именно такую жизнь, которую хотите, если у вас есть вера в себя и уверенность в том, что вы поступаете правильно. Самой мудрой мыслью, имеющей практическое применение в жизни, является библейское изречение, которое утверждает, что нет ничего невозможного для того, кто верит.

Дело в том, что, как только мы начинаем сомневаться в себе, мы начинаем сомневаться и в своих возможностях, к тому же нам гораздо проще верить в то, что не все в этом мире возможно. Если бы не нашлось ни одного «доброжелателя» из тех, кто обычно рассказывает нам, что невозможно осуществить задуманное нами по ряду причин, то мы бы верили, что можем сделать это. Было доказано, что, согласно законам аэродинамики, шмель не может летать, правда никто не сказал об этом самому шмелю. Когда молодой вьетнамец-лодочник Ян Чоу в свои 18 лет приехал в Гонконг, не имея ни гроша в кармане, кто-то сказал ему, что он станет миллионером. Когда я встретил его, ему было 25 лет, и он действительно был миллионером. Он рассказал мне, что только к 25 годам понял, что в свое время он просто неправильно истолковал местный диалект и принял слова «можешь стать миллионером» за слова «станешь миллионером». Он поверил в это и стал миллионером, потому что никто не взял на себя труд объяснить ему, что он ошибся.

Желание и убеждение — не одно и то же

Каждый день в самых разных местах все новые и новые молодые люди начинают свою карьеру. Все они мечтают о будущем и рассчитывают добиться того, о чем мечтают, и подняться как можно выше по служебной лестнице. Они никогда не достигают этого, потому что им не хватает убежденности и целеустремленности.

Они ориентируются, как правило, на установку «среднего» человека. Хотя кому-то это может показаться странным, тем не менее приходится констатировать, что половина всего населения находится на среднем уровне. В каждом поколении есть лишь небольшой процент таких людей, которые действительно верят в то, что они сумеют добиться успеха и, вооруженные этой уверенностью, они в самом деле способны достичь вершин. После того как они точно определяют для себя, чего они хотят, их уже практически невозможно остановить. Уже тот факт, что вы сейчас читаете эту книгу, свидетельствует о том, что вы входите в число тех людей, которые могут осуществить все, во что они верят. Вера может увести вас далеко. Она может помочь вам сделать поистине невозможное. Тем обиднее бывает, если камнем преткновения на пути достижения желаемого результата оказывается тот простой факт, что вы не знаете, чего вы хотите.

Можно процитировать слова Виктора Франкла из его книги «Человек в поисках смысла»: «Каждый человек имеет свое собственное призвание или миссию в жизни, ему предстоит выполнить конкретное задание, которое требует осуществления. И в этом его никто не может заменить, не может также повториться и его жизнь. Таким образом, задача каждого человека настолько же уникальна, как его способность выполнить ее».

Вопрос только в том, собираетесь ли вы выполнить свое земное предназначение или вы предпочитаете, как это делают большинство людей, сойти в могилу, унеся с собой свою музыку, попросту будучи не в состоянии дирижировать собственной симфонией успеха, не веря в то, что вы можете быть всем, чем захотите, сделать всё, что вы захотите, и иметь все, что вы захотите?

Это один из наиболее важных вопросов вашей жизни. Собираетесь ли вы реализовать свой потенциал и стать тем, кем вы способны стать? Многие люди не делают этого. После того как вы оцените свои возможности, вам необходимо определить основы своей системы ценностей — другими словами, того, что важно для вас. Именно на основе системы ценностей формируются ваши цели, а также те пути, которыми вы будете их осуществлять. Те ценности, которые вы считаете для себя первостепенными, оказывают наиболее сильное влияние на тот выбор, который вам предстоит осуществить в жизни.

Если вы плохо представляете себе, какие ценности важны для вас в жизни, то прежде чем двигаться дальше, сделайте следующее упражнение. Выберите время, когда никто не будет мешать вам, сосредоточьтесь и запишите все, что вы считаете важным для себя. Не подходите к себе слишком строго, не давайте оценки и не судите то, что вы записали на этом этапе. Запишите все, что только приходит вам на ум, к какой бы области жизни это ни относилось. Сюда войдут и карьера, и здоровье, и праздники, и семья, и машины, и образование, и друзья, и прямота, и репутация, и многое другое, что подскажет вам ваш внутренний голос. Вначале это будет для вас непростым делом, но вы заметите, что как только вы начнете писать, то ваши мысли потекут быстрее. Все время спрашивайте себя, что действительно важно для вас, и пусть ваше сердце подскажет вам ответ. Письменное изложение своих мыслей поможет вам лучше сформулировать их, а также осознать свое место в жизни, свои ценности, свои устремления на данном этапе. Поскольку масштабы вашего успеха находятся в прямой зависимости от того, насколько хорошо вы сможете ответить на эти вопросы, то постарайтесь не бросать начатого дела и запишите не менее восьмидесяти наименований в ваш список. Хотя некоторые вещи на первый взгляд могут показаться вам незначительными и не заслуживающими внимания, на этой, самой первой, стадии записывайте все подряд. Спустя некоторое время вернитесь к своему списку и вычеркните лишние сорок наименований. Затем снова сократите его, на этот раз до двадцати наименований. Потом еще

раз, до десяти и наконец до пяти. Эти пять пунктов должны составить основу вашей системы ценностей. С помощью тренировок и самоанализа вы начнете настраивать себя на то, что действительно важно для вас, сможете определить, какие из ваших желаний наиболее сильны, в каких своих представлениях вы наиболее уверены, а затем вы провозгласите их манифестом своих действий. Помните, вам нужно просто взять и сделать это, как сказал Энтони Де Мелло:

«Люди, которые стараются обдумать абсолютно все, прежде чем сделают следующий шаг, проводят свою жизнь на одной ноге».

Итак, чего же вы действительно хотите? Вам необходимо понять, что же это такое — то, чего вы хотите! Пикассо сказал однажды: «Для человека величайшим соблазном является его работа». Эти слова останутся для вас пустым звуком до тех пор, пока вы не начнете делать именно то, что вы хотите. Если ваше предназначение станет вашим отдыхом, вам никогда не придется «работать» снова, поскольку вы будете делать то, что вы выбрали для себя самого. Иногда единственный способ обнаружить, что же именно вы хотите делать, это пойти вперед и делать хоть что-нибудь. Когда наступит такой момент, что нужно будет действовать, вам уже будет ясно, чего же именно вы хотите. И все же тот вопрос, который вы хотите задать самому себе, пожалуй, лучше всего сформулирован доктором Робертом Шуллером, он звучит так: «Чем бы вы решили заняться, если бы знали, что не потерпите неудачу?».

Что бы вы отважились предпринять, если бы знали, что успех вам гарантирован?

Больше всего на свете человек хочет иметь смысл жизни и цель в жизни. Если у вас есть настоящая цель, то есть стремление добиться того, чего вы действительно хотите, и если эта цель выбрана вами в соответствии с вашими ценностями, то, значит, у вас есть именно то, что дает человеку чувство наибольшего удовлетворения. Это чувство удовлетворения возникает из осознания того, что вы становитесь именно таким, каким вы хотите быть.

Ваша работа должна поглощать вас

Каждый человек имеет такую сферу деятельности, в которой он может добиться наибольших результатов. Эту область нужно определить для себя с помощью простых вопросов, которые вы можете задать себе. Фактически вы уже имеете ответы на них. Д. Лоуренс сказал, что

«Работа не представляет никакого интереса, пока она не увлечет вас, как захватывающая игра. Если она не захватила вас целиком, если делать ее даже не смешно, то лучше не делать ее совсем».

Итак, что же на самом деле захватывает вас? Какое дело увлекает вас иногда так сильно, что вы забываете обо всем на свете? Что представляет для вас интерес? Какое дело настолько интересно вам, что ваше сознание не отвлекается, что вы способны сконцентрироваться на нем, почти не прилагая особых волевых усилий? Далее, что привлекает ваше внимание или что управляет вашим вниманием, отвлекая вас от других предметов? Что интересует вас и что занимает ваше внимание, когда вы ведете машину или слушаете радио? На каких книгах останавливаются ваши глаза? Какие обрывки информации или разговоров разжигают ваш интерес?

Если ваш внутренний голос подсказывает вам, что есть занятие, которое вы любите, то это и есть то дело, которым вы должны заниматься. Разумеется, то, о чем говорит вам ваш внутренний голос, может не на шутку испугать вас, поскольку все это переворачивает наши привычные представления или общепринятую логику. Впрочем, для вас нет ничего невозможного, как вы сами увидите, когда начнете следовать в этом направлении.

Позвольте предложить вам еще несколько вопросов, чтобы подтолкнуть вас к размышлениям. Что бы вы стали делать, если бы вам дали миллион долларов прямо сейчас? Я хочу подчеркнуть,

что вы можете выбрать все, что вам только захочется, — у вас здесь полная свобода выбора. Останетесь ли вы на той же самой работе? Не будете ли вы разрывать прежние связи? Как насчет ваших увлечений? Может быть, вы откроете свой бизнес? Может быть, вы захотите свернуть свое дело, открыть вместо этого ресторан и стать его директором? Может быть, вы хотели бы читать лекции по своему предмету? Может быть, вы захотите написать книгу? Может быть, вы захотите сделать своё хобби или дело, которое захватывает вас, своей новой карьерой, потому что теперь вы можете отдать этому делу больше времени?

Как вы ответите на эти вопросы? Если вы ответите, что хотели бы сменить работу, то тогда можно сказать, что это, вероятнее всего, не та работа, которая вам нужна. Здесь важно понять одно: что бы вы ни решили сделать или кем бы вы ни решили стать, вы можете осуществить это, для вас нет ничего невозможного. Вероятно, это произойдет не так быстро, как вам бы хотелось, но это непременно произойдет, если вы действительно хотите этого.

Что бы вы сделали, если бы вдруг выяснилось, что вам осталось жить всего шесть месяцев? Стали бы вы продолжать делать то, что делаете сейчас? Что бы вы хотели усовершенствовать в своей жизни? Дело в том, что не многие из нас действительно осознают, что нам осталось жить всего шесть месяцев.

Еще один чрезвычайно важный вопрос: как сильно вы этого хотите? Готовы ли вы заплатить любую цену, чтобы заняться тем, чем вам хочется? Не допускайте, чтобы рациональное мышление подменило мечту вашей жизни. Как сказал Альберт Эйнштейн,

«Я не сделал ни одного открытия с помощью процесса рационального мышления».

Только, пожалуйста, не поймите меня превратно. Разумеется, каждый человек имеет определенные обязательства и определенную ответственность в жизни, но слишком часто они используются как хорошая причина, чтобы оправдать себя и объяснить, почему вы не живете той жизнью, которой вы действительно хотите жить. Чем больше вы готовы доверять себе, идти на риск и следовать своему внутреннему голосу, а затем делать то, к чему вас влечет, а не то, что необходимо или приходится делать под влиянием других, тем больше ваших желаний осуществится... Как сказал Шакти Гавайи, «Сам универсум будет помогать вам в том, чтобы вы были самими собой и чтобы вы делали то, что вы действительно любите».

Подумайте, может быть, когда вы умрете, Создатель спросит вас: «Почему ты не сделал то или другое?» или «Почему ты не стал тем-то или не открыл то-то и то-то?» И может быть, Он спросит вас в этот важный момент: «Почему ты не стал самим собой?»

Перечитывайте этот раздел книги постоянно до тех пор, пока вы не сможете понять, какое же дело действительно захватывает вас. Не забывайте, что думать лучше с помощью ручки и бумаги.

ПОЧЕМУ ТЫ ДО СИХ ПОР НЕ СДЕЛАЛ ЭТОГО?

В качестве проверки предлагаю вам задать себе вопрос, который поможет вам определить, чего же вы на самом деле хотите: «Если для вас действительно важно стать кем-то в жизни, сделать что-то или иметь что-то, к чему вы стремитесь, то почему вы до сих пор не добились этого?» Этот вопрос вовсе не предполагает сарказма, он просто должен подтолкнуть вас к размышлению.

Для того чтобы оценить вашу жизнь, нужно подойти к этому со всей ответственностью. Прежде всего вам необходимо осознать тот факт, что ваше нынешнее положение и даже ваше будущее положение касаются вас и только вас и зависят только от вас. К сожалению, приходится говорить о том, что в большинстве случаев люди не отдают себе в этом отчета. Они привыкли жить, не задумываясь о том, для чего они живут и как можно сознательно строить свою жизнь. Многие

живут, полагаясь на волю случая, и он действительно вторгается в вашу жизнь, если вы не даете себе труда планировать ее, а стало быть, вы заранее закладываете свои будущие неудачи.

Почему же случается так, что люди не могут осуществить то, чего они хотят? И почему же случается так, что, когда люди определяют, наконец, чего они хотят, они все равно не могут осуществить это? Какие причины лежат в основе этого? И почему многие так долго откладывают все на потом, а потом наступает уже слишком поздно? Они обычно могут написать вам не менее дюжины причин, почему они не достигли того, о чем мечтали. Я привожу здесь двенадцать «действительных» причин, почему люди не могут осуществить то, что хотели бы.

1. Отсутствие целей

Многие люди не знают, что такое цели, а также какова их жизненно важная роль в деле достижения того, к чему они стремятся. Существует только два способа ходить в магазин. Или вы предварительно пишете список того, что вы хотите купить, и покупаете только то, что вам действительно нужно, или вас в конечном счете убеждают и уговаривают, и вы тратите больше денег, чем намеревались. Когда мы отправляемся в отпуск, то тоже стараемся планировать наш отдых, в противном случае нам может быть скучно. Цели — это наши намерения, которые мы стараемся осуществить. Это не просто желание или пожелание, это живая осуществленная мечта. Представьте себе игру в футбол без стремления забить гол, который является целью игры.

Некоторые предпочитают не иметь целей, так как опасаются, что им не удастся осуществить их или что люди могут подумать что-нибудь не то, или что кто-то будет смеяться над ними. Чтобы преодолеть этот страх, никому не рассказывайте о своих целях. Это, между прочим, единственный способ, который позволяет нам быть совершенно честными с собой. Часто мы ставим себе определенные цели для того, чтобы произвести впечатление на других. Например, это можно выразить так: «Вот я какой, таким я себя представляю», а также: «Вот я какой, таким я хочу, чтобы меня представляли другие». Следовательно, некоторые люди имеют тенденцию искажать свои цели и желания таким образом, чтобы они подходили к нашему имиджу, то есть к тому представлению, какое составляют о нас другие.

Цели должны соответствовать тому, что именно вы на самом деле хотите получить от жизни, а не списку заданий себе, цель которых — произвести впечатление на других людей.

Некоторые люди не имеют целей, потому что у них нет времени на то, чтобы очертить свои цели хотя бы в общих чертах, например, они бывают так заняты зарабатыванием денег, что у них нет времени на то, чтобы делать деньги. Другие боятся потерпеть неудачу и начинают вопить «Я не могу». А между тем, неудача является важным этапом на пути к успеху, но об этом я расскажу немного позже.

2. Цели определены нечетко

Цели, которые вы ставите перед собой, являются прелюдией к действиям, это не просто пожелание или что-то такое, что призвано заменить реальную действительность, а потому их задача — ясно очертить тот курс, который вам нужно взять. Вы не можете «дрейфовать» от одного места назначения к другому. Если ваш пункт назначения не определен четко, если вы толком не знаете, чего вы, собственно, хотите, то сложно приступить к обучению или самосовершенствованию, поскольку в этом случае непонятно, чему именно вам нужно научиться и что именно вам необходимо усовершенствовать в себе. Это можно сравнить с ситуацией, когда вы, например, предприняли путешествие по Франции, имея в руках карту Великобритании.

Предположим, вы хотите, чтобы у вас были деньги. Сколько? Сто фунтов? Десять тысяч фунтов? Миллион фунтов? Я смотрю через окно и вижу, как по улице идут люди. Уверен, что у них есть деньги. Может быть, фунтов десять. Когда вы говорите, что хотите, чтобы у вас были деньги,

что конкретно вы имеете в виду? Представьте, что вам нужно добраться до какого-нибудь города. Как бы вы поступили? Может быть, взяли бы карту и стали искать дорогу, которая ведет к нему? Впрочем, желание иметь деньги — это гораздо более туманное понятие, это все равно что сказать: «Я хочу отправиться куда-нибудь в Великобританию». Вы должны быть точны и конкретны в своих целях.

Такие отвлеченные фразы, как «Я хочу добиться успеха» или «Я бы хотел стать известным», не значат абсолютно ничего. Они несут в себе не больше информации, чем фраза: «Я хочу того, не знаю чего». Предположим, вы скажете, что хотите быть музыкантом. На самом деле, совершенно непонятно, что это значит. Что вы имеете в виду? Хотите ли вы сочинять музыку, быть дирижером или исполнять музыкальные произведения? Какая именно музыка вас интересует? Хотите ли вы играть в группе или в оркестре? В детстве вы, должно быть, не один раз забавлялись с линзой — наводили ее на бумагу, и когда сквозь нее светило солнце, то на бумаге возникал тонкий, подобный лазеру, луч. И что же происходило дальше? От него загоралась бумага. Вы не сможете зажечь свой огонь до тех пор, пока ваши цели не будут определены совершенно ясно и пока вы не сфокусируете на них свое внимание. Если перед вами будет стоять четко определенная цель, то она воспламенит ваш энтузиазм, а с его помощью вы свернете горы.

3. Для чего вы это делаете?

Очень часто у людей нет недостатка в целях, но им не хватает понимания причин — для чего им нужно достигать этих целей. Желание есть, вероятно, отправной пункт на пути к великим, достижениям. Следовательно, необходимо разжечь сильный внутренний огонь желания и, кроме того, знать, как поддерживать его, чтобы реализовать ваши скрытые способности и возможности.

Я убежден, что важно также знать, с чем связаны, чем продиктованы наши желания, потому что, похоже, это и есть тот решающий фактор, который позволяет нам увидеть разницу между чемпионом и тем бегуном, который финиширует какой-нибудь секундой позже. Когда мы выясняем для себя, чего же именно мы хотим добиться, то мы, как правило, тщательно взвешиваем все выгоды, которые можем получить в случае выигрыша, и все потери, которых нам следовало бы избежать. Когда мы думаем об этом, то благодаря работе нашего воображения у нас просыпается эмоциональный аппетит, в результате мы начинаем испытывать сильные эмоции, которые и называются желанием.

Если у вас нет причины, по которой вы хотите осуществить ту или иную цель, если у вас нет желания получить какие-нибудь награды, поощрения или выгоды, тогда ваша цель заранее обречена на провал. Цель должна приводить вас в волнение, если же у вас нет причин для волнения, то, значит, приступая к осуществлению своей цели, вы где-то допустили ошибку. Спросите себя, для чего вы хотите достигнуть той или иной цели. Тем самым вы зададите себе вопрос относительно своих мотивов. Все это поможет вам устранить те цели, к которым вам на самом деле совершенно незачем стремиться. Для того чтобы цели хорошо выполняли свою функцию, они должны быть важны для вас.

4. Нетерпение

Мы все страдаем от спешки, стремимся делать и получать все как можно быстрее. Мы делаем то, что можно сделать быстро и легко, и стараемся избегать того, что трудно и отнимает много времени. Выстраивание желаний и целей в определенном порядке есть тяжелая работа.

Она требует определенных усилий, чтобы сосредоточиться на своей задаче, и отнимает массу времени, необходимого на собственное самосовершенствование. В то же время, если у вас уже есть какой-то навык в этом деле, то все, разумеется, происходит намного легче и быстрее. Тогда вы вдруг начинаете понимать, что ваша жизнь становится намного проще. Так во время долгого бега терпение помогает выиграть время. Тем не менее я вовсе не хочу сказать, что «все приходит к

тому, кто умеет быть терпеливым», потому что в данном контексте это прозвучит совершенно неуместно и неверно. Но именно это иногда оказывается той причиной, по которой многие цели так и не могут осуществиться — ведь вы хотите получить все сразу и немедленно. В вашу задачу входят планирование и подготовка. А когда перед вами возникнет некоторая возможность, отвечающая тому, что вы хотите, вы уже должны быть готовы действовать. Если же у вас нет цели, к которой вы стремитесь, то вы просто не сможете распознать эту возможность.

5. Нереалистичные ожидания

Выходит так, что благодаря своему нетерпению мы склонны выбирать себе цели, построенные на нереалистичных ожиданиях. Такие ожидания могут обмануть нас не только в отношении того результата, которого мы намереваемся достичь, но и в отношении сроков достижения этого результата. Наш уровень развития, которым мы располагаем сегодня, наверняка сильно отличается от нашего же уровня развития, который приведет нас туда, где мы рассчитываем оказаться завтра.

Когда мы определяем для себя, чего мы хотим, то мы хотим получить это немедленно. Наши ожидания опираются на наш предшествующий опыт или, что еще более опасно, на опыт других людей. Если мы не получаем желаемого результата или не успеваем добиться чего-то в назначенный срок, потому что наши цели были на самом деле нереалистичными, то мы вскоре отказываемся от своих намерений, говоря себе: «Со мной всегда так случается — больше я не буду тратить на это время».

Попробуем провести аналогию. Представьте себе, что вы едете на машине из Лондона в Манчестер, где вам должны вручить награду. Вы проезжаете лишь половину нужного расстояния и дальше вынуждены ехать объездным путем, поскольку на дороге проводятся ремонтные работы. Спустя какое-то время у вас в машине что-то ломается. Скажите, откажетесь ли вы в этих обстоятельствах от своего намерения? Нет, вы постараетесь связаться по телефону и предупредить, что вы задерживаетесь. Никогда не превращайтесь в раба крайнего срока, наобо-рот, будьте его господином. Хотя цель, у которой нет никакого крайнего срока, вообще перестает быть целью, а превращается в иллюзию, тем не менее нам иногда приходится учитывать всякого рода непредвиденные задержки.

Уверенно ставьте перед собой реалистичные цели. Как только вы достигаете одной цели, ставьте перед собой другую, более высокую. Если вы хотите быть пианистом, вам нужно начинать не с того, чтобы платить за аренду концертного зала, а с того, чтобы оплатить уроки игры на фортепиано. Если вы хотите, чтобы ваш доход составлял сто пятьдесят тысяч фунтов в год, а на сегодняшний день вы зарабатываете пятнадцать тысяч фунтов в год, то составьте такой план, который будет предусматривать увеличение вашего дохода на двадцать пять процентов в год. Через десять лет вы достигните своей цели. Впрочем, может быть, вам удастся сократить срок до пяти лет, кто знает?

Не ставьте знак равенства между реалистичными и скромными целями. Цели непременно должны быть дерзкими, но в то же время правдоподобными и достижимыми. Они должны иметь шансов на успех пятьдесят на пятьдесят и всегда должны немного опережать ваши возможности на сегодняшний день, чтобы поднимать вас на новые ступени, всё выше и выше по лестнице, ведущей к вашему заключительному успеху.

6. Страх перемен

Я уже говорил выше, что люди всегда склонны действовать тем способом, который им уже хорошо знаком. Однако любой рост предполагает некоторые новые формы, то есть изменения, но для того, чтобы вещи изменились, вы должны соответственно сначала осуществить перемены в самом себе. Понятно, что перемены кажутся жуткими из-за того неизвестного, что они несут в себе. Однако, как только вы целенаправленно встанете на этот путь, то увидите, что уже не нужно ничего

бояться и тем более избегать. Ваш успех будет теперь зависеть только от того, насколько хорошо вы научитесь контролировать направление перемен, происходящих в вашей жизни.

Иногда случалось и такое, что клиенты моих компаний оказывали сопротивление переменам на основании того, что они уже пробовали этот способ и у них ничего не вышло. Иногда они находили другое, более классическое оправдание: «Пока вещь не сломалась, лучше ее не чинить». Однако то, что мы делали в прошлом, — это одно, а наше будущее, которое расстилается перед нами, — это совсем другое. Ошибка большинства людей заключается в том, что они смотрят на мир так, словно у них на глазах шоры. Факты свидетельствуют о том, что если перед человеком открывается перспектива лучшего будущего, то он не сопротивляется переменам. Для того чтобы держать под контролем свое будущее и придать необходимое направление переменам, нужно записывать свои цели. Если мы делаем это, то страх перед переменами постепенно исчезает, потому что мы просто начинаем привыкать к целенаправленным переменам. Важно понимать, что для того, чтобы двигаться дальше, нельзя обойтись без перемен. Нужно также помнить, что каждая перемена несет с собой нечто новое, и тем самым предоставляет вам случай продемонстрировать свои творческие возможности, которые, как вы увидите, начнут все больше и больше развиваться по мере того, как будут происходить перемены в вашей жизни.

7. Если вы не ведете записей

Древние фараоны говорили: «Да будет так записано, да будет так сделано». Если вы делаете записи, то это помогает вам кристаллизовать мысль, которая, в свою очередь, будет направлять ваши дальнейшие действия.

Благодаря тому что человек излагает свои мысли письменно на бумаге, у него возникает психологическое ощущение, что он взял на себя определенные обязательства. Это позволяет вам также выделить, что для вас главное, наметить сроки выполнения задуманного, и наконец вообще привести ваши дела в порядок. Когда вы пишете, это помогает вам выявить любые противоречия между вашими целями и ценностями, а также помогает вести контроль за тем, насколько вы продвинулись вперед. Если вы пишете, то это помогает вам держаться правильного курса. Кроме того, в процессе записи активизируется ваше воображение и благодаря этому вам легче представить себе тот конечный результат, к которому приведет осуществление ваших целей. Это, в свою очередь, благотворно сказывается на вашей работоспособности, увеличивая ваши творческие возможности. И в результате всего этого вы начинаете успешно продвигаться по пути осуществления задуманного. Окинуть общим взглядом свои цели можно только в том случае, если они записаны. Представьте себе, что вы пришли к врачу и рассказываете ему о своей болезни, а он слушает вас, но при этом не делает никаких записей. Когда в следующий раз вы снова придете к нему через какое-то время, вам придется начать рассказывать ему все с самого начала. Как вы думаете, какое впечатление это произведет на вас? Помните, что самые слабые чернила сильнее, чем самая крепкая память.

8. Если нет обязательств

Обязательства — это не то, что вы можете выдумать в какой-то момент, это нечто, внутренне присущее вам как личности, нечто, имеющее глубокую связь с вашей системой ценностей. До тех пор пока вы не взяли на себя обязательств, у вас всегда есть путь к отступлению или возможность уклониться от выполнения тех необходимых действий, которые так важны для осуществления ваших целей и, в конечном счете, успеха. Можете считать, что в тот момент, когда вы взяли на себя обязательства по отношению к чему-то, вы положили начало процессу достижения желаемого.

9. Если нет плана

Когда я занимался строительством фешенебельных особняков и дорогих зданий для офисов, я всегда прежде всего обеспечивал себя тщательно продуманными проектами и сметами. Я стремился к тому, чтобы они были составлены как можно подробнее, вплоть до того, что в них указывалась

форма кирпичей, которые шли, например, на отделку окон, количество и места расположения электрических розеток на кухне и кустов в саду. Сейчас я больше не занимаюсь строительством, но тогда я очень конкретно представлял, что мне нужно и у меня всегда был готовый план. Возьмите любого, самого одаренного прораба в мире, и он не сможет ничего построить, если у него не будет плана. Здесь не может быть никаких «если», никаких «но», никаких оправданий. Вы непременно, в обязательном порядке должны иметь план. Без плана вы никогда не достигните того, чего вы потенциально способны достичь.

Уверенность и целеустремленность, конечно, гораздо более мощный фактор, нежели метод. И тем не менее план помогает вам укрепить свой фундамент, и это дает вам возможность построить трамплин для осуществления ваших целей. В следующей главе приводится образец плана, который вы можете переписать и использовать для себя.

10. Если нет системы поощрения

Когда люди ставят себе цели, они, как правило, движутся к ним, стиснув зубы и говоря себе: «Я сделаю это во что бы то ни стало». Да, конечно, такая установка очень важна, особенно если вы со всей своей целеустремленностью движетесь к намеченной цели, однако жесткий тип детерминации часто может привести вас к поражению.

Вам следует иметь систему поощрения для всех ваших краткосрочных, среднесрочных и долгосрочных целей. Не имеет значения, какую большую или маленькую награду вы себе пообещаете, какова бы она ни была, тем не менее это награда. Например, если для достижения вашей цели вы должны по плану сделать десять телефонных звонков в день, то каждый раз, когда вы сделали звонок, перекладывайте одну канцелярскую скрепку с одной стороны вашего рабочего стола на другую. Конечно, это скорее всего покажется вам просто смешным! Однако это прекрасно работает у тех, кто решил отслеживать такие вещи! Когда вы переложите все десять скрепок, то это достижение даст вам право на чашечку кофе, пятиминутный перерыв, стакан вина вечером — не имеет значения, что именно это будет. Здесь важно только то, что такой способ позволяет вам проложить дорожку к желанной цели.

Каждый, пусть даже небольшой успех, каждое, пусть совсем маленькое достижение фиксируется вашей памятью, и в конце концов вы просто привыкаете к тому, что все ваши начинания становятся успешными. Если же вы будете ждать более внушительного результата, считая, что только он может служить для вас подтверждением правильности вашего пути, то может так случиться, что вы начнете терять ориентацию и в конце концов бросите начатое. Образец системы поощрения также приводится в следующей главе.

11. Если вы не видите этого

Если бы люди могли более плодотворно использовать силу своего воображения, то все мы, наверное, слышали бы больше историй об удачно завершившихся начинаниях. Мы ничего не можем изменить в лучшую сторону в нашем материальном мире, прежде чем не изменим в лучшую сторону ориентацию нашего сознания и не преобразуем наших мыслей. Значение способности представлять самого себя таким, как будто вы уже достигли поставленных целей, не может быть переоценено. Более подробно мы поговорим об этом в одной из последующих глав, но уже в данный момент вам необходимо понять, что если вы не представляете всего этого визуально, то, возможно, вам не удастся осуществить свои цели, и вы так и не сумеете добиться того, что задумали.

12. Если вы ничего не делаете

Бездействие оказывается сильнее системы поощрений и несет в себе огромный разрушительный заряд, потому что всегда можно найти достойные причины, которые оправдывают наше бездействие. В результате это приводит к тому, что множество людей живет не той жизнью,

которой хотело бы жить. Какие бы цели вы ни ставили перед собой, добивайтесь их осуществления! Написанный вами план, куда внесены все приоритеты, подскажет вам, что именно нужно сделать, чтобы не обманывать себя, а действительно добиваться своего — делайте это! Звоните по телефону. Пишите письма. Встречайтесь или договаривайтесь о встречах с теми людьми, которые могут помочь вам. Если вы можете овладеть какими-то новыми навыками или знаниями — научитесь им. Если вам необходимо больше читать — закончите курсы быстрого чтения. Если ваша цель подразумевает, что нужно делать что-то, чего вы не делали до этого, делайте это. Делайте все, что нужно! Вам нечего терять, зато вы можете приобрести все. И здесь действительно не имеет значения, насколько хороша ваша цель или ваш план, не имеет значения, насколько хорошо вы представляете свое будущее. Однако если вы не подготовились к тому, чтобы занять активную позицию по отношению к своей цели, то вы просто обманываете себя.

Кого можно считать дураками — тех людей, которые не подозревают о том, что у них есть какие-то возможности, и тем не менее реализуют эти возможности, или тех людей, которые имеют возможность добиться чего-то, но отказываются использовать ее? Помните, что как только вы захотите вызвать к жизни свои способности, поддержка будет вам обеспечена своевременно, потому что секрет человека, который добивается успеха, — в том, что он нужен.

«НЕ БЫЛО БЫ СЧАСТЬЯ, ДА НЕСЧАСТЬЕ ПОМОГЛО»

Наполеон Хилл, автор знаменитой книги «Думай и богатей» сказал:

«В каждой неудаче кроется зерно успеха, иногда неудача оборачивается даже еще большей выгодой».

Вспомните, как часто с вами случалось что-то такое, что вы расценивали как неудачу и что потом оборачивалось настоящим благословением, хотя вначале это было совсем неочевидно.

В китайском языке слова «кризис» и «возможность» обозначаются одним и тем же иероглифом, и в этом заключена огромная мудрость. В чем же тут дело? Дело в том, что кризис — это, собственно говоря, просто другое слово для обозначения возможности. Кризисное состояние не приходит к нам до тех пор, пока не начинаются серьезные перемены в нашей жизни, они требуют, чтобы мы вышли из нашей зоны комфорта или из нашей тихой безопасной гавани, и заставляют нас посмотреть на жизнь по-другому.

Это довольно странно, но чем сильнее кризис, тем, похоже, более крупная удача вас ожидает по его окончании. На опыте большинства миллионеров можно сказать, что каждый из них по меньшей мере дважды терпел грандиозные провалы и в конечном счете они добивались успеха совсем в другой области жизни.

Каждому случается иногда попасть в такую житейскую ситуацию, когда остается только покрепче стиснуть зубы. Однако проблема заключается, как правило, не в том, что вы переживаете кризис или несчастье, проблема заключается в том, как вы на это реагируете.

Как часто случается так, что мы теряем массу времени и энергии, виня судьбу за то, что мы оказались в той или иной ситуации, как часто мы говорим себе: «Мы не заслужили этого». На самом деле было бы лучше, если бы мы использовали это время на то, чтобы научиться чему-то, перегруппироваться и с новыми силами двинуться вперед. В этом случае мы могли бы направить свою энергию на то, чтобы развивать наши творческие способности и благодаря этому в конце концов подняться, подобно птице Феникс, из пепла нашей кризисной ситуации.

Депрессивные и стрессовые состояния являются делом рук человека, причем они наносят не меньший ущерб, чем такие разрушительные природные катаклизмы, как бури и ураганы. Похоже, что природа иногда использует этот метод для проведения очистительных работ.

Во время одного из самых сильных стихийных бедствий нашего столетия, когда огромное количество деревьев было вырвано с корнем, один мой коллега был убит упавшим деревом. «И какая же польза может быть извлечена из этой ситуации?» — спросите вы. Этого я не знаю. Я не анализировал этот случай, и я не Господь Бог, чтобы знать, когда нужно давать, а когда отбирать жизни. Я знаю только, что в эти дни в стране нашлось бы очень мало людей, которые не были хоть как-то затронуты этим стихийным бедствием. Что касается размеров ущерба, то они были переданы в новостях несколько недель спустя. Здесь нам важно другое. Важно понять, каким образом человек реагирует на те события, которые происходят в его судьбе. Считает ли он возможным извлечь из них что-то хорошее или видит только плохое, зависит от того, как он интерпретирует сам этот кризис. Вот ряд высказываний, типичных в такого рода ситуациях: «Что я могу вынести для себя из этого?», «Что мне теперь делать в связи с этим?», «Как я могу это изменить?», а также «Какие превентивные меры мы можем принять для того, чтобы это не повторилось опять». Однако часто встречаются и высказывания совсем другого типа: «Почему это со мной случилось?», «Кто в этом виноват?», «Кто должен поплатиться за это?», а также «Это не справедливо по отношению ко мне» и «Как это "они" позволили, чтобы это произошло?».

Я помню, что в те дни самым желанным гостем в домах был диктор, сообщающий прогноз погоды по телевидению. Я также помню день, который принес очень много неприятностей, причем одним из них было то, что ветер свалил старое дерево английского грецкого ореха в моем саду. Зерно удачи для меня лично здесь заключалось в том, что это дерево давно таило в себе потенциальную опасность, и на самом деле его давно нужно было срубить, однако я не мог пойти на это, потому что оно находилось под охраной закона. Когда оно упало, я в тот же день сделал несколько телефонных звонков и продал его древесину профессиональному плотнику, которому как раз нужно было ореховое дерево высокого качества для того, чтобы сделать из него хорошую фанеру.

Одним словом, мне не раз случалось оказаться лицом к лицу с серьезными неприятностями и могу сказать, что каждый раз мне приходилось заново учиться, как правильно реагировать на них. Всякий раз характер человека в этих обстоятельствах становится все сильнее — если, конечно, вы действительно предпочитаете учиться на этих случаях. Я убежден, что из каждой битвы, окажется ли она выигранной или проигранной, вы будете выходить все сильнее, потому что на самом деле нет другого пути, чтобы сделать свой характер более сильным.

Что касается меня, то я никогда не умел сосредоточиваться в школе и закончил ее не слишком успешно. Однако я верил в себя, имел конкретные цели и прошел путь от заработка в тысячу фунтов в год до нескольких миллионов, заработанных за десять лет. Разумеется, на моем пути встречались трудности, и я всегда старался извлекать из них положительный опыт, но настал такой момент, когда я потерял практически все.

Здесь не имеет значения, что мой главный источник кредита прекратил свое существование, банк был объявлен банкротом, а вместе с ним обанкротился и я. Я взял ответственность на себя, потому что считал нужным поступить именно так. Я понял, что мне нужно искать выход, а не размышлять над тем, кто виноват. Я переехал со своей семьей из большого викторианского особняка в скромный домик недалеко от какой-то мастерской, где сдавались дешевые комнаты. Какую же выгоду я из этого извлек? Я узнал о себе гораздо больше, я понял, что способен не только на то, чтобы работать в сфере строительного бизнеса. Я оказался отброшенным назад, туда, где я когда-то начинал, сидя много лет назад на диванчике в точно такой же комнате с телефоном и записной книжкой, только на этот раз я был не один, а со своей семьей. Разница была только в том,

что теперь я знал, что, если я сумел сделать это однажды, стало быть, я смогу сделать это еще раз. Я призвал весь свой накопленный опыт и стал думать, как мне выйти из создавшегося положения. Я начал работать не за страх, а за совесть, однако все мы знаем, что, если бы это было единственным необходимым условием успеха, тогда подавляющее большинство населения земного шара жили бы припеваючи. Впрочем, неудачи хороши тем, что активизируют воображение, а также стимулируют творческие возможности, и вот вы уже начинаете искать выход, находясь в кризисной ситуации. Я построил свой план, исходя из тех условий, в которых я тогда находился, и менее чем через три года я оказался даже на более выгодной позиции, чем прежде. Итак, мне снова удалось сделать это! Гарантия?

Следующая моя неудача пришла под видом экономического спада, однако я снова принял ответственность на себя, и это помогло мне найти в моем положении определенную выгоду и принять решение, как действовать. Я не терял времени, обвиняя во всем правительство. Какой смысл народу обвинять кого-то, кого он избрал, чтобы управлять собой. В самом деле, наша жизнь не дает никаких гарантий, она только предоставляет нам возможности. Любой мужчина и любая женщина могут работать на протяжении всей своей жизни, зная, что между гарантией и отсутствием гарантии, между работой и безработицей помещаются только три фразы: «Вы уволены», или «Вы лишний», или «Мне очень жаль». Цивилизации не имеют будущего. Страны не имеют будущего. Компании не имеют будущего. Ведь на самом деле все эти компании, страны и цивилизации, у которых есть будущее, создают сами люди. Цивилизации могут расти, держаться какое-то время на одном уровне и затем погибать. Цивилизация может просуществовать тысячу лет и тем не менее все равно прекратить свое существование. Компания может просуществовать сто лет, а потом все равно рухнуть. Ведь в действительности, если задуматься, только у нас, у людей есть будущее, а каким будет ваше будущее, это полностью зависит только от вас. Единственная гарантия находится лишь в душе самого человека, и эта гарантия держится на его вере в себя, независимо от того, что где-то на вас может обрушиться несчастье и где-то вас может поджидать кризис, который отбросит вас далеко назад. Вся ваша гарантия сводится только к тому, что вы испытываете чувство голода и у вас есть желание иметь смысл и цель в жизни. Есть и еще одна гарантия — желание оставить свой след на земле.

Во второй раз я не мог поверить, что на меня снова обрушилось несчастье. Нужно сказать, что в этот раз было даже хуже. У меня возникло ощущение, что я бросаю вызов чему-то, что, казалось, вообще не могло измениться, несмотря на то что со всех сторон раздавались привычные возгласы типа «Скоро должно что-то измениться». Именно я добился того, чтобы это изменилось. Я выбрал совершенно новую сферу приложения своих сил, составил новый план, приобрел новые навыки и в течение 12 месяцев обернул миллион фунтов в совершенно новом для меня бизнесе. Пожалуй, самым важным во всем этом деле было то, что работа в новой сфере заставила меня сосредоточиться на том, чем я на самом деле всегда хотел заниматься.

Интересно, что этот, совершенно новый для меня бизнес был единственной вещью, которая полностью поглотила меня, потому что именно эта работа всегда интересовала меня и всегда привлекала мое внимание. Моя профессия теперь для меня является настоящим отдыхом, и выполняемая мной работа — это поистине труд любви, который полностью удовлетворяет меня и в котором я могу полностью самоосуществиться. Теперь, когда все невзгоды позади, я могу сказать, что если бы не это несчастье, которое обрушилось на меня, то я бы никогда не получил такой счастливой возможности.

Каждый человек, наверное, знает историю, похожую на мою. Я привел здесь свою историю только потому, что единственный верный способ объяснить какие-то важные вещи, это использовать собственный опыт. Следует еще отметить, что на первых порах вы можете не замечать, что получили какие-то выгоды в результате постигшей вас неудачи, это может случиться позже. Но если вы, уже задним числом, посмотрите на то, что произошло с вами, вы поймете, что

ваше несчастье принесло вам и определенную пользу. Здесь уместно процитировать Вирджинию Сэто:

«Жизнь — это не тот путь, которым вы предполагаете пройти, это тот путь, который вы проходите на самом деле. Различие только в том, какой путь вы выберете, чтобы справиться с этим».

Первая великая истина, которую донес до нас Будда, такова: жизнь трудна.

Это верно, однако как только вы примете это, она становится легче!

ПРЕПЯТСТВИЯ УЧАТ НАС, А НЕ СТАВЯТ ПЕРЕД НАМИ ЗАГРАЖДЕНИЯ

Если бы вы могли распоряжаться своей жизнью и сделать так, что вам удалось бы избежать любых неприятностей, то как бы в этом случае вам удалось выработать у себя характер и закалить его? Не нужно избегать неприятностей или бояться их — нужно научиться извлекать из них пользу и уметь преодолевать их. Упорство, умение противостоять трудностям служат ту же службу для человеческого характера, что и уголь для стали. Столкновение с неприятностями закаляет ваш характер и делает вас сильнее. Каждый раз, когда в вашей жизни происходит что-то неприятное, спросите себя: «А чему я могу научиться в этой ситуации? Какую выгоду я могу извлечь из этого? Какие возможности открываются здесь для меня?»

Я хочу рассказать вам историю одного молодого человека, который мечтал о том, чтобы стать фермером. Он нашел подходящую ферму и купил ее. Он был не слишком искушен в бизнесе, он просто хотел выращивать злаки, но после окончательного оформления покупки оказалось, что на его полях недостаточно воды, чтобы можно было выращивать нормальный урожай.

Он отправился вдоль реки к ее истоку и обнаружил огромный валун, который стоял прямо на пути воды. Огибая его, вода бежала в сторону каменистого устья, где затем исчезала под камнями. Он решил устранить это препятствие, которое фактически встало на пути его мечты, и немедленно отправился за молотом. Он размахнулся и изо всех сил ударил по валуну, однако это ровным счетом ничего не дало. На камне не осталось даже царапины, словно к нему вообще никто не прикасался. Тогда он ударил снова и снова, он продолжал бить по нему что было сил и так сделал всего 500 ударов. Однако это по-прежнему ни к чему не привело. Тогда он задумался, правильное ли решение он принял? Он начал сомневаться относительно того, сможет ли он вообще сдвинуть этот камень с места. Он задумался о том, стоило ли ему вообще покупать эту ферму. Он начал даже сомневаться в том, нужно ли ему быть фермером. А если человек в течение долгого времени задает себе такого рода вопросы, то вскоре он начинает всерьез сомневаться относительно правильности всего предприятия, которое он затеял.

Отдохнув немного, он снова взялся за дело, и на 502-й раз валун раскололся пополам, и вода хлынула прямо по тому месту, где он лежал. Что было причиной этого? Пятьсот второй удар или пятьсот два удара в целом? Видите ли, дело в том, что вы не можете получить то, что вы хотите, немедленно. Вы должны долбить и долбить, пока не добьетесь своего и не одолеете препятствие. Очень многие останавливаются в тот момент, когда почти добились успеха. Здесь с уверенностью можно сказать только одно: это произошло благодаря тому, что фермер принял определенное решение, и хотя его и мучили разные вопросы и сомнения, тем не менее он делал свое дело. Это препятствие оказалось не столько преградой на его пути, сколько дало ему прекрасный урок на всю жизнь. Для того чтобы добиться успеха, вы должны верить в себя, и вы должны делать то, что нужно, если вы действительно решили для себя, что это нужно, и продолжать делать это до тех пор, пока не добьетесь своего.

Вы должны заставлять себя делать не тогда, когда это легко, но именно тогда, когда это трудно. Я имею в виду, когда продолжать начатое действительно трудно. Когда все внутри тебя говорит тебе, что нужно бросить.

Здесь уместно процитировать Р. В. Сервиса: «Всегда говорите себе, что для вас не имеет значения, какая неудача встанет на вашем пути — что бы ни произошло, вы, все равно никогда не откажетесь от того, что задумали. Вам нужно научиться смотреть на любую неудачу или трудность, с которой вы столкнетесь, как на небольшое отклонение от цели, которое научит вас чему-то и которое вы должны выдержать как некое испытание, прежде чем сможете стать тем, кем вы хотите стать».

Не создавайте себе препятствий собственными руками, не впускайте в свою душу сомнения, ведь они могут нанести вам поражение прежде, чем вы начали свое дело. Примите решение продолжать делать свое дело до тех пор, пока вы не добьетесь окончательной победы! Это не убьет вас, а раз это не убьет вас, то оно сделает вас только крепче. Словами Полли Берендс это можно выразить так:

«Все, что происходит с вами, может послужить вам уроком. Секрет заключается только в том, чтобы сидеть у ног собственной жизни и смотреть на нее, и она вас всему научит. Все, что происходит, также можно считать благословением, а оно тоже является уроком, или, наоборот, все это можно считать уроком, который является благословением».

ВОЗРОЖДЕНИЕ ЭТИКИ ХАРАКТЕРА

Иногда случается так, что мы хватаемся за рецепты самосовершенствования, состряпанные кем-то на скорую руку. Это вполне понятно, потому что движимые желанием занять в обществе определенное положение или получить тот или иной социальный статус, мы ищем способов, как добиться расположения тех людей, которые могут оказаться полезными для нас. Разумеется, первоначально такого рода методы самосовершенствования были задуманы как реальная практическая помощь людям в их непростой жизни. Однако сегодня они часто оказываются просто набором манипуляций, с помощью которых мы можем добиться желаемого результата. Многие из них просто помогают человеку получить от других людей все, что ему необходимо, или оказаться на каком-то месте так быстро, как это только возможно.

Возьмите, к примеру, сценарий того, как два деловых человека встречаются впервые, чтобы заключить сделку. Один из них или даже оба могут использовать подходящий прием и продемонстрировать «властный взгляд». Однако такая форма поведения, ориентированная на запугивание, может работать лишь на протяжении короткого периода времени, поскольку за ней, как правило, как за фасадом, скрывается ложь. Почему? Потому что на уровне подсознания мы считываем информацию, которую несет нам язык тела другого человека, а тот, в свою очередь, читает информацию, которую дает ему язык нашего тела. Собственно говоря, человек хочет убедить вас, что он «сильный, надежный, важный». Но для того, чтобы действовать в такой ситуации искренне, вы должны испытывать к вашему партнеру искренние чувства. Каким образом? Это уже зависит от вашей глубинной работы. Если вы посмотрите человеку в глаза, что очень важно, то это позволит вам продемонстрировать ему свою искренность. И если вы действительно искренни, то вам не нужно создавать внешней видимости с помощью каких-то

форм поведения. Ведь на самом деле всегда можно за милю распознать неискренность, если вы общаетесь с другим человеком, однако если оба человека, занятых в разговоре, воспользуются одним и тем же способом, тогда ни один из них даже не догадается об этом. Как говорил Бэкон,

«Что касается поведения, то люди учатся этому так же, как подхватывают заразу — один от другого».

В основе человеческого общения лежит не то, что люди говорят друг другу, а то, что они чувствуют по поводу того, что говорят. Проводя семинары и читая лекции, я понял, что в основе нашего общения лежали те эмоции, которые я испытывал в тот момент, и это работало значительно сильнее, чем слова. На долю слов в нашем общении приходится всего лишь 7%, таким образом, мелкие, поверхностные, чисто технические приемы, которые мы используем, могут быть с легкостью замечены другим человеком.

Я уже говорил, что создать сильный характер можно, только выработав в себе умение извлекать уроки из трудностей, которые встают перед нами в жизни. Только в тигле опыта наш характер может закалиться, стать глубже и крепче. Как сказал Эмерсон,

«Жизнь — это непрерывный ряд уроков, которые мы должны пережить для того, чтобы понять».

Для того чтобы быть по-настоящему нравственным существом, человеку необходима прочная основа, которая формируется из наших ценностей. Именно это становится главным фактором, который определяет то, как мы реагируем на события, происходящие вокруг нас, и как мы воспринимаем те уроки, которые преподносит нам жизнь. Существует множество самых разнообразных подходов, представлений, философских концепций, которые не имеют ничего общего между собой. И, похоже, только в одном сходятся все те, кто работает в сфере мысли. Речь идет о золотом правиле, нравственном императиве: «Поступай с другими так, как ты хочешь, чтобы они поступали с тобой».

Исходя из этого можно назвать несколько общепризнанных качеств характера, которые формируют основу успеха — настоящего успеха. К ним относятся: прямота, искренность, покладистость, мужество, справедливое отношение к людям и скромность. Если мы будем развивать в себе эти перечисленные качества, то это лучше всего поможет нам восстановить этику характера, которая необходима людям решительно во всех сферах жизни. Человек сначала пытается удовлетворить свои наиболее простые, физические потребности, которые стоят на самом низком уровне в иерархии потребностей, и только уже потом он обращается к удовлетворению тех потребностей, которые являются достаточно сложными и относятся к более высоким уровням. Наши основные биологические потребности — потребность в воде и пище — представляют собой низшие, но действительно насущные потребности, которые связаны с физическим выживанием и психическим самосохранением.

На порядок выше них стоят потребности, связанные с общением. Человек хочет, чтобы его любили, чтобы он был принят другими людьми, он стремится также к тому, чтобы его уважали. Наконец, на самом верху иерархии потребностей находится наша потребность в саморазвитии, в самоосуществлении, то есть здесь речь идет о том, чтобы реализовать себя и стать лучше, максимально развить в себе те таланты и способности, которые мы в состоянии развить. Все мы способны осуществить это. И здесь снова можно процитировать Эмерсона: «После того, как мы удовлетворим наши насущные потребности, на первый план для нас выходят более высокие потребности».

И все же для того, чтобы добиться конечного положительного результата, мы должны вырабатывать в себе определенные привычки и достоинства, поскольку они являются средством его достижения.

Вы можете выработать в себе силу характера, но не одолжить ее

Мы не можем взять силу характера взаймы, так как в этом случае она обернется для нас слабостью. Формирование характера — это постоянный, длительный, непрекращающийся процесс.

Читая биографии великих людей, таких как Франклин или Джонсон, Карнеги или Босуэлл, я заметил у всех них одно сходство. Когда они ставили своей целью улучшить определенные качества, присущие им, или когда они принимали решение выработать у себя новые качества для того, чтобы улучшить свой характер, то все они выбирали для начала только одно качество, над которым упорно работали, а уже потом начинали работать над каким-то другим. Прежде всего они выбирали то качество, которое, как они чувствовали, было наиболее важно для них, и работали над ним до тех пор, пока оно не переходило у них в привычку, и только после этого они переходили к следующему качеству.

Возьмите себе за правило тренироваться каждый день, стараясь сосредоточиться на каком-то одном качестве. В предыдущей главе мы с вами уже уточнили некоторые черты характера, присущие вам. Теперь выберите одно из них и стремитесь к тому, чтобы проявлять его в полную силу каждый раз, когда у вас возникает такая возможность. Если, к примеру, вы хотите быть более искренним, поступайте по отношению к другим так, как вы бы хотели, чтобы они поступали по отношению к вам. Не позволяйте себе обманывать других, поскольку это может ранить человека, пусть ваши мысли будут честными и справедливыми и пусть такими же будут ваши слова. Спросите себя: «А как бы это сказал искренний человек?» Однако помните, что прежде чем сказать что-то, нужно вызвать в своей душе соответствующие эмоции. Если вы будете говорить одно, а чувствовать про себя совсем другое, то вы будете находиться в постоянном напряжении, которое неизбежно утомит вас.

Тактика воздействия на людей с помощью чисто технических приемов, имеющая своей целью заставить других делать то, что вам от них нужно, совершенно определенно не принесет вам успеха, пока в вашем характере по-прежнему будет зиять фундаментальная трещина, выражающаяся в неискренности. Таким образом, каждому из нас необходимо прежде всего восстановить этику характера, то есть стать более нравственным, гуманным и искренним. Для этого нам необходимо постоянно работать над собой, то есть стремиться понимать себя, а также принимать себя такими, какие мы есть, а также извлекать уроки из собственных неудач и трудностей, встающих на нашем пути. Все это может стать ключом к осуществлению наших потенциальных возможностей и достижению успеха, которого каждый из нас в состоянии добиться. Если же мы добавим к этому еще четко сформулированные цели и составим план конкретных действий, то все это вместе обеспечит нам в жизни счастье и процветание.

План, который непременно должен быть выполнен

Сейчас мы подготовим образец плана, который поможет вам организовать вашу жизнь, но вначале я хочу рассказать вам о плане Джеймса Босуэлла, который он написал для себя 16 октября 1763 года и отрывки из которого я здесь привожу:

«У вас замечательное сердце, а вашему характеру присущи яркие качества. В прошлом вы были ленивым, распушенным, нескладным и несчастным. Пусть прожитые годы будут лишь воспоминанием об этом. Теперь вы решили сделать из себя человека. Вы долгое время жили без четкого плана и чувствовали себя несчастным из-за своей неорганизованной жизни. Теперь вам предстоит научиться самому постоянно занимать себя, а не растрчивать свое время по разным компаниям, кроме того, вы поставили своей целью научиться вести себя достойно, чтобы другие уважали вас. Вы приняли решение поступать так, как вы считаете нужным в соответствии с основными требованиями жизни, и рассчитываете на то, что это поможет вам выстроить свой характер.

Помните, что когда вы предаетесь лени, то чувствуете себя совершенно несчастным. Пусть этому больше не будет места. Пусть ваше сознание ставит перед вами благородные задачи. Помните о высоком предназначении человеческой натуры. Помните, что человек может вынести все. Без настоящего плана жизнь не проста и кажется вам безвкусной. Внесите в нее постоянное

организующее начало. Не давайте проявляться своим никчемным талантам, выработайте у себя привычку говорить всегда только о нужных вещах, а также вселять в других здоровый энтузиазм. Не покладая рук учитесь тому, чтобы постоянно улучшать себя. Разработайте собственный план и не отступайте от него.

Никогда не говорите о себе и не повторяйте того, что вы слышали на работе. Будьте тверды и упорны, как философ. Никогда не забывайте о тех решениях, которые вы уже приняли. Твердо придерживайтесь своего плана. В жизни вам встретится много трудностей и препятствий, это точно. Если вы всегда будете помнить об этом, то это никогда не удивит вас. Но помните также и о том, что жизнь несет с собой много счастья. Человек наделен неисчерпаемой силой, благодаря которой он может нести это бремя. Именно преодолевая трудности человек приобретает настоящее достоинство.

У вас есть характер, на который вы можете опереться. Каждый человек лучше всех других знает себя и может регулировать свое поведение; в характере каждого человека есть множество мелких черт. И то, что для другого является пустяком, для вас может оказаться большой слабостью и так будет продолжаться до тех пор, пока вы не достигнете совершенства в управлении собой.

Знайте себя; уважайте себя; но в то же время опасайтесь за себя. Ни на минуту не забывайте о своих твердых намерениях. Если же вы вдруг на время отвлечетесь от выполнения своей задачи, не бросайте начатое дело. Вернитесь к тому, что вы выбрали для себя как правильное направление и возобновите свои попытки с удвоенной силой. В конце концов усилия увенчаются успехом, и ваш характер станет прекрасным. Вы можете включать в свой план все новые и новые пункты, если сочтете, что это необходимо. Но вы ни в коем случае не должны уступать своим прихотям, а также не быть безрассудным».

«Музыкант должен создавать музыку, художник должен рисовать,

поэт должен писать,

если он стремится в конечном счете

быть в мире с самим собой»

Абрахам Маслоу

и

«Кто-то должен нести в себе хаос

Для того, чтобы дать рождение

танцующей звезде»

Фридрих Ницше

итак

«Вместо того, чтобы смотреть,

как из-под нас выдергивают ковер,

мы можем научиться танцевать

на движущемся ковре».

Томас Ерам

ТО, ЧТО НЕОБХОДИМО ЗАПОМНИТЬ

1. После того как вы выйдете из кризиса, вам откроются новые возможности в жизни.
2. От того как вы будете реагировать на перемены, зависит, что вас ожидает — успех или неудача.
3. Смотрите на каждое препятствие как на часть платы, которую мы вносим за наш будущий успех. Используйте трудности для укрепления своего характера, а не для ослабления его.
4. Старайтесь тратить на планирование своей жизни больше времени, чем на составление списка продуктов, с которым вы идете в магазин.
5. Ничто не должно отвлекать вас от вашей цели, если вы захвачены тем, что вы делаете.
6. Если ваши мотивы неверны, то из ваших благих намерений ничего хорошего не выйдет.
7. Определите для себя, чем бы вы осмелились заняться, если бы знали, что вы не потерпите неудачу в этой сфере деятельности.

ГЛАВА 4

КАК ПОСТРОИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

В жизни каждого человека наступает такой момент, когда ему приходится принимать определенное решение. Все мы чувствуем, когда у нас возникает такая необходимость, хотя многие не обращают на это внимания, то есть попросту игнорируют свои ощущения и продолжают жить прежней жизнью. Некоторые испытывают в связи с этим легкое чувство вины, другие относятся к этому легкомысленно и просто отмахиваются от назревшей проблемы, кое-кто негодует или даже раскаивается. Какие бы эмоции мы ни испытывали при этом, большинство из нас с грустью говорит о том, что могло бы быть, если бы только...

Потребность переосмыслить свою жизнь и что-то изменить в ней может назреть, когда вы находитесь в подростковом возрасте, когда вам 20, 30, 40, 50, 60 или даже 70. Я знаю одного джентльмена, который принял такое решение в 78 лет! «Лучше поздно, чем никогда», — говорим мы, когда речь идет о жизненно важном решении, которое нужно принять.

Такое решение рождается из стремления к самореализации, когда человек говорит себе: «Если это должно произойти, то пусть это зависит от меня». Комета Галлея пролетает мимо Земли только один раз в 75 лет, планеты выстраиваются в одну линию всего несколько раз в тысячелетие. Точно так же и в духовной жизни индивида наступает иногда такой критический период, когда им овладевает только одна мысль, когда сердце и разум словно кричат в унисон: довольно! В этот момент все ваши побуждения, все чувства и желания соединяются вместе, наполняя вас энергией, которая, будучи направлена правильно, может сделать вас очень сильными.

Начавшись, весь этот процесс может стать для вас отправной точкой в процессе самопознания, помочь вам изменить отношение к самому себе в лучшую сторону, способствовать выработке более высокой самооценки и доверия к себе. Однако иногда последовательность может быть обратной, то есть самопознание, самооценка и рост уважения к себе могут привести вас к решению переменить что-то в вашей жизни. Однако вы должны полностью отдать себе отчет в том, что сможете стать хозяином своей жизни только тогда, когда возьмете на себя ответственность за свою жизнь. Осознание этого помогает соединить в едином усилии все наши чувства и эмоции. И тогда, если у вас есть план действий и готовность заплатить определенную цену за перемены, вы будете двигаться от достижения к достижению.

Эта глава представляет собой что-то вроде работы в мастерской. В ней вы найдете образцы планов и графиков поощрений. Строго следуя предложенным здесь инструкциям, вы сможете заложить основу наброска своей жизни. Жизнь — это не участие в пробах, так что, возможно, вам предоставляется только один шанс сыграть ту роль, которую вы хотите. Используйте данное руководство для того, чтобы создать базис для перемен в лучшую сторону в вашей жизни. Если вы приучите себя регулярно тратить на это некоторое время, то скоро у вас выработается привычка, которая станет частью вашей жизни.

Если вам уже удастся достаточно успешно действовать в том мире, который вас окружает, то вы все равно должны продолжать неустанно работать над тем, чтобы совершенствовать свой внутренний мир. Только тогда вы увидите, что и мир вокруг вас — назовем его внешним миром — меняется, причем меняется быстро. Многие испытывают разочарование, пытаясь изменить свой внешний мир. Чтобы понять эту важную мысль, давайте возьмем в качестве аналога машину.

Предположим, что вы владелец самого красивого и модного автомобиля. Вы моете и полируете его до тех пор, пока он действительно не засияет. Итак, вы добились того, что снаружи ваша машина выглядит просто неотразимо. Однако вы и не думаете ухаживать за машиной внутри. Таким образом, внутреннее состояние вашей машины, то есть уровень уважения к себе, который является исходным пунктом всех действий, можно оценить только как третьеразрядное. Горючее, которое вы заливаете в бак, можно сравнить с целями. В соответствии с ними ваша машина будет двигаться вперед при том условии, что карбюратор, то есть желание, установлен правильно и позволит всему механизму, то есть эмоциям, работать в полном порядке.

Ручной тормоз — это страхи и сомнения, от которых необходимо избавиться. Четыре колеса — это: «да, но...»; «а что, если»; чувство вины и гнева. Какого бы качества колеса не были поставлены на вашу машину, они всегда совершают круговое движение, даже на полной скорости. Тормоз и акселератор представляют собой, соответственно, логику и эмоции, обеспечивая движение, постепенно набирающее скорость, каждый раз, когда привод доверия начинает двигаться. Управляемые колеса отвечают за выбор направления движения машины, она может ехать в любую сторону, куда вам угодно. И наконец, сцепление можно сравнить с внутренней ответственностью. Только если вы приведете сцепление в действие, машина начнет движение, принимая на себя ответственность за все остальные факторы. Даже когда тормоз бездействует и машина идет на полной скорости, сцепление контролирует движение. Карта, на которой

обозначены все направления, ждет рядом на сиденье. Машина в целом является основным средством человека в достижении успеха.

Помните ли вы свой первый урок вождения? Помните ли вы, когда впервые нажали на сцепление? Когда вы впервые взяли на себя ответственность за свою машину, когда вы отпустили ногу и заставили ее двигаться? Возможно, вначале вы двигались по кругу. Это то же самое, что брать на себя ответственность за свою жизнь — вначале получается не совсем гладко. Должно пройти еще много времени, прежде чем вы научитесь запускать мотор автоматически, не думая об этом. То же самое происходит и с ответственностью, которую вы берете на себя. Вы неизбежно получите удовольствие от того, как гладко вы можете управлять своей жизнью, осуществляя контроль над самим собой!

ВСЕ ДОЛЖНО БЫТЬ ОПЛАЧЕНО

Та цена, которую вам предстоит заплатить за свой успех, должна быть заплачена целиком и вперед, вот почему так важно установить, какова эта цена и заплатить ее. Вам придется принести некоторые жертвы, возможно, в виде приятно проведенного времени или в виде новых навыков, которым вам предстоит научиться. Может быть, вам придется потуже затянуть пояс, если потребуется отложить какие-то деньги. Важно то, что в любом случае именно вы должны определить ту цену, которую готовы заплатить за это.

Когда вы станете определять размеры этой цены, не упустите из виду основные выгоды, которые вы сможете получить в результате достижения своей цели. Думаю, что при сравнении одного с другим вы поймете, насколько мала эта цена. Хочу отметить, что в таблицах поощрений, которые я привел в этой книге, часто употребляется вопрос «Для чего?». Я решил оформить эти таблицы именно так, потому что, как я знаю из опыта, многие люди даже не отваживаются мечтать стать удачливыми и добиться успеха только из-за боязни, что за это придется платить. Когда на этапе планирования человеку приходит в голову эта мысль, то она вдруг представляется настолько пугающей, что весь ваш энтузиазм, который так необходим для достижения цели, может у вас моментально улетучиться. Если же вы будете думать об ожидаемых выгодах, то окажется, что цена, которую нужно заплатить, пропорциональна им. Тогда вы начинаете понимать, что цена вполне разумная и заплатить ее действительно стоит (об этом мы поговорим позже). Помните, однако, что цена, которую вы платите за маленький результат, оказывается гораздо больше, чем цена, которую вы платите за достижение выдающегося результата. Помните также, что вы несете ответственность за себя.

ВСЕ УЧИТЫВАЕТСЯ

Пока вы будете определять, какие цели собираетесь поставить перед собой, вам важно привыкнуть к мысли, что учитывать надо все. Как только вы начали осуществлять задуманное, все ваши действия либо подводят вас ближе к цели, либо уводят все дальше от нее. Поскольку вы сами несете ответственность за все свои действия, то если вы что-то не делаете из того, что необходимо, то вы занимаетесь самообманом. Большинство взрослых людей смотрят телевизор от 20 до 30 часов в неделю и потом убеждают себя, что у них нет времени на то, чтобы делать необходимые дела. Они вводят себя в заблуждение, говоря: «А почему бы мне и не посмотреть телевизор? Это единственный способ, помогающий мне расслабиться, я работал целый день и теперь заслужил это». Что, собственно, происходит, если в один из вечеров вы провели время перед экраном телевизора и тем самым упустили возможность сделать хотя бы маленький шаг по направлению к своей цели? Оправдание обычно звучит так: «Вчерашний вечер не считается». Все считается и все учитывается! Все, что ведет вас по направлению к вашей цели, — хорошо, и, соответственно, все, что уводит вас в сторону от нее, — плохо. Если вы учли это в вашей системе поощрения, то тогда это найдет отражение и в вашем плане. Если нет, то, по всей вероятности, ваша цель, в конце концов, не так уж валена для вас. Тогда вы должны найти для себя как можно больше причин,

чтобы обосновать, почему вы хотите достичь поставленной цели. Это поможет вам усилить ваше желание. Ведь за вашим желанием должна стоять реальная сила.

Если вы будете уделять всему этому по меньшей мере один-два часа ежедневно, то вы добьетесь того, чего хотите, причем ваш творческий путь будет напоминать обычный путь, который складывается из множества маленьких шагов. Каждый шаг засчитывается в вашу пользу. Каждая остановка на этом пути не в вашу пользу. Середины здесь не существует. Помните только о том, чего вы хотите, и не думайте о том, чего вы не хотите.

КАК ЗАПРОГРАММИРОВАТЬ СЕБЯ НА УСПЕХ

Когда мы сидим за рулем нашего «средства передвижения по жизни» и крутим баранку то влево, то вправо, мы тем самым осуществляем выбор, и тогда наше транспортное средство поворачивает налево или направо. Благодаря карте или плану вы находите правильный маршрут. Следовательно, теперь настало время составить план, в соответствии с которым вы будете действовать в дальнейшем. За долгие годы работы я повидал множество такого рода планов, которые нередко представляли собой целые пачки бумаги с расписаниями и графиками. Я убежден, что план должен быть простым, легким для исполнения и содержать в себе всю необходимую информацию, которую вы можете увидеть сразу же, то есть бросив на него беглый взгляд.

На странице 161 приводится образец такого плана, и я хотел бы, чтобы вы сняли ксерокопию или просто воспроизвели бы его на бумаге, чтобы воспользоваться им. Вам понадобится один основной экземпляр, однако в первое время вы будете пользоваться огромным количеством таких планов, которые позволят вам упорядочить свою деятельность в разных сферах вашей жизни. Пользуясь этой рекомендацией, пожалуйста, сделайте то же самое применительно к графику поощрений.

ЦЕЛЬ:

Тип:

Сфера:

■

Для чего это нужно:

1. 2. 3. 4. 5.

Основная выгода:

Препятствия
Решения

1.

2.

3.

4.

5.

ПЛАН

Поэтапные действия
Предполаг. дата
Дата выполнения
Необходим, время
Результат
Получение поощ.

1.

2.

3.

4.

5.

Конечный срок исполнения:

Подтверждение 1

Подтверждение 2

t
Обязательство: Дата Подпись

ЦЕЛЬ, ЕЕ ТИП И СФЕРА ДЕЙСТВИЯ

Теперь, после всего прочитанного, вы, должно быть, согласитесь с тем, что являетесь уникальным существом и что у вас есть неограниченные возможности и сила для того, чтобы найти всему этому достойное применение. Теперь вы будете понимать, каковы ваши положительные качества и какую роль играют ваши негативные эмоции, а также каким образом благодаря влиянию со стороны общества у вас сложился определенный взгляд на мир, определенные ценности, которые заставляют вас думать, чувствовать и поступать так, как вы это делаете сегодня. Вы возьметесь за дело, уже будучи осведомленными относительно того, какие ценности вы отстаиваете, что для вас вечно в жизни, чем вы интересуетесь и какая деятельность вас больше всего увлекает. Цели, которые вы поставите перед собой, помогут вам добиться того, чего вы действительно хотите.

Цели могут быть краткосрочными, среднесрочными и долгосрочными. Цели могут быть практическими, связанными с нашей социальной жизнью или профессиональной деятельностью, а могут быть нравственными или психологическими, направленными на выработку в нашем характере определенных черт, качеств или установок. Люди ставят перед собой цели во всех сферах жизни. Помните, однако, что вы должны выбирать для себя подходящие цели, они помогут вам развить личностные черты характера, которых вам, возможно, не-

ЦЕЛЬ: Весить 175 фунтов

Тип: Среднесрочная цель | Сфера: Физич. здоровье

Для чего это нужно:

-1 Чтобы выглядеть хорошо, чувствовать себя хорошо и быть сексуально привлекательным. 2. Чтобы радоваться тому, что я стал здоровее и энергичнее. 3. Чтобы чувствовать себя более уверенно. 4. Чтобы лучше играть в гольф, теннис, плавать и т. д. 5. Чтобы моя одежда была мне в пору.

Основная выгода: Повысить уважение к себе

Препятствия

Решения

1. 20 фунтов лишнего веса

Огранич. себя, диета, получ. совет

2. Нет свободного времени

Делать упражн. всего 10 мин в день

3. Мне нравится моя еда

Использовать угощение как поощрение, ограничить себя в еде

4. Я ненавижу делать упражн.

Делать то, что я люблю,- гутт и плавать

5. Моя жена хорошо готовит

Заручиться ее поддержкой

ПЛАН

Поэтапные действия

На данный момент мой вес 195 фунтов

Пред-полаг дата

Дата выполнения

Необходим время

Результат

Получение поощ.

1. Сброс. 4 фунта. Ходить в клуб. Посещ. бассейн

1 апр.

25мар.

кол-во часов

УД-

+

2. Сбросить еще 4 фунта. Соблюдать диету. Ограничить потребление сахара

1 мая

2 мая

кол-во часов

хор.

+

3. Еще 4 фунта. Упражнения 2 раза в нед.

1 июн.

1 июн.

1 час

хор.

+

4. Еще 4 фунта. Игр. в теннис. Меньше шоколада

1 июл.

1 июл.

1 час

УД-

+

5. Еще 4 фунта. Продолжать упражнения

21 авг.

20 авг.

1 час

о гл.

+

Здорово! Одежда ушита, и больше нет одышки!

Конечный срок исполнения: 21 августа

Подтверждение 1

Мой вес 175 фунтов.

Подтверждение 2

Чувствую себя здоровее и энергичнее

Обязательство: Я обещаю следовать этому плану, добросовестно выполняя все действия, необход, для достижения моей цел;'

Дата 2 марта Подпись ФИО

достаёт на сегодняшний день. Причем сделать это нужно еще до того, как вы приступите к процессу достижения более осязаемых целей. Вам необходимо выработать в себе готовность к тому, чтобы узнать, что именно вам необходимо изменить в себе, и работать над собой, потому что выработка позитивных внутренних установок — это один из наиболее существенных факторов, благодаря которому вы сможете определить свои цели.

1. Цели

Для того чтобы определить цели, которые действительно важны для вас, для начала составьте список всего того, о чем вы когда-либо мечтали, чего очень хотели. Запишите все, что придет вам в голову. Не задумывайтесь на этом этапе о том, можете ли вы позволить себе осуществление того или иного своего желания хотя бы в какой-то мере или как этого можно добиться. Такой список всех ваших желаний поможет вам раздвинуть горизонт ваших представлений. Вы не должны ни на минуту задумываться о том, каким образом можно на практике осуществить желаемое. Ведь если вы будете думать об этом, то вам, как всегда в таких случаях, придется ограничить свою веру в то, что этой цели на самом деле можно достичь. Не надо забывать, что перечисленные в вашем списке цели отстоят очень далеко по времени от сегодняшнего дня, и вы не знаете, какими возможностями будете располагать в будущем. Если же вы будете исходить из своих нынешних возможностей, то ваше планирование будет неверным.

Но зачем же нужно их записывать, спросите вы. Если эти цели действительно важны для вас, то вы исподволь начнете искать возможности для их осуществления, которые, может быть, пропустили прежде. Ваше подсознание невольно начнет концентрироваться на них, и вы волей-неволей начнете развивать в себе те способности, которые могли бы помочь вам в деле осуществления этих целей. Поэтому просто запишите все, что пришло вам в голову. Желание подразумевает то, что дано «от Бога». Другими словами, никакое желание не возникнет, пока свыше вам не будет предоставлена возможность осуществить его. Ваши ценности помогут вам в том, чтобы организовать себя, а также установить иерархию целей.

Может случиться и так, что вы не всегда будете иметь возможность осуществить свою цель так, как вы запланировали это сделать. Часто намеченные вами действия приведут вас туда, куда вы заранее не планировали, однако чаще всего такое отклонение от плана окажется даже более удачным, чем то направление, которое планировали вы сами. Как я уже сказал, ваши представления о себе и о жизни, которые являются отражением того, что вы представляете собой сегодня, изменятся, когда вы изменитесь в лучшую сторону.

После того как вы перечислили все свои желания, запишите все то, что может понадобиться вам в качестве подручных средств для достижения ваших целей. Например, если вам необходимо повысить уровень своего образования в какой-то области для того, чтобы впоследствии зарабатывать больше, а у вас просто нет для этого времени, поставьте в качестве такой подручной цели посещение курсов быстрого чтения или курсов развития памяти и концентрации внимания для того, чтобы вы могли успевать делать больше в более короткий срок. Речь здесь идет не о том,

сколько времени вы потратили на достижение цели, а насколько плодотворно вы использовали то время, которое отвели себе для этого.

Теперь запишите все цели, которые связаны с выработкой определенных черт вашего характера, поскольку вам предстоит развивать себя для того, чтобы стать тем человеком, каким вы задумали стать. Например, если вы нетерпимый, нетерпеливый или резкий в общении с другими человек, то поставьте перед собой такие цели, которые помогут вам изменить свое отношение к людям, лучше понимать их и больше им сочувствовать. Вам может показаться, что такого рода цели трудно обозначить письменно, поскольку их непросто сформулировать. Важно помнить, что все эти списки вы делаете не для того, чтобы их кому-то показывать. Вы не должны показывать их ни своим друзьям, ни своему начальнику, ни своим родителям; даже своим супругам не нужно показывать абсолютно все, что вы запланировали. Вы должны быть совершенно честны перед собой. Не допускайте того, чтобы цели, особенно цели, связанные с вашим самосовершенствованием, были бы неточно сформулированы только из-за того, что вы намерены показать кому-то свои записи или опасаетесь, что кто-то может их увидеть. Это ваша и только ваша жизнь. Речь идет исключительно о ваших целях, поэтому будьте честны перед собой.

Если мы стараемся подражать другим, имея намерение быть похожими на кого-то, сделать что-то или иметь то же, что имеют уже другие, то мы фактически перекрываем дорогу одному из наших величайших талантов — нашей способности планировать, воображать и намечать что-то именно для себя.

2. Типы

Теперь, когда вы закончили составлять свой список, постарайтесь упорядочить все то, что написано у вас на листе бумаги. Какие из ваших намерений и желаний могут соответствовать краткосрочным, среднесрочным и долгосрочным целям? Краткосрочные цели — это такие, которые занимают период от одного дня до трех месяцев. Среднесрочные цели могут быть выполнены примерно в течение года, а долгосрочные цели соответствуют периоду от одного до трех лет. Любые цели, которые могут быть осуществлены в более долгие сроки, являются уже жизненными планами, и я расскажу о них в следующих главах. Важно научиться ставить перед собой цели, получать от этого удовольствие, сделать это привычкой и вести наблюдение за своим ростом, радуясь наедине с собой своим достижениям. Хотя ваши цели должны быть дерзкими и вызывающими, помните о том, что они тем не менее должны быть реалистичными. То, чего один человек может добиться за короткий срок, у другого займет намного больше времени. Предположим, два человека поставили своей целью похудеть до ста семидесяти пяти фунтов*. Если в одном из них двести тридцать фунтов, то он (или она) может согнать их за двадцать месяцев. Другому человеку с меньшим весом нужно будет сбросить всего двенадцать фунтов, и он сможет уложиться в три месяца. Если бы первый из них захотел сбросить лишний вес всего за три месяца, то это было бы совершенно нереально и заранее обречено на провал. Если же второй даст себе двадцать месяцев на то, чтобы сбросить двенадцать фунтов, то это не потребует от него никакого напряжения сил и приведет в результате только к тому, что он начнет откладывать это со дня на день или будет пребывать в благодушном состоянии, уверенный, что в любую минуту возьмется и выполнит столь ничтожную задачу. Он (или она) будет знать, что ему нужно похудеть всего на несколько унций** за первый месяц и в конце концов, может быть, так и не раскачается, чтобы приступить к осуществлению этого! Цели, которые нельзя назвать дерзкими и вызывающими, вообще не являются целями.

* Один фунт равен 0,453 кг.

** Одна унция равна 28,35 г.

3. Области

Теперь распределите свои цели по сферам, из которых состоит ваша жизнь. Здесь очень важно добиться равновесия (я буду говорить об этом позднее), но сейчас перед вами стоит более легкая задача — просто отнесите свои цели к тем или иным сферам деятельности. На данном этапе это тоже очень важно, поэтому хорошо бы сделать это сразу. Лучше всего записать все, что пришло вам в голову, вечером, а потом, на следующее утро, когда вы почувствуете себя свежим и бодрым, встать на часок раньше (хотя бы один раз!) и добавить к своему списку то, что вы вспомните, а затем распределить записанные вами цели по типам (которые связаны со сроками) и по сферам. Вы увидите, что проделанная вами вечерняя работа поможет вашему сознанию включиться и приступить к обдумыванию. Скажите себе перед сном: «Я хочу знать, кем я действительно хочу стать, что сделать и что иметь». Потом отправляйтесь спать, размышляя обо всем том, что важно для вас (постарайтесь не пропустить ни одну из сфер вашей жизни!). Когда вы встанете на следующее утро, усаживайтесь за письменный стол и начинайте писать, но только не пишите на этом этапе в постели. Это слишком важная задача. Если у вас не найдется достаточно времени утром, лучше отложите эту работу до вечера.

Для того чтобы вы смогли заранее подготовить свое сознание к этой работе, я перечислил ряд целей в качестве образца и распределил их по шести основным сферам вашей жизни.

СПИСОК ЦЕЛЕЙ

Образец

Финансовые/Карьерные

- Купить дом в следующем году
- Удвоить свои заработки
- Купить моторную лодку
- Стать финансово независимым
- Начать собственный бизнес
- Получить продвижение по службе
- Открыть ресторан
- Платить за обучение в колледже
- Стать председателем своей компании
- Начать делать ту карьеру, которую вы действительно хотите

Физические/Здоровье

- Тренироваться три раза в неделю
- Похудеть на 15 фунтов
- Есть более здоровую пищу
- Посещать клуб здоровья

- Принять участие в лондонском марафоне
- Переплыть Ла-Манш
- Принять участие в Олимпийских играх
- Бросить курить

Семейные/Социальные

- Найти хорошего партнера
- Проводить больше «полноценного» времени с детьми
- Поехать куда-нибудь на выходные с супругой (супругом)
- Вступить в новый клуб и завести новых друзей
- Заказать билеты и гостиницу на время семейного отдыха
- Организовать вечеринку

Личные/Развлечения/Путешествия

Изучить иностранный язык

Совершить восхождение в гору

Пойти на курсы быстрого чтения

Завести большую веселую собаку

Совершить кругосветное путешествие

Написать пьесу

Научиться кататься на водных лыжах

Получить степень

Летать на самолете

Заниматься в художественной студии

Показаться в Голливуде

Интеллектуальные/Эмоциональные

Научиться расслабляться

Перестать откладывать все на потом

Стать более терпимым и терпеливым

Увеличить свою способность концентрировать внимание

Работать более плодотворно и творчески

Быть более честным в отношениях с другими людьми

Иметь позитивный настрой и действовать более целенаправленно

Быть более дисциплинированным, контролировать себя

Духовные/Этические

Простить себя

Простить тех, кто причинил мне зло

Относиться к другим с прямоотой, состраданием и пониманием

Развивать личные отношения с Богом, с универсальным разумом, с Создателем, с бесконечным разумом, с универсумом

После того как вы закончили свой список, выберите из него двенадцать наименований. Желательно, чтобы их было по три из каждой сферы, хотя на практике чаще бывает из одних сфер больше наименований, чем из других. На данной стадии не беспокойтесь об этом, и держите свой список под рукой, чтобы вы могли добавить в него что-нибудь еще. Лично я завел себе дневник, куда записываю свои цели, чтобы держать все в одном месте. Советую вам сделать то же, то есть обзавестись толстой тетрадью в твердой обложке. По мере того как вы начнете осуществлять все это на практике, причем достаточно регулярно, вы станете лучше понимать, чего же вы хотите для себя на самом деле, а также чего бы вы хотели избежать. Вам будет интересно наблюдать за тем, как меняются ваши представления. Вы можете обнаружить, что вещи, которые вы почти случайно внесли в свой список, со временем стали важными для вас, в то время как другие, которые казались вам действительно важными, потеряли для вас свою привлекательность. По мере того как вы будете расти, вы будете по-другому оценивать все происходящее в вашей жизни и заметите, что ваши убеждения и ценности станут более четкими и определенными. Благодаря поставленным целям вы сможете яснее представлять себе, из чего состоит ваша система ценностей, а также найти противоречия в ней, чтобы впоследствии устранить их. Вы станете лучше понимать, что значит больше понимать.

4. Для чего вам это нужно

Закончив предварительную обработку своего материала, перепишите все, что вы сочли нужным, в уже обработанном виде, то есть внесите свои цели в план, где будут фигурировать тип каждой цели, сфера, к которой относится каждая цель, и т. д. Теперь, на мой взгляд, вам предстоит сделать самое важное — написать, по каким причинам вы стремитесь к обозначенным в плане целям. Вам необходимо написать по меньшей мере пять причин, почему вы хотите достичь той или иной цели, и чем больше причин вы перечислите, тем больше эмоций вы в себе всколыхнете и заставите работать на себя. Если вы сможете перечислить пятьдесят причин, то тогда можно сказать (хотя это может показаться совершенно невероятным), что вы уже почти близки к осуществлению

намеченного. Если вы не можете перечислить больше двух причин, то спросите себя, действительно ли вы этого хотите. Возможно, вы хотите этого не для себя, а для кого-то другого или, может быть, потому, что вы рассчитываете произвести на кого-то впечатление. Идет ли речь об изучении японского языка или об участии в гонках на автомобилях, вы должны по-настоящему хотеть этого именно для себя, и у вас должны найтись веские причины для того, чтобы хотеть этого. Когда вы станете более компетентными в постановке целей, вы сможете ставить цели, которые будут вовлекать в их осуществление и других людей, что может принести выгоду не только вам, но и им. На этом этапе, однако, очень важно, чтобы вы укрепили свою веру в себя, чтобы вы были уверены в том, что выбрали правильный путь. Как только вы увидите, что вам удается осуществлять задуманное, причем постоянно, ваша уверенность в себе неизбежно возрастет.

К сожалению, люди часто делают то, что фактически нужно другим, в угоду чьим-то чужим целям. Я вспоминаю моего друга, который женился, потому что его родители страстно желали иметь внуков, а также рассчитывали, что теперь у них будет дочь (которой должна была, по их представлениям, стать их невестка), поскольку дочери у них никогда не было. Родители девушки имели похожие цели. Поскольку оба молодых человека были воспитаны в послушании и предоставили родителям самим решать их судьбу, то они дали свое согласие, и в конечном счете все устроилось так, как того хотели родители. К несчастью, их брак длился всего полгода, и их достойные родители так и не успели стать бабушкой и дедушкой.

Живите своей жизнью, а не той, которую кто-то хочет выбрать для вас. Ваши близкие, возможно, выбрали в свое время то, что хотели, осуществили свои мечты, любовь, цели и стремления, но, вполне возможно, что им не удалось сделать этого. В любом случае, то, что они получили, явилось результатом тех решений и шагов в жизни, которые они предпринимали прежде. Не позволяйте, чтобы их неосуществившиеся мечты и упущенные возможности стали бы вашими мечтами и вашими целями. Потому что та мечта, к которой вам действительно стоит стремиться, должна быть именно вашей мечтой. Мне очень нравятся слова Калила Гибрана из его замечательной книги «Пророк», и я хочу привести здесь отрывок из нее:

«Ваши дети по существу не являются вашими детьми.

Они являются сыновьями и дочерьми жизни, существующей ради самой себя. Они приходят в мир через вас, но не от вас, И хотя они с вами, но они не принадлежат вам.

Вы можете дать им свою любовь, но не свои мысли, потому что они имеют собственные мысли.

Вы можете приютить их тела, но не их души, потому что их души живут в доме будущего, который вы не можете посетить, даже в своих мечтах. Вы можете добиваться того, чтобы быть такими, как они, но не можете требовать от них, чтобы, они были такими, как вы. Потому что жизнь не возвращается назад и не задерживает наступление завтрашнего дня.

Каждый из вас — это лук, из которого ваши дети, подобно живым стрелам, выпущены вперед.

Стрелок видит невидимый для нас знак на пути бесконечности, он изгибает вас своей властью, благодаря которой его стрелы. могут быть скорыми и лететь далеко».

Если вы посмотрите на тетиву, что натянута на лук, то заметите, что при выстреле она проходит лишь ограниченный путь, чему бы ни соответствовал этот образ в жизни. Поэтому уважайте своих родителей, любите их, но живите, тем не менее, своей жизнью. Ведь вы рождены для успеха. О чем бы вы ни мечтали и какие бы цели перед собой ни ставили, ваше продвижение к

ним должно быть обусловлено только теми причинами, которые исходят из вашего сердца. Но никогда не надо делать чего-то только потому, что ваш разум призывает вас к тому, чтобы вы делали так. Если у вас есть дети, направляйте их, давайте им советы, но никогда не забывайте того, что ваши мечты — это вашим мечты, предоставьте им возможность иметь собственные мечты:

Пусть счастье принесет ваш изгиб в руках Стрелка;

Ведь не меньше, чем Он любит стрелу, которая летит, Он любит и лук, который покоится.

5. Главное преимущество

Теперь перечислите на листе бумаги те преимущества, которые вы хотите получить и которые действительно принесут вам чувство удовлетворения, уверенности, хорошее самочувствие. Все это, наряду с пониманием причин, по которым вы это делаете, даст вам необходимые энтузиазм и энергию, чтобы преодолеть всевозможные препятствия, которые могут встретиться на вашем пути.

«Никакая великая цель не может быть достигнута, если вы не охвачены энтузиазмом», —

сказал Ралф Уолдо Эмерсон. Энтузиазм обладает исключительной способностью заражать людей, передаваясь от одного к другому. Чем больше вы охвачены энтузиазмом, тем больше он будет увеличиваться в размерах. Латинские слова «*enthos*» и «*theos*», из которых состоит слово энтузиазм, означают соответственно «внутри» и «дух». Таким образом, энтузиазм буквально означает «дух внутри». Ваш энтузиазм может возникнуть из вашего воодушевления относительно того, что вы делаете. Те люди, которые выглядят так, будто они собаку съели в своем деле, выполняют свои обязанности чисто механически, по давно приобретенной привычке. Те же, кто представляет собой движущую силу этого мира, осуществляют это благодаря своему энтузиазму. Определите для себя причины, которые побуждают вас добиваться поставленной цели, и мысль о тех преимуществах, которые вы получите, вдохновит вас. Если же вы не вдохновились, неважно в какой форме у вас это может проявиться (вы ведь знаете, когда вы вдохновляетесь), тогда это означает, что вы поставили свою цель неправильно.

6. Препятствия

Под заголовком вашего плана запишите все то, что может помешать вам в достижении вашей цели. Благодаря тому что вы запишите те причины, которые не позволяют вам пока что осуществить задуманное, ваше мышление станет более целенаправленным и вы сможете более конструктивно подойти к процессу принятия решений. К своему удивлению, вы обнаружите, что действительно знаете, что вам нужно делать для того, чтобы решить вашу проблему. Вам в голову придут совершенно определенные решения, причем, скорее всего, такие, о которых вы прежде и не подозревали. Почему? Потому что вы не думали раньше о своей проблеме, но по мере того, как причины и преимущества начнут становиться для вас все более ясными и вы будете все чаще концентрировать на них свое внимание, вы обнаружите, что трудности и препятствия больше не являются для вас непреодолимыми. Помните, что те, кто уже достигли совершенства в том, в чем теперь собираетесь достичь совершенства вы, тоже вынуждены были преодолевать собственные трудности. Просто внутри вас есть так называемая «зона комфорта», которая посылает в ваше сознание внутреннее сопротивление, говоря от вашего имени: «Я не смогу сделать это». Если никакие решения не приходят вам в голову прямо сейчас, то просто сфокусируйте свое внимание на том, чего вы хотите, а не на том, чего вы не хотите, и тогда решение непременно придет.

Попытайтесь проникнуться мудростью простого муравья, которую жители Гонконга приняли как свою собственную. Если вы решили сделать что-то, то препятствие просто перестает существовать для вас. Вы обходите его, перелезаете через него, подлезаете под него, проходите сквозь него, но вы продолжаете любой ценой двигаться вперед!

7. Решение

Как я уже сказал, если вы узнали, в чем состоит ваша проблема, то вам еще предстоит долгий путь, прежде чем вы решите ее. Вы должны обдумать все как следует и только после этого взяться за планы и рекомендации. Это довольно трудный этап, когда к вам приходят ответы на ваши вопросы. Они всегда носят интроспективный характер, то есть это означает, что вы вырабатываете решение внутри себя.

8. План: поэтапное выполнение

Теперь вам предстоит записать, какие действия вы будете предпринимать, наметить предполагаемые сроки их выполнения, количество часов, которое понадобится для этого, а впоследствии вы будете записывать в отдельную графу «результат» (удовлетворительно, хорошо или отлично) и отмечать, что вы получили поощрение. Разбейте каждую из своих целей на несколько более мелких составных частей. Если, например, вы хотите увеличить скорость своего чтения с 200 до 800 слов в минуту и при этом лучше запоминать прочитанное, тогда разбейте это на несколько этапов — так, чтобы каждый следующий шаг отличался от предыдущего на 100 слов в единицу времени. Если вы хотите бежать марафонскую дистанцию, но не бегали уже в течение нескольких лет, то разбейте это на реалистичные дистанции, которые, с одной стороны, должны заставить вас напрячься, а с другой стороны,

помогут вам не потерпеть поражения перед самим собой, например 1 миля, 2 мили и т. д., или даже полмили, три четверти мили, или одна миля и так далее. Человек, который приобретает новый навык, должен иметь время, чтобы приспособиться, точно так же, как постепенно приспосабливается больной, которому пересадили новое сердце. Когда мы читаем биографии великих людей, добившихся успеха в жизни, то оказывается, что они ничем не отличались от других в своих мечтах, но они умели фокусировать все свое внимание на каждом следующем шаге.

Предполагаемая дата осуществления

Предполагаемый срок очень важен, но при этом вам понадобится пройти через несколько промежуточных сроков. Цель, у которой нет крайнего срока исполнения, — это иллюзия. Последний срок для поставленной цели — то же самое, что спусковой крючок для ружья, — это существенный активирующий механизм. Он активизирует ваше тело, создает напряжение, на которое вы должны ответить мысленно, и помогает вам собраться ради завершения намеченного к определенному сроку.

Дата выполнения

Я поставил дату выполнения для того, чтобы напомнить, что крайние сроки должны быть скорректированы в соответствии с более реальными ожиданиями. Вообще, дата, как я уже сказал, должна быть рабом, а не хозяином. Вы можете наметить определенные сроки, а потом изменить их. Я заметил, что люди намечают себе крайний срок из соображений целесообразности. Они хотят добиться поставленной цели как можно скорее, что вполне можно понять, и ставят самую раннюю из возможных дат. Если потом оказывается, что они не смогли осуществить свою цель в назначенный ими срок просто потому, что по неопытности неверно рассчитали время или не учли каких-нибудь непредвиденных обстоятельств, то им кажется, что они полностью провалили все дело. Это, конечно, ерунда, поскольку последний срок может быть пересмотрен и перенесен так же, как переносится, например, ожидаемое по расписанию время прибытия, которое приходится изменить в связи с плохой погодой.

Благодаря тому что вы записываете в плане даты выполнения поэтапных действий, вы можете вести контроль за тем, насколько успешно и быстро вы продвигаетесь вперед, в том случае, если вам придется изменить конечный срок исполнения. По мере того как вы шаг за шагом будете

осуществлять свои промежуточные цели и фиксировать даты их выполнения, вы сможете точнее определить, каков будет окончательный срок исполнения общей цели. Вы будете чувствовать себя более уверенно, если станете записывать все свои маленькие промежуточные успехи.

Результаты: удовлетворительные, хорошие, отличные

Для того чтобы контролировать ваше поведение на каждом шагу, в нашей таблице существует графа, где можно отметить результаты: удовлетворительные, хорошие и отличные. Вам нужно просто поставить пометку в определенную графу. Ваша честность поможет вам определить качество результата, и вы получите тогда как бы неосязаемое послание: «Давай-давай, ты ведь знаешь, что можешь сделать лучше». Будьте строги, но справедливы к себе — ведь все же это позитивный результат — помните, что все эти поэтапные шаги являются отчетом о вашем продвижении вперед. Окончательный результат будет как раз таким, какой вы хотели, и он придет к вам именно потому, что вы смогли добиться множества маленьких успехов.

Сколько это будет вам стоить в часах

В графе «количество часов» просто помечайте каждый день, сколько времени вы затратили на осуществление задуманного. Это поможет вам быть последовательными в осуществлении того, что вы должны сделать, чтобы достичь своей цели. Это также даст вам представление о той цене, которую вы заплатили в часах. Поскольку слово «время», будучи наиболее ценным ресурсом, может быть заменено словом «жизнь», то это поможет вам оценить, какие усилия вы приложили для достижения вашей цели.

Получение поощрения

Используйте графу «получение поощрения» для того, чтобы отметить, что вы поощрили себя. Множество целей так и не были осуществлены по той простой причине, что в плане не была предусмотрена система похвалы и поощрения. Люди предпринимают усилия на протяжении недель, месяцев и лет, не имея никакого поощрения, и в результате перестают мечтать, а их стремление к цели оказывается близким к нулю. Коли вы будете хорошо представлять себе, для чего вам необходимо достигнуть той или иной цели и какова будет основная выгода, которую принесет вам конечный результат, то это, конечно лее, поможет вам преодолеть препятствия на вашем пути, но помимо этого необходимо множество мелких поощрений для того, чтобы психологически облегчить вам тяжесть затраченных усилий.

Для многих людей характерно избегать общепия со своими детьми, супругами, служащими, подчиненными, друзьями и коллегами в том случае, если они сделают что-нибудь не так или забывают позаботиться о чем-то вовремя. Мой опыт работы в сфере менеджмента показывает, что они склонны искать всюду свою вину и рассматривают похвалу всего лишь как слабость со стороны того, кто их хвалит. Тем не менее всем нам известно, что даже небольшая похвала заставляет нас стараться изо всех сил ради того человека, который похвалил нас. Почему? Да потому, что благодаря похвале мы получаем эмоциональное удовлетворение. Миллионы людей каждый вечер отправляются спать, испытывая голод, и еще больше отправляются спать, испытывая эмоциональный голод, поскольку никто не похвалил их.

Все мы стремимся внушить другим людям чувство уважение к себе, все мы стремимся осуществить поставленные перед собой цели. В том случае, когда вы получаете похвалу или поощрение, вы чувствуете, что вас оценили, что к вам относятся с уважением, у вас возникает чувство собственной значимости. Вот почему так важно как можно чаще хвалить себя и не отказывать себе в поощрениях, пусть даже самых незначительных. Я включил в эту книгу образец, который поможет вам регулярно назначать себе поощрения и отмечать их. Если же вы заслужите,

на ваш взгляд, большую награду, то она как бы сама скажет вам: «Хорошо сделано, я действительно горжусь тобой!»

9. Конечный срок исполнения

Если вы, к примеру, поставили перед собой цель сделать карьеру и добиться определенного положения на службе, то на самом деле вы должны подумать о том, какие навыки и умения могут понадобиться вам для того, чтобы занять ту или иную должность. Вы можете с легкостью оценить, сколько времени займет у вас выработка необходимых навыков. Сложнее обычно установить не это, сложнее определить, какие именно навыки, качества или умения могут вам потребоваться. Нужно всегда помнить, что конечный срок исполнения весьма существен в вашей работе, поскольку он ориентирует вас на выполнение определенных действий, но даже если вам придется отодвинуть этот срок, все равно не отказывайтесь от вашей цели и продолжайте идти навстречу ей. Используйте намеченную дату для того, чтобы собраться и сконцентрировать свои усилия, чтобы продвигаться вперед и постоянно держать в поле зрения ту цель, ради которой вы предприняли все это. Совершенно необходимо наметить определенный срок, но нужно также быть готовым к тому, чтобы пересмотреть его.

10. Установки

Установки на этом этапе являются положительным моментом, поскольку с их помощью вы имеете возможность разговаривать сами с собой. На протяжении всей нашей жизни мы всегда пользовались обещаниями или командами, которые давали сами себе. Хотя на самом деле это кажется очень странным, но тем не менее мы часто позволяем себе такие негативные высказывания, как: «Я не умею хорошо варить кофе, я не умею выступать публично, у меня ужасная память, я не люблю большого скопления людей» и т. д. Наше сознание можно сравнить с садовником, а подсознание — с садом, таким образом, что мы посадим в этом саду, то у нас и вырастет. Мысли, которые мы постоянно сеем, мы и пожнем в их физическом проявлении.

Если вы осознаете это, то поймете, что мы сами программируем свое сознание на определенные мысли, в соответствии с которыми мы поступаем определенным образом на протяжении многих лет. Для каждой своей цели вам необходимо написать установку, которая будет воспринята вами как программа, впоследствии запечатлевающаяся в вашем сознании. Между прочим, иногда очень полезно написать сразу несколько установок для каждой цели.

Если, например, вы хотите быть более терпимым к людям, то вы должны сказать себе: «Я всегда веду себя терпимо» или «Я становлюсь все более терпимым с каждым днем». Установки лучше всего формулировать в виде утвердительных предложений и всегда в настоящем времени. Если вы хотите сбросить 20 фунтов, чтобы весить 175 фунтов, вы должны сказать себе такую фразу: «Я вешу 175 фунтов». Не следует говорить такого рода фраз: «Я должен сбросить 20 фунтов» или «Я похудею на 20 фунтов» или «Я слишком толстый» или «У меня лишний вес».

В этом случае ваше подсознание отреагирует на ваши фразы таким образом: «Не будь смешным» или «Не морочь себе голову». Почему? Потому что оно действует в той форме, которую вы задали ему прежде. Когда мы начинаем высказывать те или иные утверждения, то подсознание закрепляет их. Часто люди говорят себе и другим: «Мне не слишком хорошо удастся выступать публично», но ведь тем самым они высказывают негативное утверждение. В результате то, что они констатируют, неизбежно случается. Они думают о неудаче, утверждают, что она должна случиться, и при любом подходящем случае осуществляют в реальности собственное пророчество.

Таким образом, если теперь вы дадите себе новую установку, то подсознательно будете отвергать ее, потому что люди, как правило, судят о будущем только на основании своего прошлого опыта. Вы знаете, каким было ваше поведение в прошлом, и если вы, предположим, были склонны к тому, чтобы постоянно откладывать свои дела в долгий ящик, то вы неосознанно будете отвергать

новые установки, которые требуют активных действий. Тем не менее мощное сопротивление, которое ваше подсознание привыкло оказывать в таких случаях, постепенно будет становиться все слабее и слабее. В конце концов ситуация переменится, и вы неосознанно начнете действовать в соответствии с вашей новой установкой. Вот почему вам непременно нужно постоянно декларировать свои установки.

Разумеется, нельзя не согласиться с тем, что на первых порах трудно привыкнуть к такого рода практике и тем не менее вам нужно постоянно повторять свои установки, и вскоре вы увидите, что они начнут работать. Для того чтобы увеличить их воздействие, хорошо произносить их вслух, громко, с чувством и как можно чаще. Таким образом, вы добьетесь того, что они глубоко войдут в ваше сознание, а затем перейдут во внутренний план, и ваше поведение постепенно тоже начнет изменяться в соответствии с ними. Если вы хотите с большим уважением относиться к собственной личности, то ваши установки должны быть такого рода: «Я люблю себя!» Если ваша цель в том, чтобы заработать больше денег, скажем, пятьдесят тысяч фунтов в год, то ваша установка должно звучать так: «Я зарабатываю пятьдесят тысяч фунтов в год». Если вы хотите быть более энергичным и улучшить свое самочувствие, то должны говорить: «Я чувствую себя великолепно» или «Я чувствую себя прекрасно». Раньше вам, возможно, часто приходилось говорить: «Не плохо, не так уж плохо» или «Мне повезло» или «Со мной всегда так случается». Начиная с сегодняшнего дня вы должны контролировать все произносимые вами слова. Ваши установки становятся реальностью, потому что именно наш внутренний мир формирует все то, что есть вовне. Они дают нам тот шаблон, по которому мы можем действовать в своей жизни, если мы действительно хотим сделать ее лучше.

Установки должны формулироваться обязательно в настоящем времени и непременно в позитивном ключе, как я показал на примерах. Однако, если речь идет об осязаемых объектах, таких как новая машина или дом, то вы не должны говорить: «Я имею такую-то машину и такой-то дом и так далее», а вам следует пользоваться такого рода фразами: «Я располагаю доходом, с помощью которого я могу купить такую-то машину и такой-то дом и так далее».

Все, что вы намерены осуществить в реальности, должно быть сначала обдумано самым тщательным образом и только потом перенесено во внешний план, то есть осуществлено в материальном мире. Поскольку все наши ожидания ограничены жесткими рамками, которые навязывает нам наше подсознание, то мы должны пользоваться такими установками, которые помогли бы нам высвободить наши потенциальные возможности для того, чтобы добиться желаемого результата. Помните, что и тот человек, который говорит «Я могу», и тот, который говорит «Я не могу», оба всегда оказываются по-своему правы.

Для того чтобы наглядно продемонстрировать вам, как заполнять таблицу, я хочу предложить вам пример с сокращением веса. Не забудьте использовать оборотную сторону вашего листа с планом для дополнительных замечаний.

Применив эту систему, я, например, сократил свой вес на тридцать фунтов и закрепил полученный результат. Для тех, кто имеет трудности со сбрасыванием веса, я могу очень порекомендовать здесь книгу «Пригодный для жизни» д-ра Харви и Мерилин Даймонд («Fit for life» by Dr Harvey and Marilyn Daimond). В ней подчеркивается, что диеты сами по себе не работают. И в то же время, что действительно важно учитывать, так это сочетание между собой разных видов пищи. Дело в том, что в зависимости от того, что вы едите и когда (например, одни только фрукты в первой половине дня), у вас выделяются пищеварительные соки, кислоты и щелочи, которые иногда не могут нейтрализовать друг друга. В чем-то спорные, хотя и простые, идеи авторов этой книги неоднократно помогали и мне, и моим клиентам, которым я имел случай порекомендовать их. Настоятельно советую вам обратить внимание на сочетания разных продуктов, которые вы едите. На эту тему написано множество книг и, воспользовавшись их

рекомендациями, вы получите истинное наслаждение от того, что вам удастся достичь своей цели по сбрасыванию веса.

А теперь посмотрите на тот план поощрений, который я здесь предлагаю. Это исключительно важное соглашение с самим собой, которое призвано обеспечить вам помощь и стать серьезным подспорьем в осуществлении вашей цели.

СИСТЕМА ПООЩРЕНИЙ

Сегодняшнее число

по

Когда я буду...

тогда я...

Когда я буду...

тогда я...

Когда я буду...

тогда я...

Когда я буду...

тогда я...

Когда я буду...

тогда я...

Когда я буду...

тогда я...

Бонус за неделю

Бонус

за определенный период

Я ОБЕЩАЮ ВЫДАВАТЬ СЕБЕ ПООЩРЕНИЯ ТОЛЬКО ТОГДА, КОГДА Я ЭТОГО ЗАСЛУЖУ.

Число

Подпись

Такая система поощрений представляет собой серьезное подспорье для вас, и, хотя в данном случае речь идет о самых разных формах самосовершенствования и о целях, связанных с бизнесом, вы можете использовать эту форму для каких угодно целей — начиная от потери лишнего веса до обучения новым навыкам и умениям. Не имеет значения, насколько мелкими и смешными могут показаться вам ваши поощрения; если они что-то для вас значат, то эта система работает.

Вы увидите, что все «когда» относятся к вашей повседневной жизни, в то время как бонусы всегда выдаются только один раз в неделю. Проявляйте гибкость, чтобы вам было приятно, но попытайтесь сделать так, чтобы вознаграждение соответствовало тому делу, за которое оно выдается. Если по определенным причинам или непредвиденным обстоятельствам вы не можете выполнить планируемую задачу в назначенный день, то не впадайте в уныние. Проявите зрелость и оцените ситуацию заново, а вместе с ней, соответственно, и вознаграждение. Вы убедитесь в важности этого подхода, когда начнете действовать по-другому, на основе нового поведения, привычек и установок.

Представьте себе, что кто-то пообещал вам, что через полтора года вы получите, например, сто тысяч фунтов за выполненную вами годовую работу. Вас также предварительно поставят в известность, что ради этого вам придется пойти на некоторые жертвы. Что вы будете делать? Вы начнете действовать и будете делать все то, что от вас требуется. Почему? Потому что обещанное было вам гарантировано. В этом и кроется основная причина, по которой мы часто на полпути отказываемся от достижения своей цели. Ведь обычно мы не можем поверить в реальность того, что запланировали сделать, представить себе конечный результат, а потому мы, как правило, начинаем сомневаться, сможем ли мы в самом деле добиться успеха. Помните, что даже если вам предстоит проделать долгое путешествие в тысячу миль, то оно тем не менее всегда начинается с первого шага. Когда вы услышите о людях, которые преуспели в чем-то, не упускайте из виду, что они совершили множество маленьких шагов на протяжении своего пути. Ваша система поощрения призвана сформировать у вас новые привычки, поэтому она имеет исключительное значение. Каким образом мы можем заставить себя продолжать движение вперед, если мы не видим конечного результата? Очень просто. Мы стараемся сделать так, чтобы увидеть. Мы...

ТРЕНИРУЙТЕ СВОЕ ВООБРАЖЕНИЕ

Прежде всего мы должны как следует все обдумать относительно того, чего же мы хотим достичь, а уже затем приступить к осуществлению этого в реальной жизни. Люди, которым удалось добиться успеха во всех областях жизни, сначала мысленно репетировали все свои шаги на пути к этому успеху. Такие люди, как правило, создают некий зримый образ в своем воображении и благодаря этому представляют себе конечный результат. Более тринадцати миллионов людей в Британии смотрели интереснейшую передачу о том, как Линфорд Кристи, будучи самым толстым человеком в мире, завоевал золотую олимпийскую медаль на дистанции сто метров в Барселоне. Он сказал:

«Олимпийские игры являются вершиной карьеры любого атлета. Мне сказали, что я слишком толстый для того, чтобы участвовать в них, и все же я добился своего. Я тренировался мысленно, я визуально представлял себе, как я делаю это».

В последние минуты перед стартом телевизионные экраны показывали человека, взглянув на которого становилось совершенно ясно, что с ним происходит — его непреклонная воля помогала ему концентрироваться, причем он делал это настолько интенсивно, что, как сказал один из комментаторов, в тот момент он весь словно состоял из одного адреналина.

Ничто не могло отвлечь его. Мысленно он выиграл в этом соревновании еще до того, как стартовал. Перспектива поражения была для него просто невыносимой. Его целеустремленность была совершенно фантастической.

Фрэнк Дик, директор британского национального спортивного клуба, подчеркнул важность силы самовнушения. Он указал на то единственное различие, которое, собственно, отличает победителей от проигравших. Это отличие заключается «... в том, что происходит в их сознании». Д-р Бэрри Криппс, спортивный психолог олимпийской команды Британии, сказал:

«Его глаза были устремлены на финишную черту... он знал, что победит».

Линфорд отлично владел собой, программируя свое сознание на то, чтобы визуально представить себе успешное завершение.

Наполеон Бонапарт написал однажды: «Человеческий род управляется своим воображением». К сожалению, у многих людей работа их воображения не обеспечивает им хорошего руководства. Их воображение больше напоминает диктатуру или средство, с помощью которого можно добиться неудачи. Будучи не в состоянии использовать свое воображение позитивно, творчески, они

позволяют ему выходить из-под своего контроля. При этом они страдают от того, что постоянно представляют себе грозящую им неудачу, что, как известно, вовсе не ведет к достижению цели.

На самом деле осуществлять контроль над своим воображением легко и просто. Наше сознание не может точно зафиксировать разницу между тем, что есть в реальности, и тем, что живо рисуется нам в нашем воображении. Вам нужно только представить себе тот результат, который вы рассчитываете получить, а не тот, которого вы хотели бы избежать. Когда ваше сознание берется давать вам советы относительно того, что вам делать в будущем, оно основывается фактически на вашем прошлом опыте. Единственный способ, с помощью которого вы можете визуально представить себе будущее, — это воспользоваться услугами своего воображения.

Большинство людей, однако, чаще всего пускают это дело на произвол судьбы, не желая осуществлять контроль над ситуацией. Они рисуют в своем воображении ситуации из прошлого, в которых они потерпели неудачу, и тем самым фактически предоставляют возможность своему воображению разрушать свои потенциальные возможности. Мало кто умеет развивать у себя способность визуально представлять себе будущее в выгодном для себя свете. Вместо того чтобы переносить свой опыт из прошлого в настоящее, вы должны научиться переносить в настоящее свое будущее.

Для того чтобы вы лучше поняли, что я хочу сказать, я предлагаю вам представить себе машину. Прибегнув к помощи своего представления, вы, конечно, быстро сможете воссоздать в своей памяти машину, но, как и у большинства людей, это будет какая-то неопределенная машина. Если я попрошу вас начать описывать эту машину, то вам придется сконцентрировать свое сознание на деталях, потому что я нацеливаю вас на более конкретное представление. Кончится тем, что вы, скорее всего, начнете описывать собственную машину. Именно такой обычно бывает наша ответная реакция. Наше сознание стремится к тому, чтобы работать с минимальным напряжением. Если вы поставили своей целью купить какую-то определенную машину, то должны представлять себе эту машину в мельчайших подробностях. Прежде всего сходите в демонстрационный зал, сядьте в машину своей мечты и пройдите тест на вождение. Опишите это. Опишите, как вы сидите внутри этой машины. Все это поможет заработать вашему воображению.

Спортивные психологи постоянно используют методы визуализации для того, чтобы подвести своих клиентов к победе. Почему? Потому что когда вы мысленно представляете себе свои результаты, то ваш мозг совершает определенную работу, вслед за ним начинает работать ваше тело, которое получило от него послание. И ваши мускулы, и все ваше поведение являются ответом на точные инструкции, которые были вызваны в вашем сознании благодаря силе воображения.

Если снимок, который вы сделали своим фотоаппаратом, будет на десять процентов не в фокусе, то и окончательно проявленная и напечатанная фотография тоже будет на десять процентов не в фокусе. Если вы будете не совсем четко, то есть на те же десять процентов «не в фокусе» воображать свое будущее, то тогда и ваша цель, соответственно, окажется искаженной.

У меня есть коллега по работе, которая очень наглядно представляла себе тот дом, который она хотела приобрести для себя. Она представляла его себе во всех подробностях, начиная от его архитектуры и интерьера и кончая конкретными деталями от потолка до пола, от самых дальних комнат до входной двери. Прошло какое-то время, и она нашла тот дом, который искала. С другой стороны, часто случается, что люди строят дома «своей мечты» и в результате оказываются разочарованными, поскольку на многие детали и подробности его устройства они не обратили внимания, просто потому что никогда не представляли себе живо и подробно то, что они хотели иметь в своем доме, а следовательно, и результат получался «не в фокусе».

Умение видеть себя

Когда мы встаем на путь самосовершенствования, мы должны учиться «видеть» себя в будущем, то есть представлять себе, что мы уже обладаем всеми теми чертами и качествами, которые хотим развить в себе. Мысль всегда должна предшествовать действию. Прежде чем мы можем существовать, мы уже должны существовать, и, прежде чем мы можем стать кем-то, мы должны представлять себе визуально то, что мы; хотим, наши цели и наш результат.

Используйте следующее упражнение: вообразите себе, что вы в кино. Устройтесь поудобней и расслабьтесь. Что вы замечаете вокруг себя? Обратите внимание на подробности. Какого цвета стены, потолок, кресла и шторы? Занавес поднимается, и на экране возникает чей-то образ, который вам действительно очень симпатичен. Увеличьте изображение и приблизьте его к себе. Обратите внимание на те перемены, которые произошли в ваших чувствах. Теперь сделайте изображение мельче и отодвиньте его дальше. Сделайте так, чтобы оно исчезло из вашего поля зрения, а затем вновь появилось на экране. Снова проанализируйте, как изменились ваши чувства. Теперь пусть изображение будет все менее и менее четким. А теперь верните ему прежнюю четкость. Сделайте его черно-белым. Затем цветным. Экспериментируйте с визуальными образами и постоянно анализируйте свои ощущения. Чем более яркими и цветовыми являются ваши представления, тем сильнее ваши ощущения. Чем слабее, меньше и дальше от вас изображение, тем слабее ваши чувства.

Визуализация является решающим фактором для вашего успеха, и это одна из причин, почему мы наделены воображением. Оно дано нам не для того, чтобы заставлять нас постоянно тревожиться и бояться будущего, испытывать беспокойство, страх и сомнения. Оно дано нам для того, чтобы мы могли совершить прыжок в будущее, чтобы помогать нам в нашем становлении, в нашем намерении состояться и использовать свои потенциальные возможности. Используйте его, но не злоупотребляйте им.

Существует наука, известная как НЛП — нейролингвистическое программирование, феномен которого впервые был открыт учеными Джоном Гриндером и Ричардом Бендлером. Это очень мощная по воздействию методика, которая опирается именно на визуализацию. Энтони Роббинс, один из их главных теоретиков этого учения, и собранные им многочисленные истории о том, как кто-то добился успеха, оказали огромную помощь тысячам людей. Многим удалось добиться максимально возможного в процессе своего самосовершенствования, многие почти сразу избавились от невротических страхов, которые мучали их на протяжении всей жизни. В своей книге «Разбуженный великан нашей души», которая была моментально распродана, Энтони Роббинс пишет:

«Все наши чувства основываются на разных образах, на определенных представлениях о явлениях этого мира. Мы фокусируем на них свое внимание и воспринимаем звуки и ощущения, которые мы впоследствии связываем с этими образами. Если мы изменим эти образы и представления, то наши ощущения тоже изменятся».

Представляйте наглядно, воображайте, концентрируйте свое внимание на том, чего вы хотите, попытайтесь увидеть это! Постарайтесь представить это живо и наглядно, и ваши эмоции откликнутся на это положительно, а вслед за ними ваша физиология ответит на ваши команды. Если вам предстоит какая-то трудная ситуация, неважно какая — публичное выступление или участие в собеседовании при приеме на работу, прорепетируйте ее сначала в своем воображении. У вас есть возможность практиковаться в этом постоянно, так используйте ее и постарайтесь извлечь из этого пользу. В любое время обращайтесь к своему «киноэкрану» и попытайтесь увидеть себя так, как будто вы уже на самом деле достигли того, чего хотели.

30 ДНЕЙ МЕНТАЛЬНОЙ ДИЕТЫ

Точно так же, как шаг за шагом строится дом в определенные отрезки времени, так и ваше продвижение вперед тоже будет совершаться постепенно шаг за шагом в определенные отрезки времени. Принцип продвижения шаг за шагом является единственным разумным способом достижения любой пугающей, но заслуживающей ваших усилий цели. Это способ, благодаря которому вы вскоре сможете двигаться вперед. Добавим также, что все великие открытия и изобретения были сделаны именно этим способом, благодаря ему люди также развивали все свои способности и таланты.

Самое главное — начать движение по направлению к своей цели, но при этом необходимо выполнить и еще одно, не менее важное условие — сделать этот шаг в правильном направлении. Вот почему и вначале своего пути, и при каждом следующем шаге задавайте себе вопрос: «Приведет ли меня эта дорога туда, куда я хочу?» Если нет, то измените курс, если да, то продолжайте двигаться в том же направлении. Никому из нас не дано совершить один-единственный большой прыжок к успеху, поэтому было бы хорошо выделить себе тридцать дней для совершенствования. Это поможет вам выработать привычку к успеху и впоследствии даст прекрасные результаты.

Независимо от того, поставили ли вы уже перед собой определенные цели или нет, на данном этапе вам необходимо привыкнуть к необходимой процедуре выделять время на планирование. Это требует определенного навыка, поэтому тридцатидневный период, который начнется у вас с сегодняшнего дня, будет тем необходимым сроком, за который вы постараетесь изменить свои привычки, чтобы впоследствии вы могли выкроить себе то время, которое вам понадобится.

Попробуйте подсчитать, сколько времени вы тратите на чтение газет, радио и телевизионные передачи, новости, рекламу, программы со сценами насилия по ночам. Каждый день мы предписываем себе диету, которая состоит из ужаса, боли, мрака, безысходности и пыток. Подавляющее большинство людей являются свидетелями по меньшей мере трех убийств в ночь за то время, пока они, удобно устроившись, смотрят дома телевизор. Это тысяча смертей в год. Все учитывается. Как вы думаете, оказывает ли это влияние на ваш образ мышления и на ваш положительный настрой? Безусловно!

Мартин Льюис, ведущий новостей на Би-Би-Си, развернул интернациональную кампанию за то, чтобы преобразовать средства массовой информации. Он утверждает, что телевизионные новости — «кривое зеркало событий» и что хорошие новости, как правило, выбрасываются ради того, чтобы дать в эфир новости, которые бьют человека по нервам, а потому являются более эффектными. Не удивительно, что после всего этого обычный средний человек, отвечая на вопрос другого: «Как дела?», как правило, говорит: «Не так плохо, как могло бы быть». А как бы вам понравилось, если бы люди вместо этого говорили: «Я чувствую себя великолепно, а вы?» Он развернул свою кампанию среди новостей о взрывах бомб в Лондоне, о забастовках водителей автобусов, о том, как водитель автолайна боролся за свою жизнь после того, как в него выстрелили, о матери сгоревшего четырехлетнего ребенка, обвиненной в убийстве, о самолете, потерпевшем крушение в Индии, и о том, будет ли взята на вооружение тактика борьбы с терроризмом в Британии. Единственная нейтральная информация была о деле, обсуждавшемся в палате лордов, — о тысячах людей, которые оказались под угрозой потери жилья после того, как они были больше не нужны в качестве поручителей провалившегося бизнеса. Даже прогноз погоды был мрачный!

Если вы ежедневно сидите на такого рода диете, то неужели вы думаете, что это никак не сказывается на вашем настрое? Разумеется, сказывается! Если накануне вы выпили слишком много, то на следующий день вы будете чувствовать себя ужасно. Если вы будете продолжать в том же духе, то постепенно привыкнете к этому, и так будет продолжаться до тех пор, пока последствия не станут для вас слишком очевидными. Ваше тело приспособится к этой ситуации соответствующим

образом, и так будет продолжаться до тех пор, пока оно будет уже не в состоянии приспособиться к чему-то другому. Помните, что все учитывается и ничто не проходит бесследно.

В течение этих тридцати дней ограничьте то время, которое вы обычно тратите на чтение газет или вообще перестаньте их читать на этот период. Вы сразу почувствуете изменения. Ваше возросшее самосознание будет поднимать темы, которые вас интересуют. Используйте то время, которые вы сэкономили, на планирование своей будущей деятельности. Теперь вам необходимо записать все свои цели и заняться составлением планов. Вы не должны терять ни минуты. Не откладывая, приступайте прямо к делу. Ограничьте время на просмотр телепередач, оставьте только те, которые могут помочь вам в достижении намеченных целей. Если есть какой-то конкретный фильм, для которого вы хотели бы сделать исключение, рассматривайте его как вознаграждение за какие-то достижения, включенное в вашу систему поощрения.

Для того чтобы дать энергичный старт вашей тридцатидневной диете, постарайтесь прожить первые сорок восемь часов так, как будто это ваши последние дни на земле, и единственное, что следует продолжать делать как обычно, так это ваш бизнес. Проживете ли вы их с толком или будете все время хандрить и жаловаться? Будьте добры к людям, пребывайте в хорошем настроении, улыбайтесь. Какое вам дело до того, что кто-то, возможно, подумает, что у вас не все дома. Это хорошо, когда вы чувствуете, что у вас не все дома, что вы не зависите больше от того, что скажут другие, что вы живы и живете своей жизнью.

Будет хорошо, если в эти тридцать дней вы будете вставать на полчаса раньше обычного времени. Возьмите вашу тетрадь, где записаны намеченные вами цели, и начинайте записывать все, что вы хотите осуществить, в приведенную здесь форму. Работайте над своими планами, стремитесь к тому, чтобы представить себя таким, каким вы хотите видеть себя в будущем, когда вы уже достигнете всего, что запланировали. Время пролетит быстро, однако по истечении тридцати минут вам лучше будет отложить в сторону вашу тетрадь. Возможно, вы захотите продолжить это приятное занятие, однако воздержитесь от этого. Пусть ваш день пройдет на том подъеме, который вы испытываете сейчас. Скажите всем, кто спросит вас о вашем самочувствии, и в первую очередь себе, что вы чувствуете себя превосходно (если на самом деле это не соответствует истине, но вы не хотите кривить душой, скажите: «Я чувствую себя невероятно!»). В любом случае, когда вы, как обычно, пойдете на перерыв и захотите что-нибудь почитать, чтобы отвлечься, читайте только то, что вам действительно интересно и что может помочь вам двигаться туда, куда вы задумали. Что-нибудь воодушевляющее, что-нибудь такое, что разбудит ваше воображение или ваши творческие возможности. Когда вы поедете на работу, не слушайте радио, вместо этого включите кассету с обучающими программами, такими, которые помогут вам осуществить ваши намерения относительно достижения ваших целей. Пусть это будет что-нибудь такое, что поможет вам улучшить ваше мастерство или приобрести навыки, необходимые вам для достижения цели.

Возможно, вам будет любопытно узнать, что огромное количество времени, которое средний человек тратит на прослушивание радиопередач в машине в течение одного года, превышает время, необходимое для того, чтобы прослушать курс лекций в течение одного семестра в университете! Один из самых эффективных способов обучения — это прослушивание аудиокассет. Как вы думаете, насколько изменится ваша жизнь, если вы будете тратить от двадцати до сорока часов в неделю на обучение, вместо того чтобы слушать радио в машине?

Избегайте нытиков

В течение дня старайтесь находиться рядом с хорошими людьми. Избегайте нытиков и сплетников. На прошлой неделе мне довелось встретиться по делам моего бизнеса с четырьмя председателями разных компаний, и ни один из них ни разу ни на что не пожаловался. Единственное, о чем они говорили, так это о ситуациях, когда человеку бросается вызов и он

должен отвечать на него своими действиями. Я спросил одного из этих людей, что он думает о нытиках. И вот что он мне ответил: «Если то, на что они жалуются, не является частью решения, то тогда это является частью проблемы, а ни одна проблема не решается с помощью нытья».

В зависимости от того, какое окружение вы выберете себе для общения из людей одного с вами положения, будет ясно, что вам грозит в будущем — успех или неудача. Ведь все, что говорится в процессе общения, действует как установка на вас, поскольку другие люди потчуют вас собственными позитивными или негативными взглядами. Если вам не с кем разговаривать, тогда лучше читайте. Старайтесь постоянно питать ваш разум тем, что нужно вам. Некоторым людям не нравится то, что вы делаете. Почему? Потому что по мере того, как вы будете расти над собой, будет становиться все более заметным их ущербность. Некоторые из таких людей могут даже проявить агрессию по отношению к вам.

Стремитесь к тому, чтобы каждый вечер сокращать время на просмотр телепрограмм. Благодаря этому вы сможете прочесть больше, чем вы успели за один час в день, который вы отвели себе на чтение. Даже если вы будете читать хотя бы по часу в день, то это уже составит одну-две книги в месяц, а это, в свою очередь, означает, что за год вы прочтете от двенадцати до двадцати четырех книг. Это большое достижение, если учесть, что мы живем в мире, где большинство людей не смогли прочитать до конца ни одной книги после того, как они вышли из стен школы. Выберите, что именно вы хотите прочитать. Читайте журнал, где освещаются проблемы вашей профессии или той отрасли, в которой вы работаете, читайте литературу из серии «Помоги себе сам», читайте, наконец, ту художественную литературу, чтение которой доставляет вам удовольствие. Помните, что те, кто читает, руководят всеми остальными.

Каждое утро проверяйте, что именно у вас намечено на сегодня, и осуществляйте то, что необходимо, каким бы незначительным это вам ни казалось.

К концу выделенных вами тридцати дней вы начнете гораздо лучше понимать, какие ценности важны для вас, за что вы выступаете, во что вы верите, каковы ваши убеждения. Вы сможете определить свои цели, которые подвергнутся корректировке за этот период, поскольку вы уже лучше будете понимать себя и лучше будете представлять себе, чего хотите. Вы почувствуете, что стали намного увереннее в себе, что у вас возросло уважение к себе. Вы также почувствуете, что ваша жизнь приобрела смысл и цель, что вы уже зачем-то нужны, что вас уже нельзя сбрасывать со счетов, что вы уже не «что-либо-как», а действительно что-то собой представляете.

«Ветры благодати дуют постоянно.

Все, что нам нужно сделать, —

так это поднять наши паруса»

Рамакришна

и

«То, что мы живо воображаем себе,

горячо желаем,

с энтузиазмом осуществляем,

должно непременно произойти»

Колин П. Сиссон

итак,

«Просите, и дано будет вам;

ищите и найдете; стучите, и отворят вам».

Евангелие от Луки, 11:9

ТО, ЧТО НЕОБХОДИМО ЗАПОМНИТЬ

1. Ваше желание быть, делать и иметь есть наиболее сильное лекарство в мире.

2. Все великие достижения есть результат множества мелких достижений.

3. Можно или двигаться вперед, или падать назад — мир не ко всем одинаков. Все учитывается: среднего нет.

4. Чем больше вы отдаете другим, тем больше вы имеете. Отдавайте все, что есть в вас хорошего, и наблюдайте за тем, как его будет становиться все больше. Сдерживайте все плохое и наблюдайте за тем, как его будет становиться все меньше.

5. Я чувствую себя счастливым! Я чувствую себя здоровым! Я чувствую себя великолепно!

ГЛАВА 5

НАБЛЮДАЙТЕ ЗА СВОИМ РАЗВИТИЕМ

ПРИМЕНЯЯ ПРИНЦИПЫ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Один мой друг сказал однажды, завершая свою маленькую лекцию: «Итак, советую вам всегда руководствоваться замечательной поговоркой "Сказано — сделано". Хотя, если уж речь зашла о том, что говорят и что делают люди, то беда здесь, на мой взгляд, только в одном — люди слишком много говорят и слишком мало делают». Мы все можем согласиться с тем, что гораздо легче сказать, что мы сделаем что-то, чем на самом деле сделать это.

По мере того как вы продвигаетесь по пути к самосовершенствованию, вы с неизбежностью заметите в себе такие перемены, которые со временем принесут вам большую пользу, а также помогут вам стать более гармоничным человеком. Возможно, вы даже начнете замечать самые первые изменения в вашем настрое и поведении, однако непременно наступит такой момент, когда вы почувствуете «естественное» сопротивление тем изменениям, которые с вами происходят. Скорее всего, это сопротивление будет исходить от ваших родных и близких, а также от друзей. Поскольку ваше подсознание всегда действует привычным для него образом, то оно непременно продемонстрирует вам установки вашего прежнего внутреннего состояния. Ведь для вашего подсознания не имеет значения, что происходящие перемены ведут к лучшему, оно просто действует в соответствии с закрепившимися доминантными установками. Если вы не будете давать

вашему подсознанию новых инструкций, которые постепенно начнут повторяться и закрепляться на внутреннем уровне, оно, конечно, даст вам попробовать тот или иной новый способ, но вскоре непременно вернется назад к своему привычному старому способу существования.

Если вы примете ментальную диету, рассчитанную на тридцать дней, вначале для вас не составит труда исходить в своем поведении из новых мотивов, однако спустя неделю или больше ваше подсознание, которое постоянно стоит на страже, отдаст распоряжение о том, чтобы вернуться на старую испытанную тропу. Здесь необходимо напомнить о том, что вам следует держать в поле зрения свои цели, а не те привычки, которые вы хотите изменить. Кроме того, вы, конечно, не должны забывать о том, что в каждый конкретный период времени вам нужно предпринимать какие-то реальные шаги. Например, во время тридцатидневной ментальной диеты каждый раз думайте только об одном конкретном дне, и так каждый раз. Именно этим способом вы можете выработать у себя новую привычку.

Многие люди приобретают книги из серии «Помоги себе сам», однако им не всегда удается воспользоваться теми советами, которые они могут почерпнуть из этих книг. Это связано с тем, что они читают, исходя из одного только желания что-то изменить в себе, но не имея установки на самопознание и на регулярную работу над собой в целях самосовершенствования. Это вполне объяснимо. Представим себе, что вы живете в очень скромных условиях, но у вас есть понятное стремление жить в хорошем доме, иметь совсем другую мебель, более дорогую машину, счет в банке и т. д. И вот в такого рода книгах вам предлагают представить себе, что у вас уже есть все то, к чему вы так страстно стремитесь, вам советуют не обращать внимание на те реальные условия, которые вас окружают. Дело в том, что поскольку образ реальности постоянно находится у вас перед глазами и оказывает на вас сильное воздействие, то он может попросту нейтрализовать представление о тех условиях, которые вы мечтаете создать для себя в будущем.

Однако, в принципе, наше сознание не может провести четкого различия между тем, что существует реально и тем, что мы живо воображаем себе. В результате, если у вас богатое воображение и вы можете представить себе все настолько ясно, что образ желаемого станет зримым, то такое представление становится доминантным. Если же вы не можете сделать этого, то ваш давнишний враг — сомнение — сделает свое дело и вы почувствуете, что вам уже не хватает уверенности в себе и в правильности того, что вы задумали. Позитивным здесь является только то, что если вы отбросите все ограничения, которые, как правило, сами устанавливаете для себя, то вы станете сильнее и увереннее в себе, а также начнете осознавать благотворное воздействие всех тех положительных перемен, которые способствуют вашему совершенствованию и внутреннему развитию.

ТЕХНИКА АУТОТРЕНИНГА

Для того чтобы облегчить этот процесс, вам нужно наговорить фразы, в которых вы сформулируете все ваши цели и установки на магнитофонную кассету. Я бы порекомендовал вам взять короткую кассету, по двадцать минут с каждой стороны. На одной стороне, которую вы можете назвать «день», запишите формулировки своих целей и вообще все то, на что вы претендуете, причем обращайтесь к себе во втором лице. Например: «С каждым днем ты становишься все более терпимым. Ты спокоен, доброжелателен и выдержан с окружающими вас людьми. Ты всегда внимательно слушаешь и даешь людям закончить их мысль. Ты понимаешь других. Те положительные качества и черты характера, которые ты уже выработал в себе, становятся заметны другим и нравятся им. Тебя уважают. О тебе начинают думать лучше. Ты всегда принимаешь решения, когда это требуется, причем делаешь это уверенно. Ты поднимаешься все выше по служебной лестнице. Ты испытываешь удовлетворение от того, что здоров и отлично себя чувствуешь. Ты бодр и энергичен. Ты ешь здоровую пищу и с удовольствием выполняешь свои постоянные повседневные обязанности. Твои близкие и друзья очень любят тебя, потому что ты всегда добр, внимателен, не робеешь ни при каких обстоятельствах. Ты дерзок, но не заносчив.

Ты горд, но не высокомерен. Ты много размышляешь, но ты не ленив. Люди начинают тянуться к тебе. Ты чувствуешь себя самым собой. Ты имеешь мужество трезво оценивать себя. Ты продолжаешь советоваться сам с собой. Ты являешься самым собой. У тебя появляется ощущение счастья, внутренней свободы и уверенности в том, что ты намерен осуществить».

Запишите на пленку также и свои слова о том доме, в котором вы, в соответствии с вашими представлениями, должны жить, о машине, которую, как вы представляете, вы должны иметь, о курсах, которые вы хотели бы закончить, об отпуске, который вы хотели бы провести, об отношениях, которые вы хотели бы улучшить или установить с другими людьми. Сформулируйте все это в коротких фразах, но так, чтобы язык ваш был живым и выразительным, чтобы он мог пробудить ваше воображение. Возможно, это придет не сразу, однако постепенно, практикуясь в этом, вы добьетесь необходимого результата. Важно только помнить о том, что все воображаемое вами, должно быть «в фокусе».

После того как вы запишите своим голосом фразы, в которых сформулируете свои цели и установки относительно себя, переходите к записи фраз, в которых будут сформулированы установки относительно ваших целей. Каждое утверждение должно быть повторено пять раз и произнесено выразительно и эмоционально, например: «Ты мне нравишься», «Ты действительно нравишься мне». При записи оставляйте небольшие пустые промежутки на ленте для возможности повторения вами фраз вслух: «Я нравлюсь себе. Я действительно нравлюсь себе». Вот еще несколько возможных вариантов: «Ты чувствуешь себя великолепно, действительно, великолепно», «Ты зарабатываешь пять тысяч фунтов в месяц», «У тебя блестящая память и блестящая способность сосредотачиваться», «Ты совершенно счастлив и гордишься тем, что тебе удается выполнять все, что ты задумал», «Ты уже многого добился», «Ты получаешь удовлетворение от своего великолепного здоровья и излучаешь энергию», «Ты руководишь своей компанией», «Ты председатель собственной компании», «Ты вешишь 175 фунтов, ты выглядишь просто потрясающе».

На другой стороне кассеты запишите только те фразы, в которых вы даете себе определенные установки, — для того чтобы вы могли слушать их перед сном или сразу после пробуждения. На этой стороне может быть в качестве фона записана какая-нибудь расслабляющая музыка. Будет хорошо также, если вы начнете ее несколькими фразами, которые помогут вам расслабиться. Вы можете приобрести такую запись, которая содержит набор фраз, снимающих напряжение. Вам могут помочь в этом также специальные кассеты с записями, действующими на подсознание. Если вы не хотите пользоваться кассетами, то можете подготовить вместо них три-пять карточек, которые будут выполнять ту же роль, что и кассеты. Вы должны читать их по несколько раз в день до тех пор, пока ваше сознание не переведет их во внутренний план. Такие карточки сослужили очень хорошую службу многим моим клиентам, поскольку их очень легко и просто использовать, к тому же, их можно быстро и без особого труда обновить и подкорректировать в соответствии с новым этапом вашего совершенствования.

Итак, я настоятельно рекомендую вам использовать какие-нибудь приемы аутотренинга. В суе нашей напряженной жизни со всеми ее обстоятельствами и подчас непростыми ситуациями вам будет легче, если вы сможете выделить на это определенное время. Помните, что вещи, которые должны быть изменены, непременно нужно изменить.

Сознательное, подсознательное, бессознательное

Применение техники аутотренинга становится возможным благодаря тому, что наше подсознание или, другими словами, наш творческий разум всегда находится в бодрствующем состоянии и очень восприимчив к внушению.

Для того чтобы в двух словах объяснить вам разницу между сознательным, подсознательным и бессознательным, позвольте мне привести следующий пример. Я смотрю на часы. Мое сознание

фиксирует, что сейчас 5 часов ровно. Мое подсознание подсказывает мне, что у меня назначена встреча в 5.30. Спустя многие годы, когда я уже забуду время, место и того человека, с которым я встречался, бессознательная часть моего разума будет хранить всю эту информацию. Бессознательная часть нашего разума — это тот уровень нашего сознания, который действует без нашего ведома в процессе нашей повседневной жизни. Мы знаем, что оно есть, потому что большая часть нашего поведения контролируется именно им. Здесь скапливаются все наши необъяснимые страхи, навязчивые идеи и комплексы, со всеми своими секретами, которые могут быть известны только нам, если мы откроем их для себя с помощью психологических тренировок и гипноза. Когда мы внушаем себе что-то с помощью постоянных утверждений и повторений, наше подсознание затем заставляет нас поступать в соответствии с этим.

Бессознательная часть нашего мозга позволяет также регулировать все функции нашего тела. Помимо этого, оно имеет множество разнообразных функций, о которых мы не будем говорить здесь. Нам нужно понять только, что поскольку оно регистрирует все то, что вы делаете, то здесь перед нами снова во всей своей важности встает утверждение: «Все учитывается».

Необычно, хотя и всем известно

Обратите внимание на то, что вы начинаете все лучше понимать, что вы делаете и какие изменения происходят с вами по мере того, как проходят отведенные вами тридцать дней. Если по какой-то причине вы прекратите вашу подготовку или у вас иссякнут силы, то не падайте духом и начните все сначала. Придерживайтесь этого порядка до тех пор, пока не заметите, что ваше осознание собственных мотивов поведения и поступков так повысилось, что вы уже начинаете замечать, когда совершаете действия, не согласующиеся с вашими убеждениями, ценностями и целями. Что же происходит? Дело в том, что если вы осознали, что представляете собой тот самый лежащий камень, под который вода не течет, то вы начнете предпринимать сознательные усилия, чтобы добиваться того, что вы выбрали для себя. Вы очень скоро придете к выводу, что делать это легко. Вскоре это начнет становиться вашей второй натурой. Добившись определенных результатов в своем развитии, вы начнете замечать вокруг себя самые разнообразные новые возможности и перспективы, которые начнут постоянно сыпаться на вас.

Помните, что люди так редко достигают вершин успеха только потому, что подавляющее большинство мыслит негативно. Принципы, которые вы откроете для себя в этой книге, помогут вам подняться очень высоко. Вам удастся удержаться наверху только в том случае, если вы будете постоянно заменять негативные мысли позитивными, если вы перестанете делать это, то очень быстро вернетесь на свою исходную позицию. Вот почему важно исходить из того, что необходимо вырабатывать в себе положительный настрой и избавляться от негативных мыслей, это должно стать вашей второй натурой. Таким образом, то, насколько длительным и стабильным будет ваш успех, полностью зависит от состояния вашего сознания.

Ежедневно держите свое сознание под контролем и не допускайте того, чтобы в нем сохранялись негативные мысли. Используя закон замещения, который гласит, что наше сознание может удерживать только одну мысль в определенный период времени, устраните негативные мысли, заменив их позитивными мыслями и делами.

Каждый вечер намечайте, что вы будете делать на следующий день, и отправляйтесь спать с позитивным настроением и счастливыми мыслями. Если же после того, как только вы выключили свет, вас начинают одолевать неприятные мысли, встаньте и запишите на листке бумаги что угодно, но непременно закончите фразой: «Завтра я приму меры, чтобы уладить это». Вам предстоит не один раз убедиться, что утром у вас в голове будет готовый ответ, но тем не менее вам следует принять некоторые меры для того, чтобы упорядочить ваше мышление. Каждый свой день начинайте с того, чтобы вызвать у себя состояние энтузиазма и радостного ожидания. Как только вы откроете утром глаза, скажите себе: «Я верю, что именно сегодня мне удастся сделать значительные шаги по

направлению к моей цели» или что-нибудь в этом роде. Пусть ваши первые слова будут оптимистичными: «Сегодня, похоже, будет грандиозный день». Другие могут подумать, что с вами не все в порядке, и они будут по-своему правы. Почему? Да потому что так не говорят о тех, кто поступает «обычно»; а «обычно» — это когда люди встают с постели и говорят: «О Боже, опять идет дождь, похоже, на дороге опять будут пробки». И совсем немного найдется «необычных» людей из каждого поколения, которые открыто заявляют о своем праве на счастливую жизнь своим счастливым видом, своей верой в себя и в свои способности и своими действиями, ведущими их к цели. Однако, наряду с этими людьми, подавляющее большинство обычных людей «сходят в могилу, унося с собой свою музыку, что звучит в их душах», как сказал Оливер Уэнделл Холмс.

Скажите себе, что, если люди перестанут говорить о вас, значит, вы перестали расти над собой и с вами теперь «все в порядке». Мы знаем множество памятников, поставленных в память о великих людях, которых много критиковали при жизни, но не знаем ни одного памятника в память об их критиках. Творцы творят. Критики порицают и жалуются.

ТЕСТ И ЗАТРАТЫ

Как только вы начнете практиковаться в том, чтобы ежедневно, еженедельно и ежемесячно ставить перед собой цели, вы постепенно научитесь ставить и более долгосрочные цели, а также строить планы на жизнь в ближайшем будущем. Как определить, правильную ли вы поставили перед собой цель, мы обсудим позже. И тем не менее вам нужно уже сейчас решить, правильные ли цели вы выбрали для себя. Как это сделать?

В самом деле, нет ничего более огорчительного, чем потратить много времени и энергии на такие цели, которые вас не удовлетворяют. Когда вы запишете каждую из поставленных целей, вы должны протестировать себя, задав себе определенные вопросы. Вы должны спросить себя: «Действительно ли это та цель, которой я хочу достичь?» Постарайтесь представить себя визуально, каким вы будете, когда осуществите поставленную перед собой задачу. Нравится ли вам полученный результат? Может быть, вас ждут определенные нежелательные последствия, если вы осуществите то, что наметили. Например, если у вас есть цель иметь красивую лодку, то это, конечно, может быть очень весело, но все сложности, которые связаны с ее содержанием, возможно, перевесят то удовольствие, которая принесет вам эта покупка. Вполне вероятно, конечно, что вы учли хлопоты по содержанию лодки, и они тоже являются частью вашей мечты или, например, вы просто решите брать ее напрокат в любое время, когда только пожелаете, и не иметь никаких дополнительных хлопот.

Является ли ваша цель достижимой? Постарайтесь подойти к этому вопросу реалистично. Возможно, что вам под силу пробежать марафон, но вы едва ли сможете участвовать в Олимпийских играх. Заслуживает ли ваша цель того, чтобы добиваться ее? Не затронет ли она интересов других людей? Не разрушит ли она все тот порядок вещей, который вы считаете гармоничным и справедливым для вас и для других? Готовы ли вы заплатить определенную цену за достижение этой цели? Будьте реалистичны в отношении той работы, которую вам придется проделать, и тех жертв, на которые вам придется пойти ради ее достижения. Подумайте, стоит ли она того?

Если вы честно и реалистично подойдете к этим вопросам, то вам удастся сэкономить свое время и энергию, а также избежать огорчения и разочарования в будущем. Я не говорю здесь о том, сможете ли вы достичь поставленной цели. Я писал об этом выше, но вам следует понимать, что ваше рациональное сознание всегда найдет хорошие причины для отступления, и в результате вы не сможете предпринять то, что задумали вначале. Те вопросы, которые я привел здесь, на самом деле представляют собой тест на желание и уверенность в себе. Если вы отрицательно ответите на них, то, несмотря на все ваше желание, у вас на самом деле нет серьезных причин для достижения вашей

цели. И та цена, которую вы собираетесь заплатить, не стоит затраченных на нее усилий с вашей стороны.

Если вы ответите отрицательно, то тогда лучше отказаться от этой цели, но вы должны сами понять, почему делаете это. Это важно, потому что в противном случае вы будете расплачиваться подсознательным чувством вины, которое будет преследовать вас, или вас будет мучить вопрос, почему же вы не пошли до конца и не стали осуществлять свою цель.

Если ваш ответ будет положительным, тогда вам необходимо принять меры к тому, чтобы ваше желание, а также потребность в действиях резко возросли. Этого легко добиться, если ваша цель вытекает из вашей системы ценностей. В этом случае вы целиком и полностью посвящаете себя своей цели, контролируете и направляете свое поведение и вырабатываете в себе уверенность для того, чтобы ваш план осуществился, не обращая внимания на то, что люди скажут или подумают по этому поводу или сделают в связи с этим.

Каждый ваш день состоит из 1440 минут. Организуйте свою жизнь с этого момента так, чтобы ежедневно вы тратили хотя бы один процент этого времени на приобретение новых знаний, обдумывание и планирование, и вы будете удивлены тем, какую награду принесут вам эти 14 минут. Если вы решите, что ваша цель действительно важна для вас, тогда вам необходимо что-то ежедневно предпринимать для ее достижения. Не уподобляйтесь одному моему знакомому — пожилому джентльмену, который регулярно составлял планы и изучал их, а затем аккуратно откладывал их в долгий ящик и так никогда и не приступил к их осуществлению — он все время искал удобного случая, чтобы начать. Какова бы ни была ваша цель, если вы знаете, что она представляет ценность для вас, приобретайте знания и готовьте себя таким образом, чтобы, как только появится возможность, вы могли бы мгновенно распознать ее и были бы готовы сделать то, что от вас требуется.

ДЕСЯТЬ ШАГОВ РАДИ ДОСТИЖЕНИЯ ЦЕЛИ

Для того чтобы помочь вам приступить к выполнению задуманного, начать процесс самосовершенствования, я привожу здесь десять основных качеств, которые вам необходимо развить и которые помогут вам добиться того, что вы хотите.

1. Укрепляйте уверенность в себе

А. Отдайте себе отчет в том, что основная цель, которая стоит перед вами в жизни, — это быть счастливым, а когда человек уверен в себе, то это и есть состояние счастья. Учитесь быть счастливым и всегда начинайте с улыбки.

Б. Используйте свое воображение для того, чтобы визуально представить себе, что вы уже стали человеком с позитивным настроением.

В. Каждый раз, когда вы собираетесь предпринять что-то, вспоминайте свой прошлый удачный опыт. Когда вы будете пробуждать эти воспоминания, вы почувствуете себя удачливым и будете действовать уверенно. Каждый раз говорите себе: «Я уверен», и у вас тут же появится чувство уверенности в себе.

Г. Принимайте все свои негативные чувства как вызов. Уверенность в себе дает возможность подниматься над своими негативными чувствами, неудачами и ошибками.

Д. Верьте в себя активно, а не пассивно. Уверенность идет из убеждения.

2. Преодолевайте чувство разочарования

А. Приступайте к любому делу с энтузиазмом. Когда вы делаете что-то с удовольствием, то остановитесь прежде, чем наступит разочарование. В следующий раз вы будете с нетерпением ждать, когда сможете возобновить свое занятие и вернетесь к нему с новым энтузиазмом, потому что вы прекратили делать это в тот момент, когда были на подъеме и получали от этого удовольствие.

Б. Стремитесь к тому, чтобы ваша новая цель захватила вас. Думая о той новой цели, которой вы можете достичь, вы сможете преодолеть разочарование.

В. В определенный ограниченный период времени держите в поле вашего зрения что-то одно, сосредоточивайтесь на одном действии, на одной цели: чем больше вы сосредоточиваетесь, тем меньше времени у вас будет на то, чтобы испытывать разного рода разочарования. Эдисон, которого можно, вероятно, назвать одним из величайших изобретателей в мире, который запатентовал более тысячи коммерческих наименований, в том числе лампочку и фонограф, всегда делал в определенный отрезок времени что-то одно, концентрируя на этом свое внимание, и откладывал на это время множество других вещей.

3. Развивайте сострадание, способность прощать и понимать других

А. Простите себя и других людей. Не судите людей.

Б. Соглашайтесь с другими. Не спорьте, старайтесь понять их.

В. Делайте другим людям комплименты. Проявляйте к ним интерес. Открыто проявляйте свой интерес, но не принимайте все близко к сердцу. Открытое проявление строит мосты, впечатлительность разверзает бездну.

Г. Дайте возможность другим почувствовать, что вы их уважаете. Не занимайтесь конструктивной критикой.

Д. Любите свои соседей, как себя.

Всегда помните, что большая часть ваших достижений будет непосредственно зависеть от того, как вы умеете ладить с другими людьми.

4. Развивайте умение общаться и навыки взаимопонимания

А. Стремитесь вникнуть в то, что вам говорят, еще до того, как вы действительно поняли, о чем говорит другой человек. Возможно, ваш опыт не подходит для решения его проблемы, и вы не сможете дать необходимого совета. Попробуйте понять его ситуацию прежде, чем вы станете давать советы. Помните, что привычка давать другим советы встречается ничуть не реже, чем склонность игнорировать чужие проблемы.

Б. Вашим слушателям будет безразлично то, что вы говорите до тех пор, пока они не увидят, что они вам не безразличны.

В. Не забывайте со всем присущим вам оптимизмом и энтузиазмом постоянно хвалить себя. Вы должны понимать, что содержание ваших мыслей и чувств непосредственно влияет на ваше общение с другими людьми.

Г. Всегда помните, что другие люди воспринимают и видят этот мир совсем не так, как воспринимаете и видите его вы.

5. Развивайте в себе важнейшее качество — увлеченность

А. Ради чего стоит жить, так это ради достижения какой-то цели. Если вы полностью захвачены тем, что действительно хотите чего-то добиться, то вам непременно будет указан путь, которым это можно осуществить.

Б. Всегда стремитесь к тому, чтобы учиться на своих неудачах, потому что они часто являются дверью туда, куда вы хотите пройти. Есть ли у Природы другой способ, чтобы направить вас на тот путь, который вам нужен?

6. Развивайте упорство

А. Чем больше упорства вы продемонстрируете перед лицом всех ваших препятствий, тем больше веры в себя и уверенности в себе вы обретете.

Б. Только благодаря упорству и выносливости вы сможете стать тем, кем хотите стать. Говорите себе: «Всегда есть какой-то выход — благодаря своей настойчивости я найду его».

В. Возьмите себе на вооружение замечательный девиз Уинстона Черчилля: «Никогда не сдавайтесь, никогда, никогда не сдавайтесь». Разница между ординарным и неординарным человеком заключается только в этой самой коротенькой частице «не». Всегда продолжайте начатое.

7. Развивайте в себе уверенность в победе

А. Я знаю одного человека, который всегда говорит: «Нужно рассчитывать на худшее, но надеяться на лучшее». Это абсолютно смехотворное и нелепое утверждение. Наши ожидания почти всегда становятся нашей реальностью. Всегда говорите себе: «Я рассчитываю на лучшее и всегда получаю его».

Б. Всегда старайтесь довести дело до победного конца: стремитесь к тому, чтобы одерживать победу, объединившись с другими. Не считайте, что если один побеждает, то другой вынужден проиграть. Если вы будете уверены в победе, то вы увидите, что и вы, и все вокруг получают удовольствие от сознания победы. Программируйте себя как победителя, который готов и другим помочь в том, чтобы одержать победу.

В. Создавайте положительный имидж, демонстрируя, что вы оптимистичный человек. Оптимизм и энтузиазм, которые находят свое проявление в поведении одного человека, непременно передаются и другим, причем это влияет практически на каждого, кто сталкивается с ними.

8. Примите на себя 100% ответственности

А. Всегда помните, что вы сами несете ответственность за то, как вы себя чувствуете. Ни обстоятельства, ни условия сами по себе не являются проблемой. Проблемой является только то, как вы реагируете на обстоятельства и условия той или иной проблемы.

Б. Не ищите виноватых, не обвиняйте людей или обстоятельства в том, что произошло, или в том, что происходит. Стремитесь только к тому, чтобы найти решение в данной конкретной ситуации. Есть люди, которые тратят гораздо больше времени на то, чтобы обвинять других во всех своих неудачах, чем на то, чтобы действительно заниматься своим делом. Когда человек ищет виноватых, он всегда смотрит назад, когда он берет на себя ответственность, он смотрит вперед.

В. Ваша ответственность возрастет, если вы будете постоянно стремиться к тому, чтобы устранить свои негативные ощущения или эмоции. Каждый раз, когда у вас возникнут негативные эмоции, отбросьте их, говоря себе: «Я несу ответственность за свое состояние».

Г. Как только вы перестанете оправдывать себя, вы уже начнете свой путь к вершине, поскольку полностью взяли ответственность на себя.

9. Развивайте в себе мужество делать то, что требуется

А. Ответственность и мужество идут рука об руку. Как только в определенной ситуации у вас возникает страх, то, чего вы боитесь, непременно происходит. Аристотель сказал: «Страх — это боль, которая возникает из ожидания».

Мы так редко отваживаемся делать те вещи, которые нас пугают, что никогда так и не можем узнать, правильными ли были наши опасения. Страх приводит нас к недостатку опыта, недостаток опыта порождает невежество, а невежество воспитывает в нас еще больший страх. Это порочный круг, из которого трудно вырваться.

Я помню, как однажды я шел по Рио-де-Жанейро и внезапно боковым зрением увидел змею, которая в бешеном темпе приближалась ко мне. В ту же секунду я подскочил вверх, как ужаленный, и это был самый высокий прыжок, который мне когда-либо доводилось делать. Я продолжал прыгать в ужасе до тех пор, пока не обнаружил, что это была всего лишь резиновая змея, приделанная к куску проволоки. В тот момент моя система самозащиты мгновенно отреагировала на эту ситуацию, а адреналин стимулировал мой прыжок. Я понял, что ошибся, но тем не менее с тех пор я стал бояться змей. Впоследствии этот страх, испытанный мной впервые по ошибке, охватывал меня неоднократно при самых разнообразных обстоятельствах, я решил начать борьбу с ним и обуздать его. Для начала я прочитал книгу о змеях, а потом отправился даже в питомник для змей, где их можно было подержать в руках. С тех пор мой страх перед змеями исчез. Я начал понимать их. Теперь я знаю, что, разумеется, нужно быть внимательным там, где могут водиться змеи, но у меня нет больше страха перед ними.

Каждый раз в бизнесе, когда мне нужно мужество для того, чтобы сделать что-то, лучше всего просто взять и сделать это.! Только делая то, что требуется в той или иной ситуации, вы получаете возможность развить в себе необходимое мужество. Другого пути здесь нет. Мужество приходит тогда, когда вы получаете опыт обращения с теми вещами, которые вас пугают или беспокоят. Мужество — это не отсутствие страха, а мудрость, которая позволяет вам делать свое дело, несмотря на страх. Самый лучший способ развить в себе мужество — это воодушевлять себя такими словами: «Давай-давай, ты вполне можешь сделать это!» Не слушайте тех, кто потакает вашим страхам и тем самым лишает вас необходимого мужества. Всегда помните о том, что только благодаря мужеству вы сможете осилить те вещи, которые на самом деле боитесь делать, но мужество не появится у вас до тех пор, пока вы будете испытывать страх.

Б. Готовность и желание сделать что-то порождают мужество, необходимое для того, чтобы сделать это. Поэтому просто начинайте делать то, что запланировали, и когда вы отважитесь на это, то вы станете более мужественным и уверенным в себе. Итак, что бы вам ни предстояло сделать, начинайте делать это, принимайтесь за дело. И в первую очередь будьте готовы к тому, чтобы осуществить свою мечту. Я купил свои любимые спортивные туфли потому, что, когда я раздумывал, какие именно туфли купить и нужны ли они мне вообще, я вдруг увидел над ними рекламу «Просто сделай это». Нет другого более хорошего совета для того, чтобы развить в себе мужество, как только сделать что-то или принять определенное решение.

10. Развивайте в себе состояние радости и счастья

А. Многие люди верят, что ощущение счастья зависит от вещей и людей, которые их окружают. На самом же деле, когда мы начинаем искать счастье вокруг себя, то впадаем в ужасное заблуждение. Мы чувствуем себя бессильными достичь счастья и посвящаем нашу жизнь приобретению вещей, которые, как мы догадываемся, не сделают нас по-настоящему счастливыми.

Когда мы говорим о счастье, то это в первую очередь означает иметь мужество прожить ту жизнь, которую мы выбрали для себя. Стать тем, кем вы хотите стать, и делать в жизни то, что вы хотите делать, — вот счастье, которое возможно благодаря свободе выбора. Поэтому выберите для себя то, что вы хотите, начните делать это, и вы на самом деле почувствуете себя счастливыми.

Б. Вы можете стать еще счастливее, если будете делиться своим счастьем с другими. Научившись отдавать что-то другим, вы, возможно, получите самую большую награду в жизни, даже если начнете с того, что будете дарить людям свою улыбку. Тренируйтесь, улыбаясь перед зеркалом каждый день, по меньшей мере в течение тридцати секунд. После некоторого внутреннего смущения, которое может прийти к вам поначалу, вы начнете чувствовать себя великолепно.

В. Не думайте, что счастье молено заработать или заслужить, хотя найдется много людей, которые живут в этом заблуждении. Как и когда? Вы и есть само счастье. Счастье можно сравнить с возможностью: она всегда находится, если вы ищете ее. Точно так же относитесь и к счастью. Вы можете быть счастливым прямо сейчас, заставляйте себя больше улыбаться, не хихикать и не скалить зубы, а демонстрировать действительно красивую настоящую широкую улыбку.

Г. Помните, что ощущение того, что вы несчастливы, это просто результат прежних, старых представлений вашего сознания. Если вы по-новому будете программировать себя, если будете говорить себе: «Я чувствую себя счастливым», то обнаружите в себе новые силы, чтобы сделать себя лучше, чем вы есть сейчас.

Итак, напутствие, последнее, но важное, является легким и простым. Работайте над собой больше, чем над всем остальным, а остальное приложится. Сделайте свой внутренний мир таким, каким вы хотите видеть его, тогда и мир вокруг вас станет таким, как вы хотите. Другими словами, ваш внешний мир является зеркалом, которое отражает то, что происходит в вашем внутреннем мире. Это основа, может быть, одного из самых великих законов Вселенной. Великий Психолог сказал: «Как внутри, так и снаружи».

Помните, что вам необходимо работать над собой, и тогда все остальное постепенно встанет на свои места.

ПРОВЕРЬТЕ И ЗАНОВО ОЦЕНИТЕ СВОИ УБЕЖДЕНИЯ

Невозможно понять других до тех пор, пока мы не поняли самих себя. Я говорю здесь не о том, что нельзя правильно оценить убеждения других людей до тех пор, пока мы не представляем как следует собственных убеждений. Теперь для вас настало время, когда вы начинаете обдумывать то, на что раньше не обращали внимания, и это прежде всего ваш внутренний мир и вся ваша жизнь. Самоанализ в конечном счете имеет решающее значение для нашего выживания и развития.

Изучение внешнего мира, который находится вокруг нас, никогда не бывает столь болезненным, как исследование нашего внутреннего мира. И именно по этой причине большинство людей стараются избежать самоанализа. В сознании каждого из нас существуют самые разнообразные представления, которые отражают наше виденье мира, и даже в том случае, когда мы воспринимаем какие-то новые идеи, мы склонны отбрасывать их, причем чаще всего — весьма агрессивно. Мы просто считаем все, что не согласуется с нашими, порой предвзятыми, взглядами и убеждениями, неверным.

Когда вы чувствуете, что в вашем образе мыслей произошли какие-то изменения, то, как правило, это исходит не от вас, а по причине того, что на вас повлияли идеи других людей, которые, возможно, имели другой уровень мышления. Такой момент осознания можно назвать прозрением. Это означает, что мы внезапно осознаем, что стали совершенно по-другому относиться к тем или иным вещам, что у нас возникло новое виденье мира. Сознание человека достаточно инертно. Оно

устроено так, что новым идеям всегда нужно определенное время для того, чтобы «просочиться» в наше сознание, только тогда мы можем полностью воспринять их как свои собственные. Чаще всего, если мы впервые слышим о чем-то новом, то реагируем на это таким возражением: «Я не могу принять этого, потому что это не согласуется с моими представлениями». Когда мы слышим об этом во второй раз, мы говорим: «Надо подумать над тем, что же там имеется в виду, но в целом я не могу принять это». Когда мы сталкиваемся с той же мыслью в третий раз, то можем ответить так: «В общем-то я согласен с этим подходом, хотя я и вижу ограничения относительно его использования». Дело кончается тем, что мы восклицаем: «Да, это именно то, что я думаю по этому поводу!» Именно по этой причине важно настраивать себя с помощью устных или письменных установок, поскольку они постепенно подготавливают наше сознание к восприятию нового, в противном случае оно отвечает нам отказом. Чем более ограниченными являются ваши «старые» убеждения, представления и ценности, тем более непоколебимым будет ваше сознание и, следовательно, тем труднее вам будет принять что-то новое.

По мере того как вы будете расти над собой, вы должны внимательно анализировать свои убеждения, проверять их и пытаться понять, почему вы разделяете их и, вообще, имеете ли вы их. Характерно ли для вас, что в тот момент, когда вы уже находитесь в непосредственной близости от того, к чему стремились, вдруг случается что-нибудь такое, что заставляет вас отступить? Возможно, вам кажется, что вы не заслужили успеха? Очень часто такая уверенность бывает основана на неверных рассуждениях, потому что при любом удобном случае мы готовы настроить наш ум на рациональный лад с одной-единственной целью — сохранить свои прежние убеждения. Мы действительно склонны к тому, чтобы обманывать себя гораздо чаще, чем других людей.

Позвольте мне проиллюстрировать то, что я имею в виду. Я знаком с одним человеком, который хотел начать собственный бизнес. Он разослал множество писем, чтобы составить себе представление о разных возможностях, перечисленных в нескольких газетах, и был в восторге от того, что ему удалось выполнить все, что он наметил. Теперь ему нужно было принять решение. Однако он решил, что сначала ему нужно получить еще некоторую информацию, и он снова послал письма с запросами. Несколько раз он встречался и беседовал с разными людьми, но всякий раз склонялся к тому, что ему нужно выяснить еще что-то, чтобы у него было как можно больше информации. В результате получилось так, что он стал подсознательно искать всевозможные причины, по которым ему следует отказаться от занятий бизнесом. Он не понимал, что именно он делает, однако чем больше рациональных соображений он выдвигал, тем больше он укреплялся в своем убеждении, что он всего лишь проявляет благоразумную осторожность и необходимую расчетливость. В конце концов его привлекло одно рекламное объявление, которое его, похоже, вполне удовлетворило. Затем случилось так, что он начал встречаться с людьми, которые были уже заняты в этом бизнесе, но их было не слишком много, и он разумно рассудил, что если бы он занялся действительно выгодным делом, то люди бы сюда валом валили. Он подумал, что, должно быть, чего-то не заметил или не учел, когда принимал это предложение. Иначе почему же, думал он, этим занимается не так уж много людей. Если это может принести мне удачу, рассуждал он, то может принести и всем остальным, стало быть, это предложение должно быть привлекательным и для многих других людей.

С другой стороны, если бы он встретил в этом бизнесе множество людей, которые уже добились бы успеха, то он счел бы, что эта сфера уже до отказа переполнена. Совершенно ясно, что чрезмерная рассудительность и стремление рационально представить, как все обстоит на самом деле, всегда будет изменять факты таким образом, чтобы они оправдывали те убеждения, которые разделяет данный человек.

Несколько лет назад я занимался собственным бизнесом, и у меня было два офиса. Один был довольно простым и скромным отремонтированным помещением, а другой представлял собой элегантно отделанное здание площадью сорок тысяч квадратных футов* на собственной земле и

был совершенно замечательный. Я помню, как проводил собеседование с одним джентльменом в связи с его приемом на работу, причем наш разговор происходил в скромном городском офисе. В конце нашей беседы этот человек сказал мне, что он просто не может поверить, что компания, которая имеет представительство в таком захудалом офисе, может платить ему столько денег, сколько я ему предложил. Это казалось ему очень странным и в конечном счете привело его к заключению, что тут что-то не так.

* 1 фут равен 0,3048 м.

Я предполагаю, что если бы я беседовал с ним в своем роскошном офисе, он мог бы прийти к заключению, что я швыряю на ветер слишком много денег из того, что зарабатываю, и по этой причине не смогу обеспечить ему хорошей оплаты. Иначе, откуда бы взялся тогда этот роскошный офис — вот заключение, к которому он должен был бы неизбежно прийти.

Какими фактами будет оперировать человек, практически не имеет никакого значения. Он всегда даст им определенную интерпретацию и сделает такой вывод, который оправдывает его решение.

Способ рационального рассуждения мы рассмотрим в одной из следующих глав. А теперь задайте себе несколько вопросов и как следует подумайте над ними. Почему вы уверены, что не сможете что-то сделать? Почему ваши рассуждения почти всегда сводятся к решению ничего не делать? Когда вы принимаете решение, почему вам приходится приводить множество доводов, чтобы оправдать его? Кого вы убеждаете? Для чего вам это нужно? Может ли так быть, что вы ошибаетесь относительно определенных своих убеждений? Не обманываете ли вы себя, придерживаясь каких-нибудь глупых убеждений?

В зависимости от того, правильными или неправильными являются наши убеждения, они помогают нам определенным образом воспринимать происходящие события, а это влияет, в свою очередь, на наш настрой и затем на наше поведение. Все это накладывает также отпечаток на то, как мы относимся к другим людям, а также на наши отношения с ними. Я помню, как ко мне обратился человек, который не знал, куда ему идти, и еле ворочал языком. Я собирался поступить так, как обычно поступаю в соответствии с моими представлениями о пьяных людях. Однако на этот раз я ошибся. То, что я принял за симптомы опьянения, были последствия инсульта, и он действительно нуждался в моей помощи. Все мои эмоции, а вслед за ними и намерения мгновенно изменились. Наши убеждения, впрочем, гораздо чаще меняются через какое-то время после того, как вы прониклись какой-то идеей, то есть поняли ее более глубоко.

Помните о том, что и поведение, и чувства вырастают из наших убеждений. Для того чтобы с корнем вырвать убеждения, которые отвечают за ваши эмоции и поведение, спросите себя: «Почему я чувствую и поступаю так?» Стоит ли у вас еще какая-то мотивация за вопросом «Почему?».

Вы должны теперь постоянно изучать себя и заново оценивать все то, что вы знаете о себе. М. Скотт Пек сказал в своем бестселлере на все времена «Дорога, по которой мало ездят» следующие слова:

«Мудрость жизни должна заключаться в том, чтобы времена осмысления сочетались с действием».

Я убежден, что никто, кроме нас самих, не может составить должного представления о наших убеждениях и ценностях, это можем сделать только мы. И это должно быть необходимой частью нашего роста. Осмысление — это осознание чего-то, часто это осознание того, что находится в

восходящем развитии. Когда мы слышим о новой идее, мы склонны говорить: «Мне нужно подумать об этом». Осмысление — это плодотворное время, когда мы можем подумать, понять все, как оно есть, представить себе, какие перемены могут ждать нас на нашем пути и что улучшится в связи с этим в нашей жизни. Используйте на это один процент вашего времени в день, если хотите — те самые 14 минут. Идея осмысления нужна для того, чтобы вы выделили определенное количество времени на обдумывание своих дел, неважно, что вы под этим подразумеваете.

КАК ПОДДЕРЖИВАТЬ КОЛЕСО ЖИЗНИ В РАВНОВЕСИИ

Когда однажды старый лесоруб не пришел на работу, остальные лесорубы были удивлены, но в то же время обрадовались, хотя и относились к нему довольно хорошо. Просто времена были трудные, и они знали, что если он не выполнит свою норму, то скорее всего его уволят, а они смогут тогда взять его долю и получить дополнительные деньги. Весь день они думали об этом, но работали в прежнем темпе. На следующий день старик был снова на своем рабочем месте. В течение дня он не только выполнил обычную дневную норму, но сделал больше, чем полагалось за два дня. Остальные рабочие были удивлены. Они сказали ему: «Мы видим, что ты наверстал то, что не сделал вчера, но почему ты пропустил один день? Почему ты не появился вчера? Ведь ты не был болен, не так ли?» «Нет, — ответил старик, — я чувствую себя прекрасно, просто я решил взять тайм-аут, чтобы наточить свой топор».

Один из самых трудолюбивых людей, которых я знаю, — мой друг Дерек Росс. Складывается впечатление, что у Дерека в два раза больше энергии, чем у тех, кто в два раза моложе его. Он сказал мне, что секрет счастливой жизни заключается в том, чтобы всегда поддерживать равновесие, то есть вести сбалансированную жизнь. Он сказал: «Когда колесо жизни сбивается с ритма, то очень трясет». Дерек обожает черпать мудрость из рекламных роликов, считая, что под видом рекламы жизнь бросает нам вызов. Он и его жена Вивьен много работают, они действительно очень много работают и много играют. Но иногда они берут тайм-аут для того, чтобы «наточить свой топор».

Всем нам нужно время для того, чтобы «наточить свой топор». Если мы не сможем добиться равновесия, то мы, конечно же, потеряем остроту нашего лезвия.

Я говорю об этом, потому что если вы хотите выработать свою систему ценностей, знать, за что вы выступаете и что важно для вас, то вам необходимо создать в жизни равновесие. Любые программы по достижению целей, которые не базируются на приоритете ценностей, почти бессмысленны. Как и многие другие, я прошел и хорошо знаю этот трудный путь. Много лет назад я поставил себе определенные цели и смог осуществить их, но какой ценой? Видимо, тогда в моей жизни не было равновесия. Прошло несколько лет, и я заработал себе «полный взрывоопасный набор», как любил говорить мой врач. Высокое давление, три язвы, выпадение грыжи, потеря ребенка, развод, разорение компании — я называю далеко не все. У природы есть способы, чтобы напомнить вам, что нужно жить медленнее, что необходимо иметь равновесие в жизни, то есть хорошенько сбалансировать вашу жизнь.

Очень трудно не сваливать все в одну кучу в жизни. Если у вас серьезные осложнения на работе, то вы склонны нести все это домой, а если дома у вас нет мира и согласия, то вы склонны нести это в свой офис. Единственный способ обеспечить себе гармонию, а следовательно, и равновесие в жизни, — это четко определить цели в соответствии со своими ценностями во всех сферах вашей жизни.

Вы, наверное, помните, что я назвал шесть основных сфер: финансовую/карьеру, физическую/здоровье, семью/социальную, личную/развлечения/путешествия, ментальную/эмоциональную, духовную/этическую. Вы можете назвать их по-другому, в соответствии с вашими целями, если вам так удобнее, но очень важно не исключать ни одну из этих

сфер. Если какая-то одна сфера не слишком важна для вас, то, как я уже сказал раньше, признайте этот факт, примите это и выберите другую цель, на каких бы ценностях она ни базировалась, чтобы поставить ее на это место и, соответственно, приведите в порядок все остальные цели.

Тайм-аут

Когда мы дисциплинируем себя, чтобы находиться в равновесии, это дает нам гибкость, которая требуется для успешной жизни во всех областях. Дисциплина «равновесия» обычно ведет к тому, что нам приходится от чего-то отказываться. Дети, например, получают гораздо больше удовольствия от какой-то конкретной деятельности, нежели от того, что иногда им приходится заниматься организацией. Они стремятся преуспеть в том, что делают, получить удовольствие от этого, а такая деятельность всегда является наилучшей возможностью для того, чтобы чему-то научиться. Мы с моим старшим сыном Джесоном собирались играть в игру, для которой нам нужны были деревянные доски. Можно было бы найти что-то другое, что с успехом заменило бы их, но я хотел, чтобы все было по-настоящему, и отправился в лес, чтобы спилить такое дерево, которое нам было необходимо. Понятно, что Джесон хотел как можно быстрее продолжить нашу игру, и он сказал: «Давай быстрее, папа». При этих словах пила вырвалась у меня из рук, и я едва не оторвал себе большой палец на руке. Почти целый день я провел в травмопункте, где мне накладывали швы на руку. Я понял, что необходимо иногда ограничивать себя для того, чтобы добиться необходимого равновесия. Что я имею в виду? Дело в том, что единственное, чего мы хотели, это поиграть в игру, однако мое желание сделать все «по-хорошему», привело к тому, что мы вовсе не смогли поиграть. Если бы я вовремя отказался от своего желания, то мы могли бы просто насладиться тем временем, когда были вместе, и поиграть.

Спустя несколько лет Джесон купил лодку и попросил меня помочь ему. Как только я приехал, мы отправились прямо к ней и занялись делом. Я помню, он был немало удивлен, что мы закончили делать все запланированное в тот же день. Благодаря этому он не растерял своего энтузиазма и делал все с большим удовольствием. Ведь он хотел спустить лодку на воду — это, собственно, то, для чего и нужны лодки. Уже через несколько недель он всю катался на ней.

Цели должны быть совместимы друг с другом, а не пересекаться друг с другом, вот почему необходимо поддерживать равновесие. Этой совместимости можно достигнуть за счет правильной организации и планирования своих целей. Вы не можете поставить себе цель отправиться вместе с семьей на фешенебельный курорт до тех пор, пока не поставите перед собой финансовые цели, достижение которых обеспечит вам достаточный доход для того, чтобы накопить нужную сумму денег.

Хочу подчеркнуть, что тайм-аут — это время именно для перерыва, а не зря потраченное время. Мысль о том, что нам приходится зря тратить время, связана с тем, что мы вынуждены работать на других, то есть осуществлять чьи-то мечты, а не наши. Теперь, когда ваша жизнь направлена на то, чтобы осуществлять собственные мечты, для чего же вам зря тратить время, фактически отрывая его у себя и отвлекаясь от этой важнейшей задачи?

Взять тайм-аут — значит воспитывать себя в течение того времени, пока вы будете осуществлять задуманное вами. Это не значит, что вы перестаете работать ради достижения своей цели. Но вам необходимо научиться снимать напряжение, пока вы будете добиваться этого. Когда вы начинаете думать об отдыхе, то есть о том, чтобы восстановить свои силы, постарайтесь думать также о том, чтобы восстановить свой настрой в отношении работы, которую вы в данный момент делаете. Совершенно очевидно, что есть какие-то виды деятельности, которые вам нравится делать больше, чем другие. Научитесь чередовать более приятные для вас виды работ с менее приятными. Известное утверждение, что «перемена деятельности настолько же хороша, как и отдых», представляется мне очень правильным. Свободное время вам нужно только для того, чтобы спать ночью. Каждый раз, когда вам не хочется браться за определенную работу, сделайте что-

нибудь другое, например поучите язык, поиграйте в футбол, почитайте книгу. Многие писатели расслабляются за игрой в шахматы. Мозг никогда не перестает работать, и каждый раз, когда вы переключаетесь на какое-то другое занятие, он заставляет тело отвечать определенным образом. Вспомните, как это иногда бывает: вот вы наконец закончили свою работу, и тогда кто-нибудь из членов семьи или из ваших коллег вдруг говорит: «Давай займемся теперь чем-нибудь», а вы отвечаете ему: «Нет, у меня нет больше сил». Они в конце концов уговорят вас и окажется, что у вас есть силы! Вы вернетесь на работу или домой обновленным и жим. Да, свежим! Равновесие в вашей жизни действует освежающе.

Совсем недавно я научил мою маленькую дочку Шамиру кататься на велосипеде. Когда она смогла проехать на нем сама, она сказала мне: «Это совсем легко, папа. Мне это нравится. Теперь я могу поехать туда, куда я захочу, единственное, что мне нужно делать, так это поддерживать равновесие». А после того, как она упала, она сказала мне: «Я потеряла равновесие, папа, поэтому-то я и упала». Так что запомните: не теряйте того нового, что вы приобрели, — сохраняйте равновесие.

«Если бы двери восприятия были бы свободны,

то все появлялось бы как есть,

бесконечно»

Уильям Блейк

и

«То, что внутри нас, находится также и вне нас. То, что вне нас, находится также и внутри нас»

Упанишады

хотя

«Секрет жизни в равновесии, а отсутствие равновесия означает разрушение жизни».

Хазрат Инайат Кхан

ТО, ЧТО НЕОБХОДИМО ЗАПОМНИТЬ

1. Когда вы стремитесь к тому, чтобы понять кого-то, то смотрите на мир его глазами, а не своими.
2. Работайте над своим внутренним миром, если вы хотите укрепить ваш «внешний» мир.
3. Вложите в себя один процент вашего времени в день, и вы получите остальные девяносто девять процентов в виде прибыли.
4. Насколько вы упорны в достижении цели, зависит непосредственно от того, насколько вы уверены в себе. Верьте в себя, будьте упорны в достижении цели, добивайтесь своего.
5. Когда колесо жизни соскакивает со своей оси, ехать становится тряско. Используйте равновесие для того, чтобы добраться туда, куда вы направляетесь, избежав падений и пересадок.

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ
НАЙДИТЕ И ОСУЩЕСТВИТЕ СВОЮ ЦЕЛЬ
ГЛАВА 6
УЧИТЕСЬ СЛУШАТЬ ТОГО, КТО ЗНАЕТ ВАС ЛУЧШЕ... ТО ЕСТЬ СЕБЯ
ПОДУМАЙТЕ В ТИШИНЕ И УЕДИНЕНИИ

В предыдущей главе я сказал, что очень важно иногда взять тайм-аут для того, чтобы кое-что обдумать. Только если вы научитесь уединяться и обдумывать наедине с самим собой все свои дела, вы сможете научиться слушать свой внутренний голос, который каждый раз будет вести вас в правильном направлении. Да, я не оговорился, именно каждый раз. Можете ли вы себе представить, насколько счастливой была бы ваша жизнь, если бы вы научились слушать свой внутренний голос и доверять ему, зная, что вас каждый божий день ведут в правильном направлении?

Вы уже получили представление о том, что нужно понимать и принимать себя как уникальную личность, узнали, насколько важно быть уверенным в своих возможностях и осознавать, что от того, каким будет ваш внутренний мир, зависит и состояние мира вокруг. Теперь мы с вами подходим к кульминационному моменту. Вам предстоит узнать, что у вас есть возможность обратиться к мощному источнику мудрости, получить из него руководство, рассчитанное исключительно на вас, и действовать на основании него.

Помните, что любому человеку нужно определенное время, чтобы принять новые идеи и адаптироваться к новым мыслям. Наша склонность к тому, чтобы излишне рационально подходить к объяснению каких-то вещей, фактически помогает нам обосновывать для себя, почему существуют вещи невозможные. Вспомните замечательную басню о том, как одна лягушка, которая жила в колодце, так ни разу и не осмелилась выйти из него. Однажды ей довелось повстречаться с другой лягушкой, которая жила в море. «Где ты живешь?» — спросила лягушка из колодца и, услышав ответ, спросила: «А что это такое — море? И где оно находится?» Лягушка, что жила в море, ответила: «Море — это огромное количество воды, это не очень далеко отсюда». — «Оно в самом деле такое большое?» — «Да, очень большое», — ответила вторая лягушка. — «Оно размером с этот камень?» — спросила первая лягушка, показывая на лежавший неподалеку большой камень. «Да нет, оно намного больше», — ответила вторая лягушка. «Как мой колодец?» — Вторая лягушка снова сказала: «Нет-нет, оно намного больше». «Ну, насколько же оно больше?» — спросила колодезная лягушка. — «Как бы тебе объяснить? Море, в котором я живу, могло бы вобрать в себя миллионы таких колодцев как твой». Первая лягушка ответила: «Этого не может быть, ты просто фантазерка и обманщица, убирайся из моего колодца. Я не хочу иметь ничего общего с такими лягушками, как ты».

Когда ученик готов, а он должен быть готов, то непременно появится учитель. Настоящий учитель — это тот, кто пытается привести того, кого он учит, к действительному знанию, которое есть внутри каждого из нас. Задача учителя состоит в том, чтобы разбудить собственные внутренние возможности ученика.

У всех нас есть внутренний голос, которым говорит с нами наш разум. Часто в нас звучат голоса наших родителей, учителей и других людей, мнение которых было важно для нас, когда мы росли. Некоторые из наших внутренних голосов становятся частью нашего представления о себе. Некоторые из наших внутренних голосов оптимистичны, другие, наоборот, носят разрушающий характер, иногда требовательный или чересчур критический. Если мы привыкли прислушиваться к этим голосам, то довольно часто они могут поставить нам очень жесткие рамки и воспрепятствовать реализации нашего действительного потенциала и успеху. Тем не менее если бы вы научились слушать свой внутренний голос, то я уверен, что вы бы приобрели один из самых

важных инструментов, с помощью которого можно не только изменить представления о самом себе, но и придать смысл нашей жизни.

Мы часто слышим свой внутренний голос, который подсказывает нам, куда нам нужно идти и что нам нужно делать, но чаще всего мы предпочитаем просто не замечать его, поэтому спустя какое-то время его уже невозможно- и расслышать. Все вы, наверное, бывали в такой ситуации, когда в пылу спора или какого-то горячего обсуждения высказывали свои аргументы и были близки к тому, чтобы сказать что-то, но вдруг кто-то тихо говорил внутри вас: «Не говори этого», но вы все равно говорили. Однако как только слова срывались с вашего языка, вы тут же понимали, что все же не надо было этого говорить, что это произвело, например, слишком неприятное впечатление или что кто-то обиделся на ваши слова. Тем не менее вы тут же начинали рассуждать логически и приходили к выводу, что на самом деле вы имели полное право сказать это. В качестве довода вы в таких ситуациях обычно говорите себе, что если бы вы не сказали этого, другие могли бы подумать, что вы просто слабак. Вы аргументируете это еще и так: вы просто хотите быть убедительным, а для этого должны говорить все, что думаете, несмотря на то что ваш внутренний голос часто говорит вам, что нужно от этого воздержаться. Вы можете привести также довод, что если вы не скажете это вовремя, то ситуация будет упущена, однако она никогда не будет упущена, если вы настроитесь на то, что все должно произойти в свое время. В любом случае таким образом вы все равно ничего хорошего не добьетесь. Попросите свой внутренний голос руководить вами, и он будет делать это.

Ваш внутренний голос

Итак, что же собой представляет этот внутренний голос, откуда он идет и как вы можете достучаться до него? Я уже упоминал вначале, что человек может получить доступ к своему «внутреннему гению», что наш мозг — это часть более обширного и могущественного универсального разума или, если хотите, бесконечного интеллекта. Он является источником всех наших озарений, интуиции, нашего творчества. Когда мы действуем на основе закравшихся в душу подозрений или нашего шестого чувства, то это происходит потому, что мы в этих случаях опираемся на те чувства, которые когда-то испытали и которые сохранились в неявном виде в нашей памяти. И если мы действуем немедленно, то, как оказывается, всегда действуем правильно. Если же мы позволим себе промедление, перед тем как совершить действие, то мы видим, что уже опоздали. Часто бывает так, что мы делаем выбор в пользу того, чтобы ничего не предпринимать. Проходит какое-то время, и мы узнаем, что упустили очень выгодные возможности. Однако мы тут же начинаем приводить всевозможные обоснования, почему не могли это осуществить. Каждый из нас может вспомнить такой случай, когда нам в руки шла редкая возможность, которая сулила нам очень много, но мы замешкались и не стали ничего делать, а потом горько жалели об этом. Мы сожалеем о том, что не использовали эту возможность, не поверили в нее, и видим, что теперь поправить ничего нельзя, поскольку время упущено.

Если вы отправитесь в лодке на прогулку по морю и заполните стакан наполовину морской водой, то совершенно ясно, что и в стакане, и за бортом у вас будет одна и та же морская вода. Другими словами, жидкость в стакане и жидкость в океане представляют собой одно и то же. Часть вашего разума — микрокосм бесконечного моря мудрости и поскольку она является таковой, то постоянно и непосредственно связана с ним.

Давайте теперь опустим в наш стакан с водой большой носовой платок, погрузив его в воду на три четверти. Здесь можно провести прекрасную аналогию между человеческим разумом и тканью. Будем считать, что та часть ткани, которая находится под водой, представляет собой бессознательную часть нашего разума, а четверть, оставшаяся сухой, — сознательную часть нашего разума. Теперь давайте поместим кусочек сахара на сухую часть платка. Образ сахара будет соответствовать той мысли, которую мы удерживаем в нашем сознании. Что происходит на наших глазах? Сахар оказывает совсем небольшое давление на платок. Он не растворяется, и

платок не становится сладким. Перед нами наглядный образ того, что происходит, когда мысль на какое-то короткое мгновение удерживается в нашем сознании. Как правило, если новая мысль лишь ненадолго остается в нашем сознании, то мы вскоре освобождаемся от нее, и она уходит, не причинив нам никакого вреда, но и не принеся никакой пользы.

Теперь давайте утопим платок целиком, так, чтобы он погрузился в воду вместе с кусочком сахара. Посмотрите, что происходит теперь. Сахар быстро растворяется в воде, вода, а вместе с ней и платок становятся сладкими. Этот пример может послужить аналогией того, что происходит в нашем сознании, когда человек ложится спать, предварительно продумав как следует и прояснив для себя какую-то мысль на уровне сознания. Такая мысль погружается в подсознание, что обычно лучше всего происходит, пока человек спит, внедряясь в его разум. Не забывайте об этом механизме, когда будете пытаться повлиять на свое сознание, рисуя перед ним картины такое будущего, которого вы хотите достичь.

Точно так же, как вода в стакане была идентична по своему составу той, что в море, так и ваши мысли связаны с вашим сознанием, и если вы понимаете этот факт, то сможете понять и связь между вашей психикой в целом, сознанием и подсознанием, с одной стороны, и бесконечным универсальным разумом — с другой.

Здесь не имеет значения, во что вы верите и как называете эту сущность: Создатель, причина всего сущего или как-то еще. Очевидно, что все, что было сотворено, должно было иметь определенную причину для своего сотворения. Даже рационально мыслящие люди соглашались с этим. Наше сознание устроено так, что оно воспринимает все новые идеи в гармонии с нашими собственными целями и планами. Когда вы фокусируете свое сознание на том, чего хотите, ваш разум «настраивается» на то, чтобы воспринимать разнообразные послания, которые отправляет бесконечный интеллект или универсальный разум.

Я хочу подчеркнуть, что, благодаря устройству нашего разума, мы имеем доступ не только ко всем данным, собранным в нашем сознании, но ко всем данным, которые лежат вне нашего личного опыта. Чем больше мы открываем себя духу бесконечной мудрости, тем больше он проявляет себя в нас и через нас. Именно таким образом мы можем установить связь с самым сердцем универсума. Если мы будем уверены в том, что это возможно, то нам не понадобится уже идти ни к кому другому за мудростью и знанием. Мы должны смотреть на других людей и на книги как на наших учителей, а не как на господ, и, что еще более важно, рассматривать их как определенное средство, а не как источник. Вот почему так важно быть открытыми и честными с самими собой, иными словами, доверять собственной душе, ведь голос духа бесконечной мудрости говорит с нами только через нашу душу. Это ваше сознание, ваша интуиция, ваш внутренний наставник. Это голос высшего Я, голос души, голос вашего Создателя.

Пребывая в молчании

Все, что нам важно знать, приходит к нам только в том случае, если мы открыты для этого голоса разума, идущего из универсума. Мудрость приходит через интуицию, и она далеко превосходит всякое знание. Знание о многих вещах можно иметь просто обладая хорошей памятью. Это приходит как результат обучения. Но мудрость далеко превосходит знание в этом, поскольку знание является всего лишь простым фрагментом более глубокой по содержанию мудрости.

Некоторые люди не способны лишать себя интеллектуальной гордости и позволяют себе иметь предрассудки, предвзятые мнения и убеждения, которые фактически стоят на пути мудрости и препятствуют ее восприятию. Такие люди любят рассуждать, «умничать» и приводят всевозможные объяснения, почему это так, а не иначе, почему то или иное событие случается или, наоборот, не случается. Еще чаще люди не могут приникнуть к своему внутреннему источнику по той причине, что они привыкли советоваться со всеми и с каждым, но только не с собой. Они

готовы преодолевать огромные расстояния только для того, чтобы не быть в одиночестве, чтобы всегда быть среди других людей, хотя на самом деле только через уединение вы можете научиться тому, чтобы настроиться на свой внутренний голос.

Если вы уединитесь и посидите спокойно, погрузившись в молчание, то это будет самый лучший способ для того, чтобы научиться слышать свой внутренний голос. После небольшой практики вы сможете слышать этот голос, независимо от того шума, который окружает вас, однако для начала вы должны находиться в полном уединении. Спросите себя, когда в последний раз вы были наедине с собой, без каких бы то ни было искусственных источников шума, более того, когда вы сознательно оставались в тишине и просто сидели, закрыв глаза, не спали при этом, а в самом деле просто размышляли о чем-то? Можете ли вы припомнить такой момент? В нашем сегодняшнем мире царят хаос и беспорядок. Это сумасшедшее состояние дел с беспрестанной борьбой за существование заставляет людей жить в темпе, в котором молено сломать инею, когда дни и ночи вечно забиты какими-то делами, которые должны быть сделаны. Уединение, не одиночество, а именно уединение часто очень трудно обеспечить, и многие чувствовали бы себя несчастными, если бы оказались на какое-то время в уединении. Некоторые из нас не могут переносить молчания или быть в одиночестве более нескольких минут. Такую установку необходимо сломать сразу же. Это действительно странно, что большинству из нас совершенно незнакомо состояние, когда мы пребываем в глубоком молчании, находясь в каком-нибудь тихом, уединенном месте. Как иначе мы можем услышать наш внутренний голос, голос, который постоянно работает на нас, пытаясь показать нам, куда нам идти и как нам получить то, что мы хотим? И в самом деле, мы чаще всего не слышим его. Вам нужно, чтобы у вас было тихое, уединенное место, и если у вас его нет, тогда вы должны по-другому организовать свой мир.

Выделите время для размышлений.

Если мы обратимся к судьбам великих людей, который оказали большое влияние на развитие нашего мира, то заметим, что каждый из них проводил определенное время в одиночестве, обдумывая свои дела, медитируя и прислушиваясь к себе. Все выдающиеся представители религий, такие, как Иисус Христос, Моисей, Будда, Лао-Цзы, Конфуций, Мохаммед, Ганди, проводили много времени в уединении, в стороне от безумия жизни.

Политические и государственные деятели, чьи слова и действия на протяжении долгого времени оказывали влияние, хорошее или плохое, на историю, испытывали состояния интуитивного озарения, достигая их именно в уединении и одиночестве. Сэр Уинстон Черчилль, Дизраэли, Рузвельт, Линкольн, Ленин, Сталин, Маркс, Мао Дзэ-Дун. Все они развивали свои внутренние способности за счет того, что проводили какое-то время наедине с собой. Иногда вынужденные периоды пребывания в тюрьме помогали им в создании собственной идеологии. Если бы они не оставались какое-то время в уединении, то они не могли бы выработать свой образ действий в будущем.

Одно из неперменных требований всех ведущих университетов, чтобы их профессора читали лекции не более нескольких часов в неделю, поскольку им необходимо время для интеллектуального совершенствования. Против ожиданий, все выдающиеся представители мира бизнеса тоже проводят большое количество времени в размышлениях, когда им никто не мешает. Они могут быть окружены в течение дня своими помощниками, секретарями и отчетами, но они находят время, чтобы посоветоваться с тем, кто знает их лучше всего... с самими собой. Они используют уединение для того, чтобы представить себе проблему в целом, чтобы выработать решение, план и прислушаться к тем мыслям, которые приходят к ним.

Величайшие люди время от времени избегают общества других людей. Они просто уходят в свою комнату и запирают дверь или прохаживаются по холлу, где они могут посидеть или предаться медитации. Организуйте свой кабинет так, чтобы он был «не на ходу», пусть это будет

даже просто чердак или сарай. Отправляйтесь в это место регулярно. Если у вас нет такой возможности, то отправляйтесь куда-нибудь высоко в горы, где вы можете побыть в одиночестве. Попробуйте провести время наедине с самим собой, пусть это будет совсем недолго. Возьмите с собой это самое умение «слушать» так, как если бы вы рассчитывали что-то услышать.

Попробуйте отключиться от всех шумов и мыслей, которые могут приходить из внешнего мира. Если вы будете тренироваться, то постепенно у вас это будет получаться все лучше и лучше, но вы должны помнить, что нужно отключиться от всех раздражителей, которые приходят извне. Вы можете сделать это, потому что человек может контролировать работу своего сознания. Вам нужно только дать возможность своим мыслям проходить через ваше сознание в любое время.

Вы должны работать над этим, по возможности, каждый день, до тех пор, пока вы не сможете сидеть молча в течение по меньшей мере получаса. Вы должны побуждать себя отходить на какое-то время от всех дел и уединяться, желательно каждый день, чтобы быть исключительно наедине с самим собой. Возможно, вы определите для себя время рано утром или поздно вечером или во время ланча, не имеет значения, когда это будет, лишь бы ваше сознание было свежим и не отвлекалось. Вы можете сказать в ответ на это, что у вас просто нет времени и что каждый час у вас расписан. Если вы, тем не менее, позволите себе остановиться, успокоитесь и прислушаетесь к себе, то ваше бремя станет легче. Вы увидите, как лучше всего усовершенствовать вашу работу, не применяя лишних усилий. Вспышки озарения, которые иногда делали людей миллионерами, могут прийти вовремя только в том случае, если вы выделите себе время на то, чтобы подумать. Часто случается так, что люди настолько заняты зарабатыванием денег, что они не имеют времени, чтобы тратить деньги.

Прислушивайтесь к подсказкам

Очень важно, чтобы вы начали культивировать в себе искусство спокойствия — физического и ментального. Благодаря ему та часть вашего сознания, которую я называют сверхсознанием и которая имеет непосредственный выход на универсальный разум, может дать вам такие светлые идеи, что в какой бы области вы ни действовали, успех будет вам обеспечен. Вы почувствуете огромную уверенность в себе. Совершенно неожиданно во время заседания, возможно даже первого в вашей жизни, вы обнаружите, что ваше сознание совершенно ясное и вы легко воспринимаете, что говорят другие. Вы можете испытать внезапный мощный импульс к тому, чтобы действовать, чтобы совершить что-то, чтобы куда-то поехать или кому-то позвонить. Вы почувствуете, что вами руководят. Вы начнете понимать, что вам нужно действовать в соответствии с этим руководством. У вас будет «подсказка», ответ на ваш вопрос, на вашу ситуацию, и вы должны будете действовать, руководствуясь им. Вы поймете, как вам преодолеть неблагоприятные условия, устранить трудности и осложнения. Все будет казаться вам таким очевидным, ясным и простым, что вы испытаете удивление, почему это все не пришло к вам в голову раньше. Вы поймете, что вами руководят. В этот момент вы почувствуете в себе силы заново создать самого себя и свою судьбу.

Ниже я привожу распорядок, который подскажет вам, как и когда, шаг за шагом, входить в молчание. Вы поймете, что вам нужно делать, что с вами происходит, чего вам нужно ожидать, как вы будете получать ответы, как вам узнать, правильные ли они и когда вам нужно начать действовать для того, чтобы вы могли тут же начать ощущать эту вашу замечательную внутреннюю способность. Все, что вам необходимо, это желание и ожидание. Ответы, которые вы получаете, всегда относятся к данному моменту вашей жизни, и потому им нужно следовать немедленно. Постарайтесь припомнить, как это бывало. Как часто у вас было такое чувство, что вам нужно срочно связаться с кем-то, возможно, написать письмо или позвонить по телефону, но вы не делаете этого, позволяя «спящей собаке лежать». Как раз на следующий день вам звонит именно этот человек или вы получаете от него письмо. Вы будете чувствовать себя опустошенным, потеряете преимущество, выпустите дело из-под контроля (особенно, если это был ваш начальник) и

непременно скажете себе: «Я знал, что мне нужно было позвонить (или написать) первому». Помните, что прежде всего вы должны соотноситься со своей интуицией, а не с тем, что, по вашему мнению, вы обязаны сделать. Уже через некоторое время вы почувствуете, что вновь наладили контакт с самим собой, и у вас появится понимание того, что для вас хорошо и правильно. Чем больше мы откладываем то, что в соответствии с нашими ощущениями нам нужно было сделать, тем менее четко мы начинаем понимать наши чувства и вместо них зовем на помощь другие, ошибочные и часто противоречивые рассуждения для того, чтобы привести неопровержимые доводы относительно несостоятельности нашей интуиции.

Хотя чаще всего мы руководствуемся нашим рациональным разумом, который помогает нам оправдывать то, что происходит с нами, тем не менее мы все же развиваем у себя шестое чувство, прислушиваясь к голосу нашего сверхсознания. И на этом пути мы каждый раз оказываемся правы.

Команда нашего сознания

Для того чтобы наше сознание могло работать максимально продуктивно, нам необходимо объединить усилия и преимущества рационального сознания и интуиции, чтобы они не работали друг против друга. Обе эти части необходимы друг другу, как Инь и Ян, как мужчина и женщина, как логика и эмоции. Наше рациональное сознание помогает нам уточнить все факты, прояснить ситуацию, изучить все причины и следствия, определить, чего же мы хотим, и, пользуясь ее возможностями, мы принимаем решения и совершаем те или иные действия. При этом мы совершенно игнорируем нашу интуицию, которая кажется нам неуместной во всем процессе рационального осмысления мира.

Обратите внимание на то, что это действительно единственный путь, благодаря которому мы можем принимать рациональные решения. В этом деле интуитивные решения, хотя почти всегда и оказываются правильными, часто кажутся абсурдными, и если бы мы не использовали наши рациональные способности, то все, что добыто для нас интуицией, никогда не стало бы реальностью. Можно проиллюстрировать эту мысль на примере того, как бизнесмен возвращается домой, не переставая думать о сотне проблем, которые необходимо решить. Он уже рассмотрел все факты, прочитал все отчеты и все объяснения, проанализировал все причины и следствия. Вечером он обсуждает все эти проблемы с женой, рассказывая ей вкратце то, о чем он постоянно думает, и приводя разные варианты решения своих проблем. Независимо от того, просят ее об этом или нет, жена неожиданно подсказывает, как решить ту или иную проблему либо предлагает какой-то вариант, который вначале может показаться смешным и абсурдным, но в конце концов становится совершенно очевидным, что это были правильный подход и правильное решение.

Я хочу, чтобы меня поняли правильно, я вовсе не говорю, что для того, чтобы прибегнуть к помощи интуиции, вы должны жениться или хотя бы иметь рядом с собой подругу. Я привел этот пример в качестве аналогии, которая многое проясняет. Дело просто в том, что каждый из нас обладает как интуицией, так и рациональным сознанием. Люди нынешней цивилизации очень сильны хорошо развитой логической или рациональной частью сознания. Это сложилось исторически, просто потому что наше общество развивает во всех своих членах именно эту способность. Здесь важно подчеркнуть, что современный человек прилагает постоянные усилия для того, чтобы развить свою интуицию, а добиться этого нетрудно, если постоянно прибегать к услугам своей интуиции.

Теперь, когда мы использовали все наши логические возможности для того, чтобы найти рациональное решение нашей проблемы и тем не менее так и не добились никакого удовлетворительного результата, мы поворачиваемся лицом к нашей интуиции и ожидаем ответа от нее. Здесь уместно процитировать Ральфа Валдо Трайна:

«Если наступает такой момент, когда мы не знаем, каким курсом нам следовать, когда мы не знаем, каким путем нам идти, то причина этого в нас самих. Если же причина лежит в нас самих, то тогда и исправить это неестественное положение мы тоже можем сами».

Я убежден, что деловой мир в наши дни все лучше начинает понимать, насколько эффективным инструментом является интуиция, и начинает больше ценить людей, у которых она есть. Интересно заметить, что среди увеличивающегося числа таких людей становится все больше и больше женщин. Это связано с тем, что женщины более склонны к интуитивному осмыслению мира. В сумасшедшие восьмидесятые годы в бизнес пришло огромное количество женщин, но поскольку они всеми силами пытались доказать, что ни в чем не уступают мужчинам, на которых они стремились походить, они сделали почти что «копиями» «мыслящего истеблишмента». Они работали, не жалея сил, и мы знаем множество примеров удачно сделанных карьер, однако их внутренняя мощная способность к интуиции оставалась практически не востребованной обществом, потому что она была напоминанием о «маленькой домашней женщине». Для того чтобы самоутвердиться в обществе, многие из них становились «суперженщинами». К счастью, в девяностые годы мы уже видим женщин, которые развиваются на основе собственных наклонностей, поскольку у них нет больше неуверенности в себе, поскольку никто не сомневается в их возможностях. Я мог бы предсказать, что в ближайшее время станет намного больше женщин, которые будут занимать руководящие должности благодаря использованию интуиции, способствующей их все возрастающей уверенности в себе и уважению к себе.

Новые идеи помогут вам двигаться вперед

Не только отдельные индивиды, но и целые компании все чаще и чаще вспоминают о том, что новые идеи помогают им двигаться вперед. Всем необходимы новые идеи наряду с волнующими планами, которые являются сердцем компании или становятся стержнем убеждений отдельного человека. Часто руководство компании не может за деревьями увидеть леса, эти люди оказываются слишком закрытыми, слишком глухими к чему-то новому, чтобы правильно проанализировать и оценить ситуацию, иногда, впрочем, они бывают ограничены той политикой, которую проводит их фирма. У них возникают самые разнообразные проблемы, которые нужно как-то преодолевать и которые можно было бы разрешить с помощью новых концепций и идей. Однако, не обладая «интуитивным зарядом», они оказываются не способными к битве, их сознание перегружено всевозможными «разумными» доводами, и в результате все заканчивается ничем, а время оказывается потраченным напрасно.

В большинстве компаний, куда меня приглашали, чтобы получить от меня совет, руководство состояло, как правило, из пяти человек. В результате бесконечных обсуждений и обоснований мне удавалось убедить их «выбросить книгу с правилами в окно». В конце концов мы приходили к единому мнению, что необходимо немедленно заняться теми проблемами, которые казались неразрешимыми и встали перед руководством фирмы. После обсуждения проблем принималось решение, что каждый член правления в свое свободное время должен заняться разработкой соответствующих предложений, постаравшись использовать для этого возможности его сверхсознания. На следующем собрании, которое, как правило, назначалось обычно спустя 72 часа, все выступали со своими предложениями. Четверо из пяти членов руководства, как правило, признавались, что, когда они, оказавшись наедине с бумагой, впервые записали пришедшие им в голову, то они пришли в некоторое замешательство, поскольку эти решения казались им несколько странными и необычными. Тем не менее им нравилась простота этих решений, и они чувствовали уверенность в том, что необходимо совместное обсуждение их. Ко всеобщему удивлению, каждый из четырех членов правления, как правило, выступал с подобными «иррациональными» идеями. Чем больше эти идеи обсуждались, тем они становились все более понятными и ясными, и присутствующие постепенно проникались уверенностью в том, что их необходимо немедленно пускать в дело.

Пятый член руководства обычно сожалел о том, что у него не нашлось никаких новых идей, а также признавался, что не слишком уверен в том, что нужно искать решение именно этим способом, и приводил ряд доводов в пользу того, что лучше было бы потратить время на упорядочивание проблемы способом, к которому он привык. Незачем говорить, что теперь руководство регулярно устраивало «мозговую атаку» и требовало от каждого члена правления, чтобы он проводил какое-то время наедине с собой, регулярно обдумывая дальнейший ход дел. Как правило, четыре члена правления, которые приносили новые идеи, считали, что им в общем-то нечего терять, что во всем этом есть какой-то смысл, одним словом, они хотели верить в это.

Более того, позже из разговора с ними выяснилось, что каждый из них «помнил», что раньше проводил много времени, обдумывая, как вести дела в бизнесе, но по мере того, как они продолжали работать и дела шли все успешнее, они находили для этого все меньше и меньше времени. Все меньше времени для этого! Меньше времени для того, что привело их к успеху! Что можно сказать на это? Можете ли вы представить себе ситуацию в вашей жизни, в которой вы не давали себе труда делать то, что было важно, потому что это большее не представлялось вам необходимым или вы просто не находили времени на это?

То, что вы делали раньше, и то, что вы делаете теперь, в настоящем, может быть, не является вашим призванием, но, возможно, это при ведет вас к вашему призванию. Принципы, предложенные вам в этой книге, приведут вас туда, куда вы хотите, однако вы не должны забывать, что вам нужно постоянно продолжать выполнять их. Это исключительно важно понять. Да, они станут вашей привычкой через какое-то время, но хорошие привычки трудно сформировать, хотя и легко жить с ними, в то время как плохие привычки сформировать очень легко, хотя и трудно жить с ними.

По этой причине вам придется более упорно работать над ними, особенно тогда, когда вы будете чувствовать, что вас ведут назад к состоянию безопасности в вашей «зоне комфорта». Каждый раз, когда вы будете выделять себе «тихое время» и брать «тайм-аут», ваше старое, укоренившееся с годами чувство вины и беспокойства будет приводить вам «разумные» доводы, что вам необходимо делать что-то другое, хотя, возможно, вам ничего и не надо сейчас делать. Вот почему иметь новые цели, жизненные планы и правильно определить цель так важно в жизни любого человека, и именно об этом мы поговорим в настоящей главе.

Я говорю все это вам, зная из личного опыта, что эти принципы работают, и зная также, что они перестают работать, как только вы перестаете применять их. У вас всегда должна быть какая-то цель, намерение осуществить что-то. Вы никогда не должны чувствовать себя «комфортно». Всеобщие законы универсума работают над вами, независимо от того, работаете ли вы с ними. Сверхсознание работает постоянно, и когда бы вы ни сделали первый шаг по направлению к цели, оно автоматически начинает, похоже, решать любые проблемы на пути их достижения. Именно оно будет отвечать на ваши команды, активизируя все идеи и энергию, которые вам так необходимы. Вот почему вы должны заранее определить свои цели.

АКТИВИЗАЦИЯ ВАШЕГО СВЕРХСОЗНАНИЯ

Сверхсознание начинает действовать в том случае, если вы концентрируете все свои мысли на конкретной ситуации, которую хотите разрешить или когда ваш разум полностью занят чем-то другим, и конкретная ваша ситуация далека от вашего сознания. Это вполне объяснимо, потому что наше сверхсознание на самом деле работает все двадцать четыре часа в сутки. Вы, наверное, не однажды замечали, что пока вы думали о чем-то другом, вам в голову приходила какая-то мысль, относящаяся к чему-то совсем другому, и тогда вы констатировали: «Да, это не лишено смысла».

Какой бы ни была цель, стоящая перед вами, или проблема, которую вам необходимо решить, или нужная вам мысль, или ответ на какую-то ситуацию, прежде всего определите и проясните для

себя, что вы хотите. Когда вы будете анализировать все это, соберите как можно больше информации и попытайтесь сначала рационально решить эту проблему, а затем уже переведите ее в ваше сверхсознание.

Что делать

Найдите такое место, где вас никто не побеспокоит в течение 30—60 минут. Будет лучше, если вы сядете, нежели ляжете, в общем, устройтесь поудобнее, проверьте, есть ли у вас ручка и бумага. Теперь прислушайтесь к вашему сверхсознанию. Слушайте доверчиво ожидая. Закройте глаза и представьте себе, что вы смотрите внутрь своей головы. Через какое-то время, через 15—30 минут, а впоследствии, когда вы будете уже уметь делать это, и быстрее, ваше сознание прояснится, и вам в голову начнут приходить разные мысли и идеи. На протяжении всего этого времени записывайте на бумагу все то, что приходит вам в голову. Не следует записывать на кусках бумаги, потому что вы можете потом потерять их. В результате вашего упражнения вы получите предложения пойти туда-то, позвонить тому-то, сделать то-то.

Чего ожидать и как отвечать

Ваше сверхсознание даст вам ответы и идеи именно в то самое время, когда они вам требуются. Они всегда привязаны к конкретному времени, поэтому вы должны действовать, основываясь на них немедленно, не откладывая. В результате этого вы можете получить или не получить ответ на тот вопрос, который задали во время вашего сидения, потому что то, что вам положено знать завтра, понадобится вам только тогда, когда наступит завтра. Довольно часто может быть так, что ваше сверхсознание зарегистрирует ваш вопрос и даст какой-то ответ тогда, когда вы будете заняты чем-нибудь другим, потому что оно всегда ориентировано именно на то время, которое нужно. Пришедшие столь внезапно идеи вначале могут показаться вам не относящимися к делу, но возможно, что именно они окажутся ключом к какой-то другой двери в вашей жизни. Таким образом сверхсознание может принести вам тот опыт, который необходим для того, чтобы добиться успеха. Знаете ли вы, что почти половина всех миллионеров сделали свои состояния не на том деле, которое они начинали в самом начале, а на совершенно другом бизнесе. По всей вероятности, в их жизни случалось что-то, что заставляло их изменить курс, при этом не имело значения, сколько времени они потратили на свой начальный бизнес. Если вы хотите понять, почему с вами случаются те или иные события, спросите свое сверхсознание. У большинства людей их самый большой успех, похоже, приходит после того, как они потерпели самый большой крах.

Ваше сверхсознание будет посылать вам ответы самыми разными способами — часто это будет интуитивное ощущение, идея или предложение позвонить кому-то. Все эти сообщения всегда очень своевременны, поэтому вы должны позвонить указанному человеку, не откладывая дело в долгий ящик. Если вы допустите задержку, что часто случается (это на самом деле случалось и со мной, да и многие мои клиенты тоже часто позволяли себе отложить такого рода «приказания», говоря себе: «Я сделаю это позже»), и потом встретитесь с тем человеком, которому должны были позвонить, то он может вдруг сказать вам: «Жаль, что вы не позвонили мне раньше». Но к тому времени, конечно же, бывает уже слишком поздно, и возможность, которая была еще вчера, уже исчезла. Вас могут проинструктировать, что вы должны пойти куда-то, куда вы и вовсе не намеревались идти. Тем не менее там вы можете встретиться с каким-то важным для вас человеком, и возможность натолкнуться на этого человека может привести вас именно к вашей цели.

Как-то раз один мой клиент позвонил мне и с волнением сообщил, что он совершенно счастлив, потому что добился огромного успеха благодаря своему «сидению». Он рассказал мне, что за два дня до этого он вел машину и вдруг почувствовал непреодолимое желание завернуть на какую-то улицу, хотя у него не было там никакого дела. Он был, однако, в курсе того, что нужно прислушиваться к своим ощущениям, и по этой причине завернул на эту улицу. Улица оказалась тупиком, и ему пришлось заехать во двор какого-то офиса, чтобы развернуться на своей машине.

Пока он делал это, он вдруг услышал через открытое окно своей машины: «Привет, Майкл, не ожидал увидеть тебя здесь». Это оказался не только его давнишний коллега, с которым он работал много лет назад, но это был именно тот человек, с которым ему было велено вступить в контакт во время его последнего «сидения». Единственным препятствием было то, что он не знал, как разыскать его, потому что они не встречались в течение многих лет и у него не было никаких координат этого коллеги! Фактически его «привели» на неожиданную встречу с этим человеком, непосредственно во двор его офиса, и теперь они успешно занимаются бизнесом вместе. Во всей этой истории важно то, что он последовал тому, что подсказывали ему его чувства, и не стал отговариваться обычными словами, которые произносят в таких случаях: «У меня нет времени на это». Если бы вы выработали / в себе привычку прислушиваться к своему внутреннему голосу и находили бы время для того, чтобы прислушиваться к своим ощущениям, то это сэкономило бы вам гораздо больше времени.

Как узнать, правильно ли ваше решение?

Если вы просто «сидите», а потом случайно встречаете кого-то, находите неожиданно нужную вам книгу в магазине, обнаруживаете что-то важное для вас в газете, звоните кому-то, видите кого-то или куда-то идете, то как вам узнать, что ответ, подсказанный вам, был правильным, а не случайным? Это легко, и в этом вы не сможете ошибиться. Когда ответ приходит к вам, он обычно бывает абсолютно очевидным, ясным и простым. Он будет одновременно сопровождаться чувством эйфории. Вы почувствуете взрыв энергии и радости. Вы почувствуете себя взволнованным. Вы скажете: «Да, это он!» Вы почувствуете себя Архимедом, когда он воскликнул: «Эврика!» Хотя я бы не советовал вам бежать голым по улице, как это сделал он, крича: «Есть, у меня есть ответ!»

Часто, когда вы вырабатываете какое-то решение, вы чувствуете тяжесть на сердце, отказываетесь от него, но потом, здраво поразмыслив, вновь решаете не пренебрегать им. Вы могли бы сказать: «Отлично, я принял решение. Правда, я не слишком доволен им, но тем не менее я не должен пренебрегать им». Чаще всего такое решение может оказаться неправильным. Если даже вы сами не чувствуете себя хорошо после того, как приняли такое решение, независимо от того, насколько трудно его было принять, то неужели вы думаете, что как-то иначе поведет себя ваше сердце, когда вы приступите к его осуществлению. Я имею в виду, что, приняв любое решение, имеющее отношение к вашим целям, к вашим планам и к вашей жизни, вы должны чувствовать себя хорошо. Один из моих клиентов оставил то место, которое он занимал в течение пятнадцати лет, для того чтобы делать то, о чем он мечтал всю жизнь. Это решение далось ему очень нелегко. У него была ссуда, семья и все обычные счета. Его чувство ответственности и безопасности очень осложнило для него процесс принятия этого решения. И тем не менее, когда он все же решил уйти со своей работы, то, как он рассказывал мне, он чувствовал себя совершенно счастливым. Его счастливое сердце, легкий дух и ощущение ожидания чего-то хорошего делали его все сильнее и сильнее. Решение, принятое с тяжелым сердцем и с тяжелым духом, как правило, не дает дополнительных сил, чтобы вы могли нести свою ношу, и едва ли будет жизнеспособным.

Вы обнаружите, что к вам тянутся люди, вокруг вас складываются те условия и обстоятельства, которые сочетаются с вашими целями. Я хочу привести в качестве примера историю с Архимедом. Архимед, великий математик, был первым советником у короля Хиеро. Король хотел купить корону у золотых дел мастера. Когда он получил эту корону, он хотел удостовериться, что она сделана из чистого золота и что под золотым покрытием нет никакого сплава из серебра и меди. Архимед долго бился над этой проблемой, но никак не мог найти решения, которое помогло бы ему доказать, что корона сделана целиком из золота. Он тем не менее верил, что такой способ должен существовать, и рассчитывал, что найдет его. Когда он принимал ванну, то наполнил ее до краев и погрузился в нее. Его тело вытеснило воду, которая полилась прямо на пол. Когда это случилось, ему пришла в голову мысль — серебро и медь по плотности наполовину легче, чем чистое золото, а следовательно, должны иметь другой объем. Если опустить золотую корону в воду, то объем воды, вытесненный ею, должен оказаться равен

объему воды, вытесненному куском золота такого же веса. Корона оказалась сделана из серебра и меди, она только была покрыта золотом, и бедный золотых дел мастер лишился головы. Это было несчастье для золотых дел мастера, который солгал первому человеку в государстве, что же касается Архимеда, то он выработал свое решение на основе того, что предложило ему сверхсознание. Великие открытия пенициллина, рентгеновских лучей, тефлона, динамита, кумранских рукописей, йода, хинина были сделаны благодаря ясности ума. Мир движется по пути прогресса благодаря тому, что он черпает решения из сверхсознания, благодаря людям, которые находят время, чтобы посидеть и получить какие-то идеи, и это прямо противоположно той толкотне и суете, в которых многие проживают жизнь, стараясь найти внешние способы для объяснения вещей. Почему бы вам не начать формировать в себе привычку выделять время на то, чтобы подумать наедине с собой и на самом деле прислушаться к себе, рассчитывая получить ответ?

Когда нужно действовать

Чем чаще вы будете приходить в ваш «кабинет», тем больше вы будете любить его. Чем реже вы будете приходить туда, тем больше вы будете чувствовать к нему отвращение. Чем чаще вы будете приходить туда, тем удобнее и комфортнее вам там будет. Я говорю все это для того, чтобы вы поняли, что ваше желание использовать ваш «кабинет» и его способность давать вам необходимые ответы будут возрастать по мере того, как все чаще вы будете приходить в него и доверять ему. Пройдет время, и вы убедитесь, что это действительно так. Вы увидите, что это уединенное место будет давать нужную вам информацию, как будто из рога изобилия, а вы будете действовать в соответствии с ней.

Вы должны принять решение создать у себя привычку делать это так часто, как это только возможно, желательно каждый день, поскольку все сообщения, которые вам посылаются, адресованы именно к сегодняшнему дню, а не к завтрашнему. Они приходят как манна небесная в пустыне — день за днем, каждый день принося только ту поддержку, которая необходима вам именно сегодня.

Теперь старайтесь быть честными перед самими собой. Если вы искренне чувствуете на этой стадии, что не в состоянии уделять время каждый день тому, чтобы сидеть, то тогда выделите определенное время, пусть это будет даже всего только один раз в неделю, для того, чтобы побыть совершенно одному и чтобы вас никто не беспокоил. Здесь важно понять, что когда бы вы ни получили послания, вы должны действовать в соответствии с ним немедленно. Не рассуждайте и не говорите: «Я не могу сделать это сейчас», или «Я не могу ему позвонить», или «Это вообще не имеет никакого смысла, зачем мне нужно это делать», или «Я позвоню завтра или в выходные». «Немедленно» означает — в течение шестидесяти минут. Если вы не можете связаться по телефону с указанным человеком, тогда попытайтесь сделать это вечером или отправьте ему пару строк, в любом случае предпримите какие-то действия. Не оставляйте это без внимания.

ИНТУИЦИЯ ПРОТИВ РАЗУМА

Мы уже говорили о том, что наше сознание работает как с помощью интуиции, так и с помощью логического мышления — это его средства, которые помогают нам понять мир. Интуиция определяется как моментальное озарение ума, которое не строится на рассуждении. Рациональное определяется как понимание через логическое объяснение. Интуиция никогда не ошибается, но она в основном предостерегает вас относительно того, куда вам не нужно идти и что не нужно делать. Например, если в вашей жизни наступает момент, когда вы оказываетесь на перекрестке и должны выбрать, куда вам идти, то интуиция подскажет вам тот путь, по которому вам не нужно идти. Люди в наши дни избавились от привычки пользоваться своей интуицией и стараются больше полагаться на свои рациональные способности. Таким образом они получают возможность обосновать, почему им нужно или, наоборот, не нужно делать ту или иную вещь. Однако задача рационального сознания не в том, чтобы творить или выполнять ту работу, которой мы заняты. Его

дело проводить сортировку целей, собирать информацию, делать заключения, оценивать, составлять сметы и запускать колеса общего движения. Оно не несет ответственности за результаты.

Именно интуиция обеспечивает обработку всей информации в целом и помогает войти в огромный универсальный банк данных для того, чтобы можно было сделать следующий шаг. Они предназначены для того, чтобы работать в паре. Потому что мы в каждый данный момент используем наше сознание, которое является мощным инструментом, находящимся постоянно в нашем распоряжении. Но наше сознание не всегда занято только устранением препятствий, которые возникают на нашем пути, значительную часть времени оно также занято нашими мечтами.

Благодаря использованию рациональной части нашего ума мы проводим больше времени, изобретая жесткие, твердые и непоколебимые доводы и объясняя самим себе, почему нам не следует даже мечтать о том, чтобы получить что-то из того, что мы хотим. Однако потом мы все равно пытаемся получить это. В каждой из областей жизни мы имеем одну или две вещи: причины или результаты, оправдания или опыт, истории или успех. В оставшееся время мы используем наш разум для того, чтобы он изобрел неопровержимое доказательство того, что мы все же могли найти другой способ достижения желаемого результата.

Наша «Зона комфорта»

Почему мы допустили такую ситуацию, когда рациональное и интуитивное постоянно конфликтуют, толкают друг друга вместо того, чтобы тянуть вместе, что соответствовало бы их первоначальному предназначению? Мы даже злоупотребляем нашей способностью к рациональным объяснениям, чтобы оправдать иррациональные вещи. Например, если человек говорит: «Я потерпел неудачу в прошлый раз, так что я, вероятно, ничего не добьюсь и на этот раз», то он рассуждает совершенно нелогично. Для того чтобы прийти к заключению: «Я не могу», нужно сначала хотя бы попробовать. Это настолько же логично, насколько можно назвать логичным подход тех людей, которые говорят, что они не любят ту или иную еду или напиток, даже не попробовав их.

Вся беда в том, что наша «зона комфорта» знает нас лучше, чем кто бы то ни была, и бьет нас по нашей ахиллесовой пяте. Она использует доводы, которые мы считаем достаточными, и рассуждает таким образом, который мы признаем логичным. Она лишает нас наших величайших устремлений, постоянно находя для этого оправдания, чтобы только мы не беспокоились ни о чем и больше ни к чему не стремились.

Эта самая зона комфорта позволяет рациональному мышлению взять верх в те годы, когда мы находимся в процессе воспитания. Она дает нам удобные объяснения относительно того, почему наша жизнь идет не так, как она должна идти, почему нас подстерегают неудачи. Позвольте мне проиллюстрировать это.

Маленький девятилетний Томми был единственным мальчиком в классе, которого не пригласили на день рождения. Вначале он очень расстроился и почувствовал себя оскорбленным тем, что им пренебрегли. Томми начал думать о том, по каким причинам его отвергли. Но он искал таких причин, которые могли бы удовлетворить его самолюбию. Внезапно он понял, почему его не пригласили на день рождения.

Конечно, ведь он был самым умным мальчиком в школе по сравнению с другими — вот какова была причина, которую он назвал себе, — они просто завидовали ему. Это объяснение полностью изменило его ощущения. Вместо того чтобы чувствовать себя задетым из-за того, что его не пригласили, теперь он чувствовал свое превосходство над остальными.

Теперь Томми чувствовал себя хорошо. Он заменил ужасное чувство разочарования и унижения горячим чувством гордости. Его психологический трюк сработал. Чего он не знал, так это того, что он выработал у себя защитную функцию, то есть благодаря процессу рационального объяснения он обеспечил безопасный клапан, чтобы снять лишнее напряжение и сохранить хорошее представление о себе. Пока Томми был маленьким, таких случаев было немало, и он часто утешал себя подобным образом. Его способность приводить доводы в свою пользу сослужила ему «хорошую службу». Как «добрый друг», которого мы научили в совершенстве лгать нам, когда нам это необходимо, он растет вместе с нами, а потом начинает выходить из-под контроля и лгать нам уже в ущерб.

Когда Томми был окончательно смещен со своей позиции в старших классах, он автоматически нашел этому такое объяснение: пользовались большим количеством энциклопедий, которые родители Томми не могли позволить себе приобрести. Став молодым человеком, Томми «понял», что его девушка ушла от него потому, что у другого парня было больше денег, чем у него. Когда он не смог получить работу, он пошел дальше, объяснив это себе так: его уволили из-за того, что он сказал менеджеру, что он слишком хорош для этой работы. Томми вырос достаточно счастливым человеком, потому что он ни разу не посмотрел в лицо тем проблемам, с которыми сталкивался. Он всегда избегал их. Ему ни разу не пришлось столкнуться с мыслью о своей вине, потому что он умел приводить такие доводы, которые обводили его вокруг этих проблем. Во всех его несчастьях всегда были виноваты другие люди.

Я повторяю, что наше рациональное начало, наша способность рассуждать рационально очень важны для нас, но мы должны удостовериться, что эта наша способность работает на нас, а не против нас. Рациональная часть нашего сознания изучает и анализирует приходящие извне сообщения и принимает "те, которые считает правильными, и отвергает те, которые считает неправильными. Однако слишком часто мы полагаемся на свои представления или мнения. Именно исходя из них, а также под влиянием мнений других людей мы оказываем давление на наше рациональное мышление. То есть мы поддерживаем те мнения, которые подкреплены более вескими доводами. Например, человек, который чувствует себя прекрасно и совершенно здоров, встречает за утро трех человек. Первый из них приветствует его так: «Доброе утро, как ты себя сегодня чувствуешь? Все в порядке?» — «Да», — отвечает первый человек, а сам думает при этом: «Почему он меня об этом спрашивает?» Второй приветствует его так: «Доброе утро, ты хорошо себя сегодня чувствуешь? Ты выглядишь не как обычно». — «Разве?», — отвечает первый человек и думает про себя: «Стоит только задуматься об этом, как начинаешь сомневаться, действительно ли ты хорошо себя чувствуешь». Третий спрашивает: «Ну, как ты сегодня, справляешься со всеми своими делами, не падаешь духом, а?» В ответ он слышит: «Да как тебе сказать, знаешь, я, пожалуй, возьму денек отпуска за свой счет, мне нужно немного отдохнуть, просто на всякий случай».

Все три приветствия сами по себе совершенно безвредные, демонстрирующие обычное человеческое дружелюбие и внимание. Однако, если человек слишком близко к сердцу принимает сказанное, слишком серьезно оценивает услышанные фразы, то постепенно он сам додумывает новый смысл, которого изначально не было.

Рациональный контроль

С настоящего момента с осторожностью относитесь к рациональному контролю. Каждый раз, когда вы сталкиваетесь с этим явлением, сопротивляйтесь этому, и вы постепенно сформируете у себя другие установки, которые будут полной противоположностью установкам, воспитанным в вас с детства. Если вам нужно будет что-то обдумать, запишите все факты, относящиеся к таким случаям. Опирайтесь на интуицию.

Я знаю многих людей, которые были исключительно красноречивыми, остроумными и энергичными в разговоре с собеседниками в обычной обстановке, но демонстрировали почти что скудоумие, когда им нужно было говорить перед большой аудиторией. Но ведь если человек может быть интересен для небольшого количества людей, то он может представлять интерес и для других, это вполне логично, и это действительно рациональное рассуждение, но тем не менее эти люди становились просто немыми только потому, что приводили себе подобные «доводы», которые, как они были уверены, были результатом их рационального мышления.

Не позволяйте своему рациональному мышлению вступать в противоречие с вашей интуицией и предоставлять вам всевозможные доводы относительно нереальности осуществления того или иного дела. Используйте рациональное мышление, чтобы приводить себе доводы в пользу того, почему то или иное дело, наоборот, может быть сделано. Старайтесь подходить к тем, или иным ситуациям с точки зрения возможностей, которые они в себе несут, и ни в коем случае не используйте мыслительный процесс для того, чтобы думать о том, что невозможно сделать. Если вы застреваете на мыслях о неблагоприятном выходе из той или иной ситуации, то ваше сознание охватывает беспокойство. Если вы концентрируете свое внимание на положительном исходе дела, то ваше сознание пребывает в творческом состоянии, которое приходит к нему из интуитивной способности вашего разума. Вооружившись двумя этими частями вашего сознания и организовав их так, чтобы они работали вместе, вы сможете правильно понять, какая задача стоит перед вами в жизни.

КАКОВА ИСТИННАЯ ЦЕЛЬ НАШЕЙ ЖИЗНИ

Люди нередко не чувствуют разницы между задачами и целью. В то время как цель остается постоянной на протяжении всей жизни, задачи, как правило, ставятся для достижения каких-то промежуточных результатов. Все размышляют над тем, что же такое смысл жизни, для чего мы оказались в этой жизни здесь и сейчас. В первой части этой книги я написал, что наша цель в том, чтобы реализовать наш потенциал. Настоящая цель жизни — это найти и выполнить свою миссию. Найти что-то, что захватывает вас, что становится притягивающей, навязчивой идеей, найти то, ради чего мы хотим жить каждый день, причину, которая порождает у нас чувство выполненного долга, удовлетворения и счастья. Уильям Купер сказал в XVIII веке:

«Единственное настоящее счастье в том, чтобы растрачивать себя на осуществление смысла жизни».

Это необычное сочетание слов, потому что если причина, по которой мы тратим, заслуживает того, то применительно к ней уже нельзя использовать слово «растрачивать», поскольку оно имеет негативный смысл. Я думаю, что автор просто хотел продемонстрировать в этих словах свою оригинальность. Если вы можете быть расточительным по отношению к тому, что захватывает вас, то вы близки к разгадке тайны смысла своей жизни.

Важным условием постоянного совершенствования ваших целей является помощь другим.

Ради того чтобы помочь другим людям и отдать частичку себя другим, мы должны стать действительно любящими людьми. На этом пути мы как раз и сможем определить, в чем же заключается наша миссия.

Каждый из нас находится на земле для того, чтобы найти свое истинное предназначение, цель своей жизни, но найти его мы можем только следуя желаниям нашего сердца. Задайте себе вопрос: «Что изменится в моей жизни, если я буду знать смысл моей жизни?» Вы почти слышите, как ваш разум кричит на вас. Он говорит: «Все». Если вы осуществляете что-то, имеющее большую ценность в ваших глазах, то вы тем самым увеличиваете уверенность в себе и мужество. Это дает вам ощущение, что вы живете для чего-то важного, благородного, ради чего стоит жить. Когда вы

живете согласно своей цели, вы преодолеваете все препятствия, независимо от того, как их много и насколько они велики.

Осуществляя цель своей жизни, вы можете стать великим в каком-то деле и в то же время раствориться в нем, как в чем-то гораздо более грандиозном, нежели вы сами. Там, где вы можете в то же время сделать что-то для людей, не ожидая никакой награды, вы приведете в движение силы универсальных законов. Отдавая себя другим и помогая другим, вы добьетесь того, что на вас, как из рога изобилия, польются благословения и награды. Чем больше вы делаете для других, тем больше вы получаете. Почему? Ваши наиболее ценные качества и ваша сила часто являются невидимыми и неосязаемыми. Никто не может забрать их у вас, если только вы не захотите поделиться ими с другими.

С помощью этой книги вы составили список ваших главных положительных качеств. Вы также провели какое-то время, размышляя о тех вещах, которые вы делаете и которые действительно удерживают ваше внимание и интересуют вас. Начните теперь составлять список всего того, чему, на ваш взгляд, нужно научиться, чтобы можно было осуществить ваше любимое дело. Может быть, вы любите учительствовать? Учиться? Делиться с другими? Исследовать? Слушать? Уделять какое-то время размышлениям о своей жизни? Анализировать те чувства, которые определяли ваше поведение раньше?

После того как вы сделаете это, начинайте обдумывать, какой может быть ваша цель и какой она должна быть. Перебросьте это в ваше сверхсознание, пока вы «сидите» и ждете подсказок. Ищите ответа. Подумайте о тех людях, которые вам больше всего нравятся. Что вас в них восхищает? Какие качества они в себе воплощают? Вспомните троих людей, которым вы хотели бы подражать, которые в то же время много добились в жизни. Чьи манеры, выдержка и уверенность в себе показывали бы, что они внутренне раскованы и свободны. Качества, которыми они выделяются, наверняка присущи и вам, поэтому запишите их.

Возможно, что вы наметите себе образцы качеств, которые хотели бы выработать у себя, а также образцы поведения, которым хотели бы подражать. Начните группировать их под заголовками. Как вы их озаглавите и как расположите, вы решите сами сообразно вашим представлениям. Запишите несколько типов предложений. Они должны быть короткими и начинаться так: «Я...». Например: «Я терпеливый слушатель», или «Я понимающий человек и уверенный в себе учитель», или «Я оптимистичный, добрый и готов прийти на помощь людям». После того как вы сгруппировали все действия и качества в списке, вам многое может стать ясным. Ваш внутренний голос скажет вам: «Да, это то, что я всегда делал, и то, что мне нравится делать. Я могу представить себе, что я всегда буду делать это».

Это упражнение формирует основу, исходя из которой вы сможете определить свою истинную цель. Это даст вам возможность подойти близко к тому, что вам нравится делать и в чем вы действительно проявляете себя очень успешно. Таким образом, вы будете действовать как собственный наставник. Как только вы подойдете близко к своей цели, вас охватит чувство эйфории, у вас появится ощущение близкого свершения, постарайтесь запомнить его, чтобы удержать это ощущение в себе. Держать свою цель про себя — не столько вопрос большой секретности, сколько вопрос неприкосновенности. Не допускайте того, чтобы окружающие обрушили на вас свои соображения и чтобы они стали объяснять вам, что то, что вы делаете, невозможно осуществить. По мере того как ваша цель будет все более и более увлекать вас, ваши энтузиазм и мужество будут расти вместе с ней. Это будет выглядеть так, как если бы вы были человеком, который верит в себя и который честен перед самим собой. По мере того как вы будете продолжать работать над собой и развивать в себе лучшие человеческие качества, уважение и любовь к вам, а также восхищение вами будут постоянно возрастать. Люди, которые знают вас, станут черпать в вас силу. Возможно, ваша цель и не приведет вас к тому, что вы станете главой

государства или миллионером, но она позволит вам максимально реализовать свой потенциал. Все это непременно приведет вас к успеху. Когда семена вашей цели вырастут в прекрасное растение, держите корни глубоко внутри себя, и пусть мир пользуется вместе с вами его плодами.

Практика, практика и еще раз практика

Как я уже сказал, для того чтобы найти истинную цель в жизни, необходимо стать любящим человеком по отношению к другим людям и на практике осуществлять принцип «Поступай с людьми так, как ты хотел бы, чтобы они поступали с тобой». Это потребует от вас мужества и практических действий, но выгода, полученная в будущем от этого, стоит того.

- Добивайтесь того, чтобы делать все от вас зависящее, попытайтесь никогда не оскорблять

свое достоинство ложью или мошенничеством и всегда принимайте на себя всю ответственность за то, что вы представляете собой сейчас, и за то, кем вы станете.

- Добивайтесь чистых мыслей, слов и привычек. Учитесь прощать и питайте свой разум только позитивными мыслями и любовью.

- Добивайтесь того, чтобы отстаивать свои права и права других людей против нежелательных воздействий, уговоров со стороны друзей и угрозы со стороны врагов.

- Добивайтесь того, чтобы ставить перед собой благородные цели и идеалы и будьте верны им, делая все возможное для того, чтобы реализовать свой потенциал.

- Добивайтесь того, чтобы собрать нужное количество денег для оплаты собственного пути в этом мире, и в то же время будьте великодушными к тем, кто испытывает нужду, оказывайте им финансовую помощь и не жалеете времени на то, что заслуживает этого.

- Добивайтесь того, чтобы вы были добры, терпеливы и терпимы, а также были бы другом каждому мужчине, женщине и ребенку, независимо от его расовой принадлежности, цвета кожи или вероучения.

- Добивайтесь того, чтобы принимать себя безоговорочно, понимать себя и быть честными перед самими собой. Будьте лояльны к самим себе и относитесь лояльно ко всем тем, к кому нужно относиться лояльно.

ПЛАН ЖИЗНЕННЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

Доктор Сэмюэл Джонсон, великий очеркист восемнадцатого столетия, известный среди других своих достижений написанием первого большого словаря английского языка, однажды писал, используя в качестве иллюстрации историческое цитирование:

«Жизнь не доставляет нам большего удовольствия, чем то, которое мы получаем, наблюдая за преодолением собственных трудностей, продвигаясь шаг за шагом по пути успеха, формируя у себя новые желания и видя, как они удовлетворяются».

В первой главе я определил успех как постоянное осуществление запланированных целей, которые важны для человека. Вы должны постоянно решать свои задачи, осуществлять свои цели и постоянно вновь ставить их перед собой. Если вы поставили перед собой серию целей и осуществили их все, то вы должны поставить перед собой новые, более высокие цели, потому что если вы не сделаете этого, то потеряете свой успех.

Когда вы почти достигли своей цели, но еще не до конца, то теперь самое время, чтобы выбрать и поставить следующую цель. Когда одна мечта осуществлена, то иногда открывается более глубокая мечта, потому что ваш горизонт стал теперь более широким. Поскольку мы по природе своей целеполагающие существа, то часто испытываем скуку или ощущение пустоты, когда цель бывает достигнута. Это происходит после внутреннего ощущения самоосуществления и связано, видимо, со стремлением человека достичь цели и испытать удовлетворение от этого. До тех пор пока человек не поставит себе новых целей, к которым он мог бы стремиться, он «перестает более быть удачливым». Многие, как казалось на первый взгляд, счастливые люди приходили ко мне и иногда жаловались на ощущение пустоты после того, как запланированная цель была ими достигнута. Я объяснял им, что наше желание побуждает нас «двигаться» не для того, чтобы мы достигли статус-кво. Не может быть остановки посередине, а может быть или только движение вперед, или соскальзывание назад.

Вот почему так важно поставить перед собой правильную цель. Настоящая цель никогда не может быть достигнута. Она постоянно становится все более емкой и всеобъемлющей, так же, как и вы становитесь все более глубокой и разносторонней личностью. Человек, который начал бегать для того, чтобы стать более здоровым и приобрести хорошую форму, теперь может поставить своей задачей пробежать марафонскую дистанцию. Когда и эта цель достигнута, вы должны поставить перед собой новые цели, предполагающие новые, более высокие достижения. Если вы выиграли личное первенство, вы можете выиграть первенство страны или расширить свой индивидуальный горизонт и найти возможность выступить за свою страну, вас могут спонсировать на интернациональном уровне, вы можете стать инструктором других бегунов, работать в тренерских школах, тренировать других победителей и т. д. Каждая достигнутая цель приносит человеку свои награды и свое удовлетворение. Это «ощущение достижения» порождает привычку успеха и укрепляет уверенность в себе, характер и веру в то, что вы можете идти по направлению к более крупным достижениям. Задачи могут меняться постоянно, если вы в состоянии вкладывать время и деньги в те сферы, которые важны для вас и которые начинают открывать себя «улучшенному вам».

По мере того как возрастает ваша уверенность в себе, вы обнаруживаете, что ваше представление о себе меняется в лучшую сторону. Теперь для вас важно не останавливаться на месте, а смотреть вперед, думать о том, какой должна стать ваша жизнь в будущем.

Далее приведен пятилетний план достижений. Он отличается от списка задач, которым вы пользовались раньше, чтобы записывать свои краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные планы, тем, что больше концентрирует внимание на том, что вы должны сделать и чего не должны делать, чтобы осуществить намеченное. Ваш план, где записаны конкретные задачи, будет, в свою очередь, действовать как мерка, чтобы контролировать необходимые изменения в вашей повседневной жизни для того, чтобы создать для себя такое будущее, которое вы хотите. Теперь важно представить себе ярко и живо картину того, как вы видите ту жизнь, о которой мечтаете для себя, через пять лет. Закройте глаза и отправляйтесь в свой «кинотеатр», и вы увидите себя на экране. Как вы выглядите? Где вы находитесь? Что на вас надето? Что вы делаете? Где вы работаете? Кто находится рядом с вами? Как вы себя чувствуете? Какой у вас дом? Какую машину вы водите? Потратьте немного времени и нарисуйте всю эту картину в деталях, как можно подробнее, так, чтобы вы почувствовали удовольствие от того, что имеете такую жизнь, какую вы хотите.

Теперь сделайте описание того, как вы видите себя, причем сделайте это в настоящем времени, так, как будто вы уже достигли этого. Например: «Вот прошло пять лет и я...»

Спросите себя: «Что я должен сделать для того, чтобы воплотить свой план в реальность? Как я могу научиться тому, что нужно для осуществления всего этого? Чего я не должен избегать

делать для того, чтобы превратить желаемое будущее в реальность?» Запишите все свои шаги, которые вы можете придумать, и постарайтесь добавить к ним еще другие меры, как только вы их придумаете.

Теперь у вас есть список всех видов деятельности, которые вам необходимо выполнять ради того, чтобы достичь того будущего, которого вы хотите, и вы можете также пользоваться информацией из перечня своих задач, которая, в свою очередь, будет поддержкой вашего плана жизни. Помните, что все учитывается, и если вы видите себя через пять лет стройным, в хорошей форме и красноречивым, то вы должны помнить, что вам следует избегать много есть, нельзя откладывать свои дела на потом и что вы должны начать упражняться и читать по меньшей мере пятнадцать минут в день что-то,

ПЛАН ЖИЗНЕННЫХ ДОСТИЖЕНИЙ

Прошло пять лет и я...

Чтобы осуществить такое будущее, я буду...

Чтобы осуществить такое будущее, я буду избегать...

Я беру на себя обязательства по осуществлению этого пятилетнего плана.

Дата Подпись

действительно интересное для вас, что может стимулировать вас и что совпадает с тем знанием, которое необходимо вам, чтобы стать тем человеком, каким вы задумали стать.

Поместите план своих достижений в жизни там, где вы сможете видеть его каждый день, и делайте пометки в своем дневнике каждые тридцать дней для того, чтобы проконтролировать его выполнение. При каждой проверке вносите определенные изменения и фиксируйте степень вашего прогресса. Это поможет вам активизироваться и будет стимулировать вас на постановку новых, более высоких целей каждый раз, когда вы уже будете близки к достижению какой-то определенной цели, подталкивая вас к принятию верных решений.

ВСЕ, ЧТО ВАМ НУЖНО, ЛЕЖИТ В ПРЕДЕЛАХ ДОСЯГАЕМОСТИ

Доктор Рассел Конвел основал Темплский университет на деньги, полученные от прочтения шести тысяч лекций, в основе которых лежала теперь уже ставшая знаменитой история, которая называется «Акр алмазов». Это была реальная история об одном фермере в Африке, которого настолько поразили рассказы других фермеров о том, как они разбогатели, открыв в разных местах алмазные копи, что он продал свою ферму и провел остаток своей несчастной жизни в поисках драгоценных камней. Окончательно обедневший, несчастный и одинокий он в конце концов утопился в реке.

Новый владелец его фермы обнаружил тем временем великолепный камень, который он нашел в русле реки, и поместил его на каминную полку. Посетитель, который осматривал этот самый камень, не мог поверить, что он держит в руках один из самых крупных алмазов за всю историю человечества. Ферма, от которой первый хозяин избавился, рассчитывая найти какой-нибудь алмазный прииск, на самом деле оказалась наиболее плодородным алмазным прииском на континенте. Первый ее владелец, по сути дела, уже имел в своем распоряжении акры алмазов, но он продал эту землю практически даром ради того, чтобы искать те же алмазы где-то еще.

Мораль этой истории в том, что алмазы, так же, как и наши возможности, существуют в скрытом виде. Алмазы в их первоначальном природном виде вовсе не выглядят как алмазы, они требуют дополнительной обработки. И точно так же мы должны проделать определенную предварительную работу по приобретению знаний и подготовке, прежде чем мы сможем воспользоваться теми плодами, которые могут принести нам наши возможности. Все таланты, умения и способности требуют дополнительного приложения сил, если вы хотите получить определенный результат, но даны они вам первоначально в не развитом и не готовом к употреблению состоянии. Все, что вам нужно, лежит у вас под ногами или, другими словами, внутри вас, так что вам нигде ничего не нужно искать, чтобы осуществить ваши задачи.

Если бы первый владелец этой земли удосужился приобрести необходимые знания и тем самым подготовил бы себя, чтобы понять, на что похож алмаз в его естественном виде, а также внимательно исследовал бы то место, где он жил вначале, прежде чем искать где-то в других местах, то все его мечты воплотились бы в реальность. Каждый из нас живет на своем собственном акре алмазов. Прежде чем вы помчитесь куда-то на более зеленые пастбища, постарайтесь убедиться, что вы исследовали собственное зеленое пастбище. Подумайте, если чьи-то пастбища более зеленые, то, может быть, их хозяева просто лучше заботятся о них и уделяют им больше внимания. Помните, что пока вы смотрите на другие зеленые пастбища, другие люди смотрят на ваши.

Используйте свой разум для того, чтобы тщательно изучить все скрытые возможности в той деятельности, которой вы заняты сейчас, прежде чем заняться чем-то другим. Если то, что вы делаете сейчас, есть результат вашего прежнего выбора, то, может быть, у вас были на это свои причины. Если эта деятельность не приносит вам того, что вам необходимо, то, возможно, настало время для дальнейшего анализа.

Часто люди вынуждены пробовать себя в нескольких местах, чтобы развить свои потенциальные возможности — до тех пор, пока не найдут свое истинное призвание. Здесь важно понять, что внутри любой работы таится какая-то другая возможность, которая ждет, чтобы ее заметили. Уделите время тому, чтобы со стороны посмотреть на то, чем вы занимаетесь сейчас, и спросите себя: «Почему я делаю это таким способом, а никак не иначе?» Мы так часто бываем очень близки к тому, чтобы заметить что-то, однако никак не замечаем этого, хотя оно находится у нас прямо перед носом. Часто за деревьями мы не видим леса. Кто-то, взглянув со стороны, может задать вопрос: «Почему он не заметил, как можно изменить или улучшить то, что он делает?» Часто ли вы слышали о старом, давно основанном бизнесе, который применил бы новые идеи и подходы, располагая теми же самыми ресурсами?

Спросите себя прямо: «Как я могу улучшить то, что я делаю, или расширить свой бизнес сегодня?», «Не пропускаю ли я каких-нибудь возможностей из-за того, что мои методы не позволяют мне заметить их?», «Какие существуют способы делать лучше то, что я делаю сейчас?», «Будет ли сделано то, что я делаю сейчас, таким же способом через десять лет?» Все находится в состоянии развития, как я могу сделать то, что в конечном счете будет сделано все равно?

Все, что вам необходимо знать, так это то, что новое умение, которое требуется вам для осуществления задачи, стоящей перед вами, находится в пределах вашей досягаемости. Существуют сотни библиотек, в которых хранятся тысячи книг, а в них содержится информация, которая может помочь вам в вашем деле. Сколько это стоит — записаться в библиотеку? Ничего, однако всего несколько процентов населения посещают библиотеки. Остальные слишком заняты отысканием причин, почему они не могут читать то, что им нужно. Почти каждый вечер работает бесчисленное количество курсов, которые помогут вам овладеть любыми профессиональными навыками. Получите информацию о них — возможно среди них будут такие, о существовании которых вы и не подозреваете. Поскольку я люблю гулять, то я заметил огромное количество грибов, среди которых были хорошие, съедобные грибы и поганки. Многие из нас отваживаются собирать грибы, чтобы потом получить удовольствие в еде. Среди контор, постоянно дающих о себе объявления об обучении на курсах, я обнаружил не одну, а четыре разновидности вечерних курсов, где вас обучат, как отличать съедобные грибы от несъедобных. Удивительно, не правда ли? В самом деле, все, что вам необходимо узнать, находится в пределах досягаемости, если только вы будете искать такую возможность. Если же таких курсов, которые вы хотели бы посещать, нет, то тогда перед вами открывается возможность организовать собственный курс на интересующую вас тему и освоить этот материал в процессе того, как вы будете обучать других.

Неведение не есть блаженство, и то, чего вы не знаете, причинит вам много неприятностей, если вы действительно стоите посреди месторождения алмазов, но недостаточно разбираетесь в них, чтобы узнать их.

Алмазы, как и возможности, требуют большого приложения сил, но заплатив цену в трудной работе и став специалистом в своем деле, вы пожнете выгоду и насладитесь ее плодами. Узнав о вашем алмазном месторождении, большинство людей скажут, что вам «крупно повезло», потому что это единственный способ, которым они могут объяснить недостаток возможностей в своей судьбе.

Выявляйте свои возможности и цели

Большинство людей не обращают должного внимания на тот факт, что возможности нужно распознать. Чтобы стать добытчиком алмазов, вы должны выделиться из толпы. Вы должны перестать считать, что если большинство людей живет определенным образом, то это и есть самый лучший способ жизни. На самом деле это вовсе не самый лучший способ, а наиболее посредственный. Те, кто идут самым верным путем, ушли уже так далеко, что их пыль запорошила

глаза отставшим. Я говорю о тех людях, которые наметили себе путь далеко вперед, которые готовы открыть в себе новые возможности, распознать их и воспользоваться ими. Они не тратят впустую всю свою жизнь, ища золото на другом конце радуги, они сами себя занимают тем, что продвигаются все ближе к цели, используя все неограниченные возможности, пригодные для этого.

Отметьте все возможности, которые вам представятся на пути к цели. Обдумайте все, что приходит вам в голову. Спросите себя, как вы можете усовершенствовать свои знания в той области, которая вас так интересует. Выясните, какие курсы, книги, аудио- и видеозаписи существуют по вашему предмету. Выясните, как вы можете улучшить ваше поведение на работе прямо сейчас. Если вы не спросите себя сами, то ваш разум сам ничего не подскажет вам. Спросите, и вы почувствуете, как процесс пошел. Большинство из нас спрашивали на протяжении многих лет, но в неверном направлении — в негативном смысле. Например, мы спрашиваем озабоченно: «Что я буду делать, если то-то и то-то случится?», или «Что, если мне придется потерять то или это?», или «Что, если у меня не получится сделать то или это?» Наш мозг устроен так, что он любезно подчиняется нашим командам и позволяет нам больше беспокоиться, чтобы заставлять наше воображение в очередной раз работать против нас, а не на нас. Вопрос о том, как можно «удержать волка подальше от двери», в лучшем случае может дать нам представление о том, как поддерживать статус-кво. Если мы задаем себе вопрос о том, как мы можем улучшить наше поведение, то в худшем случае это даст новые, пусть даже посредственные идеи, ориентированные на то, что мы сделаем хотя бы это.

Задайте вопрос и ждите верного ответа от самого себя, и ваш мозг начнет действовать. Он хочет этого. Он вынужден делать это. Он просто подчиняется вашим указаниям. Смотрите и ждите. Когда вы увидите возможность там, где другие не видят и никогда не увидят ее, тогда вы увидите возможности по мере того, как ваше сознание будет действовать определенным образом, в соответствии с вашими указаниями, и поможет вас увидеть вещи, которых вы не заметили прежде.

СДЕЛАЙТЕ УСПЕХ ПРИВЫЧКОЙ

В главе первой я сказал, что мы уникальны, потому что у нас есть свобода выбора. У нас всегда есть выбор. Беда только в том, что большинство из нас «делегировали» этот выбор своим привычкам, сформированным давным-давно. Привычки — это не инстинкт, они являются реакцией, реакцией, сформированной благодаря тому, что мы делали что-то постоянно. Мы сформировали все наши привычки еще в те времена, когда знали намного меньше о жизни, чем знаем теперь. Тогда мы неосознанно формировали привычки, а они, в свою очередь, формировали нас. Привычки, которым мы позволяли формироваться многие годы назад, перестают контролировать нашу жизнь сегодня. Если мы не победим наши плохие привычки, то они неизбежно и окончательно победят нас.

Привычка — это условный рефлекс, который мы запрограммировали в самих себе путем многократного повторения какого-то действия до тех пор, пока оно не стало нашей второй натурой. Для того чтобы изменить привычку, требуется долгая работа над собой. В первую очередь вы должны отдать себе отчет в вашей привычке и посмотреть, какое удовлетворение вы извлекаете из нее, прежде чем вы сможете «заменить» ее на другую привычку.

Следуя своим «желаниям» улучшить себя и стать тем, кем вы хотите стать, вы автоматически будете сажать семена новых положительных привычек, которые, в свою очередь, высветят ваши плохие привычки и эффективно искоренят их за счет вытеснения. Единственное, что от вас требуется, — это постоянно делать то, что вам нужно для достижения желаемого, и не делать того, что не нужно. Таким образом, ваши старые, плохие привычки будут постепенно заменены новыми, положительными привычками.

Возьмем для примера ведро с водой и будем бросать в него один за другим камни. Жидкость, представляющая ваши плохие привычки, будет окончательно замещена положительными привычками. Поскольку новые привычки заставляют нас реагировать в стиле, который согласуется с тем, что мы делаем постоянно, мы должны продолжать действовать, чтобы убедиться, что наши хорошие привычки становятся сильнее, а наши плохие привычки исчезают. Тяжело, конечно, производя перемены, испытывать довольно сильное сопротивление нас самих. Мы знаем, что делать, но если мы не воспринимаем перемен, которых хотим получить быстро, то мы «выпадаем из вагона». Если на протяжении двадцати лет вы ни разу не потратили и тридцати минут в день на то, чтобы думать, писать и планировать то, что вы действительно хотите, и не предпринимали никаких действий по направлению к этому, а наоборот, вместо этого думали о том, чего вы не хотите делать, ожидали худшего и надеялись на лучшее, то тогда, спустя какое-то время, вы забудете «новый способ мышления» и вернетесь к своим старым удобным способам существования, даже если они будут вести вас к весьма посредственному результату.

Только благодаря упорным и постоянно осуществляемым действиям вы сможете создать у себя привычку ставить цели. Работая над постановкой целей тем способом, который я описал, вы автоматически добьетесь множества маленьких успехов. Все, что вы делаете, измеряется, оценивается и награждается. Когда вы не один и не два раза достигнете успеха, пусть и небольшого, это не только сформирует у вас уверенность в себе, самоуважение и повысит вашу самооценку, но это на самом деле создаст у вас привычку к успеху на физическом, ментальном и эмоциональном уровнях. Так как привычки, в конечном счете, формируют нас, то вы неизбежно станете символом привычного успеха.

Конечно, от вас потребуется некоторая степень самодисциплины в процессе формирования новых привычек, но благодаря созданию у себя привычки к успеху, благодаря многим достижениям на пути самосовершенствования, соблюдение требуемой дисциплины не будет вызывать никаких затруднений. Поскольку цели, к которым вы стремитесь, являются реалистичными, хотя и дерзкими, ваше желание будет укреплять ванту дисциплину благодаря вашему решению. Старая поговорка гласит, что дисциплина весит унции, а раскаяние весит тонны. И это верно. Если вам есть, чем заняться, если вы знаете, что вам нужно именно это и что вы должны это сделать, то вы сможете поставить перед собой достижимые, но дерзкие цели. Пожалуйста, не говорите: «Как-нибудь я займусь этим серьезно», начинайте формировать привычку делать то, что вы должны сделать, делая это каждый день. Именно так получается, что в девяноста пяти процентах случаев мы делаем сначала все, что угодно, только не то, что действительно важно для нас! Используйте процесс «противодействия», основанный на повторении, которое необходимо для вашей выгоды, а не для вашего ущерба.

Повторение — мать учения

То, чем я поделился с вами в этой главе, настойчиво требует действия. «Пребывать в молчании» — это одна из наиболее ценных вещей, которые вы узнаете в своей жизни. Но знать — этого еще недостаточно. Знание пассивно, действие активно.

Возможно, что вы не сможете делать это каждый день, поскольку вас постоянно отвлекают. Важно, чтобы вы внесли в вашу повседневную жизнь время на то, чтобы подумать, послушать, обдумать, записать свои цели, разработать планы и наблюдать за своим прогрессом. Спустя некоторое время вы заметите, что вам нужно все меньше времени, чтобы подготовиться к этому. Вы обнаружите, что понимаете свои желания и стремления лучше, и можете объяснять свои мысли и идеи гораздо легче каждый раз, когда вы записываете их на бумаге. Только за счет постоянного повторения действий вы приобретете такие способности, которые вам требуются, и вам удастся довести их до такого совершенства, чтобы вы могли выполнить свои задачи, даже не принуждая себя к этому. Вы сможете сравнить это с тем, как вам приходилось организовывать себя, когда вы впервые приступили к серьезным переменам в вашей жизни. Повторение превращает незаметные

изменения в лучшую сторону в грандиозные перемены. Только вы можете осуществить это. Если вы прочтаете эту книгу, то это еще не будет означать, что вы изменили свою жизнь, точно так же, как изучение путеводителя по Франции не означает, что вы посмотрели эту страну. Возможно, это даст вам представление о Франции, но Франция есть Франция, и ее можно узнать только через действие, то есть отправившись туда. Пожалуйста, не пренебрегайте определенными согласованными действиями. Если вы только однажды получите импульс и инерцию, то вас уже трудно будет остановить.

«Нет ничего невозможного,

когда мы действуем в соответствии с нашим

внутренним наставником»

Г. Ямпольский

и

«Чем более мы уверены в себе, тем больше интуиция работает в нас»

П. Нири

и

«Я не сделал ни одного из своих открытий с помощью процесса рационального мышления»

А. Эйнштейн

и

«Вы здесь ради какой-то цели. Нет другого

такого человека как вы в целом мире. И никогда не было. И никогда не будет.

Вы были доставлены сюда для того,

чтобы выполнить определенную миссию.

Выделите время, чтобы обдумать это».

Л. Остин

ТО, ЧТО НЕОБХОДИМО ЗАПОМНИТЬ

1. Выделите время, чтобы побыть наедине с самим собой в тишине, и вы получите больше времени, благодаря тому, что вам будут давать наставления.

2. Чем больше вы готовы к тому, чтобы довериться себе и, следовательно, довериться своему внутреннему наставнику, тем больше вы будете иметь. Ваша цель — быть самим собой и делать то, что вы на самом деле любите.

3. Посмотрите, какие есть возможности в вашем собственном «саду». Трава может казаться более зеленой где угодно, но ее, может быть, тем не менее будет трудно срезать.

4. Не теряйте времени, приводя себе доводы, почему вы не можете что-то сделать, вместо того, чтобы с помощью интуиции выяснить, что вы можете.

5. Действуйте, действуйте, действуйте. Делайте понемногу каждый день, все это вам зачтется на пути к успеху.

ГЛАВА 7

КАК РЕАЛИЗОВАТЬ ВАШ БЕЗГРАНИЧНЫЙ ПОТЕНЦИАЛ

Мы с вами живем в очень важный исторический период. Наш мир приближается не только к концу столетия, но и к концу тысячелетия. Сегодня, как никогда, человеку необходимо встать на путь саморазвития, поскольку оно является неременным условием нашего постоянного роста. В наши дни люди больше знают о себе и лучше понимают себя как мыслящих, обладающих волей индивидов, у которых есть способности для того, чтобы достичь поставленных перед собой целей. Мы живем в такую эпоху, когда люди начинают лучше понимать, чего они хотят.

Если вы сможете использовать информацию, полученную из этой книги, то у вас появится реальная возможность приступить к реализации того неисчерпаемого потенциала, который вы несете в себе. Необходимым условием здесь является вера в потенциальные возможности человека, но вы должны также понимать, что когда вы начнете применять изложенные здесь принципы для того, чтобы активизировать вашу скрытую силу, то и ваша вера станет сильнее. Почему? Потому что вы увидите реальные результаты. Единственное, что от вас требуется, — так это постоянно опираться на свою веру и свои убеждения. Прежде всего вы должны быть уверены в необходимости того, что вы даете себе, вы должны быть убеждены в том, что вы правильно работаете над собой, верить в то, что вы действительно осуществляете свои цели и мечты. Позже, когда вы испытаете удовлетворение от того, что множество ваших желаний становятся реальностью, и почувствуете, что эта радость переполняет вас, вы не должны держать ее про запас, а должны разделить ее с другими людьми.

Отдавая другим те способности и таланты, которыми вы наделены и которые постоянно развиваете в себе, вы получите обратно с лихвой. Каждый дает то, что может дать. Какие бы способности вы ни развили в себе, они должны быть разделены с другими людьми. Один из величайших законов жизни — это то, что, отдавая другим людям, мы получаем впоследствии гораздо больше, чем отдали. Когда вы начнете делать это и увидите результат, вас уже ничто не сможет остановить.

В тот момент, когда вы поймете, что вы можете расти, вы начнете расти, и у вас не будет практически никаких ограничений в этом росте, кроме тех, которые вы сами поставите себе. Сливки всегда поднимаются на поверхность молока. Почему? Потому что такова природа сливок — подниматься вверх.

Когда вы узнаете и поймете, для чего вы существуете, вы начнете также осознавать, что «окружение» никогда не сможет больше влиять на вас, даже наоборот, теперь вы всегда будете влиять на свое окружение. Вам не нужно менять свое окружение, ту среду, в которой вы работаете,

поскольку та сила, которую теперь вы несете в себе и которая теперь выделяет вас из других, поможет вам создать вокруг себя новые условия, не меняя своего окружения.

Поскольку у вас начнут возрастать уверенность в себе и понимание того, как можно контролировать себя, негативные влияния начнут становиться слабее или даже исчезнут со скоростью, которая будет прямо пропорциональна степени вашей самореализации.

Чем больше вы будете самим собой, тем сильнее вы будете становиться. Будьте верны себе и будьте самим собой. Быть самим собой — это и значит быть личностью, а следовательно, противопоставить себя тем условностям жизни, которые только ограничивают рост духа личности. Сохранив свою уникальную личность, вы создадите более благоприятные условия в своем социальном окружении, которое окажется недоступным для тех, кто отдал себя во власть обманчивых соображений большей безопасности. Люди, которые не верны себе, постепенно уходят от себя все дальше и дальше и начинают испытывать неуверенность в себе и растерянность.

Если вы живете для того, чтобы угодить другим людям, вы никогда не угодите им, и чем больше вы будете стараться, тем больше они будут требовать от вас. Для того чтобы быть самим собой, изучите себя. Изучите себя не только с той точки зрения, что вы представляете собой сейчас, но в плане того, кем вы можете стать в будущем. Это может помочь вам улучшить качества своего характера. Если вы будете постоянно тренироваться и научитесь думать правильно, то негативные эмоции будут иметь все меньше и меньше власти над вами.

Помните, что любая плохая привычка будет уводить вас прочь от ваших целей. Мир ничего не должен вам и ничего не может вам предложить, кроме возможностей. Это ваша возможность, другими словами, ваш шанс разрушить ту власть, которую некоторые ваши привычки имеют над вами. Вы сами должны сделать тот решающий шаг, который повлечет за собой все остальные изменения. Вы и только вы должны инициировать определенные изменения и делать это у постоянно. Всегда дисциплинируйте себя, чтобы ваша речь звучала только позитивно, никогда не позволяйте себе говорить о вещах или о людях в негативном плане. Слишком часто люди тратят больше времени на то, чтобы критиковать себя и других, чем на молитву, и чаще предпочитают обсуждать, что мы сделали плохо, нежели то, что нам удалось хорошо. Обращайте внимание только на хорошее, а не на плохое. Разве вам понравилось бы, если бы вы провели свою жизнь, поступая правильно и хорошо, но при этом вас запомнили бы как человека, который совершил какой-то неблагоразумный поступок, испортивший всю его жизнь? Никто не имеет права портить жизнь другому человеку. В отдельных случаях вы можете высказать конструктивные критические замечания, но разве мы имеем право судить других? Разве любой из нас более свят, чем вы? И тем не менее это встречается очень часто, и негативный тип мышления становится привычкой, которая ослабляет нас и перекрывает нам доступ к нашим собственным внутренним ресурсам.

Все мы знаем таких людей, которые не могут удержаться от того, чтобы не указать на чужие, пусть даже незначительные ошибки, свидетелями которых они были. Они искренне верят в то, что могут принести тем самым пользу, однако это — привычка, истинное значение которой они едва ли могут сами осознать. Я могу совершенно однозначно утверждать, что если вместо критики вы похвалите человека, то он будет стараться выполнить свое дело как можно лучше. Почему? Потому что все мы стремимся к тому, чтобы о нас говорили: «Он чего-то стоит», и это стремление практически не ограничено. Помните об этом, когда вы в следующий раз станете критиковать себя! Перестаньте делать это! Начните поздравлять себя с тем, что вы являетесь уникальной, ни на кого не похожей личностью.

НАЧНИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС

Я предлагаю вам прямо с этого момента начать видеть себя таким, каким вы на самом деле хотите быть: удачливым, оптимистичным, любящим, заботливым, щедрым и уважаемым.

Искорените свою привычку видеть себя человеком, от которого нечего ждать и который уже не может продемонстрировать ничего интересного в этой жизни. Не предавайтесь пустым мечтаниям. Делайте что-нибудь, потому что действие необходимо, независимо от того, какую именно привычку вы решили сломать в себе. И не отговаривайтесь словами: «Я слишком стар, чтобы ломать старые привычки и меняться». Не используйте также слово «никогда», кроме, может быть, фразы «никогда не знаешь». Потому что вы никогда не можете знать, на что способны, до тех пор пока не попробовали сделать это.

Не забудьте заложить основы своих ценностей. Выделите время на то, чтобы выяснить, какие именно ценности вам близки, какие ценности вы готовы отстаивать. Если вы не сделаете этого, то ваш провал неизбежен. Продолжайте спрашивать себя об этом до тех пор, пока вам не будет дан ответ. Что касается ваших целей, то лучше запишите их на бумаге. Это даст вам возможность лучше сформулировать свои мысли. Посадите себя на «ментальную» диету на тридцать дней ради того, чтобы сфокусировать свое внимание на своих целях и узнать, чего же вы на самом деле хотите. Пожалуйста, не обманывайте себя в этом. Конечно, это трудная внутренняя работа, которая предполагает такой способ мышления, к которому вы не привыкли. Доверьтесь мне в этом и, пожалуйста, продолжайте, несмотря ни на что, делать это, потому что результаты, которые приятно удивят вас, помогут вам выделиться из толпы.

На первый взгляд, результаты в самом начале чисто внешне могут быть незаметны, но через какое-то время они станут огромными. Говоря языком цифр, можно сказать, что даже если вы будете улучшаться на один процент в неделю, то через пять лет вы улучшите себя на двести пятьдесят процентов! Помните, что в этот новый период своей жизни вы встретите кого-то, кто не видел вас, допустим, в течение нескольких месяцев. Ваши знакомые заметят огромную перемену в вас.

Когда вы с неизбежностью поймете, как быстро возрастает ваше понимание многих вещей, то неизменные силы и законы, контролирующие Вселенную, станут более доступны для вас. Чуть позже мы более подробно поговорим об этих законах, сейчас же вы должны понять, что любая сила, которая может исходить из одной человеческой души, может исходить и от другой тоже. Одни и те же законы управляют всей жизнью, и именно они будут определять эффективность ваших усилий в любой области. Если же вы ограничиваете себя сами, то законы Вселенной всегда будут отбрасывать вас назад. Когда вы тем не менее придете к реализации своего единства с бесконечной жизнью и мощью универсального разума и откроете для себя, что все это может работать через вас, вы обнаружите, что вы вступили в совершенно новую фазу своей жизни.

Насколько высоким вырастает дерево?

Для человеческой природы характерно анализировать все на свете, раскладывать все по полочкам и относить все к той или иной категории. Цели должны быть соизмеримыми, это означает, что, с одной стороны, они должны быть дерзкими, с другой стороны, они должны быть реалистичными. И тем не менее меня часто спрашивают, сколько всего нужно сделать, чтобы добиться собственного улучшения.

Я убежден в том, что мы находимся здесь для того, чтобы развивать способности, заложенные в нас. Поскольку этот наш потенциал является практически бесконечным, то мы должны делать столько, сколько мы можем. Если вы хотите знать, сколько книг нужно прочитать, читайте столько, сколько сможете.

Всегда стремитесь к тому, чтобы максимально развивать свои способности. Делайте самое лучшее, что только можете. Есть простое правило — не говорить, что человек сделал достаточно, а говорить, что он сделал все возможное.

Если кто-то делает все возможное и зарабатывает двадцать тысяч фунтов в год, то вы можете сказать, что он зарабатывает достаточно, в то время как на самом деле он делает все возможное, все, что только в его силах. Если же кто-то способен зарабатывать сто тысяч фунтов в год, а зарабатывает только двадцать тысяч в год, то вы можете назвать его растяпой, потому что он неправильно использует свои возможности. Количество не имеет значения, единственное, что имеет значение, — это то, насколько максимально вы использовали все свои возможности.

Сколько же вы должны делать? Столько, сколько вы можете. Если сравнить вашу жизнь с садом, то можно сказать, что, если вы будете отдыхать слишком долго, то сорняки могут заглушить абсолютно все. Чем бы вы ни занялись, делайте это с полной отдачей. Сколько вам нужно учиться? Столько, сколько вы можете.

Нет сомнения, что если вы будете делать меньше, чем можете, то это приведет к тому, что в вас проснутся угрызения совести и чувство вины, которые будут проявлять себя в тех или иных формах. Когда люди видят, что они не сделали всего, что могли, то они чувствуют, что обманывают себя — разумеется, они не были честны перед собой — и они начинают подводить логические основания, почему они ничего не делали, поскольку понимают, что вполне могли делать что-то. Это ведет к тому, что в подобной ситуации мы пытаемся снять с себя ответственность и переложить свою вину на обстоятельства, но тем самым мы открываем дверь негативному мышлению, которое в этом случае получает полную власть над человеком, чтобы контролировать его.

Когда вы увлечены тем, чем намерены заниматься, то рано или поздно ваша работа становится «праздником души», и вы испытываете чувство полного удовлетворения, когда вы завершаете свою работу. Только когда вы делаете все возможное, на что способны, вы открываете для себя, что можете делать еще больше.

Насколько крупную личность вы хотите вырастить в себе? Настолько крупную, какую только можете. Природа позволяет дереву расти таким высоким, каким оно может. И знаете, что оно делает? Оно растет. Дерево даже не может остановиться на середине, потому что у него нет свободы выбора. Пока оно не станет такой высоты, какой должно стать, для него совершенно естественно расти таким высоким, каким оно может вырасти.

Выбор, совершенный нами в прошлом, обусловлен прежним влиянием со стороны нашего окружения, а именно оно, как мы уже говорили, создает постоянные препятствия на пути нашего совершенствования. Сделайте теперь выбор в пользу того, чтобы работать с максимальной отдачей во всех направлениях, которые вместе помогут вам сформировать в себе новую личность. На этом пути вы будете расти так высоко, как только сможете. Если вы встали на этот путь, то вскоре получите удовольствие от того, что можете делать даже больше, чем вы ожидали. И здесь снова уместно привести слова Гете:

«Если вы решили это всерьез, тогда используйте каждую минуту. То, что вы можете делать или о чем мечтаете, вы можете начать это. Смелость несет в себе гений, силу и волшебство. Как только вы займетесь этим, ваш разум придет в движение. Если вы начнете, то сможете довести ваше дело до конца».

Всегда помните, что в тот момент, когда вы приступите к самосовершенствованию, важнее всего будет то, как вы себя оцениваете. На самом деле речь здесь идет не о том, что вы достигаете чего-то, а о том, что вы становитесь кем-то.

УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ — ПРЕЖДЕ ВСЕГО

Когда человек лучше знает и понимает себя, то он начинает больше доверять себе, с уверенностью полагаться на принятые им решения. Поскольку вы начинаете доверять себе и

чувствуете, что поступаете не наугад, а действительно идете в нужном направлении, то вы постепенно перестаете обращать внимание на то, что думают по поводу вас другие люди, потому что вы не зависите теперь от чужого мнения, а полагаетесь только на себя.

Кем бы вы ни были и что бы вы собой не представляли, отныне вы не должны ориентироваться на общественное мнение, вы должны стать нонконформистом. Проблема заключается в том, что обществу необходимо, оно даже требует этого, чтобы мы подчинялись тому образу мышления, который оно вырабатывает. А теперь давайте задумаемся, какую цену мы платим за то, чтобы «сдать» наш характер и нашу личность, имитируя чужой образ жизни и подражая другим? Ведь тем самым мы поддаемся влиянию со стороны общества, которое действует на индивида по принципу «Я знаю лучше». Единственное, на что вы должны ориентироваться, так это только на то, что волнует вас и что важно для вас, а не на то, что подумают и скажут люди. Это очень трудно, потому что вы приходите в этот мир и обнаруживаете, что он полон людей, которые считают, что знают, каковы ваши обязанности, лучше, чем вы сами. Если вы живете в мире, то, конечно, легче жить в соответствии с тем, что думают люди вокруг вас. Если вы удалились от мира и живете в одиночестве, то, конечно, легко жить по собственному разумению. Однако быть личностью — это значит жить среди толпы и тем не менее сохранять в себе независимость, которая, как правило, возникает только в уединении.

Всякий раз, когда вы приспосабливаетесь к мнению других, вы наносите ущерб собственному характеру. Все долженствования и запреты, которые исходят от общества и к которым вы стараетесь приспособиться, подавляют ваши личностные представления о том, что правильно для вас как для личности. Каждый человек является творцом самого себя и должен знать все свои плюсы и преимущества, а потому не должен робеть или извиняться перед другими за то, что он решил идти своей дорогой, и не должен бояться сказать: «Я думаю то-то и то-то» или «Я есть то-то и то-то». Мы слишком часто пренебрегаем своими блестящими идеями и мыслями только потому, что это наши собственные идеи и мысли, мы предпочитаем вместо этого принимать то, что предлагает нам общество. Но давайте задумаемся, откуда же общество берет то, что оно нам предлагает? Из тех достижений, которых добились нонконформисты прежних эпох — ведь этих людей уже нет в живых, и поэтому они больше не угрожают тому статус-кво, на страже которого всегда стоит общество.

Все великие личности, которые следуют зову своего сердца, вначале, как правило, оказываются непонятыми своими современниками, их часто ненавидят и даже преследуют. Но это только вначале. Люди, которые действуют по собственному разумению, полагаясь на свою интуицию, а не на советы и указания других, неизбежно оказываются вне толпы. Эти люди обнаруживают, что двери всех возможностей открыты для них. Общество старательно и с некоторым чувством вины празднует даты жизни этих людей, потому что они шли своим путем, игнорируя неодобрительные толки.

При жизни этих людей общество наблюдает за тем, как они не в состоянии вписаться в жесткие рамки его правил. Оно смотрит на них и понимает, что эти люди сначала будут жаловаться и выражать свое недовольство этим положением, а следовательно, ему нужно предоставить жилетку, в которую он сможет выплакать все свои слезы. Однако есть и другая категория людей, которые убеждены в том, что «если что-то должно произойти, то это прежде всего касается меня». Такие люди стремятся осуществить все, что наметили себе, чего бы им это ни стоило. Не дожидаясь, пока в мире что-то изменится, они становятся центром собственной вселенной и создают одну возможность за другой. Они никогда не лукавят, зная, что никто, кроме Творца, не может научить их делать то, что они умеют делать лучше других. Эти люди идут вперед и улучшают свое положение благодаря тому, что они верят в себя и в свои возможности. Общество же не никогда не идет вперед. Оно просто не умеет делать это. Оно изменяется постоянно, когда у него возникает потребность в новых установлениях, теряя при этом старые. Оно не любит

перемен, поскольку не верит в то, что это нужно, и не верит в тех людей, которые осуществляют эти перемены. Оно предпочитает зарекомендовавшие себя имена и традиции, служебные отличия и стабильные общественные институты. Общество — это волна, которая движется вперед на каждом гребне разной водой, потому что те люди, которые составляют нацию на сегодняшний день, в конечном счете умирают, и их опыт умирает вместе с ними.

Плохо ли это — когда тебя неправильно понимают? Быть великим означает быть непонятым. Каждый человек, который оставил свой след в истории, был сначала не понят, а затем получил оvation. Почему это так? Просто потому, что эти люди делали свое дело. Они руководствовались тем, что было, по их мнению, хорошо для них, а не тем, что было хорошо для общества.

Задумайтесь над тем, что означает ваша вымученная улыбка, которую вы каждый раз демонстрируете у себя на работе, где вы не чувствуете себя легко и непринужденно, в ответ на разговоры, которые не интересуют. Постоянно сведенные мышцы держат вас в напряжении и заставляют вас испытывать физический дискомфорт. Это происходит из-за того, что вы думаете, что должны быть таким и вести себя так. Внутреннее ощущение, испытываемое вами, способствует тому, что вы растрачиваете вашу внутреннюю энергию, которая достигает своего максимального проявления только тогда, когда вы чувствуете себя самим собой.

Не позволяйте себе отвлекаться

Всегда доверяйте себе и своим суждениям, поскольку лучше вас никто не знает, что вы думаете о себе и чего вы хотите достичь. Пусть ваши истинные чувства ведут вас по пути, который ваше провидение приготовило для вас. Не отвлекайтесь от цели, поскольку это не приносит удовлетворения. Если вы будете делать то, что нужно другим, вы только растратите свои энергию и время.

Вы должны видеть себя идущим дорогой своей мечты, для которой вы были рождены. Дорога свободна и ваша цель все время в поле вашего зрения. Все, что от вас требуется, это просто продолжать идти. На вашем пути могут, тем не менее встретиться препятствия или соблазны, цель которых — испытать вас, чтобы увидеть, действительно ли вы хотите того, к чему стремитесь, действительно ли вы действуете в согласии с собственным сердцем, действительно ли вы годитесь хоть на что-то.

Такого рода отклонения от цели могут сделать все, что угодно, чтобы подвергнуть вас искушению, чтобы вы не смогли стать личностью, которой запланировали стать, чтобы свернуть вас с вашего пути — это может быть предложение еды, секса, славы, власти, успеха в любой области, которая не связана с вашей мечтой, признание со стороны общества, легкие деньги, буквально все, что угодно. Единственное, что оказывается невозможным для этих сил, так это попасть на вашу тропу и остановить вас, поэтому они могут только стремиться к тому, чтобы сбить вас с пути истинного. Бросите ли вы начатое — это всегда зависит только от вас, от того выбора, который решите сделать вы. Если вы решите все же преследовать свою цель и идти своим путем, то прежде всего полагайтесь на себя и будьте уверены в себе. Доверяйте себе. Не обращайте внимания на перемены в правительстве, на то, что плата за жилье возросла, и т. д. Верьте в себя и доверяйте только себе — великие люди всегда делали так. Ваши действия будут говорить сами за себя, ваш конформизм не скажет ничего.

Будьте самим собой, и вас будут уважать. И благодаря этому вас запомнят.

УНИВЕРСАЛЬНЫЕ ЗАКОНЫ

Вы уже почти подошли к концу седьмой, и последней, главы. Можно сказать, что вы подошли к седьмому уровню понимания самого себя. Эту главу можно рассматривать как определенный период вашей жизни, а число семь — как мощное универсальное число единства и согласия.

Вселенная представляет собой гармоничное целое, которое во всем проявляет себя в виде семи составных частей. Мы знаем, что гамма состоит из семи нот, цветовой спектр состоит из семи основных цветов, и даже на атомарном уровне мы обнаруживаем семь основных групп атомов. Седьмая волна всегда является самой мощной, потому что она собирает в себя воду предшествующих шести волн. Мы знаем, что у человека семь возрастов, что существует семь небес и семь степеней духовного прогресса. На Земле есть семь континентов, человеку известны семь смертных грехов и семь столпов мудрости. Неделя состоит из семи дней, известно, что граций тоже семь, из Библии мы знаем, что было семь священников с трубами, которые в течение семи дней семь раз обошли вокруг Иерихона и семь раз протрубили в свои трубы. В Апокалипсисе мы читаем о семи церквях Малой Азии, о семи подсвечниках, о семи бедствиях. С Востока к нам пришло учение о семи центрах нашего сознания или о семи чакрах человека. Все это свидетельствует о том, что в основе Вселенной лежат реальные законы, которые даже математика не может до конца объяснить, хотя и описывает нам природу этой реальности в числах. Всюду, где действуют универсальные законы, поддерживается сбалансированное равновесие. Хаос наступает тогда, когда мы не хотим соотноситься с семичленной природой универсальных законов, отказываясь понимать себя, отказываясь быть самими собой и идти той дорогой, к которой мы чувствуем склонность. Хорошо известно, что семь частей единства описываются десятичными дробями:

Одна седьмая = 0,142857

Две седьмых = 0,285714

Три седьмых = 0,428571

Четыре седьмых = 0,571428

Пять седьмых = 0,714285

Шесть седьмых = 0,857142

Как видим, здесь все время повторяются шесть цифр.

Заметьте, что одни и те же числа повторяются в одном и том же порядке. Таким образом, мы видим перед собой способ, благодаря которому все выражение, приведенное выше, может быть представлено в форме колеса жизни, как это показано выше на данной странице.

Обратите внимание, что не имеет значения, с какого места начинать читать эту десятичную дробь, важно то, чем все заканчивается, причем речь здесь идет не о секундах, не о годах, не даже о веках, но о вечности. Перед вами великолепный математический символ постоянного движения или бесконечного прогресса, который всегда постоянно приближается к единице, но никогда не достигает ее. Я объясняю все это потому, что хочу показать вам, что вы неразрывно связаны со Вселенной через мироздание, и именно поэтому на вас постоянно влияют ее невидимые законы. Вы представляете собой стакан воды, содержимое которого ничем не отличается от воды в океане. Вы представляете собой то же самое, что вся остальная Вселенная. Вот почему игнорирование законов, по которым она существует, не освобождает вас от их влияния. Если вы действуете в соответствии с ними, то они работают на вас, если нет, то они начинают работать против вас. Они беспристрастны, они неизменны и действуют так же, как беспристрастно и неизменно действует на вас закон земного притяжения. Сначала человек должен подчиниться всеобщему, но как только мы примем его законы, они начинают работать вместе с нами. Это можно сравнить с тем, что мы

сначала должны знать, как действует электричество, и только тогда получаем возможность пользоваться им. Если мы не понимаем или не выполняем тех законов, по которым оно работает, то тогда нас неизбежно ждет несчастье. Вот таким образом обстоит дело с законами Универсального Разума.

СБАЛАНСИРОВАННОЕ РАВНОВЕСИЕ

Куда бы вы ни кинули взор, вы увидите, что математическое выражение любой сущности мира уравновешенно. Универсальные законы действуют для того, чтобы поддерживать баланс. Законы, в соответствии с которыми мы сеем и жнем, закон причины и следствия, действия и противодействия, закон соответствия и закон компенсации и многие другие имеют разные названия и объясняются в разных терминах разными авторами, начиная от Иисуса Христа до Платона, от Ньютона до Эмерсона, но все они базируются на одном и том же железном принципе: то, что вы предлагаете, то вы получаете обратно. На Востоке этот закон известен как закон кармы, которые в переводе с санскрита означает закон «возвратного действия». Что бы вы ни отправили в мир в виде своей мысли, слова или действия, все это вернется к вам обратно. Это единственный способ, которым можно поддерживать баланс или равновесие. Жизнь — это вовсе не лотерея, как думают некоторые, она похожа на бумеранг, который всегда возвращается назад, в ту руку, которая его бросила.

Чтобы вы ни предложили миру, все это вернется к вам. Вот почему так важно думать только о том, чего вы хотите, и никогда не думать о том, чего вы не хотите. Все, что происходит в мире вокруг вас, является результатом реализации вашего внутреннего мира. Цель этой книги — помочь вам правильно сориентироваться в этом мире. Все, что вы хотите, придет к вам, если вы будете готовиться к этому.

Живая притягательная сила

Тот, кто живет, осознавая и принимая собственную исключительность, понимая, что он обладает безграничной властью, становится магнитом, который все время притягивает к себе все то, о чем он мечтает.

Если человек постоянно думает о бедности, о том, чтобы не платить по счетам или о том, что ему грозит потеря работы, жилья или здоровья, то тогда скорее всего он будет притягивать к себе именно эти ситуации, словно бы осуществляя собственные пророчества. И наоборот, если мы думаем об изобилии, то у нас будет это изобилие. Вы должны представлять, что уже получили все, что хотели, еще до того, как вы на самом деле получили это. Вы можете контролировать любую ситуацию, если прежде всего умеете контролировать себя. Если вы контролируете свое мышление, то можете влиять на свои эмоции, а это, в свою очередь, будет способствовать тому, что вы будете действовать тем самым образом, каким нужно. Пифагор считал, что чем больше мы понимаем Вселенную, тем больше мы понимаем, что все существующее является не чем иным, как вибрацией. Мысли, которые мы посылаем, соединяются с вибрациями такой же частоты. Введите положительную вибрацию в ситуацию, и вы тем самым удачно расположите магнит, который притянет к себе определенные обстоятельства, условия, людей и создаст нужные ситуации, которые будут согласовываться с вашими мыслями. Если вы будете постоянно работать над собой для того, чтобы добиться самосовершенствования, то начнете понимать, что по мере того, как вы работаете, через вас начинает проходить та же самая сила, которая все созидает и управляет всеми вещами во Вселенной. Когда вы посылаете в пространство свои мысли, то это можно сравнить с тем, что вы помещаете объявление в колонку под названием «Спрос» в газету вселенной, которая не имеет никаких границ для своего распространения. Это объявление будет размещено правильным образом, если вы приложите к нему свои убеждение, ожидание, представьте себе визуальный результат задуманного, будете применять позитивные установки. В этом случае оно окажется гораздо более продуктивным, нежели любое напечатанное объявление.

Однажды после моего семинара ко мне подошел какой-то человек и сказал, что деньги и благосостояние являются корнями всего зла в мире. Он добавил, что человек ближе всего становится к Богу только тогда, когда он пребывает в бедности. Я спросил его, на чем основываются идеи набожности и бедности? Ведь нет никаких оснований для их существования, и чем быстрее мы отбросим эти навязанные нам обществом идеи, тем будет лучше. Происхождение этих идей идет от тех людей, кто извращенно и односторонне подходит к жизни. Здесь можно процитировать Ральфа Валдо Трайна: «Настоящая набожность по сути своей представляет собой то же самое, что настоящая мудрость. Перед тем, кто действительно мудр и кто умеет использовать свою силу и власть, которыми он наделен, великая Вселенная всегда открывает все свои сокровища».

Более того, деньги не являются корнем зла. Любовь к деньгам — вот корень всякого зла. На деньги нужно смотреть как на форму энергии. Подобно всем другим видам энергии, чем больше вы отдаете, тем больше получаете. Чем больше вы пытаетесь сберечь и сохранить для себя, тем больше вы сдерживаете свою энергию. Сдерживание и «сохранение» энергии так или иначе всегда приводят к тому, что мы теряем ее. Но если мы будем рационально использовать ее, то это даст нам возможность постоянно обновлять и увеличивать нашу энергию. Богатство подчиняется универсальному закону Вселенной, и оно может быть доступно всем, если только на пути его приобретения для нас нет никаких препятствий.

Вызов, который бросает нам жизнь

Каждый из нас был рожден для успеха, а не для неудачи, и существуют универсальные законы, предназначенные для того, чтобы мы могли достичь этого успеха путем наименьшего сопротивления. И только из-за нашего собственного нежелания следовать этим законам мы сталкиваемся с трудностями. Выработанные обществом убеждения, которые большинство из нас разделяют, устанавливают нам жесткие рамки на пути приобретения благосостояния, доступного практически для всех нас. Примите философию этой книги, и она поможет вам в том, чтобы открыть пути к добру, жизненной силе, процветанию и любви, которые уже давно ждут своего часа, чтобы пролиться на вас. Самый прекрасный сад сможет сохранить свою красоту только в том случае, если за ним терпеливо ухаживают, с любовью и вниманием.

Читайте эту книгу регулярно и отмечайте те предложения или разделы, которые произвели на вас впечатление. Практикуйтесь в самосовершенствовании постоянно, пока это не сделается вашей второй натурой. Сорняки постоянно тянутся вверх, вырастая из семян, которые случайно попали в почву сада: избавляйтесь от негативного мышления.

Не поддавайтесь влиянию того, что произошло в прошлом. Теперь пришло время подвести итог всему тому, что вы когда-либо думали. Начните прямо сегодня, чтобы принять вызов, который бросает вам жизнь. Примите этот вызов, будучи уверенными в том, что вы можете быть, иметь или делать именно то, чем вы хотите быть, что вы хотите иметь или делать. Решите раз и навсегда ясно осознавать и представлять свой неограниченный потенциал, который уже существует внутри вас. Действительный успех — это вера в себя и осознание того, что это просто другое название для ваших неограниченных возможностей. Действительный успех не имеет отношения к тому, что вы собой представляете в данный момент. Это ваша возможность быть тем человеком, которым вы можете стать и станете, если сделаете определенный выбор в жизни.

Когда вы начнете жить той жизнью, какой вы хотите жить, провидение поможет вам осуществить ваше предназначение. У вас это непременно получится. Преодоление препятствий есть ваш следующий шаг на пути к вашему величию. Всегда ищите возможности, которые буквально ждут вас. Когда плод в вашем саду созрел, то не составляет труда съесть его. Точно так же и с вами — иногда вы можете не заметить того, что находится прямо у вас перед глазами, пока

не настанет тот момент, когда ваше сознание созреет для этого, хотя все, что вам нужно, всегда ждет вас, готовое предоставить себя в ваше распоряжение.

Всегда ищите возможности совершенствоваться, и вы увидите, что то состояние, к которому вы стремитесь, не замедлит прийти. Поймите, что успех, которого вы хотите добиться всегда и везде, на самом деле находится внутри вас, он только ждет руководства к действию. Возьмите свою жизнь в свои руки прямо сейчас! Поверьте в себя, в свою уникальность, в свою цель. Не допустите, чтобы вы ушли из этой жизни, унеся с собой ту музыку, что звучит в вашей душе.

Сенека сказал, что мы сами себе создаем трудности, потому что нам не хватает смелости. Нам не хватает смелости жить той жизнью, о которой мы мечтаем. Да, в этом есть доля риска. Но как по-другому можно оценить жизнь? Однако хуже всего, если вы не обращаете никакого внимания на свой потенциал и не делаете того, что можете сделать только вы. Лучше вообще не рождаться, чем жить без риска.

Мой подход, который я вам рекомендую, сформировался в результате изучения тех знаний, которые я почерпнул у великих людей. Все знания всегда существуют, ожидая того, чтобы их открыли или, что более важно, заново открыли для себя. Потерянные или забытые идеи вдохновляли меня на то, чтобы выработать метод, применение которого, я уверен в этом, сделает вас более сильными, приведет вас к процветанию, счастью и любви, которые будут сопутствовать вам в поиске вашей собственной цели. Однако помните, что это будет работать только до тех пор, пока вы будете следовать законам Вселенной. Таким образом я заканчиваю книгу, желая вам всего хорошего и веря в вас:

Не бойтесь поступать правильно, не бойтесь быть честными.

У вас есть цель, которой не может достичь никто, кроме вас.

Идите к ней смело, спокойно и верно,

И правда всегда будет на вашей стороне.

Не бойтесь поступать правильно, не бойтесь быть честными.

Чужие ошибки не помогут вам.

Повинуйтесь своему рассудку и всегда верьте:

Вы были рождены для успеха, так выберите его!

«Человек — это часть Вселенной»

А. Эйнштейн

и

«Общее происходит из частного, и частное — из общего»

Гераклит

следовательно,

*«Если кто-то уверенно продвигается
вперед к тому, о чем он мечтает,
и пытается жить той жизнью,
которую он себе представляет,
то он непременно добьется успеха...*

*Вы были рождены для успеха,
а не для неудач».*

Г. Д. Торо

ТО, ЧТО НЕОБХОДИМО ЗАПОМНИТЬ

1. Познав самих себя и узнав, что вы собой представляете, вы начнете понимать, что никогда больше не будете зависеть от того, что вас окружает; вы сами будете ставить условия окружающему миру.

2. Как только вы поймете, что можете достигнуть успеха, вы достигнете его.

3. Всегда старайтесь увидеть в себе такого человека, каким вы хотите быть. Перестаньте видеть себя человеком, который не может добиться ничего, что могло бы заслуживать внимания. Хватит мечтать. Действуйте.

4. Вы не должны отвлекаться, чтобы не сбиться со своего пути.

5. Всегда ищите способов к самосовершенствованию, и вы достигните того состояния, к которому стремитесь. Начните сегодня, чтобы принять вызов, который бросает вам жизнь.