

Филипп ДОРОДНЫЙ



Я ХОЧУ ЖИТЬ!

Филипп Дородный

Я хочу ЖИТЬ!

Эта книга посвящается моим родителям, а также любимой девушке. Спасибо Вам за все.

Открыться трудно, особенно людям...

Содержание

Предисловие	11
Часть 1. Фундамент Жизни	16
От жертвы к хозяину жизни	21
<i>Практикум</i>	26
Сначала была мысль	27
<i>Практикум</i>	34
Жизнь без негатива	36
<i>Практикум</i>	40
Жизнь вне зоны	41
<i>Практикум</i>	45
Окружающий Мир	45
<i>Практикум</i>	48
События и последствия	49
<i>Практикум</i>	52
Совершенство от рождения	53
<i>Практикум</i>	56
Зачем я здесь?	56
<i>Практикум</i>	60
Ох, уж эти законы!	61
Закон притяжения	63
Закон сева и жатвы	64
Закон контроля	65
Закон веры	67
Закон ожиданий	68
Закон соответствия	70
Закон ментальной эквивалентности	71
Закон концентрации	72
Закон привычки	73
Закон замещения	74
Закон эмоций	75
Закон подсознательной деятельности	77
О сознании и подсознании	78

Модернизация жизни	82
<i>Визуализация</i>	82
<i>Аффирмации</i>	84
Итоги	88
Часть 2. Я хочу жить богатой жизнью	89
И снова о мысли	96
<i>Практикум</i>	99
Сила желания	99
<i>Практикум</i>	105
Что решишь, то и получишь	106
<i>Практикум</i>	113
Под лежащий камень вода не течет	113
<i>Практикум</i>	121
О неудачах и ошибках	122
<i>Практикум</i>	125
Будь благородным – рискуй!	125
<i>Практикум</i>	129
Двигай горы!	130
<i>Практикум</i>	134
Навстречу звездам	134
<i>Практикум</i>	139
Жизнь по плану	139
<i>Практикум</i>	143
Жертвоприношение	143
<i>Практикум</i>	147
Моя страсть	147
<i>Практикум</i>	154
Твори благо	155
<i>Практикум</i>	158
Обязательное дополнение. Три самых важных закона обогащения	
Плати себе!	159
<i>Практикум</i>	162

Контроль расходов	162
<i>Практикум</i>	167
Немного об инвестировании	167
<i>Практикум</i>	169
Итоги	169
Часть 3. Я хочу жить здоровой жизнью	171
Будь здоров!	175
<i>Практикум</i>	180
Море волнуется раз	180
<i>Практикум</i>	187
Смех до слез	188
<i>Практикум</i>	191
Прости	191
<i>Практикум</i>	193
Вся жизнь в движении	195
<i>Практикум</i>	198
Сила воздуха	198
<i>Практикум</i>	203
Сила воды	203
Притормози	209
<i>Практикум</i>	215
Вглубь себя	217
<i>Практикум</i>	219
Музыка здоровья	220
<i>Практикум</i>	223
Питание жизни	224
<i>Практикум</i>	235
Итоги	236
Часть 4. Я хочу жить счастливой жизнью	237
Будь счастлив!	243
<i>Практикум</i>	247
Подождем до завтра?	248

<i>Практикум</i>	252
Любовь к себе	253
<i>Практикум</i>	255
С верой в сердце	256
<i>Практикум</i>	258
Вау!	259
<i>Практикум</i>	262
Сила благодарности	262
<i>Практикум</i>	266
Вижу цель!	267
<i>Практикум</i>	272
Сила помощи	272
<i>Практикум</i>	274
Смех во имя счастья	275
<i>Практикум</i>	277
Трудно, но необходимо!	277
<i>Практикум</i>	282
Жизнь без критики	282
<i>Практикум</i>	284
Подарок - не отдарок	285
<i>Практикум</i>	287
Слова счастья	287
<i>Практикум</i>	289
Активное счастье	290
<i>Практикум</i>	292
Рожденные друг для друга	292
<i>Практикум</i>	296
Музыка счастья	296
<i>Практикум</i>	299
Смена окружения	299
<i>Практикум</i>	301
Навстречу совершенству	301
<i>Практикум</i>	306
Жизнь сердцем	308

<i>Практикум</i>	311
Ах, эта любовь!	312
Итоги	314
Часть 5. Я хочу жить жизнью наполненной любовью	315
Творец любви	319
<i>Практикум</i>	322
Вторая половинка – где ты?	322
<i>Практикум</i>	327
Ошибки родителей – не ошибки их детей!	328
<i>Практикум</i>	330
Любить себя	331
<i>Практикум</i>	333
Уважение ради любви	334
<i>Практикум</i>	337
Свобода любви	338
<i>Практикум</i>	341
Жизнь без ревности	341
<i>Практикум</i>	345
Дать или взять?	346
<i>Практикум</i>	348
Сила общения	348
<i>Практикум</i>	352
Я тебя люблю!	353
<i>Практикум</i>	355
Касание любви	356
<i>Практикум</i>	358
Огонь любви	358
<i>Практикум</i>	361
Прощение ради любви	361
<i>Практикум</i>	366
Друзья в сторонке	367
<i>Практикум</i>	369
В омут с головой	370

Итоги	374
Послесловие	375
Приложение 1. Схема достижения целей	378
Приложение 2. Кто есть кто	379

Предисловие

У многих людей бывает так, что какое-то жизненное событие, к тому же, очень болезненное, повергает их в нокаут, который заставляет их задуматься над своей жизнью и полностью ее переосмыслить. Для меня таким событием стало очередное расставание с девушкой. Нет, не очередное. Это было особенное расставание с девушкой, потому что: во-первых, я до сих пор считаю эту девушку особенной; во-вторых, оно оказалось самым болезненным за все мои 29 лет.

Все началось, если мне не изменяет память, в начале июня 2009 года. Именно в этот период со мной рассталась девушка, которую я безумно любил, и с которой прожил полтора года лучшего для меня на то время периода моей жизни. Я хотел создать с этой девушкой семью, иметь от нее детей (впервые в своей холостяцкой жизни меня посетило такое желание), в общем, прожить с ней долгую и счастливую жизнь. Но все вышло иначе – мы расстались.

Представьте тот шок, который я испытал. Как сейчас помню тот момент – я сидел на стуле в комнате за компьютером, а она пришла с работы и села в кресло возле меня. О чем мы с ней тогда говорили я уже точно не помню, но потом вдруг она произнесла фразу, которая повергла меня в шок. Она сказала: "Ты знаешь, а ведь я действительно тебя не люблю". Наверное, я никогда не смогу забыть эту фразу. Я медленно сполз со стула на пол. Я был поражен, я был шокирован, я был просто уничтожен.

Стоит упомянуть, что до этого рокового (нет, скорее переломного) для меня момента, я позволял себе часто в шутку сказать ей (как правило, по утрам, когда шел на работу) что она меня не любит, исходя из того, что она перестала целовать меня перед уходом на работу, как это делала раньше и не делала других вещей, которые были нормой ранее.

Почему я говорил ей эти слова? Знаете, я чувствовал холод, исходящий от нее. Я чувствовал, что что-то не так, что-то было по-другому – она перестала показывать, что я нужен ей. Соответственно я реагировал на все это словами о нелюбви ко мне. Но опять повторю, что я все это говорил, как мне казалось, в шутку, но, как оказалось, это говорило мое сердце, чуввавшее что-то неладное. В общем, мои слова были пророческими.

Таким образом, ее слова меня поразили, как гром среди ясного неба. Было такое ощущение, словно накаленный добела нож всадили в мое любящее и ранимое сердце. Возможно, такое состояние было вызвано еще и тем, что я оказался в растерянности так,

как мы жили у нее и мне теперь необходимо было искать новое жилье. К проблеме расставания с бывшей девушкой (нет, не бывшей, не нравится мне это слово, любимой девушкой) добавилась проблема поиска нового жилья.

Здесь я хочу выразить искреннюю благодарность своей любимой девушке, что она не выгнала меня на улицу, а предоставила возможность пожить у нее еще две недели пока я не нашел новое жилье. Хотя, думаю, мне стоит выразить благодарность не только за это, но и за многое-многое другое. Не зря я называл период времени, когда жил с ней, лучшим периодом в моей жизни. Она всегда была и осталась для меня прекрасной девушкой, моим сокровищем, которое я любил, люблю и всегда буду любить...

Вы не представляете, как я страдал. Я проклинал все – жизнь, себя и даже бога, в которого я никогда не верил, но о котором вдруг вспомнил. Я даже пытался вернуть девушку. Я продолжал дарить ей цветы, а когда через месяц ушел в отпуск и уехал в Житомир к родителям, продолжал дарить и другие подарки. Как сейчас помню: заказал в интернет-магазине семь прекрасных больших роз, и на лепестках каждой из них была сделана надпись. Насколько помню, на каждой розе была одна из таких надписей – я тебя люблю, самая нежная, самая добрая, самая милая, самая ласковая, самая заботливая, самая красивая. Ровно семь надписей для семи прекрасных роз.

Все эти надписи я в телефонном режиме попросил написать менеджера магазина и сделать доставку этих роз домой девушке. В живую я их так и не видел, но знаю, со слов курьера, что девушка была удивлена и улыбалась. Для меня, признаюсь, это было как бальзам на душу. Я представил ее улыбку, и мне самому стало тепло и радостно. Радостно от осознания того, что ты сделал любимой девушке приятно и у нее день начался с улыбки.

Через неделю я сделал другой подарок: в том же интернет-магазине сделал заказ на...живую тропическую бабочку, которую опять доставили девушке домой. Но здесь меня ждала в какой-то мере неудача. Девушка просто не открыла дверь курьеру. Курьер позвонил мне и сообщил такую нерадостную для меня новость. Слушая курьера, я вдруг вспомнил, что у любимой девушки всегда был открыт балкон, а так как жила она на первом этаже, то я и попросил курьера бросить коробочку с бабочкой на балкон.

Пусть простит меня бабочка за тот шок, которому она наверное подверглась, когда коробочка с ней упала на балкон. Но, знаю, что уже не простит так как, забегая наперед, скажу, что она умерла спустя неделю.

Когда курьер все же доставил подарок, я позвонил любимой девушке и сообщил, что на балконе ее ждет подарок. Судя по слову "блин" ею произнесенному, она этой

новости не совсем обрадовалась, а точнее будет сказать совсем не обрадовалась. Но когда она все же увидела то прекрасное существо, которое находилось в коробочке, лед, сковывавший ее сердце немного растаял и мы даже немного поговорили по телефону...

...Возможно, Уважаемый читатель, для Вас такие подарки абсолютно ничем не примечательны – Вы их дарите или Вам их дарят чуть ли не каждый день – но для меня такие подарки были особенные. Я никогда никому не дарил таких оригинальных подарков. Для меня это было впервые. От того, что я дарил что-то оригинальное, а не обыденное, да к тому же девушке, которую очень любил, я, наверное, получал больше удовольствия, чем сама девушка. Хотя кто знает, что чувствовала она. Этого я не знаю.

Знаете, я переступал через себя, делал что-то несвойственное мне из-за того, что действительно очень хотел вернуть свою любовь, безумно этого хотел. Но также знал я и другое – к тому Филиппу, каким я был на то время, она никогда не вернется. Я знал, что на 95 % виноватым в расставании был я, а именно, мой вспыльчивый, эгоистичный, жестокий, агрессивный, нервный характер. В наличии всего этого я всегда винил свое "счастливое" детство, и своих родителей, которые обеспечили мне это "счастливое" детство.

Мне и в голову тогда не приходило, что вся ответственность за мои поступки, мою жизнь в целом, лежит полностью на мне и только на мне. Я обвинял кого-то вместо того, чтобы посмотреть правде в глаза – я трус, который боится нести ответственность за свою жизнь самостоятельно – без обвинений, критики и жалоб. Я часто впадал в депрессии, в основном из-за нелюбимой работы, из-за неудовлетворенности жизнью в целом. Часто жаловался на жизнь. Много говорил, но ничего не делал.

Такой Филипп, думаю, не только любимой девушке был не нужен, но и вообще вряд ли кому-то был бы нужен. Желание вернуть девушку вылилось в желание изменить себя. Я встретился с любимой девушкой и попросил у нее прощения, потом я поехал в Житомир к родителям и попросил прощения у них, я попросил прощения у Окружающего Мира. Я действительно решил измениться. Я решил стать лучше.

Я начал читать книги о взаимоотношении полов, обратился за помощью к психотерапевту. Я хотел разобраться в себе, хотел понять, что со мной не так. И я действительно понял, насколько я был не прав в отношениях со своей любимой девушкой, я осознал свою неправоту и принял ее, но, как говорится, после драки кулаками не машут. Что случилось, то уже случилось...

Через какое-то время я поехал в село к бабушке. В селе также была и моя двоюродная сестра Лена с семьей. Видя мое угнетенное состояние и зная о моей проблеме

(спасибо маме) она посоветовала мне почитать книгу Анатолия Некрасова – Живые мысли. Здесь мне стоит поблагодарить сестру за ее совет. Именно с этой книги и началась моя работа над собой.

Я даже не прочитал, я проглотил эту книгу. За “Живыми мыслями” последовали другие книги этого автора. Потом мне посоветовали прочитать книги Синельникова. Я, конечно же, воспользовался и этим советом.

Я проглатывал книгу за книгой, я безумно хотел изменить себя, изменить свое мировоззрение, изменить свою жизнь в целом. Все эти книги формировали мое новое “Я”, создавали нового Филиппа – Филиппа не жертву, а творца – творца своей жизни.

Но мне этих книг оказалось мало. Как костер, требующий новых дров для своей подпитки, так и мое формирующееся мировоззрение требовало больше книг, больше информации, больше знаний. И тогда появились книги, которые стали основой моего крепнущего нового мировоззрения. Это книги соавторов проекта "Тайна" Джо Витале – “Закон притяжения”, “Ключ”, “Жизнь без ограничений”, а также “Руководство к жизни, которое вам забыли выдать при рождении”, и Джека Кэнфилда – “Правила”. Именно благодаря этим книгам я поверил в чудеса, я поверил в себя, как творца своей жизни и не просто жизни, а жизни счастливой и успешной. Жизни, в которой отсутствуют боль и страдания, депрессии и неудачи. Я поверил в то, что могу достичь всего чего захочу в этой жизни и сейчас продолжаю в это верить. Сегодня я знаю, что человек без веры все равно, что корабль без штурвала. Он движется по морю жизни, но в каком направлении – неизвестно. Порт назначения такого корабля – неизвестность...

Книга Джека Кэнфилда дала мне толчок к написанию книги, которую Вы, уважаемый читатель, держите в руках.

...Эта книга мое желание помочь простому человеку. В школах и в вузах нас не учат, как жить счастливо, как любить, как быть здоровым или как быть богатым. Не учат тому, как ЖИТЬ, а не существовать. Поэтому мы смотрим на других людей, смотрим на своих родителей и учимся у них. К сожалению, учимся не только хорошему, но и плохому. А чему можно научиться у людей, которые сами не знают, как жить? И не просто жить, а жить жизнью наполненной настоящими счастьем, любовью, здоровьем и богатством. Никто нас не хочет этому учить. И причина не в том, что у человека нет желания нас обучать, а в том, что человек просто не знает, чему учить, ведь его самого никто и никогда этому не учил.

Я действительно верю в то, что эта книга сможет стать хорошим другом каждому, кто хочет изменить свою жизнь. Верю, что она будет такому человеку надежной опорой и поддержкой на его трудном пути.

Я верю, что эта книга поможет каждому найти себя в жизни, поможет забыть о существовании и пробудит к жизни, к жизни счастливой, здоровой, богатой и наполненной любовью. Да, именно это и является основным предназначением этой книги – побудить к лучшей жизни, - к жизни, для которой мы все и рождаемся.

Я вложил в эту книгу свое сердце и верю, что она найдет отклик в Ваших сердцах.

Приятного и полезного чтения!

Часть 1.

Фундамент Жизни

Мы никогда не живем, мы лишь надеемся, что будем жить (Франсуа Мари Вольтер)

Плохо живут те, которые всю жизнь лишь собираются жить (Публий Сир)

Жизнь слишком коротка, чтобы быть незначительной (Бенджамин Дизраэли)

Еще совсем недавно я ненавидел мир, в котором жил, я ненавидел жизнь, которой жил. Я ненавидел себя! Грусть, тоска, хандра, депрессии были моими постоянными спутниками. Они были словно те непрошенные гости, которые помимо моей воли поселились в моем доме и не желали его покидать. Да и если так разобраться, то я ничего и не делал для того, чтобы избавиться от них.

Знаете, я никогда не думал, что моя жизнь будет настолько неинтересной, скучной и пресной, какой она была большую часть моего осознанного существования. Да, да именно существования. Мое бытие в этом мире и жизнью то назвать было нельзя. Постоянные жалобы, претензии к другим людям, обвинения и обиды, беспочвенная раздражительность и постоянные нервотрепки, неудовлетворенность работой, внешним видом, своей жизнью в целом. Разве это жизнь? Нет. Я не могу назвать это жизнью. Как я говорил – это было существование – существование жертвы и неудачника.

Иногда я думал, что это какое-то проклятие, неизвестно кем и не известно за что на меня наложенное. Очень часто я задавался вопросами: За что мне это все? Чем я заслужил такую жизнь? В чем же моя вина? Неужели мне до конца жизни страдать и мучиться? Оставалось только начать выть на луну или биться головой об стену от такой жизни.

Но самое страшное было то, что это мое бытие было бессмысленным. Смысл моей жизни для меня был неведом. Я действительно не знал, зачем я живу на этом свете. Я не жил, а всего лишь пытался жить.

Конечно у меня, как и у любого другого человека, были некоторые мечты, но это были всего лишь мечты, мечты о лучшей жизни, о счастливой и насыщенной жизни, о которой я мог только мечтать, или видеть в своих беспокойных снах. Я лелеял свои мечты, но они так и оставались мечтами, далекими и несбыточными. Я даже пытался ставить цели в жизни, но почему-то реализовывались только незначительные из них.

Очень часто мне казалось, что Окружающий Мир несправедлив по отношению ко мне. И опять я обижался, злился, ненавидел, опять страдал. Для полного “счастья”,

действительно, оставалось только головой об стенку хорошенько стукнуться. Я испытывал настоящие муки. Сверхамбиции, которыми наделила меня природа, явно не соответствовали тем реалиям, в которых проходила (к счастью не прошла) моя жизнь. Мне хотелось большего, но это большее мне так никто и не дал. Это меня просто убивало. Я внутренне сам себя съедал заживо. Я был пропитан негативом от кончиков пальцев на ногах до корней волос на голове. Все эти душевные мучения, конечно же, абсолютно не способствовали улучшению качества моей жизни.

Но я был не одинок в своих страданиях. О другой жизни – более счастливой, более богатой, более здоровой, более успешной в итоге, мечтает, безусловно, все население нашей прекрасной планеты. Но только единицы живут такой жизнью. Остальная же часть населения Земли, и к тому же большая, живет абсолютно не той жизнью, о которой мечтает. Мечты, так и остаются мечтами. Один серый день сменяется другим, тот - следующим. И в такой серости проходит большая часть жизни. Не получая то чего хочет человек страдает. И эти страдания сопровождают его на всем его жизненном пути, всю его осознанную жизнь.

Я часто езжу в метро. Кроме того, что это удобно, это дает еще и возможность быть ближе к людям, возможность наблюдать за ними. Наблюдая за людьми, обнаруживаешь одну общую черту, свойственную подавляющему большинству. Это безрадостное выражение лица, отсутствие интереса к жизни, покорность своей судьбе. Вместо того чтобы радоваться жизни, наслаждаться каждым ее мгновением, люди предаются размышлениям о своих проблемах, заботах. Люди все больше замыкаются в своих мирах-скорлупках и все больше отдаляются от Окружающего Мира, прячутся от него словно от какой-то заразы, рассадника проблем и забот. Складывается впечатление, что люди боятся выйти за пределы своего мира, испытывают боязнь лишний раз обжечься и набраться новых проблем и поводов для переживаний. И чем человек старше, тем четче это проявляется.

Апатия и пассивность в действиях, волнения и тревоги, поселившиеся в душе, разочарованность прожитой жизнью и неуверенность в завтрашнем дне, стали главными поводьями человека по жизни. Как я говорил выше – это бытие и жизнью назвать затруднительно. Какое-то брэнное существование. Словно пеленой окутана вся жизнь человека. Затянувшийся сон никак не может превратиться в явь. Человек живет одной жизнью, но мечтает о другой, более счастливой, более здоровой, более богатой, о жизни наполненной любовью, а не страданиями. О лучшей жизни! И именно о ЖИЗНИ, а не о существовании. Полноценной и здоровой, радостной и веселой, богатой и удачной. Еще в

свое время Оскар Уайльд заметил: “Жизнь – самое редкое, что есть на свете. Большинству людей знакомо только существование”.

Что же случилось с человеком? Может действительно это его судьба – вести неторопливое существование, бояться сделать шаг в сторону, страдать и искупать свои грехи, как учит религия? Неужели быть несчастным, нездоровым, страдать от любви и жить бедной жизнью – это предназначение каждого человека? Неужели Окружающий Мир настолько жесток к человеку, что заставляет того проклинать свою жизнь и страдать, изо дня в день, из года в год, и так всю жизнь? Неужели это правда? Или может что-то не так с Окружающим нас Миром? Или может что-то не так с самим человеком? Так в чем же состоит правда? Вопросы, вопросы, одни вопросы!

Я глубоко убежден, что каждый человек представляет собою отдельный Мир, который состоит из двух подмиров – внутреннего мира и внешнего мира. Внутренний мир – это духовный мир человека – мир, который создается мыслями и убеждениями человека. В свою очередь внешний мир – это материальный мир – мир, который человек создает своими действиями, это мир, в котором мысли посредством желаний и решений превращаются в действия.

Двойственный Мир человека является частью Окружающего Мира – мира, в котором происходит большинство событий, которые оказывают влияние не только на нашу жизнь, но и на всю планету в целом. В отличие от Окружающего Мира Двойственный Мир человека поддается изменениям, корректировке, его можно создавать по своему усмотрению. Сейчас я понимаю, что в этом Двойственном человеческом Мире происходят только те события, которые мы сами создаем или привлекаем, иными словами, те события, которые происходят по нашему желанию (осознанному или неосознанному).

Гармония между внутренним и внешним мирами человека приводит к гармонии Двойственного человеческого Мира и Окружающего Мира. Поэтому если наши внутренний и внешний миры гармоничны между собой, тогда они будут гармоничны и с Окружающим Миром.

Внутренний мир человека является обратной стороной его внешнего мира, также как и внешний - внутреннего. Можно сказать, что внешний мир человека отображает его внутренний мир, также как и внутренний мир отображает внешний. Иными словами то, что у нас снаружи отображает то, что у нас происходит внутри и наоборот. Можно также

сказать, что внутренний человеческий мир формирует его внешний мир, так же как внешний влияет на создание внутреннего.

Правило двойственности миров: внутренний мир человека формирует его внешний мир, внешний оказывает обратное влияние на внутренний

Насколько внутренний и внешний миры гармоничны настолько совершенней сам человек. Исходя из этого, совершенен лишь тот человек, у которого внутренний и внешний миры гармоничны.

Запомните: Совершенство человека определяется совершенством его Двойственного Мира.

Я глубоко убежден, что все мы рождаемся совершенными, но в процессе взросления наше совершенство под влиянием общества и его институтов деградирует. Общество посредством семьи, школы, вузов, телевидения, религии и т.д. и т.п. формирует тот тип личности, который необходим, в первую очередь, самому обществу – тип жертвы.

Почему обществу выгоден такой тип личности, как жертва? Все дело в том, что жертвой легко управлять, жертву легко держать под контролем. Тип жертвы – это пассивный, апатичный тип личности. Никаких активных действий он под собой не подразумевает. Жертва довольствуется тем, что имеет, на большее она не претендует, да, если так подумать, большее ей и не нужно. Ей комфортно там, где она находится сейчас и никаких изменений (в ее понимании – потрясений, проблем) ей не нужно. Плыть по течению – это как раз то состояние, которое очень хорошо характеризует жертву. Довериться судьбе и богу – вот самый главный жизненный принцип человека-жертвы. – *Будь что будет, главное, чтобы не было хуже,* - вот слова, которыми руководствуются люди-жертвы. Все что происходит в жизни таких людей, расценивается ими как подарок судьбы (если это что-то хорошее) или божье наказание (если это что-то плохое).

Влияние снаружи, извне является важным фактором в жизни человека-жертвы. Помощь ожидается извне, причины неудач или свершений ищутся там же. Все это видится для человека-жертвы как благоденствие или, наоборот его отсутствие со стороны судьбы (бога).

К сожалению, даже сегодня в XXI веке – веке невероятного технического и информационного развития – подавляющее большинство нас – людей, как и тысячи лет назад, продолжаем верить в то, что от нас ничего в этой жизни не зависит, продолжаем верить в то, что наша судьба и наша жизнь находятся в руках богов, продолжаем верить в то, что мы всего лишь игрушки в их руках. Единственное, что изменилось с тех пор – это количество богов. Вместо целого сонма богов раньше, сегодня мы имеем всего лишь

одного бога, которому мы жалуемся, которого мы обвиняем или у которого ищем поддержку и защиту.

Факт остается фактом. Как и тысячелетия назад мы продолжаем вверять наши судьбы в руки кого-то, более, как нам кажется, могущего, чем мы сами. Одним словом, как и тысячи лет назад мы продолжаем быть жертвами – существами, от которых ничего в этой жизни не зависит.

В связи с этим, вспоминается Древний Рим с его основным принципом правления: хлеба и зрелищ. Дело в том, что этот принцип очень хорошо отражает образ жизни и главные потребности человека-жертвы. Играя на этих потребностях человека, общество выращивает именно тот продукт, который хочет выращивать, тот продукт, который никогда не восстанет против самого общества. И этот продукт называется жертва.

Жертва – это человек, у которого нарушена гармония его внутреннего и внешнего миров. Более того, у такого человека нарушена гармония его Двойственного Мира с Окружающим Миром. К сожалению, большинство людей даже не осознают, что большую часть своей жизни проводит в состоянии жертвы. Но самое страшное то, что те, кто даже и способен осознать, что они жертвы, ничего не делают, чтобы выйти из этого состояния. Смирение со своим положением, его принятие, как должного, пассивность вместо активности характеризуют человека, находящегося в состоянии жертвенности. Жалобы, критика, зависть, обвинения, оправдания и страдания являются неотъемлемой частью жизни человека-жертвы – жизни, которой, скажу еще раз, живет большинство из нас.

Именно в состоянии жертвенности находился и я большую часть своей прошлой жизни. К сожалению, большая часть людей, населяющих Землю, так никогда и не покидают этого состояния. Но есть люди, которым это удастся сделать, и они, выражаясь терминологией компьютерных игр, переходят на новый уровень. Этот уровень является более качественным, более насыщенным, чем предыдущий. Этот новый уровень и есть то состояние, которое можно охарактеризовать таким коротким по звучанию, но глубоким по смыслу словом “Жизнь”. Именно на этом уровне человек может гордо вскинуть голову и сказать: - *Я хозяин своей Жизни!*

Запомните: Жить или существовать? Этот выбор Вы принимаете

самостоятельно

Я хотел бы обратить внимание читателя на то, что этот раздел является самым важным в этой книге. Именно поэтому он и первый. Здесь содержится та база, без которой настоящая жизнь невозможна. Вы и дальше будете всего лишь существовать, а не жить, если не отнесетесь к этому разделу со всей присущей Вам внимательностью и серьезностью. Но в любом случае выбор всегда за Вами. Жить или существовать – это Ваш и только Ваш выбор. Именно от Вашего выбора зависит Ваша дальнейшая жизнь. Какой она будет, зависит только от Вас.

От жертвы к хозяину жизни

Каждый человек есть художник своей собственной жизни, черпающий силу и вдохновение в себе самом (С. Булгаков)

То, что людьми принято называть судьбою, является, в сущности, лишь совокупностью учиненных ими глупостей (Артур Шопенгауэр)

Не катится колесница на одном колесе, не совершается судьба без людских усилий (Древнеиндийское изречение)

Как я уже писал, проблема большинства людей заключается в том, что большинство из нас не живет, а существует. Существует в мире, наполненном болью, слезами, несчастьем, страданиями и прочим негативом, который не только не способствует счастливой жизни человека на этой прекрасной планете, а, наоборот, заставляет людей думать о смерти, как избавлении от всех жизненных проблем. Под влиянием негатива человек начинает верить в бога, в дьявола, в рай, в ад, в судьбу, в карму, в злой рок... да во что угодно, но только не в себя. Жизнь человека превращается в борьбу за выживание. Человек начинает чувствовать себя одиноким в этом мире. Он жертва в мире, в котором все настроены против него. Он обращает свой взор к небесам, надеясь на помощь бога, но не видит поддержки. Тогда он начинает винить во всех своих бедах свою судьбу, свой злой рок. Доходит до того, что человек начинает видеть причину своих бед в других людях, которые ему мешают жить счастливо, в правительстве, которое никак не хочет сделать его счастливым, а только старается его, несчастного, в который раз, обмануть и использовать. Даже погоду человек готов обвинить во всех смертных грехах.

Сегодня человек настолько слаб, безволен и слабохарактерен, что вполне заслужено проводит свою жизнь в состоянии жертвенности. Кого-то обвинить в своих неудачах, на кого переложить ответственность за свою жизнь, найти оправдания своей слабохарактерности – это для него является привычным делом.

Очень часто мне приходится слышать, как люди жалуются друг другу на соседа, коллегу, начальника и особенно на правительство. Обвинить правительство в своих бедах готов сегодня чуть ли не каждый. Я постоянно слышу: - “Сволочи! Когда же вы будете работать для людей? Сколько можно думать только о себе? Добрались до кормушки и жиреют, а простой люд выживает”. Люди разуверились в правительстве, в его способности сделать их жизнь лучше, но продолжают ходить на выборы в надежде, что может хоть это правительство улучшит их жизнь. А потом оказывается, что и эти сволочи добрались до кормушки, чтобы улучшить свою жизнь, но уж никак не жизнь простого человека.

И тогда этот простой человек начинает приходить к мысли, что он никому в этой жизни не нужен. Никто не хочет ему помочь – ни правительство, ни чья-то “волосатая рука”, ни само провидение. – Эх, - вздыхает человек, - *видать не судьба*. И тогда тихой поступью приходит разочарование. Сначала оно как-то неуверенно, как-то боязно стучится в дверь простого человека. Но потом этот стук с каждым ударом становится все увереннее и увереннее, все сильнее и сильнее, все громче и громче. И вскоре перерастает в бесконечную череду непрекращающихся ударов. И чем сильнее удары, тем больше сжимается внутри человек. Каждый новый удар делает его все менее значительным и все более уязвимым, все более неуверенным – в настоящем, в будущем, в жизни в целом. Вместе с разочарованием приходит озлобленность. Человек начинает злиться на себя – за то, что родился невезучим, на других людей – за то, что они думают только о себе и не хотят помочь, подумать о ком-то другом, на правительство – за то, что оно не хочет создать для него светлое будущее и заставляет бороться за существование, на Окружающий Мир – за то, что тот негативно настроен по отношению к нему.

Я часто слышу, как люди говорят: - “Вот если бы я родился в другой стране, тогда я бы лучше жил. В нашей стране нет нормальных условий для жизни. Правду говорят: хорошо там, где нас нет”. Человек с завистью смотрит на жизнь “за бугром”. Пропаганда лучшей жизни, которая льется из телевизора, заставляет его ненавидеть свое государство и все больше завидовать жителям других стран. Только позвольте заметить: - У Вас есть свобода выбора, Вас никто не держит в своем родном государстве. Вы можете переехать туда, где, как Вы думаете, Ваша жизнь наладится. Только вот что для Вас изменится, если

Вы переедете? Думаю, что ничего. Вместо своего родного, по Вашему мнению, никудашного и бессильного что-либо изменить правительства, Вы будете жаловаться на другое, “заморское”. Вы будете и дальше надеяться, что о Вас позаботится кто-то другой, и дальше будете лелеять мечты о лучшей жизни, которые так и останутся мечтами. В Вашей жизни ничего не изменится, изменится только постоянное место жительства.

Что я, действительно никогда не обвинял, так это свое государство. В отличие от большинства людей я всегда четко разделял понятия “правительство” и “государство”. Правительство я обвинял, а государство никогда. Да и могло ли быть иначе? Когда я только начинал свою учебу в техникуме (насколько помню, мне тогда было 18 лет) на паре по психологии преподаватель спросила у нас – студентов – кем бы мы хотели быть после окончания техникума. Спустя двенадцать лет я прекрасно помню свой ответ. Не знаю, почему я сказал именно то, что сказал, но помню, что очень волновался, когда это говорил. А сказал я следующее: “Я хочу быть достойным своего государства”. Я прекрасно помню слово, которое сказала преподаватель в ответ на мои слова: “Патриот”. Помню чувство гордости, которое я испытал, но вместе с тем и какое-то смущение. Наверное, боялся осуждения со стороны одноклассников, их непонимания. С тех пор я всегда говорил, что никогда не уеду с Украины. Только вот сейчас я в этом уже не так уверен: любить государство – не значит любить людей живущих в нем, а точнее присущий им менталитет.

Сегодня я действительно не понимаю, как можно не любить государство, в котором родился. Я не понимаю, как можно не уважать президента или парламент, которые мы выбрали или правительство, которое имеем. Но ведь это наше родное правительство, наши родные президент, парламент, НАШЕ РОДНОЕ государство. Как можно ждать от того, что (кого) ненавидишь чего-то хорошего и положительного?

Осознание и понимание приходят одновременно с пониманием того, что мышление человека-жертвы и человека-хозяина – это абсолютно разные мышления. Один обвиняет, другой понимает и принимает. Один ненавидит, другой любит и уважает. Один видит вокруг проблемы, другой – возможности.

Сегодня мне действительно трудно понять, как можно доверить свою жизнь кому-то. Ведь это МОЯ ЖИЗНЬ! Кто более компетентен в том, что лучше для меня, как не я сам? Вот Вы только подумайте, уважаемый читатель: Если жизнь НАША, то какого черта мы обвиняем кого-то другого в тех несчастьях, которые сваливаются на нашу голову?! Как может кто-то другой знать, чего хотим МЫ?!

Как говорят: “Сколько людей столько и мнений”. Разве можно всех удовлетворить, когда у каждого свое понимание что и как должно быть? А ведь это не один или два человека – это миллионы и миллионы! А можно ли угодить всем? Каким бы я оптимистом не был, но я не думаю, что это возможно. Так или иначе, но найдется кто-то, кому результат не понравится. Среди десяти людей трудно найти единомышленников, что же говорить про большее количество.

Сегодня я все больше убеждаюсь в том, что моя жизнь находится только в моих руках. Единственный человек, который несет ответственность за мою жизнь – это я сам. К сожалению, большинство не хочет и даже боится взять ответственность за свою жизнь в свои руки. Такие люди напоминают маленьких еще не совсем зрячих котят, которые без мамы-кошки и шагу ступить боятся, которые только и могут, что жалобно мяукать и звать на помощь маму-кошку.

Если Вы относитесь к этому большинству, то могу Вам сказать, что до тех пор, пока Вы не воплотите в своей жизни простую истину, которая гласит, что единственный человек, который ответственен за Вашу жизнь – это Вы и только Вы сами, Вы и дальше будете обвинять бога, судьбу, правительство и даже погоду, и дальше будете звать свою маму-кошку на помощь при первой же возникшей трудности. Вы будете, выражаясь словами Стивена Кови реактивны, а не проактивны.

Я думаю, пришло время осознанной жизни, а не неосознанного существования. Пришло время понять, что не бог, не судьба, не правительство, не черная кошка, которая перебежала Вам дорогу (бедное животное, уже спокойно и дорогу перебежать нельзя...разве оно виновато в глупом суеверии человека?), не ваши папы, мамы, которые открыли перед Вами дверь в этот прекрасный и неповторимый мир, не несут и не должны нести ответственность за Вас. Вас родили? Вы выросли? Соизвольте теперь нести за свои действия, поступки и даже мысли полную ответственность.

Когда Вы переходите дорогу, как Вы думаете, кто должен нести ответственность за Вашу жизнь? Водитель вон той Ауди, Рено или какой-либо другой машины, который и в глаза Вас никогда до этого не видел, но который в данный момент видит, как Вы переходите дорогу и вполне вероятно в неполюженном для этого месте или Вы сами, как сознательное существо?

Поймите, что никому нет дела до Вашей жизни. У каждого своя жизнь, и в ней хватает своих тараканов, чтобы еще думать о Ваших. Поэтому, Вы, Вы и только Вы ответственны за свою жизнь! Как сказал когда-то Антуан де Сент-Экзюпери: “Быть

человеком – это и значит чувствовать, что ты за все в ответе”. А как насчет Вас? Вы чувствуете, что Вы за все в ответе? Или для Вас это что-то новое?

***Запомните:** Ответственность за нашу жизнь - лежит только на нас самих*

Все в этой жизни начинается с ответственности. Принять ответственность за свою жизнь – это обязанность каждого, кто хочет перестать существовать и начать жить. Но, как показывает жизненная практика, большинство не хочет этого делать. Да и как они могут принять ответственность за свою жизнь, когда никто не учил их ответственности. С самого раннего детства за нас несли ответственность наши родители, потом учителя и преподаватели. А теперь, когда мы выросли, мы стараемся по привычке переложить ответственность за свою жизнь на плечи кого-то другого – правительства, бога или других людей. Только вот оправданно ли это? Если считаете, что да, тогда и дальше живите той жизнью, которой жили до сих пор, только никому не жалуйтесь на свою жизнь. Ваша жизнь – это Ваш выбор!

Позвольте спросить: Сколько еще должно пройти времени прежде, чем Вы поймете, что никто не сделает Вашу жизнь лучше, кроме Вас самих? Сколько еще должно утечь драгоценного времени в реке жизни, прежде чем Вы осмелитесь взять ответственность за свою жизнь в свои руки, вздохнуть полной грудью и сделать шаг вперед – вперед навстречу новой жизни? Сколько???

Может, наконец-то, стоит перестать обвинять всех и вся в своих бедах?! Может, наконец-то, стоит перестать искать оправдания?! Может, наконец-то, стоит набраться храбрости и взять ответственность за **свою** жизнь в **свои** руки, а не пытаться взваливать ее на кого-то другого?! Может, хватит быть жертвой! Может, пришла пора сказать себе: *Я не жертва! Отныне и навсегда - я не жертва! Отныне и навсегда я хозяин своей Жизни!*

Ваше состояние жертвы будет диктовать Вам условия Вашей жизни до тех пор, пока Вы не измените его, не измените себя. Осознав себя как творца своей жизни, Вы не только резко измените свою жизнь, но и жизни тех людей, которые постоянно контактируют с Вами. Ваша вера в себя, жизненный оптимизм, будут творить чудеса с другими людьми, будут служить примером для подражания. Будут побуждать и их менять свою жизнь к лучшему.

Я предлагаю Вам следующие слова сделать своей путеводной звездой в своей жизни. При любых обстоятельствах и в любых ситуациях не забывайте их. Пусть они хорошенько отпечатаются в Вашем подсознании.

Моя жизнь в моих руках! Я несу полную ответственность за свою жизнь! Будет ли она счастливой или несчастной, богатой или бедной, здоровой или нездоровой, наполненной любовью или страданиями – зависит только от меня!

Запомните: Жизнь прекрасна настолько, насколько мы сами ее такой делаем

Давным-давно в старинном городе жил Мастер, окружённый учениками. Самый способный из них однажды задумался: “А есть ли вопрос, на который наш Мастер не смог бы дать ответа?” Он пошёл на цветущий луг, поймал самую красивую бабочку и спрятал её между ладонями. Бабочка цеплялась лапками за его руки, и ученику было щекотно. Улыбаясь, он подошёл к Мастеру и спросил:

- Скажите, какая бабочка у меня в руках: живая или мёртвая?

Он крепко держал бабочку в сомкнутых ладонях и был готов в любое мгновение сжать их ради своей истины.

Не глядя на руки ученика, Мастер ответил:

- Всё в твоих руках.

Практикум

Я Вам предлагаю пройти небольшой тест. Когда будете проходить его, постарайтесь быть предельно честными и, в первую очередь, с самим собой. Единственный человек, который узнает об ответах – это Вы сами. Не обманывайте себя, будьте честны с собой. Если Вы будете обманывать себя, Вы не осознаете свое настоящее. А если Вы не осознаете, кто Вы и где Вы находитесь на данном этапе своей жизни, Вы и останетесь тем, кем и являетесь и там же, где и находитесь сейчас. Осознайте свое настоящее, чтобы изменить свое будущее.

Ни в коем случае не пугайтесь и не волнуйтесь, если результаты тестирования не прибавят Вам поводов для радости. Этот тест – это не повод для волнений, это всего лишь повод для того, чтобы переосмыслить свою жизнь, понять, кем Вы являетесь на данном этапе своей жизни, что является причиной Вашего нынешнего состояния и что необходимо предпринять, чтобы качественно улучшить свою жизнь.

Итак. Вот этот тест.

1. Вы обвиняете себя или других людей, когда Вы или они поступили или поступают не так, как хотелось бы Вам?

А) Всегда; Б) Очень часто; В) Часто; Г) Бывает время от времени; Д) Очень редко; Е) Нет

2. Вы жалуетесь на жизнь, на других людей, на погоду, на правительство, на себя?
 А) Всегда; Б) Очень часто; В) Часто; Г) Бывает время от времени; Д) Очень редко; Е) Нет

3. Вы оправдываетесь перед собой или перед другими людьми, когда что-то у Вас не получилось, или Вы что-то сделали не так, как хотелось Вам или другим людям?

А) Всегда; Б) Очень часто; В) Часто; Г) Бывает время от времени; Д) Очень редко; Е) Нет

4. Вы осуждаете себя или других людей, если Вы или кто-то другой поступил не так, как хотелось Вам или другим людям?

А) Всегда; Б) Очень часто; В) Часто; Г) Бывает время от времени; Д) Очень редко; Е) Нет

5. Вы критикуете себя или других людей, если Вы или кто-то другой поступили или поступают вопреки Вашей воли, воли других людей или общественному мнению?

А) Всегда; Б) Очень часто; В) Часто; Г) Бывает время от времени; Д) Очень редко; Е) Нет

6. Вы обижаетесь на других людей, если они поступают вопреки Вашим желаниям?

А) Всегда; Б) Очень часто; В) Часто; Г) Бывает время от времени; Д) Очень редко; Е) Нет

Если в Ваших ответах преобладают ответы А, Б, В – состояние жертвенности является для Вас постоянным;

Если в Ваших ответах преобладают ответы Г и Д – Ваше состояние жертвенности не является постоянным, но иногда, под влиянием различных внешних обстоятельств, оно довлеет над Вами;

Если же Ваши ответы обозначены буквой Е – поздравляю, Вам эта книга не нужна, но прочитать ее все же стоит, хотя бы для интереса.

Сначала была мысль

Напрасно обучение без мысли, опасна мысль без обучения (Конфуций)

Главная жизненная задача человека – дать жизнь самому себе, стать тем, чем он является потенциально. Самый важный плод его усилий – его собственная личность

(Эрих Фромм)

Мы есть то, что мы думаем (Будда)

Как часто Вы задаете себе вопрос: “Устраивает ли меня моя жизнь?” Как часто Вы спрашиваете себя: “Что мне необходимо сделать, чтобы изменить свою жизнь к лучшему? Как сделать ее более счастливой, более здоровой, более богатой, более насыщенной любовью?”

Чаще мы задаем себе другие вопросы: “Почему это произошло именно со мной?”, “За что мне это наказание?”, “Почему я такой невезучий?” Особенно часто мы задаем себе эти вопросы, когда в нашей жизни все идет коту под хвост. Задаем эти вопросы и ничего не делаем для того, чтобы изменить свою жизнь к лучшему. А когда у нас появляется желание что-то делать, мы “гаснем”. Мы не знаем, что именно должны делать, какие нам необходимо предпринять шаги, чтобы качественно улучшить свою жизнь. И тогда мы делаем то, что, как нам кажется, правильно и порою это действительно оказывается правильным, но эти правильные вещи не приносят нам того, чего мы ждали и на что надеялись.

Мы меняем работу или наоборот устраиваемся на еще одну, чтобы иметь больше денег, идем в спортзал, чтобы поправить свое здоровье, начинаем новые отношения, которые надеемся, сделают нас более счастливым. И действительно, первое время нам кажется, что вот это то, что мы хотели, но потом приходит разочарование, и мы возвращаемся к тому, с чего и начинали. И снова, в который раз, мы лелеем надежды и снова, в который раз, испытываем разочарования. И в этом замкнутом кругу проходит большая часть человеческой жизни.

Но разорвать этот круг необходимо, жизненно важно, потому что от этого зависит вся наша дальнейшая жизнь. Хорошая новость состоит в том, что этот круг разрывается, конечно, не без определенных усилий с нашей стороны, но без усилий и жизнь неинтересна. Если бы все было так просто – нас бы окружали миллионы счастливых, здоровых, богатых, любящих и любимых людей. Но, стоит повертеть головой по сторонам, и понимаешь, что вот она реальность и такая далекая от желаемого.

Все дело в том, что для того, чтобы изменить свою жизнь, нам следует изменить наш образ мышления. И это главное условие счастливой, здоровой или иной жизни, наполненной успехом. Человек, который хочет изменить свою жизнь для начала просто обязан изменить свое мышление. Это в его же интересах и для его же блага.

Жизнь, которая нас окружает сегодня, это порождение нашего нынешнего образа мышления. Наши мысли рожают наши действия, а наши действия (или наоборот,

бездействия) творят нашу жизнь. Как сказал в свое время Лао-цзы: “Будьте внимательны к своим мыслям – они начало поступков”.

Наша жизнь начинается у нас внутри. Наш внутренний мир порождает наш внешний мир. Наше настоящее создает наше будущее. Я не могу не согласиться с Джоном Ассарафом и Мюрреем Смитом, которые в своей замечательной книге “Ответ. Как преуспеть в бизнесе, обрести финансовую свободу и жить счастливо” пишут: “Мысль – самая могучая сила во вселенной. Наши мысли – средства, инструменты, с помощью которых мы создаем свои жизни и ими управляем”.

Стоит хорошенько осознать и принять ту мысль, что, какие бы у нас не были благие намерения на свой счет, как бы мы часто ни меняли работу, сколько бы мы ни заботились о своем здоровье, так или иначе мы потерпим фиаско, если не изменим себя изнутри. Если Вы хотите начать новую жизнь со старым багажом, начинайте, но не удивляйтесь, если Вы вдруг окажетесь там, откуда и начинали свой путь. Старые мастера капоэйры – бразильского боевого искусства – говорят: “Чтобы дерево было сильным и смогло подняться ввысь, у него должны быть крепкие корни, которые бы питали его и помогали устоять под ветром времени”. В этих словах заключена великая мудрость, от осознания которой зависит наша дальнейшая жизнь. Когда наша жизнь коренится на негативе, она не может быть позитивной. Если корни дерева источены червями, оно долго не простоит.

Прежде, чем начинать строительство новой жизни, необходимо разобраться со своими мыслями. Наши мысли – это фундамент нашей жизни. Если Вы будете строить свою жизнь на положительных (созидательных) мыслях – я их называю мысли-гармонии – Ваша жизнь превратится в сказку. Но если Вы в основу своей жизни положите негативные (разрушительные) мысли или согласно моего деления – мысли-хаоса, будете постоянно питать их, превращая в устойчивые убеждения, тогда Ваша жизнь будет сплошным несчастьем. Какие семена посеете, такой и будет Ваша жизнь. Марк Аврелий когда-то сказал слова, мудрость которых очевидна и сегодня: “Все основано на убеждении; а убеждение зависит от тебя. Устрани поэтому, когда пожелаешь, убеждения и, как моряк, обогнувший скалы, обретешь спокойствие, гладь и тихую пристань”.

К сожалению, у большинства людей негативные убеждения касательно жизни заложены еще с детства. Родители, учителя, окружение, телевидение все делают свой вклад. Кто-то это делает осознанно, а кто-то и нет. Но не это важно. Важен результат. А чтобы увидеть результат достаточно выйти на улицу и посмотреть по сторонам.

К счастью, теперь, когда мы выросли, у нас есть возможность изменить ситуацию. Конечно, этот процесс не быстрый. Он потребует длительного времени и значительных усилий. Но иначе и быть не может. Годы мы росли не на тех семенах, наше негативное отношение к жизни пустило прочные корни в нашем подсознании. И теперь нужны годы, чтобы исправить ситуацию, посадив другие семена. Без этого жизнь так и останется всего лишь бранным существованием.

Давайте представим ситуацию. Не буду оригинальным. Использую избитую тему насчет похудения. Итак, Вы решили похудеть. Вы садитесь на диету или идете в спортзал и усиленно начинаете тягать гантели со штангами. При этом, несмотря на усилия физические, Ваше мышление остается прежним, остается мышлением человека, далекого от успеха. Вы сидите на диете, упражняетесь на тренажерах, а при этом думаете: “Ох, сколько можно. Когда же я уже похудею. Сколько можно ходить в этот зал. Пусть лучше будет, как будет, главное, чтобы хуже не было. И так сойдет. И вообще, что я тут делаю, когда у меня столько проблем – на работе не клеится, с женой поругался, зарплата маленькая, а я и ту на зал выкидываю”.

Конечно, Вы можете себя заставить ходить в спортзал дольше, чем это может делать среднестатистический человек, даже, невзирая на личные проблемы или с каждым днем крепнущее нежелание это делать, но, имея такой вот багаж деструктивных мыслей, добиться положительных изменений будет практически нереально. Когда у Вас в голове одна деструктивная картинка, а снаружи Вы стараетесь создать что-то конструктивное – Вы окажетесь в ситуации, которую можно охарактеризовать как “плыть против течения”. Физические усилия у Вас будут огромные, но напрасные.

Запомните: Никакая диета Вам не поможет, если Вы не измените свой образ мышления. Ваша форма создается Вашим содержанием

Раньше я никогда не осознавал, какую значительную роль играют в нашей жизни наши мысли. Я никогда не думал, что они так сильно могут влиять на жизнь. Я никогда не представлял, да и не мог себе представить, что от них может зависеть жизнь, в частности, моя. Да, я слышал, что мысли имеют свойство материализоваться, но я это впускал в одно ухо и выпускал через другое. Я об этом слышал, но не хотел понять и принять.

По большей части мы все так поступаем. Мы как бы знаем, что мысли имеют свойство материализоваться, но: 1) можем в это не верить, считая выдумкой; 2) а можем просто не осознавать всей важности этого факта. А потом, имея деструктивные мысли, мы пытаемся создать что-то конструктивное в своей жизни. И еще удивляемся, почему это наша жизнь катится коту под хвост, ведь мы же постоянно пытаемся ее улучшить,

например, находим новую работу или покупаем себе какую-то дорогую игрушку. Только вот результат наших действий нас, почему то не радует.

Мы не желаем понимать, что вся наша жизнь состоит из определенной последовательности наших действий, совершаемых нами под воздействием наших же мыслей и убеждений. Эти действия необязательно должны быть осознанными. Вполне вероятно, что они будут неосознанными. Но любые наши действия формируются нашими мыслями. Так как внутренний мир человека формирует его внешний мир, так и мысли формируют действия человека. И если перефразировать известное библейское изречение, то получится вот что: "Сначала была мысль". Не слово было первым, а именно мысль, которая нашла свое выражение посредством слова. Еще Цицерон в свое время сказал: "Каждый человек – отражение своего внутреннего мира. Как человек мыслит, такой он и есть (в жизни)"

Наука уже доказала, что мысли оказывают непосредственное воздействие на реальность. Более того, они не просто являются материальными – они сами создают материю. Не будет преувеличением сказать, что из мысли возникает все в Окружающем нас Мире, в частности вся наша жизнь.

Выше я говорил о правиле двойственности миров: *наш внутренний мир создает наш внешний мир, а наш внешний мир оказывает непосредственное влияние на внутренний*. Так же и наши мысли создают наши действия, а наши действия оказывают обратное влияние на наши мысли. Чем продуктивнее и позитивнее будут наши мысли, тем продуктивнее и качественнее будут наши действия. Тем более качественной будет наша жизнь в целом. Только поняв всю важность этого, мы можем приступить к строительству той жизни, которую мы все лелеем в своих мечтах. Только так и никак иначе.

А теперь сделайте вот что. Посмотрите на свою нынешнюю жизнь. Что Вы видите? Вам нравится то, что Вы видите? А теперь примите к сведению вот что: *все кем Вы являетесь сейчас, чего Вы достигли на данном этапе своей жизни, есть результат Ваших мыслей и убеждений, реализованных посредством Ваших же действий и поступков, совершенных Вами в прошлом*. Как сказал когда-то Гельвеций: "Люди не рождаются, а становятся теми, кто они есть".

Ответьте мне, пожалуйста, на вопрос, который я задал Вам выше. Вам нравится то, что Вы видите? Вам нравится Ваше настоящее? Если Вы относитесь к большинству людей, то Ваш ответ звучит, скорее всего – нет. А теперь ответьте мне на другой вопрос. Вы хотите изменить свою жизнь к лучшему? Вы хотите улучшить качество своей жизни? Опять же, если Вы относитесь к большинству людей, то Ваш ответ будет звучать – да.

А если Вы хотите изменить свою жизнь к лучшему, то для начала *Вам необходимо откинуть Ваши нынешние мысли и убеждения*, выкинуть из головы все, чему Вас учили дома родители, в школе учителя, в вузе преподаватели. Именно эти мысли и убеждения, заложенные в Вас когда-то, привели к тому, что Вы имеете на данный момент.

Только вот задам один вопрос, который у многих людей вызывает всего лишь одно желание – желание оставаться там, где они и находятся: *Готовы ли Вы к этому? Готовы ли Вы к тому, чтобы кардинально изменить свою жизнь?* Если да, то вперед, без оглядки на прошлое.

Запомните: Все что происходит в Вашей жизни, является следствием Ваших мыслей и убеждений. Если Вам не нравится результат, то что-то не так с Вашими мыслями и убеждениями

Напоследок, я хотел бы Вам рассказать историю, которая является ярким свидетельством того, что наши мысли материализуются. Если Вы смотрели фильм “Секрет”, то, думаю, Вы помните Джона Ассарафа, который рассказывал о том, как его мысли о шикарном доме в Сан-Диего воплотились в реальность. Вот что пишет об этом сам Джон в книге “Ответ. Как преуспеть в бизнесе, обрести финансовую свободу и жить счастливо”:

“О том, чтобы поселиться в Сан-Диего, я мечтал почти двадцать лет. В 1982 году, путешествуя по миру, я задержался в этом городе и сказал себе: “Однажды, когда смогу себе это позволить, я буду жить здесь”.

Итак, в начале 2000 года мы с семьей сняли дом в пригороде Сан-Диего и начали подыскивать себе постоянное жилье. К апрелю поиски успешно завершились, и я заказал доставку нашего имущества, которое все эти годы покоилось на складе в Индиане.

Через несколько недель мебель привезли вместе с несколькими десятками картонных коробок.

И вот я сижу в своем новеньком кабинете; май, утро вторника, за окном светит солнце, кругом нераспакованные коробки, я проверяю электронную почту, а мой шестилетний сынишка Кинан сидит на коробке у двери в кабинет, болтает ногами и стучит по картону. Помню, я сказал:

- Приятель, тебе обязательно это делать? Ты же мне мешаешь.

- А что в коробке, пап? – спросил он, продолжая болтать ногами.

Я прищурился, пытаюсь прочитать наспех нацарапанную надпись на боку коробки.

- Там мои картинки из Индианы. Помнишь Индиану?

Когда мы там жили, Кинан едва начинал ходить.

- Какие картинки?

Я объяснил, старательно подбирая слова, что это изображения того, чего мне хотелось добиться в жизни и на работе.

- А зачем они тебе?

Меня так и подмывало ответить: “Надо”, чтобы закончить разговор и заняться, наконец, делом, но взглядев на Кинана, который очевидно наслаждался шатанием по просторному новому дому, я отказался от этого намерения.

В детстве я пообещал себе, что, когда повзрослею (и, конечно же, поумнею) и у меня будут свои дети, я никогда не буду отвечать им “Надо” или “Потому”. Так что я снял с коробки клейкую ленту, открыл коробку и достал первый лист с “напоминаниями”. На нем была фотография “мерседеса”, о котором я тогда мечтал и который позднее был мною куплен, обкатан и объезжен и благополучно продан. Еще присутствовали снимки симпатичных наручных часов и ботинок из крокодиловой кожи. Я разглядывал снимки, предаваясь воспоминаниям, затем извлек второй лист – и мы с сынишкой воззрились на фотографию большого, роскошного, великолепного во всех отношениях дома.

Моей первой мыслью было: “А это как сюда попало?” Наверное, когда мы готовились к переезду, кто-то случайно бросил в коробку рекламную брошюру агентства недвижимости... Да нет, ничего подобного. Коробка ведь простояла запечатанной пять лет! Я внимательно посмотрел на дом на картинке – никакая не брошюра: снимок был приклеен к листу. Приклеен!

Тогда я заплакал.

На листе была фотография, которую я пять лет назад вырезал из старого экземпляра журнала “Дрим хоумз”. Она изображала роскошный дом со 188 окнами, шестью акрами прилегающей территории, 320 апельсиновыми деревьями и кучей других достоинств. И именно в этом доме мы с Кинаном сейчас сидели! Не в похожем, нет – именно в этом!

Вырезая картинку из журнала, я знать не знал, где расположен этот дом и сколько он стоит. Это была просто фотография в журнале.

Мысли понеслись вскачь. Какова была вероятность того, что я в конце концов куплю этот дом? И возможно ли вообще ее вычислить?

И внезапно я понял, какова будет моя жизнь в дальнейшем”.

А в дальнейшем Джон решил все же выяснить, каким образом его мечта воплотилась в реальность, и к тому же с такой поразительной точностью. Вследствие

этого желания и появилась его книга, о которой я упоминал выше. Когда я читал ее, я с трудом верил тому, что там было написано, настолько это казалось невероятным. Теперь же, используя эти знания на практике, я с каждым новым днем все больше и больше убеждаюсь в том, что своими мыслями мы создаем свою жизнь.

Запомните: Ваши мысли создают Вашу жизнь

Ты должен мысль от лишнего беречь:

При полировке тает лучший меч

Маарри

Когда Будда стал просветлённым, он воскликнул:

- Это невероятно! Значит, я с самого начала был просветлённым, а все эти цепи и оковы были лишь сном!

Впоследствии, когда люди спрашивали его: “Что нам делать, чтобы избавиться от пороков?”, Будда неизменно отвечал: “Будьте сознающими, внесите в свою жизнь осознанность”.

Слушая его, Ананда, один из его учеников, спросил:

- Люди приходят к тебе с разными проблемами, а у тебя на все “недуги” один рецепт. Например, один человек спрашивает: “Как избавиться от гнева?”, ты ему отвечаешь: “Будь осознанным!” Другой спрашивает: “Как избавиться от жадности?”, ты ему отвечаешь: “Будь осознанным!” Третий спрашивает: “Как избавиться от обжорства?”, ему ты тоже советуешь: “Проявляй осознанность”. Как это понять?

Будда ответил:

- Их недуги отличаются друг от друга, как отличаются сны, которые снятся разным людям. Но если они все придут ко мне и спросят, я скажу им: “Начните осознавать! Пробудитесь!”

Практикум

Я предлагаю Вам два упражнения.

Вот первое. Помните, в предыдущей главе я говорил о словах, которые необходимо сделать своей путеводной звездой? Вот они: *Моя жизнь в моих руках! Я несу полную ответственность за свою жизнь! Будет ли она счастливой или несчастной, богатой или бедной, здоровой или нездоровой, наполненной любовью или страданиями – зависит только от меня!* Теперь я предлагаю их дополнить вот какими словами: *Все что*

происходит в моей жизни, является следствием моих мыслей и убеждений. Если мне не нравится результат моих действий, пора менять мои мысли и убеждения. Вот что получается, если объединить слова вместе:

Моя жизнь в моих руках! Я несу полную ответственность за свою жизнь! Будет ли она счастливой или несчастной, богатой или бедной, здоровой или нездоровой, наполненной любовью или страданиями – зависит только от меня! Все что происходит в моей жизни, является следствием моих мыслей и убеждений. Если мне не нравится результат моих действий, пора менять мои мысли и убеждения.

А теперь и само упражнение. Повторяйте эти слова не менее десяти раз вслух перед зеркалом хотя бы два раза в день – утром, когда просыпаетесь и вечером перед сном. Делайте это упражнение на протяжении, как минимум, трех недель.

А вот и второе упражнение.

Я предлагаю Вам поиграть со своими мыслями и убеждениями. Давайте Ваши нынешние мысли-хаоса трансформируем (переделаем) в мысли-гармонии. Итак. Ниже Вы видите таблицу, в левой колонке которой напишите Ваши нынешние разрушительные мысли и убеждения, а в правой – новые, созидательные. В таблице имеются примеры. Дополните ее своими мыслями. Возможно, сразу Вы и не вспомните все свои негативные мысли. Ничего страшного. Заполняйте таблицу по мере того, как будете вспоминать. Повторяйте про себя свои новые мысли и убеждения как можно чаще на протяжении как минимум на протяжении трех недель, чтобы они смогли закрепиться в Вашем подсознании.

Мои нынешние разрушительные мысли и убеждения	Мои новые созидательные мысли и убеждения
Я ненавижу себя, я неудачник.	Я люблю и уважаю себя. У меня все получается, возможно, и не сразу, но, так или иначе, получается. Я успешный человек.
Я некрасивый.	Я красив настолько, насколько мне стоит быть красивым. Все остальное не имеет значения.
Моя жизнь – это настоящая мука.	Моя жизнь – это настоящее приключение, и оно настолько увлекательно и интересно, насколько я сам его делаю.

Жизнь без негатива

Когда в жизни случается неприятность, нужно только объяснить себе ее причину – и на душе станет легче (Вениамин Каверин)

Горе глиняному горшку, когда на него падает камень; горе ему и тогда, когда он падает на камень (Народная мудрость)

Радости и несчастья, которые мы испытываем, зависят не от размеров случившегося, а от нашей чувствительности (Франсуа де Ларошфуко)

Итак. Давайте перестанем быть жертвами и начнем создавать наш мир таким, каким мы сами хотим, чтобы он был. Давайте, наконец-то, примем идею, согласно которой мы являемся хозяевами своей жизни, мы ее творцы, боги, создающие свой мир, мы режиссеры своего фильма, художники, пишущие картину своей жизни. Мы единственные кто может создать свою жизнь. Только от нас самих зависит, будет ли она успешной, превратится ли сон в явь, а серая повседневность в чудесную сказку. Наша жизнь – это дело только наших рук. Никому, кроме нас самих, нет до нее дела. Надеюсь, Вы это уже поняли.

Надеюсь, Вы также поняли, что именно от наших мыслей зависит наш внутренний мир, а от их реализации – внешний мир. От того какие мысли мы воплощаем в жизнь зависит какой мир мы создадим – счастливый или несчастный. Мысли-хаоса приведут к созданию негативных внутреннего и внешнего миров, а мысли-гармонии, наоборот, сформируют их позитивными, радостными и успешными.

Представьте себя художником, в руках которого две кисточки – одна обмакнута в черную краску, а другая в белую. Проведите черной кистью по холсту. Что Вы видите? Черный след от кисти. Проведите рядом белой кистью по холсту. Белая краска слилась с белым холстом. Так и наш мозг – негативные, разрушительные мысли (мысли-хаоса) оставляют после себя темный след, ухудшая нашу жизнь. А положительные мысли (мысли-гармонии) словно белая краска на белом холсте, гармонируют с нашей жизнью, принося больше света и радости в нее.

Чтобы ограничить поступление любого негатива в свой Мир, старайтесь не иметь с ним никакого дела. Некоторые обстоятельства, такие как смерть или природные явления, от нас, конечно же, не зависят. Но здесь уже, как сказал Мишель де Монтень: “Надо уметь переносить то, чего нельзя избежать”. Весь остальной негатив нам по силам убрать из своей жизни. Попробуйте это сделать, и Вы сами убедитесь, как сильно Ваша жизнь может измениться.

Например, я убрал из своего Двойственного Мира, как и из своей жизни в целом, максимум негатива. И сейчас я могу сказать, что мой Мир – это светлый Мир, в котором отсутствуют проблемы, неудачи, черные полосы, какие-либо несчастья, волнения и переживания. В общем, отсутствует все то, что так часто и так сильно омрачает жизнь обычного человека. И даже если изредка все же появляются облака волнений, посланные независимыми от меня обстоятельствами, они быстро разгоняются ветрами спокойствия, которые преобладают в моем Мире.

А все дело в том, что в своем Мире я свел к минимуму причины возникновения всего того, что вызывает отрицательные эмоции. Я перекрыл основной кран, через который в мой Мир проникал весь негатив, создаваемый другими людьми.

Как это у меня получилось? Во-первых, я перестал смотреть телевизор. Мало того, что телевизор – это убийца нашего времени, так это еще и большой рассадник негатива. Во-вторых, я перестал читать новостные газеты и журналы, а также новости в интернете.

Да. Пусть я не знаю, что творится в Окружающем Мире, но зато я живу спокойной жизнью. Хотя все это, конечно же, условно. Коллеги, родные, друзья, так или иначе, говорят о тех или иных событиях, происходящих в Окружающем Мире, но я стараюсь на этих новостях не заикливаться – услышал и забыл, выкинул из головы. Замечу, что в последнее время я все же вернулся к чтению в интернете некоторых новостей, а именно финансовых новостей и бизнес новостей. Все остальное меня мало интересует, так как является несущественным для моей жизни.

Кстати, почему я ополчился на новости. Вы никогда не замечали, сколько негатива выливается на людей в новостях. Складывается такое впечатление, что в Окружающем нас Мире не происходит ничего хорошего. А если и происходит, то весь позитив перекрывается тоннами негатива. Включите любой новостной канал или возьмите в руки любую новостную газету, откройте любую страницу и что Вы там увидите? Держу пари: опять где-то смерть, убийства, морские пираты захватили заложников, болезни и т.д. и т.п. Как впрочем и всегда. Ничего нового Вы там не узнаете. Действия те же, персонажи другие.

В ответ на мои слова об отказе от новостей меня часто спрашивают: как можно жить не зная, что происходит в мире? Скажу просто. Можно жить и довольно таки неплохо. Ответьте мне, пожалуйста, на один вопрос: Что изменится в Вашей жизни от того, что Вы узнаете какую-то новость, например, о крушении самолета, вследствие чего погибло более 150 человек? Нет. Даже не так. Давайте поставим вопрос по-другому. Что хорошего и позитивного принесет эта новость в Вашу жизнь? Задумайтесь. Думаю, ответ

очевиден: ничего хорошего и ничего положительного Вы для себя не узнаете. Разве что обретете лишний повод для бессмысленных обсуждений, глупых волнений и переживаний, а еще страх перед полетами в самолетах.

Хотя. Кто Вас знает. Может Вы относитесь к тем, кому нравится лишний раз поволноваться, пощекотать себе нервы. Такие люди есть. Только вот эти люди не относятся к разряду успешных. Вы, конечно же, можете и дальше продолжать смотреть телевизор, читать новостные газеты, только не забудьте заглянуть в раздел этой книги под названием "Я хочу жить здоровой жизнью". Так. На всякий случай. Авось пригодится. Она как раз и написана для разных любителей поволноваться. Как сказал когда-то Оскар Уайльд: "Люди в большинстве своем живо интересуются всем на свете, за исключением того, что действительно стоит знать".

Мои наблюдения дают мне повод утверждать, что главная причина, по которой большинство людей хотят знать новости – это желание быть осведомленным с целью обсуждения их с другими людьми – с коллегами на работе, с друзьями, родственниками и т.д. Показать свою осведомленность для них очень важно, так как это возможность выиграть тот или иной спор, лишний раз показать свое превосходство над своим оппонентом, показать свой "ум". В действительности они показывают свою недалекость, сосредотачиваясь на том, что не имеет никакого значения для их жизни.

Каждому свое. Я беру знания в книгах. Другие в новостях. А много ли знаний в новостях? Это еще тот вопрос.

Скажу, что я осознанно ограничил поступление информации в свой мозг. Сейчас я сам выбираю, чем мне стоит забивать голову, а от чего лучше воздержаться, что мне принесет пользу, а что будет только мусором в глубоких тайниках моего подсознания.

И признаюсь. Мой Мир стал намного лучше и чище, чем был раньше. Попробуйте, думаю, Вам все же это должно понравиться. Сначала будет тяжело, все же привычки – штука сильная, а негативные особенно, но постепенно Вы сможете спокойно обходиться без новостей, а главное, Вам это даже будет нравиться.

Да, и еще. К сожалению, как я уже говорил, полностью избавиться от новостей и негатива, который они несут, все же не удастся. Родственники, коллеги, друзья, большинство которых не читают таких книг, как эта будут посвящать Вас во все новости, которые происходят в Окружающем Мире. Старайтесь не принимать участия в обсуждении новостей, различных событий, если они Вам не принесут никакой пользы. Воспринимайте только ту информацию, которая приносит Вам удовлетворение, несет с

собой заряд хорошего настроения, является полезной и необходимой для Вас и Вашей жизни, и которая будет соотноситься с Вашим новым нарождающимся мировоззрением.

Более того, старайтесь избегать общения с негативно настроенными людьми. Если к таким людям относятся Ваши родственники или близкие, тогда постарайтесь ограничить общение и с ними, хотя бы до минимально возможного.

Проблема в том, что порою нам трудно отказаться от контактов с негативно настроенными людьми. Очень часто это наши родственники или друзья, которых мы боимся обидеть или боимся “упасть” в их глазах, если ограничим с ними свое общение или даже откажемся от него. Мы готовы пожертвовать своей дальнейшей удачной жизнью, лишь бы не обидеть другого человека. Но если Вы хотите изменить свою жизнь к лучшему, Вам необходимо менять свое окружение. Здесь выбор невелик: или Вы общаетесь с успешными и счастливыми людьми, чтобы и самому стать таким, или продолжаете общаться с неудачниками и жить той жизнью, которой жили всегда. Как сказал Сенека: “С кем поведешься, от того и наберешься”.

Любой неудачник и негативист – это якорь, который будет держать Ваш корабль пришвартованным к берегу. Чтобы отправиться в свободное плавание Вам необходимо разрубить цепь и оставить якорь на дне – там, где ему самое место. Не берите с собой балласт, который постоянно будет пытаться утащить Вас на дно. Думайте о себе и о своей жизни в первую очередь.

Новая жизнь требует нового окружения. Если Вы это поймете – Ваша жизнь изменится, если же нет, то останется прежней. Помните о том, что мы уподобляемся тем, с кем постоянно общаемся. Окружите себя позитивными людьми. Избавьтесь от чужого негативного влияния. Общайтесь только с теми, кто помогает Вам и поддерживает Вас в Вашем желании изменить свою жизнь. Так или иначе, лучше какое-то время быть одиноким, чем “нагружать” себя негативом другого человека. Ищите духовных братьев и сами становитесь духовным братом для тех, кто идет с Вами одной дорогой – дорогой счастливой жизни.

Учитесь у людей, которые уже добились того, чего Вы только хотите добиться, которые уже изменили свою жизнь, перейдя на более качественный жизненный уровень. Читайте соответствующую литературу, биографии успешных людей, если есть возможность, общайтесь с ними напрямую, интересуйтесь, как они смогли добиться того что имеют, перенимайте их опыт и применяйте его в своей жизни. Обращайте внимание на то, что они говорят, чтобы понять их образ мышления, а также что и как они делают. Перенимайте их образ мышления и манеру действий. Учитесь уже сейчас быть кем-то

большим. Учитесь быть успешным человеком, ведь успех – это такая же наука, как и медицина, юриспруденция или физика. А что мы делаем, когда хотим быть врачом? Правильно. Мы учимся на врача. А что мы делаем, если хотим быть юристом? То же самое – мы учимся на юриста, изучаем право и законы. И если мы хотим быть успешными, то нам также следует учиться. Главное, что Вы можете научиться всему, чему захотите. Как говорит Брайан Трейси: “Вы способны научиться всему, чему следует, чтобы стать тем, кем вы хотите стать, и достичь того, чего хотите достичь. Ограничений совсем немного, и большинство из них находится внутри вас, а не снаружи”.

***Запомните:** Чтобы избавиться от негатива в своей жизни, избавьтесь от его источника*

Будда умирал. Сорок лет он шёл, и тысячи следовали за ним. Теперь он умирал.

Он сказал:

"Это мой последний день. Если у вас есть, что спросить, спрашивайте. Настал час, когда каждый должен идти своим путем".

Беспросветная тьма окутала учеников Будды. Ананда - любимый ученик - заплакал, как дитя, у него из глаз катились слезы. Он ударял себя в грудь, почти помешавшись.

"Что ты делаешь, Ананда?" - спросил Будда.

"Что нам теперь делать? - ответил Ананда. - Ты был здесь, мы шли в твоём свете. Всё было безопасно и хорошо. Мы совершенно забыли, что есть тьма. В следовании за тобой всё было светом. Теперь ты уходишь. Что нам делать?"

И он снова принялся плакать и стенать.

"Послушай, - ответил Будда. - Сорок лет ты шёл в моём свете и своего не смог достигнуть. Думаешь ли ты, что если бы я прожил ещё сорок лет, ты бы достиг своего света? Чем дольше ты идёшь в заимствованном свете, чем больше подражаешь, тем больше ты теряешь. Лучше мне уйти".

Последние слова, слетевшие с уст Будды, были:

"Будьте сами светом для себя".

Практикум

Давайте попробуем разобраться с Вашим окружением. Возьмите чистый лист бумаги и ручку. Разделите вертикально лист бумаги на две части. В левой части листа записывайте имена (если надо то и фамилии) людей, которые оказывают на Вас

позитивное влияние, могут поддержать Вас на Вашем пути к лучшей жизни. В правой части листа запишите имена тех, кто отравляет Вам жизнь негативом, раздражает Вас, держит Вас на месте и не дает развиваться. Отправьте балласт туда, где ему и следует быть – за борт.

Отнеситесь к этому упражнению серьезно и ответственно. Всегда помните о последствиях своих действий. И всегда помните о том, что лучше для Вас, что необходимо сделать для того, чтобы улучшить свою жизнь.

Жизнь вне зоны

Привычка всего прочнее, когда берет начало в юных годах; это называем мы воспитанием, которое есть, в сущности, не что иное, как рано сложившиеся привычки
(Фрэнсис Бэкон)

Посейте поступок – пожнете привычку, посеяте привычку – пожнете характер, посеяте характер – и вы пожнете судьбу (Теккерей)

Давайте представим ситуацию. Вы приняли решение изменить свою жизнь. Вы рады, довольны, энергия Вас переполняет. Вы становитесь к штурвалу своего корабля под названием “Жизнь” и отдаете приказ: “Поднять паруса, отдать швартовы!” Вы предвкушаете увлекательное путешествие по бескрайним просторам жизни, на лице улыбка, взгляд твердо смотрит вдаль. И... облом! Корабль продолжает стоять на месте. – Что случилось? – спрашиваете Вы. – Почему стоим, а не плывем?

Как оказалось впоследствии, Вы забыли поднять якорь, который и держал Вас у пристани.

Эта вымышленная ситуация очень хорошо описывает жизненную ситуацию. Большинство людей держаться за свои старые убеждения, привычки и страхи, которые препятствуют каким-либо изменениям в их жизни. Даже если у них и появляется желание что-то изменить в ней, то у них ничего не получается. Они отправляются в путешествие с огромным багажом ненужного тряпья.

Испытав однажды боль, мы боимся действовать, чтобы не испытать ее снова. Вбив себе в голову, возможно еще в детстве какое-то убеждение, мы и дальше живем, опираясь на это утверждение. Однажды привыкнув делать одно, нам трудно начать делать что-то другое. Вот Вам примеры. Однажды испытав разочарование в любви, мы боимся испытать

их снова и убиваем в себе желание любить. Живя с убеждением, что богатые люди – это воры и жулики, мы и сами боимся становиться богатыми, из-за страха, что нас так же будут называть ворами и жуликами. Привыкнув ложиться спать в 12 или 1 ночи, нам трудно начать ложиться спать в 9 или 10 вечера так как придется бороться с привычкой, заставляя себя делать что-то несвойственное нам.

Все это подводит нас к знакомству с еще одним врагом какого-либо развития и прогресса, а именно к пресловутой *зоне комфорта*. Человек настолько привыкает к тому, что у него есть на данный момент, что он не хочет никаких изменений и даже боится их. Ведь для него это будет лишний повод для волнений и переживаний. Думаю, Вы сталкивались с зоной комфорта. Вспомните, когда Вам необходимо было сделать что-то Вам несвойственное, например, выступить с речью, впервые сесть за руль автомобиля или попросить кого-то выше Вас по статусу о какой-то услуге, чувствовали ли Вы сопротивление внутри себя? Помните, насколько сильным было Ваше нежелание это делать? Все это и есть действие зоны комфорта. Очень часто она не только мешает нам жить, но и гробит всю нашу жизнь. А это уже печально, но такова правда жизни. Или Вы будете использовать свою зону комфорта для своего развития, или она будет держать Вас, как собачку на привязи.

Как-то я купил книгу Роберта Кийосаки “Прежде, чем начать свой бизнес” и пришел с ней на работу. Когда я вошел в кабинет с этой книгой в руке, одна сотрудница меня спросила: “А что ты читаешь?” Я показал обложку книги. Прочитав название книги и фамилию ее автора, сотрудница сказала: “О, Роберт Кийосаки!” Дело в том, что еще раньше я порекомендовал почитать ей другую книгу Кийосаки – “Богатый папа, бедный папа”, так что для нее этот автор был знаком. Услышав возглас сотрудницы, к нам подошел другой сотрудник. Взяв в руки книгу, повертев из стороны в сторону, он спросил: “Что хорошая книга? Может, стоит и себе купить ее?” Я задал всего лишь один вопрос, который отбил у него какую-либо охоту покупать эту книгу. Я спросил: “А ты готов отказаться от всего того, чему тебя учили родители, или чему ты учился в школе?” На что он мне ответил: “Наверное, тогда и не стоит ее покупать”.

Вот Вам яркий пример действия зоны комфорта. Мы можем мечтать о чем-то лучшем, что имеем на данный момент, но когда дело доходит до действий, мы возвращаемся назад в безопасность и уют, предоставляемый нам зоной комфорта. Это напоминает мне ситуацию с грустной обезьянкой, которая сидит в клетке и мечтает о свободе. Мы также хотим свободы, но нас не отпускает наша невидимая клетка. Она держит нас покрепче, чем какая-либо стальная клетка.

Спросите себя: “Что мне мешает жить лучше?” Только не говорите мне таких глупостей, как “у меня папа не миллионер” или “у меня нет связей”. Это на самом деле глупости. Все Ваши ограничения находятся внутри Вас. И пока Вы с ними не разберетесь, пока не проведете генеральную уборку, выкинув различный хлам из тайников своего подсознания и сознания, изменить свою жизнь Вы не сможете. Новая жизнь требует новых убеждений, новых привычек и активных действий, несмотря даже на страх. Новая жизнь требует изменений, она требует перемен!

Очень часто мы боимся этих перемен. Нам бы все оставить все как было, но одновременно и улучшить то, что было. Однако следует помнить, что любой рост, любое развитие требуют перемен. Они всегда были и будут. Они неизбежны. Что бы мы ни делали, жизнь никогда не стоит на месте. Жизнь – это движение, это активность. Она всегда изменчива и непостоянна. Ситуация становится то лучше, то хуже, но никогда не остается прежней. Посмотрите на природу: все растет, все развивается, все обновляется. Ведь это же сама жизнь.

Вам же не дает развиваться, двигаться дальше Ваша зона комфорта, которую Вы постоянно подпитываете своим нежеланием что-либо менять в своей жизни. Для Вас пассивность – это уже привычка, от которой чем дальше, тем труднее будет избавиться. Но если Вас устраивает такая жизнь, тогда перестаньте на нее жаловаться. Только помните, если Вы жалуетесь, то понимаете, что хотите и достойны большего. А если хотите большего, то перестаньте быть пассивным, возьмите это большее, иначе кто-то другой, более расторопный, возьмет это вместо Вас.

Не забывайте, что зона комфорта – это якорь, который держит Ваш корабль у причала. Вы даже можете продвинуться на несколько метров вперед, но якорь, держащий Вас крепко на привязи, не даст уйти дальше. Вы будете постоянно возвращаться назад. Шаг вперед, два назад. Шаг вперед, два назад. Порою Вам будет казаться, что Вы двигаетесь вперед, но, как окажется в действительности, Вы будете двигаться назад, все больше погружаясь в свою зону комфорта. Единственный способ отправится в свободное плавание – это разрубить цепь, которая соединяет Ваш корабль с якорем.

Гольбах когда-то сказал: “Приверженность к любой системе воззрений – не что иное, как результат привычки; уму так же трудно отказаться от привычного образа мышления и усвоить новые представления, как телу – действовать и жить, не пользуясь свойственными ему способностями и органами”. Ваше прошлое – деструктивные привычки, убеждения, мысли, знания, опыт, которые привели Вас к тому, что Вы имеете сейчас – следует оставить там, где ему и положено быть – в прошлом.

Кстати, к зоне комфорта относятся даже одежда или обувь, которые мы носим, люди, с которыми постоянно общаемся, забегаловки, в которых всегда кушаем, магазины, в которые часто ходим, и даже парикмахер, которого посещаем при первой же необходимости. Зона комфорта многогранна. Она с нами всегда и повсюду. Так или иначе, мы всегда ощущаем воздействие зоны комфорта.

Скажу, что я постоянно воюю со своей зоной комфорта. Но я нашел способ, с помощью которого ее можно преодолеть. Если мне что-то не нравится или не хочется делать, я задаю себе всего один вопрос: “Это важно для моей жизни?” Если ответ “Да”, я не обращаю внимания на свою зону комфорта, на все свои страхи и еще оставшиеся некоторые старые убеждения и действую наперекор. Да, я просто действую! Это отличное средство от различных страхов, сомнений и зон комфорта. Более того своим действием я создаю новую зону комфорта.

Помните, выше я говорил о том, что зону комфорта можно использовать для своего развития? Это как раз тот случай. Преодолевая сопротивление своей зоны комфорта, мы создаем новую зону комфорта, более высокого уровня. Мы создаем новую зону комфорта, которая более удобна для нас и больше соответствует нашим стремлениям. И так преодолевая одну зону комфорта за другой, мы двигаемся к своей цели. Медленно, но уверенно мы достигаем того, чего желаем.

Помните о том, что всегда можно найти плюсы, в любой ситуации и даже в такой недружественной, казалось бы, зоне комфорта. Поставьте ее на службу себе и она станет Вам другом. Учитесь все использовать себе на пользу. Это умение Вам ой как пригодится в жизни.

Успешных людей от большинства “серых теней” отличает то, что они выталкивают себя из зоны комфорта. Помните о том, что и камень мхом зарастает, если лежит на одном месте.

Для того, чтобы расти необходимо быть готовым к тому, что придется чувствовать неловкость и дискомфорт очень часто в течении определенного начального периода действия. Настоящая жизнь подразумевает постоянный выход из зоны комфорта и создание новых зон, которые будут соответствовать более высокому уровню достижений.

***Запомните:** Только Вам решать будет ли зона комфорта Вашим другом или врагом*

Человек имел привычку в течение двадцати лет ежедневно захаживать по вечерам к своей любовнице и проводить там время в беседах и играх в карты. И вот,

когда скончалась его законная жена, знакомые и родственники посоветовали ему:

- Мы все знаем о тебе. Было бы лучше, если бы ты женился на ней, привел бы ее к себе в дом. Вспомни мудрые слова наших предков: "Нет зла без добра".

Человек не соглашался со своими родственниками и знакомыми.

- Нет и нет, этому не бывать. Как же я расстанусь с моей двадцатилетней привычкой? Если я приведу ее к себе в дом, куда же мне ходить по вечерам, где проводить время, с кем беседовать, кому рассказывать о своем горе?

Практикум

Попробуйте вспомнить все то, что Вам хотелось когда-то сделать, чтобы улучшить свою жизнь, но Вы так и не смогли преодолеть свою зону комфорта. Имея новые знания, иной настрой, новые желания, сможете ли Вы сейчас преодолеть свою зону комфорта и реализовать то, что не смогли раньше?

Помимо того способа, о котором я говорил выше, существуют вот еще какие способы выхода за пределы своей зоны комфорта:

1. Использование аффирмаций (об этом впереди) и позитивный разговор со своим внутренним Я с целью подтвердить, что Вы уже: имеете, что хотите, поступаете, как хотите, и являетесь тем, кем хотите.

2. Создание нового мощного внутреннего образа (визуализация, о ней тоже впереди) того, что Вы имеете, как поступаете и кем являетесь.

Окружающий Мир

Не мир делает человека злым, а человек делает таким мир (Филипп Дородный)

Нас сбивает с пути то, что мы упрямо держимся стародавних мнений и с трудом отрываемся от них (Франческо Петрарка)

Как Вы думаете, если Вы настроены негативно по отношению к Окружающему Вас Миру – Миру, в котором Вам посчастливилось родиться и жить, – постоянно его критикуете, жалуетесь на него, будет ли Окружающий Мир относиться к Вам иначе? Нет. Мир постарается ответить Вам тем же. Будут возникать ситуации, которые и дальше будут убеждать Вас в своей никчемности и жертвенности.

Переход из разряда “жертва” в разряд “хозяин” невозможен без изменения своего отношения к Окружающему Миру. И пока Вы это не осознаете, Ваше состояние

жертвенности не изменится. Вы можете сколько угодно вбивать себе в голову, какой Вы красивый, успешный, как Вы любите себя и свою жизнь, но только искренне признав в Окружающем Мире друга, а не врага, Вы сможете качественно изменить свою жизнь, сможете выйти на новый уровень своего существования. При этом о существовании сейчас я говорю не как о существовании в качестве жертвы, а о существовании, как временного пребывания человека в этом мире.

К счастью, я осознал, что иметь Окружающий Мир в качестве друга, а не врага, влечет за собой больше выгод, чем лишений. Вернее их полное отсутствие. Зная, что Окружающий Мир – это мой друг, и к тому же лучший друг, я воспринимаю любое событие, которое происходит в моей жизни, как дар, подарок, посланный мне Окружающим Миром. Возможно, эти подарки, на первый взгляд, могут показаться непонятными, но по прошествии некоторого времени все встает на свои места. И я начинаю понимать, что это действительно подарок, притом подаренный именно в тот период моей жизни, когда он действительно был необходим.

Сегодня я даже придумал своеобразный ритуал благодарения Окружающего Мира. Каждый день, выходя из дома, я обращаю свой взор к небу и мысленно благодарю Окружающий меня Мир. Этот ритуал я совершаю ежедневно, и нередко, не один раз за день. Иду ли я на работу, в магазин, на встречу или возвращаюсь домой, я благодарю Окружающий Мир за все, что он для меня делает. Вы тоже можете попробовать. Думаю, Вам понравится. Для меня же это уже привычка. И я даже себя неловко начинаю чувствовать, когда выйдя из дома, я не вспомню об Окружающем Мире и не поблагодарю его. Раньше такие ситуации были, сейчас же уже нет.

Не имеет значение, какие именно слова Вы будете говорить, если все же возьмете себе за правило благодарить Окружающий Мир. Здесь главное искренность и открытость. Например, я говорю вот такие слова:

Мир, я люблю тебя! Спасибо тебе за все, что ты для меня сделал, делаешь и еще сделаешь! Я люблю тебя!

Как я говорил, главное условие – это Ваша искренность и открытость, а также улыбка и доброта. А это будет только тогда, когда Вы действительно признаете Окружающий Мир своим другом и будете относиться к нему, как к лучшему другу. И мир ответит Вам тем же. Поверьте мне, я уже успел в этом убедиться и не однократно.

Приведу несколько примеров. Как-то в январе 2010 г. я решил отправиться в автобусный мини-тур по Европе. Так как я последним подал документы на оформление визы в турагентство, то мне досталось, по словам менеджера турагентства, не совсем

хорошее место в автобусе – в самом его конце на каком-то стульчике. В агентстве мне даже было предложено поменять из-за этого тур, но я решил этого не делать – уж больно хотелось посетить именно те города, которые предлагались в туре. Встреча группы была назначена на 8 утра 04.01.2010 г. на ж\д вокзале во Львове. Кстати, стоит упомянуть, что пока группа ждала сопровождающую в поездке - Алену, я успел познакомиться с некоторыми людьми, в частности, с молодым парнем Андреем, который рассказал, что едет в поездку вместо брата-близнеца Алексея и его девушки. Как оказалось – они заболели и решили не ехать в тур. Кстати, Андрей так всем и представлялся, как Алексей, документы то были оформлены на его брата-близнеца. И то, что Алексей и его девушка не смогли поехать, как оказалось впоследствии, было мне на руку. И в этом я вижу прямое доброе расположение Окружающего Мира ко мне.

Вот что случилось дальше. Когда пришло время посадки в автобус оказалось, что моей фамилии нет в посадочном списке. А это было уже плохо, потому что места в автобусе распределены согласно посадочному списку, а так как меня не было в этом списке, то выходило, что мне нет места в автобусе. Я до сих пор не знаю, почему в посадочном списке не оказалось моей фамилии, но, как впоследствии выяснилось, это было неважно. Все закончилось тем, что меня посадили вместе с Андреем (как Вы помните, его брат-близнец и девушка брата не смогли поехать в тур из-за болезни, поэтому оказалось одно свободное место). Кстати, место было в третьем ряду, а не где-то там – на задворках автобуса. Так что все отлично получилось и за это я благодарен Окружающему Миру.

А вот еще один случай, который произошел, когда мы вернулись во Львов. Когда наш автобус прибыл на ж\д вокзал, я решил купить билет до Киева. Я подошел к билетной кассе, но оказалось, что билетов на сегодня уже нет, разве что был один на поезд, который отправлялся в 3 часа ночи. Я, конечно, мог купить билет на следующий день, а ночь переночевать у родственников, которые жили недалеко от Львова, но все же хотелось быстрее вернуться домой в Киев, возможно, сказывалась усталость – ночь мы провели в дороге. Случайно (а случайно ли?) я посмотрел в сторону других касс и заметил все того же Андрея (у него, кстати, был билет до Киева, он его сразу приобрел когда приехал во Львов в первый раз, я же решил, что куплю, когда вернусь во Львов) и Алену, которые разговаривали с какой-то женщиной. Ноги сами понесли меня к ним. В общем, я не буду рассказывать, что это была за женщина, чтобы не компрометировать нашу Зализныцю, но ехали мы с Аленой тем же вечером в двухместном купе проводника. Вот так то. Так что, спасибо Мир!

... Возможно, Вам будет трудно в это поверить, но после утреннего ритуала благодарения мне обеспечен на целый день заряд хорошего позитивного настроения. А ведь это прекрасно! Вот Вам еще один стимул, чтобы начать дружить с Миром.

А сейчас оторвитесь на минутку от книги, выгляните в окно, если Вы находитесь в квартире (доме) посмотрите на небо, посмотрите вокруг. Разве Вы не видите? Мир прекрасен! Ему нужна Ваша любовь. Полюбите же его!

***Запомните:** Любите Окружающий Вас Мир, и он ответит Вам взаимностью*

При дороге стоял ствол засохшего дерева. Ночью прошёл вор и испугался: он подумал, что это стоит, поджидая его, полицейский. Прошёл влюблённый юноша, и сердце его радостно забилось: он принял дерево за свою возлюбленную. Ребёнок, напуганный страшными сказками, увидев дерево, расплакался: он подумал, что это привидение. Но во всех случаях дерево было только деревом.

Мы видим мир таким, каковы мы сами.

Практикум

Я Вам предлагаю на протяжении следующих трех недель начать менять свое отношение к Окружающему Миру. Начните ждать от него только хороших подарков, никакого негатива. Во всем, что будет с Вами происходить, старайтесь разглядеть позитив.

Также было бы неплохо, если каждое утро после пробуждения Вы будете говорить следующие слова:

Я знаю, что Окружающий Мир любит меня, поэтому сегодня он меня приятно чем-то удивит.

Более того, начните искренне благодарить Окружающий Мир. Например, для этого Вы можете использовать те же слова, которые использую и я:

Мир, я люблю тебя! Спасибо тебе за все, что ты для меня сделал, делаешь и еще сделаешь! Я люблю тебя!

Вы будете удивлены тем изменениям, которые произойдут с Вами и в Вашей жизни в целом. Это будут удивительные трансформации, благодаря которым Ваши взгляды на жизнь изменятся кардинально.

События и последствия

Если я родился именно в этом мире и именно в это время, то лучше их для меня не может быть ни другого мира, ни другого времени. И именно поэтому мир, в котором мне посчастливилось родиться, не может быть моим врагом. Это друг, который никогда не покинет меня, никогда не причинит мне боли, никогда не перестанет меня любить и заботится обо мне (Филипп Дородный)

Самая высокая степень человеческой мудрости – это умение приспособиться к обстоятельствам и сохранять спокойствие вопреки внешним грозам (Даниэль Дефо)

В продолжение предыдущей главы хочу Вам заметить, что если Вы будете знать, что Окружающий Мир является Вашим другом, Вы никогда не будете воспринимать какие-либо ситуации, как попытки Окружающего Мира причинить Вам вред.

Осознайте, что единственный кто может сделать Вам больно, нанести Вам какой-либо вред, – это Вы сами. Ваши действия и поступки под влиянием Ваших мыслей приводят к определенным результатам. К определенным результатам приводят и события, которые от Вас никак не зависят (например, экономический кризис или изменения климата). Хорошие для Вас это результаты (события) или нет, зависит только от Вашего восприятия, от того, как Вы к ним относитесь, от того чего Вы ожидали и на что надеялись.

К счастью или к сожалению, многое нам изменить не дано. Но мы можем изменить свое отношение к тому или иному результату нашего действия или какого-либо события, независимого от нас. Как говорил Виктор Франкл: “Между раздражителем и реакцией человек имеет свободу выбора”.

Мы радуемся, когда то, что происходит, соответствует нашим ожиданиям. Когда же то, что происходит в нашей жизни нам не нравится или не соответствует нашим ожиданиям, мы начинаем печалиться, обижаться, в общем страдать. Это типичное поведение человека находящегося в состоянии жертвенности.

Но стоит всего лишь изменить свое отношение к случившемуся и о чудо, случившееся уже не кажется таким плохим, а если еще и присмотреться получше, то вообще окажется что ничего плохого и не было.

Люди, которые уверенно держат штурвал своего корабля, являются хозяевами своей жизни, всегда в случившемся видят положительный дар. Что бы ни происходило в их жизни, какие бы ситуации не возникали, они продолжают двигаться вперед с высоко поднятой головой. Они знают, что любое событие нейтрально. Оно не является для кого-

то лучшим, а для кого-то худшим. Лучшим или худшим делаем его мы, реагируя на него соответствующим образом. В книге Джека Кэнфилда “Думать и богатеть! Правила успеха” я познакомился с замечательной формулой, которой советую пользоваться и Вам. Вот она:

$$C + P = П$$

(Событие + Реакция = Последствие)

Исходя из этой формулы все последствия, которые имеют место в нашей жизни, являются нашей реакцией на какое-либо событие. Все очень просто, неправда ли? Получается, что для того, чтобы изменить последствия необходимо всего лишь изменить свою реакцию на то или иное событие.

Вот Вам пример. Вы идете на прием к врачу, но оказывается, что к нему на прием пришли не только Вы, а еще как минимум десять человек. Вы вправе уйти и прийти в другое время, когда людей будет меньше. Но давайте представим, что Вы отпросились с работы ради этого похода к врачу. Постоянно отпрашиваться у Вас вряд ли получится, поэтому придется посидеть под дверью у врача с другими посетителями.

Какова будет Ваша реакция на это событие? Большинство людей начнет нервничать, волноваться и постоянно поглядывать на часы. Единственные мысли, которые их будут посещать примерно вот такие: “Когда же уже подойдет моя очередь?”, “Ну, сколько уже можно ждать? Сколько же можно держать у себя того мужчину? Посмотрел и отпустил”, “Этот врач что издевается? У меня и так времени нет, а еще приходится здесь сидеть”. Такие люди только и делают, что все время мысленно прокручивают одни и те же мысли, “заводят” себя, что ни к чему хорошему, конечно же, не приведет. Мало того что такие люди впустую “убивают” время, так они еще и разрушают свое здоровье.

Но может ли быть в этой ситуации другая реакция? Конечно может, а главное должна быть другой. Если бы я оказался в такой ситуации я бы действовал по-другому и вариантов здесь может быть множество. К примеру, я мог бы читать книгу по личностному развитию, которая всегда находится при мне, что позволит мне и дальше совершенствовать свои знания. Или я мог бы заниматься иностранным языком – на свой коммуникатор я установил специальные программы, которые позволяют учить иностранные слова. А мог бы открыть свой небольшой ежедневник, который также всегда со мной, и пересмотреть список своих жизненных целей и внести в него необходимые коррективы, что, конечно же, только положительно отразилось бы на моей жизни в целом.

Как видите, у Вас всегда есть выбор. Жить или существовать – это тоже выбор.

Все мы прекрасно помним такую чудесную поговорку: “Все что происходит, происходит к лучшему”. И это действительно так. Положительные стороны можно обнаружить в любой ситуации, даже если она Вам кажется негативной. Опять же помните, если Вы на эту ситуацию посмотрите под другим углом, вполне реально, что она Вам может даже показаться настоящим благом, ведь Вы сможете узнать что-то новое и полезное для себя.

Воспринимайте все, что происходит в Вашей жизни как подарок Окружающего Мира. Не стоит этому сопротивляться. Любые изменения свидетельствуют о том, что Вы учитесь и развиваетесь. Все происходит для Вашего же блага. Возможно, сейчас Вам трудно в это поверить, но пройдет какое-то время, и Вы сами это прекрасно поймете.

Принимайте все, что происходит в Вашей жизни с улыбкой и со знанием того, что это величайший дар, который только мог Вам быть послан Окружающим Миром. Окружающий Мир, который Вы любите, не может причинить Вам боль и страдания, никогда и ни при каких обстоятельствах. Единственный кто это может сделать – это Вы сами. Как говорила Элеонора Рузвельт: “Никто не может причинить Вам боль без вашего на то согласия”.

***Запомните:** Мы страдаем не из-за неблагоприятности Окружающего Мира, а из-за своего восприятия*

И еще. Было время, когда я думал, что родился не в то время и не в том месте, что и заставляло меня страдать. Мне хотелось свободы, а этот Мир, как мне казалось, не мог мне ее предоставить. Теперь же я понимаю, что это было большое заблуждение, навеянное книгами о путешествиях и приключениях, которыми я зачитывался когда-то в юности.

Я знаю, что я не был одинок в своих заблуждениях. Многие люди чувствуют себя в этом Мире, словно не в своей тарелке. Так или иначе, Вы ничего не измените. Никогда не жалейте об этом. Вам вряд ли было бы лучше в какое-то другое время, в другой период истории. Скажу даже больше. Вы родились именно тогда, когда Вам необходимо было родиться. Вы родились именно в то время, когда для Вас созданы все условия для Вашей счастливой, здоровой и успешной жизни. Не удивляйтесь. Это правда! Этот Окружающий Мир Ваш! И именно этот Окружающий Мир готов Вам предоставить все для такой жизни, о которой Вы всегда мечтали, мечтаете и, конечно же, будете мечтать и дальше. И все дело в том, что Ваши мечты так и могут остаться мечтами, пока Вы самостоятельно не возьмете то, что принадлежит Вам по праву.

Осознайте себя хозяином своей жизни, ее творцом и капитаном своего корабля под названием “жизнь”. Сейчас у Вас есть все для той жизни, которой Вы хотели бы жить. Я Вас не обманываю. У Вас, действительно, все УЖЕ для этого есть. И Окружающий Мир готов предоставить Вам еще больше – все, что пожелаете. Возможно, Вы и не сразу получите то, о чем мечтаете. Но это и правильно. Вам следует показать Миру, что Вы готовы принять его подарки, что Вы достойны его подарков, а, главное, Вам необходимо показать Окружающему Миру свою любовь к нему, начать благодарить его за все то, что Вы уже имеете.

Возможно, на данном этапе у Вас мало что имеется, но на самом деле, это не имеет никакого значения. Главная Ваша стартовая площадка для запуска Вашего челнока под названием “Жизнь-сказка” – это Вы сами.

Подойдите к зеркалу, посмотрите на свое отражение в зеркале и спросите у себя: Чего мне не хватает? Чего мне недостает?

Самое главное, как я Вам говорил, у Вас уже есть. У вас есть голова, в которой хранится Ваш главный бортовой компьютер – мозг. У Вас есть сердце – Ваш ядерный реактор, питающий Ваш челнок энергией.

Если же у Вас есть еще руки и ноги – шасси Вашего челнока, то Вы вообще счастливый человек. Так что же Вам еще нужно для того, чтобы стать хозяином своей жизни? Что нужно, чтобы Ваш челнок перестал простаивать в доке, а отправился покорять космические просторы Вашей жизни? Чего Вам не хватает? Хорошего пинка под зад что ли, чтобы придать Вашему челноку ускорение?

***Запомните:** Боль нам доставляет не то, что происходит, а наше отношение к тому, что происходит.*

Старуха, взяв головешку из костра, поспешила в сторону моря.

- Старуха, а старуха, куда ты спешишься - спросили ее люди.

- Иду поджечь море, море поджечь.

- Ай, ай, - сказали ей, - разве можно море поджечь?

Но старуха знала свое дело. Не оборачиваясь назад, она сказала:

- Я свое зло совершу. Захочет море - пусть горит, не захочет - как угодно...

Практикум

В течение следующих трех недель старайтесь следить за своей реакцией на то или иное событие. С Вашей стороны должна быть только позитивная реакция. Никакого

негатива. Учитесь жить заново. Учитесь контролировать свою жизнь. Такое качество, как самоконтроль, Вам очень пригодится в жизни. Начинайте его в себе развивать. Если у Вас это не получается, тогда начните ежедневно заниматься глубоким самоанализом. Ищите внутри себя то, что побуждает Вас негативно реагировать на жизнь. Задавайте себе вопросы и получайте на них ответы. Меняйтесь, совершенствуйтесь. Жизнь способна меняться, значит и человек тоже. Помните о том, что у Вас всегда есть выбор.

Совершенство от рождения

Человек остается огромной и непостижимой удачей (Пьер де Шарден)

Не держитесь слишком усердно за ваши недостатки под тем предлогом, что совершенство не от мира сего (Жюль Ренар)

Я понял одну нехитрую истину. Она в том, чтобы делать чудеса своими руками (Александр Грин)

А теперь я Вам открою один секрет – Вы рождены совершенным человеком! Да. Именно так. И я Вас не обманываю. Возможно, Вы мне не верите, но давайте я попробую Вас переубедить. А для этого давайте сделаем вот что.

Давайте представим себе такую вот картину. Огромное количество спортсменов собрались, чтобы принять участие в очень важном забеге, настолько важном, что от этого забега зависит жизнь. Чья жизнь узнаете немного позже. А сейчас о забеге. Давайте попробуем его представить. Представили? Огромное количество спортсменов, выстроившихся у стартовой линии и готовых принять участие в этом поистине важном мероприятии.

Далее. Раздается выстрел, сигнализирующий о начале забега. Спортсмены рванули к финишу. Жажда победы присуща всем без исключения. Каждый хочет прийти первым к финишу. Хочет каждый, но, как это часто случается, к финишу первым приходит один. Без какого-либо преувеличения можно сказать, что этот спортсмен оказался самым выносливым, самым целеустремленным, самым сильным, самым ловким, самым удачливым, самым быстрым, самым жаждущим победы. В общем, оказался самым-пресамым. И этот самый-пресамый спортсмен теперь способен сделать то, что другие уже не смогут.

- “Что именно?” - спросите Вы. Что же я Вам могу ответить? Как и все спортсмены, которые побеждают, получит награду, признание и почет. Только вот что касается награды, то он ее получит сразу после пересечения финишной черты, а вот что касается признания и почета, то с этим не все так ясно. Потому что эти регалии этот спортсмен не получит, но их может получить кое-кто другой и притом вполне заслужено и справедливо.

- “Но как такое возможно?” – воскликните Вы. – “Где же справедливость? Победил один, а призы получает другой”.

Наверное, я Вас запутал. Если Вы еще не догадались, что это за спортсмены такие, то поспешу Вам сообщить. Это сперматозоиды.

Миллионы сперматозоидов взяли участие в гонке за жизнь. И победил, как я говорил, самый-пресамый. И этот супер-пупер сперматозоид, такой себе боец невидимого фронта, берет активное участие в создании живого организма – человеческого существа. При этом существа совершенного от рождения, существа в котором заложены все лучшие качества и способности, о которых только можно мечтать. Супер-пупер сперматозоид-спортсмен, этот поистине великий боец невидимого фронта, создает не менее великое и совершенное существо, каким является сам. Совершенный боец оставил после себя совершенного потомка. И такой же боец невидимого фронта создал Вас! Вы слышите меня? Создал Вас – совершенное существо, в котором с рождения заложено все для того чтобы создать совершенную жизнь – жизнь-сказку, жизнь-мечту.

Так что, Вы и дальше будете твердить, что Вы – неудачник, не на что не способны и ни к чему не пригодны? Вы и дальше будете забивать свою голову этими глупостями? Вы и дальше будете унижать себя, обижать и оскорблять? Спортсмен-сперматозоид, который создал Вас готов был отдать все свои силы ради победы, ради того, чтобы создать Вас – совершенный организм, и он победил, не так ли? Если читаете эту книгу, то могу сказать с уверенностью, что ПОБЕДИЛ. Написал это слово даже большими буквами, чтобы Вы поняли, что и Вы это можете сделать. **ВЫ МОЖЕТЕ ПОБЕДИТЬ!** У Вас все способности и задатки для этого уже есть.

Кстати, Вы помните о том признании и почете, о которых я писал выше? Признание и почет, которые не получит сперматозоид-победитель, а которые получит кое-кто другой? Помните? Вот и отлично! Потому что этот кто-то другой – это человеческий организм, который он создает. И этот человеческий организм, этот потомок бойца невидимого фронта, имеет все шансы получить признание и почет в жизни, при условии, что будет стремиться к тому совершенству, которое было у его создателя.

Вот после этих слов, конечно, если Вы читали внимательно, Вам может показаться, что я что-то перепутал. Ведь немного выше я писал, что человеческий организм уже рождается совершенным, так к чему тут стремиться к совершенству?

Что я могу сказать? К великому счастью, мы все рождаемся совершенными. И это правда. Но к большому несчастью (нет, скорее всего, к счастью – стремление к утраченному совершенству делает человека более счастливым и жизнерадостным), наше совершенство в процессе взросления человеческого организма под влиянием общества и его институтов деградирует. Именно влияние общества делает нас пассивными, злыми, недовольными жизнью и т.д. и т.п. Вы нужны ему именно такими. Другими Вы ему не нужны. Другими Вы легко выйдете из под его контроля. А вот это как раз для общества и нежелательно. Для него его целостность ой как важна.

Я могу даже сказать, что дети более совершенны, чем взрослые. Приглядитесь к детям, к тому, как они реагируют на жизнь. Да они просто счастливы! Они непоседливы и любопытны, жизнерадостны и бесстрашны, они чисты, как белый лист бумаги. До тех пор, пока они не впитали в себя весь негатив общества, они совершенны. После этого их жизнь омрачается, становится пресной и скучной, а главное, их врожденное совершенство забывается в самые дальние уголки подсознания.

Не знаю. Может оно и к лучшему. Стремление к совершенству, в первую очередь, самосовершенствованию, заставляет человека жить, радоваться жизни, наслаждаться ею, наслаждаться тем, что она ему приносит.

Поэтому стремитесь к лучшему, стремитесь к совершенству, желайте его, а главное, действуйте, сделайте свою жизнь совершеннее. Повторюсь. Вы можете это сделать. Задатки, способности, таланты, все это у Вас уже есть, осталось их только раскрыть, разбудить, вывести из спячки Вашего незнания. Как сказал Джо Витале: “Вы – шедевр собственной жизни, вы Микеланджело вашей жизни. Давид, которого вы лепите, - это вы сами”.

Вспомните о бойце невидимого фронта, который взял активное участие в Вашем создании. Улыбнитесь и осознайте, что он победил. А Вы тем более это можете сделать. С Вашим умом, с Вашим сердцем, с Вашими разбуженными качествами победителя, Вы достойны быть там, где и желаете быть. И Вы там будете. Я это знаю. А знаете почему? Потому что я верю в Вас! Пришло время ЖИТЬ! Так давайте же будем ЖИТЬ, а не существовать. Это в наших силах!

Запомните: Вы рождены совершенным!

Один человек проснулся ночью, так как ему захотелось курить. Он пошёл к дому соседа и начал стучать в дверь. Ему открыли дверь и спросили, что нужно. Человек сказал:

- Я хочу курить. Не можете ли дать мне огня?

Сосед ответил:

- Что такое с вами? Вы встаете ночью, идёте сюда, будите всех нас - а в руках у вас зажжённый фонарь.

То, что человеку нужно, в действительности находится в нём самом, но он всё-таки ходит по свету и ищет это.

Практикум

Я Вам предлагаю заняться самоанализом. Возьмите чистый лист бумаги и ручку. Разделите лист бумаги на три части. В первой части запишите свои положительные качества (к примеру, доброта, внимательность, организованность), во второй негативные (к примеру, раздражительность, лень, отсутствие самоконтроля), а в третьей – те качества, которые являются противоположностями Ваших негативных качеств (взвешенность, трудолюбие, наличие самоконтроля).

Возможно, что сразу Вы все свои качества и не вспомните. Это не страшно. Упражнение можно и даже нужно делать постепенно и вдумчиво. Кстати, не забывайте о честности. Это главное условие для выполнения этого упражнения.

Теперь, когда Вы определили для себя все свои качества, как имеющиеся, так и необходимые, постарайтесь каждый день совершенствовать те из них, которые Вы считаете положительными, а негативные постепенно заменяйте их положительными противоположностями – теми, которые Вам раскрыть в себе, чтобы стать более совершенным.

Зачем я здесь?

Жизнь, не освященная высшей целью, сведенная к голой борьбе за примитивные потребности существования, - такая жизнь - тоска, томление и гнусность (Леонид Андреев)

Люди подобны часовым механизмам, которые заводятся и идут, не зная зачем (Артур Шопенгауэр)

Уважаемый читатель, как часто Вы себя спрашиваете: Зачем я пришел в этот мир? В чем смысл моей жизни? Если я Вас спрошу: В чем смысл Вашей жизни? В чем Ваше предназначение? Ответите ли Вы мне на этот вопрос? Есть ли у Вас уже готовый ответ на него?

Большинство людей вряд ли скажут что-то определенное относительно своего смысла жизни. Это большинство не знает ради чего пришло в этот мир, ради чего живет, чего хочет, в конце концов, получить от жизни. Поэтому для большинства человечества жизнь представляет собой одинаковый для всех процесс – родились, выросли, родили себе подобных и умерли. Как-то грустно и скучно это все звучит. Если бы у людей была возможность решать приходиться в этот мир или нет, я думаю, что многие отказались бы из-за той апатичности и монотонности, которые довлеют над большинством.

Как-то я прочитал книгу Джо Витале “Руководство к жизни, которое вам забыли выдать при рождении”. После прочтения таких книг приходишь к мысли: а почему, действительно, первыми книгами ребенка не сделать книги о достижении жизненного успеха? Почему ребенка с раннего детства не приучать к тому, чтобы он стремился жить, а не программировать его на бесцельное существование? Вследствие таких размышлений приходишь к неутешительному выводу: до тех пор, пока родители не осознают всю важность изучения детьми законов успешной жизни, наш мир будет пополняться легионами жертв и жизненных неудачников. К сожалению, большинство родителей не осознают всей важности такого воспитания, кто из-за своего неверия в науку успеха, а кто и из-за банального незнания о существовании такой науки. А есть и такие, кому не до того, ведь у них дел полно, чтобы забивать себе и другим голову этой “ерундой”.

Да. Печально как-то все получается. А ведь до недавнего времени и я не знал, зачем я пришел в этот мир. Ха. Да я и никогда не задумывался об этом, у меня хватало жизненных забот, чтобы еще думать и об этом. Смысл жизни, предназначение. Да эти понятия, действительно, находились от меня на расстоянии большем, чем расстояние от Луны до Земли. Теперь оглядываясь назад я могу сказать, что мое существование было бессмысленным. Смысл моей жизни придавали ежедневные заботы, хлопоты и проблемы.

Иногда я спрашиваю у родственников или друзей: В чем смысл Вашей жизни? Кто говорит, что это его личное дело, кто надолго задумывается, но потом так ничего и не

говорит. А кто и говорит, то что-то бессмысленное. Некоторые, правда, говорят, что смысл их жизни – это продолжение рода и дети.

Кстати, как я заметил, продолжение рода и дети являются смыслом жизни для многих. Такие люди воспринимают продолжение рода, как некий священный долг, которому стоит отдать всю свою жизнь. Для этих людей нет ничего более важного, как дать жизнь другому человеку, причем независимо от того, смогут ли они обеспечить достойные условия жизни своего ребенка или нет.

Я часто слышу, как многие, особенно женщины, говорят: “Я живу для детей” или “Я живу ради детей”. Такой смысл жизни нашла для себя и моя мама.

Скажу, что я с этим в корне не согласен. Продолжение рода и дети не могут быть смыслом жизни. Это важная составная жизни каждого человека, но это не смысл человеческой жизни. Если бы это был смысл жизни, то можно предположить, что на нашей прекрасной планете Земля должно проживать как минимум 5 миллиардов счастливых людей, живущих осмысленной жизнью. Вы их видите, этих 5 миллиардов счастливых? Лично я нет. Значит должно быть что-то другое, то, что действительно придает нашей жизни смысл, что заставляет наше сердце биться быстрее, преодолевать любые трудности, радоваться жизни, вдыхая каждый новый глоток воздуха с воодушевлением и счастьем.

Сегодня я понимаю, что только мы сами можем придать нашей жизни смысл или лишить ее всякого смысла, чем большинство из нас успешно и занимается. Так что же делает нашу жизнь осмысленной, спросите вы?

Я убежден в том, что смысл жизни любого человека в том, чтобы найти себя в этой жизни, раскрыть свой потенциал, найти свое предназначение и жить согласно ему, ежедневно ставя цели, направленные на реализацию своего предназначения. Возможно, многие скажут, что это эгоистичный смысл жизни. Пусть так. Я считаю, что каждый человек приходит в этот мир, чтобы, в первую очередь, реализовать себя, подумать сначала о своих потребностях, а уже потом думать о ком-то другом.

Но у нас, как показывает практика, все обстоит наоборот. Большинство из нас жертвует своими интересами и потребностями, ради интересов и потребностей других людей. И особенно сильно это проявляется в отношениях родителей и детей. Очень часто уделяем все время ребенку и забываем о том, что у нас есть и какие-то свои интересы, увлечения, на которые тоже необходимо время. Но нет, мы жертвуем своей жизнью, а потом мучаемся от ее нереализованности. Как говорили в Древней Индии: “В детстве

глупец думает лишь об отце с матерью, в молодости – лишь о возлюбленной, в старости – лишь о детях. Так и не успевают они подумать о самом себе”.

Я не призываю всех отвернуться от других людей, закрыться в своих мирах и заботиться исключительно о своем процветании. Нет. Я говорю немного о другом. А именно о том, что мы должны в жизни руководствоваться, в первую очередь, своими потребностями, а не потребностями, порою и прихотями, других людей. Перестаньте жертвовать своей жизнью ради жизни других. Вы пришли в этот мир наслаждаться, а не страдать. Найдите свое предназначение и обретите осмысленность своей жизни.

Думаю, пришло время, действительно, сделать свою жизнь осмысленной. Если присмотреться к нашей жизни, то не трудно заметить, что все что мы делаем, все, чем мы занимаемся, имеет определенный смысл. К примеру, мы идем в школу, чтобы получить знания и аттестат, мы поступаем в вуз, чтобы получить диплом и профессию, даже сексом мы занимаемся не просто так. Все имеет смысл в нашей жизни. Все мы делаем с какой-то целью. Но почему-то сама наша жизнь не имеет смысла. Не глупо ли? Думаю, что первое, что мы должны делать, оканчивая школу, так это определять для себя свое предназначение в этом мире. А все остальное это уже придаток. Жить согласно своему предназначению – вот что, думаю, самое главное в жизни. Видать, я действительно неисправимый идеалист.

Жизнь меняется, все в ней меняется, даже Ваши жизненные цели, о которых мы подробно поговорим в разделе о счастье, тоже могут меняться. Единственное, что не должно меняться – это Ваше предназначение. Оно одно, двух быть не может. Поэтому очень осторожно подходите к определению своего предназначения. Для этого стоит прислушаться к себе, своему сердцу. Не думайте о том, что правильно, а что нет. Вообще отключите свой разум, когда стараетесь определить свое предназначение. Разум Вам здесь не помощник. Только сердце, только оно знает, что для Вас лучше и важно в этой жизни. Оно поможет Вам понять, что именно является Вашим предназначением.

Вот что советует Джек Кэнфилд: “Вы родились уже с внутренним компасом, который количеством испытываемой вами радости всегда дает знать, идете ли вы верным курсом или сбились. То, что приносит величайшую радость, вашей цели отвечает. Чтобы определить свою цель, составьте список, сколько раз вы испытывали наибольшую радость и проявляли жизненную активность. Что было общего во всех этих случаях? Можно ли найти способ зарабатывать на жизнь, занимаясь этим?”.

Только запомните вот что. Ваше предназначение – это не работа, не профессия, не цели, которые Вы достигаете в жизни, как то купить машину, поехать отдохнуть на

Гавайи, заработать миллион и т.д. Ваше предназначение – это то, ради чего Вы приходите в этот мир, это то, что приносит Вам душевное удовлетворение и счастье. Не думаете же Вы, что Вы рождаетесь, чтобы купить машину или построить дом? Нет, конечно. Вы рождаетесь, чтобы реализовать себя, найти себя в чем-то, в том, что принесет Вам душевное удовлетворение и наслаждение.

***Запомните:** Все что мы делаем – делаем с определенной целью, живем тоже с определенной целью*

Вот Вам, к примеру, мое предназначение:

Достижение гармонии между людьми и Окружающим Миром, посредством побуждения людей стремиться к настоящей жизни, а не к посредственному существованию.

Скажу, что осознание того, что Ваша жизнь наполнилась смыслом, стала более целенаправленной, полностью изменит Ваше отношение к самой жизни и, конечно же, к себе – ее творцу. Вы действительно начнете дышать более свободно и уверенно. Каждое утро Вы будете не вставать, а даже вскакивать с кровати, зная, что Вам есть для чего жить. Вы будете наслаждаться жизнью, каждым своим вздохом, каждым ее мгновением. Это просто невероятное ощущение. Его даже описать трудно. Его надо самому пережить, чтобы понять.

И не забывайте: все, что бы Вы ни делали в своей дальнейшей жизни должно быть направлено на реализацию Вашего предназначения. Оно – смысл Вашей жизни, Ваше вдохновение и Ваша страсть. ***Оно Ваше предназначение – суть всей Вашей жизни!***

*Откуда мы пришли? Куда свой путь вершим?
В чем нашей жизни смысл? Он нам непостижим.
Как много чистых душ под колесом лазурным
Сгорает в пепел, в прах, а где, скажите, дым?*

Омар Хайям

Практикум

Давайте попробуем определить Ваше предназначение в жизни. Есть много способов, с помощью которых этого можно достичь. Универсального нет. Что-то действует, что-то нет. Кому-то может помочь первый же попавшийся способ, а кому-то и пять разных способов не помогут. Это еще раз подтверждает, насколько мы все уникальны.

Я Вам предлагаю два способа. Первый я позаимствовал у Стива Павлина, а второй у себя.

Итак. Возьмите чистый лист бумаги. Напишите сверху вот такой вопрос: “Какова моя истинная цель в жизни?” Теперь напишите ответ (любой ответ), который придет вам в голову. Это не обязательно может быть целое предложение, вполне сойдет короткая фраза. А теперь повторяйте шаг 3 (ответ) до тех пор, пока ответ, который Вы напишете, не заставит Вас заплакать. Это и есть Ваша цель.

Если понадобится сто или триста ответов не беда, продолжайте задавать себе вопрос до тех пор, пока не получите настоящий ответ.

А вот и второе упражнение. Это упражнение я назвал “Разговор с сердцем”. Его следует делать в полной тишине, Вам никто не должен мешать или отвлекать. Единственно что разрешается так это включить легкую спокойную или расслабляющую музыку без слов. Только не громко. Она не должна Вас отвлекать. Если все же отвлекает, выключите ее. А теперь сядьте или лягте. Закройте глаза и расслабьтесь.

Теперь мысленно задайте вопрос, обращаясь к своему сердцу: “Зачем я пришел в этот мир? Каково мое истинное предназначение?”

Теперь ждите ответ. Если ответ пришел (возможно, в виде какого-то образа или воспоминания) оттолкните его. И опять ждите. Если опять Вы получаете тот же ответ – опять оттолкните его. И так не меньше пяти раз. Если это Ваше предназначение, этот ответ будет приходить снова и снова.

Ох, уж эти законы!

Закон нарушить нельзя. Можно лишь самим разбиться о закон (Сесиль Б. де Миль)

Есть два основополагающих закона: один общий, другой частный. Согласно общему, каждый может, если постарается, добиться того, чего хочет. Согласно же частному, каждый человек в отдельности является исключением из закона общего (Сэмюэл Батлер)

Закон – не шутка! (О’Генри)

Давайте немного поговорим о законах. Вы не против? Это не ностальгия по юриспруденции, изучению которой я отдал восемь лет своей продуктивной жизни. Нет.

Просто незнание законов не освобождает от ответственности. А я хотел бы, чтобы Вы постарались избежать в будущем ответственности, изучив некоторые законы.

Чтобы предупредить возможные возражения скажу, что я не собираюсь посвящать Вас в нюансы правовых законов. Нет. Речь пойдет о более важных законах – законах природы. И даже не обо всех, а о такой их разновидности, как ментальные законы. Все законы, так или иначе, оказывают влияние на нашу жизнь, но эти законы требуют более пристального внимания и изучения, так как от них напрямую зависит качество нашей жизни.

Все мы без исключения подвергаемся их влиянию, даже не осознавая их существования. Каждый день, каждую минуту и даже секунду, они оказывают на нас влияние.

Я был поражен, когда узнал об их существовании. Оказывается, все мои действия в этом мире вызвали действие того или иного ментального закона, а иногда и даже нескольких законов. Я активировал их действие, когда совершал что-либо и даже когда только думал, что-либо совершить. Это поразительно! Более того знание того или иного ментального закона заставило меня более ответственно относиться к жизни. А это уже большой плюс.

Если нарушив какой-либо правовой закон, Вы можете и не быть привлечены к ответственности, то нарушив ментальный закон природы Вы, так или иначе, почувствуете на себе всю ответственность за совершенное Вами нарушение. Например, если Вы нарушите правила дорожного движения, перейдя дорогу в неполюженном месте, то не факт, что Вы будете привлечены к ответственности – Вашего нарушения может никто и не заметить. Но попробуйте нарушить ментальный закон, и последствия своих действий Вы можете расхлебывать всю оставшуюся жизнь. В отличие от других законов физическое проявление ментальных законов обнаружить трудно. Сама Ваша жизнь – это результат действия ментальных законов природы. Если Вы довольны своей жизнью, результатами, которые Вы достигли, если Вы счастливы и довольны собой, то Вы живете согласно этим законам. Даже не зная об этих законах, Вы неосознанно их придерживались и ими руководились. Но, если в Вашей жизни наступила “черная полоса”, Вы нарушили один или даже несколько ментальных законов.

Ментальные законы действуют всегда, двадцать четыре часа в сутки и одинаково для всех – богатый Вы или бедный, белый Вы или черный, умный Вы или дурак, женщина Вы или мужчина, согласны Вы с ним или нет – это не имеет никакого значения. Все всегда подвержены ментальным законам жизни, откупиться от них Вам не удастся,

убежать от них тоже. Они не имеют территории действия, не имеют времени действия, распространяются на всех и вся. Поэтому в Ваших же интересах узнать об этих ментальных законах более подробно. Обо всех мы говорить не будем, а вот о самых главных из них упомянуть стоит.

Закон притяжения

Наверное, это самый знаменитый из ментальных законов. Если Вы смотрели популярный фильм “Секрет”, то уже имеете представление об этом законе.

Согласно закону притяжения Вы притягиваете в свою жизнь то, на чем концентрируетесь. Сознательно или нет – не имеет значения. Вы есть живой магнит. Когда Вы чего-то желаете, сам Окружающий Мир начинает Вам помогать, привлекая нужных Вам людей и обстоятельства, которые помогут Вам достичь желаемого. Чем сильнее Вы желаете, тем большая вероятность того, что Вы это притянете в свою жизнь.

Привлекая те или иные обстоятельства, отношения, людей, Вы самостоятельно создаете свою жизнь. Если Вам нравится Ваша жизнь, Вы довольны ею, у Вас все получается, Вы счастливы, тогда оставайтесь таким человеком и дальше. Если же с Вашей жизнью что-то не так – задумайтесь о том, что с Вами не так, что внутри Вас заставляет закон притяжения действовать Вам во вред.

Думаю, Вы замечали, что когда Вы думали или говорили о каком-то человеке, то он появлялся или звонил Вам. Помните известное выражение: Легок на помине. О ком мы так говорим? О том, кто появляется в тот момент, когда о нем говорят или думают. Вот Вам и действие закона притяжения.

Когда Вы мечтаете о каком-то автомобиле, то Вы начинаете привлекать этот автомобиль, начинаете его видеть чуть ли не на каждом шагу. То о чем Вы думаете, то и привлекаете.

Более того, подобное притягивает подобное. Ваше позитивное мышление притягивает к Вам единомышленников, а негативное – также единомышленников, но уже других. Но здесь есть один момент, на который стоит обратить очень пристальное внимание. Хорошенько усвойте вот что. В нашей жизни нет случайных встречных. Мы привлекаем к себе не тех людей, которых хотим привлечь, а тех, кто подобен нам. Мы начинаем привлекать тех людей, которых хотим привлечь только тогда, когда становимся подобны им. Если мы хотим привлечь в свою жизнь успешных людей, нам самим необходимо меняться внутри и начинать стремиться к успешности.

Большой плюс этого ментального закона в том, что он позволяет Вам не думать о способах достижения, реализации Ваших желаний. Вам стоит всего лишь что-то пожелать и это что-то само начинает к вам притягиваться. Чем больше эмоций Вы при этом выражаете, чем больше энергии Вы выделяете, вкладывая в свое желание, тем большая вероятность исполнения желания.

Но есть и не совсем приятная сторона действия закона притяжения. Этот закон, как и другие ментальные законы, нейтрален. Вы притягиваете к себе, как что-то хорошее, так и что-то плохое. Если Вы чего-то боитесь, этот страх реализуется. Если Вы о чем-то переживаете, Ваши переживания воплощаются в жизнь. Если Вы думаете о плохом, плохое к Вам и притягивается. Если Вы ожидаете что-то плохое, это плохое не заставит себя долго ждать. На чем Вы сфокусированы, то и получаете. Но если Вы настроены на позитив, если Вы ожидаете только хорошее, то именно это Вы и получите. Не забывайте об этом, когда что-то собираетесь делать и даже когда только об этом думаете, особенно когда думаете. Будьте осторожны со своими мыслями!

Вот Вам пример из моей жизни. Признаюсь, когда я встречался с той или иной девушкой, то всегда, и это абсолютная правда, боялся ее “потерять”. И как Вы думаете, что происходило в действительности? Вы правы – я расставался с девушкой, я ее “терял”. Вот Вам прямое действие закона притяжения – мои страхи реализовывались, а это, как Вы сами прекрасно понимаете, ничего хорошего мне в эмоциональном плане не приносило. Страдания следовали за страданиями.

***Запомните:** Только Вы сами решаете, что притягивать в свою жизнь. Будьте избирательны!*

Закон сева и жатвы (причины и следствия)

Об этом законе мы тоже слышаны. Некоторые считают закон притяжения вариацией этого ментального закона. Согласно закону сева и жатвы – что посеешь, то и пожнешь. Каждое следствие имеет свою причину. Ничего просто так в этом мире не происходит. Случайностей не бывает. Все имеет следствия, все имеет причины.

Если Вас не устраивает Ваша жизнь, вернитесь мысленно в прошлое и найдите причины, которые побудили Вас создать ту жизнь, которая у Вас сейчас и имеется. Посейте другое семя и создайте другую жизнь, создайте свое будущее. Все очень просто. Главное быть внимательным и знать что сеешь. В противном случае Ваша жизнь будет только ухудшаться.

Ищите и анализируйте причины, которые привели Вас к тому, что Вы имеете. Нравится то, что происходит в Вашей жизни – продолжайте и дальше создавать такие причины, повторяйте их и Ваша жизнь будет только улучшаться. Не нравится – искорените причину и перестаньте страдать.

Займитесь своим мышлением. Помните о том, что Ваши мысли – это причины, а следствие – условия, которые Вас окружают. Семена разума – самые важные семена. Все начинается с мысли и Ваша жизнь тоже. Качество Вашей жизни зависит от качества Вашего мышления. Желаете улучшить свою жизнь – улучшите свое мышление. Желаете улучшить свой внешний мир – улучшите свой внутренний мир. Реальность изменится только при условии, что изменитесь Вы. Все изменения в Вашей жизни начинаются с Вас. Не забывайте об этом! Вы причина всего того, что происходит в Вашей жизни!

Теперь, когда я что-то собираюсь сделать я, перво-наперво, задаю себе вопрос: Какие будут последствия моих действий? Как это отразится на моей дальнейшей жизни? Если последствия мне нравятся, если они окажут благоприятное влияние на мою жизнь, тогда я принимаюсь делать то, что задумал. Теперь моя жизнь находится под моим контролем. Я самостоятельно решаю, что в ней должно быть, а чего в ней быть не должно.

И Вы так можете. Больше внимательности, больше ответственности и Ваша жизнь изменится! Сейте только то, что действительно важно для Вас и Вашей дальнейшей жизни. Творите добро – получите больше добра, творите зло – получите больше зла. Выбор за Вами!

***Запомните:** Вы получите от жизни то, что посеете!*

Закон контроля

Это один из самых любимых моих ментальных законов. Возможно, это связано с тем, что придерживаться именно этого закона наиболее трудно.

Согласно закону контроля Вы контролируете свою жизнь в той степени, в какой ее не контролирует никто другой. Если Вы теряете контроль над своей жизнью, кто-то другой его обретает. Вы будете счастливы настолько, насколько будете чувствовать контроль над своей жизнью. Если Вы неудовлетворенны своей жизнью задумайтесь над тем, кто контролирует Вашу жизнь. Ваши долги, плохое здоровье, банк, начальник, расходы, плохие взаимоотношения с другими людьми? Кстати, состояние жертвенности, как раз и говорит о том, что Вы не контролируете свою жизнь. У Вас есть хозяин, который и контролирует ее.

В любом случае, контроль над своей жизнью начинается с контроля над своими мыслями. Если желаете лучшей жизни, тогда контролирование своих мыслей – это Ваша прямая обязанность. Контролируя свои мысли, Вы контролируете свои действия. Контролируя свои действия, Вы контролируете свою жизнь.

Самоконтроль, самодисциплина начинаются с контроля над своими мыслями. Никто и ничто не заставит Вас чувствовать себя определенным образом, если Вы сами не позволите этому случиться. Никто и ничто не заставит Вас страдать, испытывать боль, сожаления или обиды без Вашего на то позволения. Все стрессовые ситуации в Вашей жизни создаются Вами самостоятельно, когда Вы начинаете терять контроль над той или иной ситуацией. Теряя над ней контроль, Вы теряете возможность направлять ситуацию в нужное Вам русло. Теряя же контроль над ситуацией, Вы пускаете ее на самотек, начинаете волноваться и переживать.

Вернуть контроль в свои руки можно двумя способами:

- анализ (разбор) ситуации, нахождение причин, которые привели к потере Вами контроля над ситуацией. Это даст Вам возможность направить ситуацию в нужное Вам русло;

- уход от ситуации и отказ от сопротивления. Например, разрыв отношений с человеком, с которым Вам трудно найти общий язык. Чтобы не обременять себя общением с таким человеком, Вы просто “вычеркиваете” его из своей жизни, тем самым разрешая проблему. Таким образом, Вы снова обретаете чувство контроля.

Если Вы хотите изменить свою жизнь начните ее контролировать, каждую минуту, каждую секунду. Сделайте контроль своим постоянным спутником. Это Ваша жизнь и только Вы должны ее контролировать! Не позволяйте никому и ничему контролировать ее вместо Вас!

Самый лучший способ контролировать свою жизнь – это взять на себя стопроцентную ответственность за свою жизнь. Сто процентов ответственности – это сто процентов контроля. Помните о том, что все в Вашей жизни начинается с Вас. Безответственность тоже.

***Запомните:** Если Вы не контролируете свою жизнь, то ее контролирует кто-то другой.*

Закон веры

Очень важный ментальный закон – это закон веры. Этот закон очень сильно влияет на качество нашей жизни. Все достижения, которые мы имеем в своей жизни, да и в Окружающем Мире в целом, стали результатом действия именно этого закона.

Согласно этому закону все, во что мы горячо верим, становится реальностью. Чем сильнее Ваша вера во что-то, тем истинней для Вас то, во что Вы верите. Если Ваша вера во что-то сильна, то Вам и представить трудно, что может быть как-то иначе.

Наукой доказано, что вера создает реальность. Вы можете не верить в то, что делаете, но так или иначе в результате получаете то, во что верили. Иными словами, если Вы уверены в том, что Вы рождены, чтобы быть успешным, то Вы им и будете, независимо от того, на чем Вы сосредоточили свою деятельность в данный момент. Если же Вы уверены в том, что Вам не светит быть успешным, Вы им и не будете.

Все, опять же, упирается в Ваше мышление. Если Вы позитивный человек, то Вы будете верить в свой успех, будете верить в то, что все что происходит в Окружающем Мире, происходит для Вашего же блага. В этом случае Ваша вера будет вести Вас к вершине. Если же у Вас негативное мышление, тогда Вы не сможете достичь вершины, так как у Вас будет слабая вера или вообще она будет отсутствовать.

Верить очень важно, так как наша вера создает нашу реальность. Веря – мы творим, действуем, создаем свою жизнь. Мы полны энергии и счастья, мы азартны и любим риск, мы сами решаем, какой будет наша жизнь. Мы игроки, активные участники захватывающей игры под названием “Жизнь”. Мы игроки Высшей лиги, игроки премиум-класса.

Неверие повергает нас в пассивность, безынициативность, ступор. У нас руки опускаются. Мы не верим что что-то можно изменить, поэтому ничего и не делаем. Мы становимся простыми обывателями. Мы всего лишь гости в этом мире, от которых ничего не зависит, поэтому и отдаемся в распоряжение наших хозяев. Мы приходим в этот мир, только чтобы посмотреть, как живут другие, те, кто верит, те, кто полны жизни и энергии. Сами мы всего лишь свидетели того, как наша жизнь проходит мимо нас. Мы зрители, которые наблюдают за тем, как настоящие игроки играют в игру “Жизнь”. Сами мы, подражая игрокам Высшей лиги, пытаемся играть в другую игру, абсолютно не захватывающую и ничем не примечательную, которая называется “Существование”.

Во что бы Вы ни верили – если Вы верите в это достаточно сильно, - это станет для Вас реальностью. Вы действуете, общаетесь, разговариваете, ведете себя в соответствии

со своими верованиями. Даже если то, во что Вы верите полностью ложно – это истинно для Вас, если Вы в это верите.

Я всегда верил в то, что достоин лучшей жизни. Чтобы я ни делал, как бы я ни действовал, даже если это, на первый взгляд, шло в разрез с моей верой, я двигался согласно своим верованиям. Какими бы черными ни были полосы в моей жизни, я продолжал верить в то, что достоин лучшего. Именно вера поддерживала во мне огонек надежды. Я был крепким “хорошистом” в школе, одним из лучших в вузах и все это благодаря вере. Без веры грош цена была бы моей жизни. Правду говорят: “Вера двигает горы”.

В каждом из нас заключен огромный потенциал, и чтобы раскрыть его, необходима вера – вера в себя, вера в то, что мы можем это сделать. Как говорил Юлиуш Вонтроба: “Вера открывает в человеке способности, о которых он даже не подозревал, и любые мечты осуществляются”. Чтобы Вам ни говорили другие, как бы они ни старались подорвать Вашу веру в себя и в свои способности, Вы должны продолжать верить – верить в то, что Вы можете. Вам вполне по силам быть кем-то большим, чем тот, кем Вы являетесь сегодня, Вам по силам сделать больше, чем Вы сделали до сих пор, Вам по силам иметь больше, чем Вы имеете на сегодняшний день. Просто верьте в это и действуйте согласно своей вере.

Знайте, что в этом мире возможно все. Единственные ограничения – Ваши собственные ментальные ограничения. Причина веры или неверия – у Вас в голове. Если Вы верите, что у Вас все получится – у Вас все получится. Если Вы верите, что у Вас ничего не получится – Вы абсолютно правы, у Вас ничего не получится. Как говорил Генри Форд: “Если вы верите, что можете или не можете сделать что-то, вы правы в обоих случаях”.

Запомните: Верить или не верить – все равно, что жить или не жить

Закон ожиданий

Согласно ментальному закону ожиданий, что Вы ожидаете, то Вы и получаете. Вы можете хотеть одно, но получите Вы другое – то, что ожидаете. Ждете неудач – Вы их и получите. Хотите Вы их или нет – это уже не имеет никакого значения. Ваши ожидания превращаются в силу, которая заставляет других людей действовать, обстоятельства и ситуации возникать – согласно Вашим ожиданиям.

Вот Вам пример. Опять же из моей жизни. Когда я встречался с той или иной девушкой, сознательно я хотел быть с ней, но благодаря различным страхам, негативным

убеждениям, опыту, я ожидал, что мы расстанемся. Конечно же, я этого не хотел. Я хотел одного – быть с этой девушкой, но ожидания у меня были другие. И именно мои ожидания, а не хотения, воплотились в жизнь. Ожидание расставания перевесило желание быть вместе. Поэтому когда Вы общаетесь с людьми, не ждите от них чего-то плохого, иначе это плохое не заставит себя долго ждать. Верьте в них, верьте в то, что они Вас никогда не разочаруют, и они постараются оправдать Ваши ожидания.

По сути, Вам даже не надо смотреть в гороскоп или ходить к гадалкам, чтобы узнать свое будущее. Посмотрите лучше на свои ожидания – это и есть Ваше будущее.

Будьте осторожны, анализируя развитие той или иной ситуации. Ваш прогноз может оправдаться, а Вы невольно станете предсказателем. Если Вы хотите нанять для своего ребенка хорошего репетитора по иностранному языку, но при этом думаете, что хороших репетиторов в природе не существует, - так и окажется, что хороших репетиторов для Вашего ребенка в природе не существует. Если же у Вас есть желание заключить выгодную для своей компании сделку, но Вы думаете, что Вам вряд ли удастся это сделать, - что ж, результат Вас вряд ли порадует. Ожидание оправдается. Или поручите своему подчиненному какое-либо серьезное задание. Если Вы не доверяете ему, не верите в него, сомневаетесь в том, что на него можно положиться, - вполне реально, что он Вас подведет и полностью оправдает Ваши ожидания.

Хорошая новость заключается в том, что Вы можете контролировать свои ожидания. Вам решать, каким ожиданиям стоит давать жизнь, а каким стоит все же перекрыть доступ в этот мир. Касается это Ваших ожиданий относительно себя самого, ожиданий других людей к Вам или Ваших к ним, Ваших ожиданий к Окружающему Миру, - это не имеет значения.

Все опять упирается в Ваш образ мышления. Позитивное мышление формирует позитивные ожидания, а негативное, соответственно, - негативные. Все просто. Если Ваше отношение к жизни позитивное – Ваши ожидания также позитивны. Если Ваше отношение к жизни, наоборот, негативное, - Ваши ожидания не лучше. Если Вы ожидаете что проживете успешную, счастливую, богатую и здоровую жизнь, Ваши ожидания оправдаются. Если же Вы ждете от жизни одних неприятностей, падений, страданий, - и эти Ваши ожидания оправдаются.

Наши ожидания очень сильная вещь. Они требуют от нас осторожного и ответственного обращения с собой. Старайтесь, чтобы Ваши ожидания соответствовали Вашим желаниям. Если Вы хотите стать успешным человеком, Вы должны думать только о том, что Вы добьетесь успеха, а не ждать, что Вас постигнет поражение или

разочарование. А для того, чтобы Ваши ожидания были позитивными Вы сами должны стать позитивно настроенным человеком. Верьте в то, что Окружающий Мир любит Вас и приготовил для Вас только самое лучшее из того, что у него имеется в запасе. Ждите от него приятных подарков и сюрпризов и он Вас не разочарует.

***Запомните:** Ваши ожидания имеют свойство претворяться в жизнь.*

Закон соответствия

Закон соответствия является одним из самых важных ментальных законов. Мы его уже упоминали, когда говорили о внутреннем и внешнем мире человека.

Итак, согласно закону соответствия наш внешний мир является отражением внутреннего мира. Что внутри, то и снаружи. Или можно сказать иначе: “изнутри - наружу”. Ваши действия и поступки, Ваше окружение, какие-либо внешние обстоятельства, - это все проявление Ваших мыслей, Вашего внутреннего мира.

Запомните, что внешнее проявление Вашего здоровья соответствует Вашему внутреннему настрою. Ваши взаимоотношения с другими людьми отражают Ваши взаимоотношения с самим собой. То, как люди реагируют на Вас, - это всего лишь результат Вашего отношения к самому себе. Если Вы будете нервничать, раздражаться, чувствовать себя несчастным, Ваше здоровье крепким не назовешь. Если Вы будете не уважать и не любить себя, оскорблять и унижать, - так же Вы будете относиться и к другим людям.

Если Ваша жизнь “не клеится” всегда начинайте искать ответ на вопрос “Почему?” внутри себя. То, что происходит в Вашей жизни, всегда является отражением того, что происходит у Вас внутри. Чтобы навести порядок во внешнем мире, необходимо разобраться со своим внутренним миром.

Если вы хотите, чтобы Ваша жизнь была полна счастья, любви, здоровья и богатства, тогда, в первую очередь, Вам необходимо создать необходимые условия для этого внутри себя. Ваш внешний успех начинается с Вашего внутреннего успеха.

Меняя свое отношение к жизни с негативного на позитивное, Вы создаете крепкий фундамент под свою яркую, насыщенную, наполненную приятными эмоциями и впечатлениями будущую жизнь. Крепкое или слабое здоровье, счастье или его отсутствие, богатство или бедность, любовь или страдания – все это является отражением того или иного образа мышления – позитивного или негативного.

Когда мы начинаем это понимать, соответствующим образом корректируем свое мировосприятие, наша жизнь начинает кардинально меняться. Она наполняется

удивительными красками, о существовании которых мы даже и не догадывались. Чудеса начинают происходить на каждом шагу, сказка оживает. Начинается захватывающее путешествие, название которому “Жизнь”.

Все это достигается, в первую очередь, изменением себя. Чтобы начать другую жизнь, необходимо самому стать другим. Необходимо, в прямом смысле, внутренне переродиться, чтобы измениться снаружи самому и изменить свою жизнь. Это единственный верный способ изменения своей жизни во всех ее проявлениях. Как писал Уильям Джеймс: “Величайшая революция моей жизни – это открытие, что люди способны менять внешние аспекты собственной жизни, изменив внутренне отношение своего ума”.

***Запомните:** То, что у Вас происходит в жизни - отражение того, что у Вас происходит внутри*

Закон ментальной эквивалентности

Этот ментальный закон можно рассматривать как разновидность предыдущих законов. Тем не менее, это ни в коей мере не умаляет его значимость.

Согласно закону ментальной эквивалентности наши мысли материализуются. Чем больше внимания Вы уделяете той или иной мысли, чем сильнее эмоции Вы при этом испытываете, тем выше шансы на то, что она станет частью реальности. Независимо от того, позитивные мысли или негативные, они воплощаются в жизнь. Наши мысли создают материю.

Большая часть того, что присутствует в Вашей жизни создано Вашими мыслями. Нравится Вам это или нет, но это факт. Если Вы довольны своей жизнью, счастливы и успешны, Ваши мысли были Вам верными помощниками – они помогли Вам создать Вашу успешную жизнь. Если же Вы далеки от того, чтобы наслаждаться своей жизнью, вместо счастья и радости присутствуют боль и страдания, знайте, что Ваши мысли тоже были Вам верными помощниками – они помогли Вам разрушать Вашу жизнь.

Когда Вы теряете контроль над своими мыслями, они начинают жить своей жизнью и становятся Вашими хозяевами. В большинстве случаев Вы поступали согласно своему образу мышления. Ваши мысли создали того человека, каким Вы являетесь на сегодняшний день. Ваши мысли создали Ваше сегодня и создают Ваше будущее. Меняя свое мышление, Вы можете менять и свою жизнь.

Используя свои мысли себе только во благо, Вы создадите себе успешную жизнь со всеми вытекающими отсюда приятными последствиями. Используя свои мысли себе во вред, Вы также создадите свою жизнь, но назвать ее успешной Вы вряд ли сможете.

Все начинается с мысли. Вы и Ваша жизнь тоже. Если Вы постоянно думаете о том, что Вас уволят с работы – Вас уволят. Контролируя свои мысли, Вы контролируете свою жизнь. Пуская свои мысли на самотек, Вы пускаете на самотек и свою жизнь. Или Вы будете хозяином своих мыслей и своей жизни, или они будут Вашим хозяином и хозяином Вашей жизни. Выбор всегда остается за Вами.

***Запомните:** Чтобы стать хозяином своей жизни для начала станьте хозяином своих мыслей.*

Закон концентрации

Согласно ментальному закону концентрации все, на чем Вы концентрируете свое внимание, имеет свойство увеличиваться в размерах. Если Вы сосредотачиваетесь на том, чтобы быть успешным и счастливым человеком, Вы таким и становитесь. Когда Вы концентрируетесь на борьбе с проблемами, болезнями, неудачами, всего этого “добра” в Вашей жизни станет еще больше. Сконцентрируйте свое внимание на своих жизненных целях и таким образом приблизьте их. На чем сосредоточитесь, то и получите.

Когда Вы в центр своего внимания ставите страдания – их становится еще больше и Ваша жизнь становится одним сплошным страданием. Когда же Вы концентрируетесь на счастье – Вы становитесь более счастливым, минуты счастья превращаются в часы и даже месяцы счастья. Как сказал Ралф Эмерсон: “Человек становится тем, о чем постоянно размышляет”. Если Вы хотите стать успешным человеком сосредоточьтесь на том, что для Вас действительно имеет значение. Все остальное отбросьте за ненадобностью.

Проведите эксперимент. Если у Вас сейчас мало поводов для радости, попробуйте отвлечься от плохого и начните думать о чем-то хорошем. Сосредоточьтесь на этом хорошем. Выкиньте негатив из головы. Через небольшой промежуток времени, Вы сами удивитесь, когда начнете улыбаться, и жизнь покажется не такой уж паскудной.

В любом случае Вы получаете то, на чем сосредотачиваетесь. Видите, все очень просто. Главное, контролировать свои мысли и концентрироваться только на чем-то хорошем и позитивном.

Книга, которую Вы держите в руках, в большой степени появилась благодаря действию закона концентрации. Ради ее написания мне приходилось уделять меньше

внимания другим сферам своей жизни, а от некоторых пришлось даже полностью отказаться. Концентрация на написании книги, в конце концов, позволила ее закончить и издать. Поэтому чем сильнее Ваша фокусировка на чем-либо, тем больше шансов на то, что это что-либо воплотится в Вашей жизни.

***Запомните:** Концентрируясь на чем-либо, мы это что-либо привлекаем в свою жизнь*

Закон привычки

Говорят, что 80% всего того, что мы делаем, мы делаем по привычке. Просыпаемся и делаем зарядку или, наоборот, не делаем зарядку, идем и чистим зубы, кушаем, идем на работу, опаздываем на нее, подводим других, не держим своих слов, обманываем, каждый день сидим перед телевизором, читаем газеты и книги, - все это является нашими привычками, положительными или отрицательными, не имеет значения; все это наше, родное. Более того, Ваша манера говорить, общаться с людьми, Ваша походка, манера поведения и действия, Ваш образ мышления, в основном основаны на Ваших привычках. Вся наша жизнь в большой степени состоит из одних привычек. Старые привычки заменяют новые. В свою очередь, новые привычки могут смениться более новыми или, наоборот, могут быть заменены старыми.

Если Вы хотите изменить свою жизнь Вам необходимо начинать менять свои привычки. Привычный способ думать, говорить, вести себя, чувствовать, очень часто будут “играть” против Вас, если Вы решите идти другой дорогой. Вы будете ходить вокруг да около, но так и не продвинетесь вперед. Но Вы не сможете изменить своих привычек, если не будет какой-то внешней силы, которая сможет заставить Вас их изменить.

Очень часто такой внешней силой являются условия Вашей жизни. Если Вы бедны или несчастливы, и с каждым днем становитесь только все беднее или несчастливее, то такая ситуация может послужить толчком, своеобразным импульсом к тому, чтобы начать менять свою жизнь. Если же такого толчка не будет, то Вы и дальше будете жить той жизнью, которой жили до сих пор. Вы и дальше будете ходить на одну и ту же работу, есть одну и ту же пищу, носить одну и ту же одежду, общаться с теми же людьми, свободное время проводить так же, как и проводили. Вы будете и дальше продолжать гробить свою жизнь.

У людей, которые счастливы и успешны другие привычки, чем у тех, кто несчастлив. У первых – их привычки помогают им строить свою жизнь, у вторых – они помогают ее разрушать. Первые являются хозяевами своих привычек, вторые – их рабами.

Ваше отношение к жизни – это также привычка. Ваши страдания или Ваше счастье тоже являются Вашими привычками. Ментальные привычки – это самые опасные привычки. То, о чем Вы думаете изо дня в день создает Вашу жизнь. Если Ваши мысли негативны, Ваша жизнь не лучше – у Вас всегда есть ко всем претензии, Вы постоянно обижаетесь и жалуетесь и ищите виноватых. Как говорил Ромен Роллан: “Привычка, эта вторая натура, оказывается для большинства людей их единственной натурой”.

Когда Ваши привычки преграждают Вам дорогу к лучшей жизни, к счастью и процветанию, измените их. Ни одна отрицательная привычка не стоит Ваших страданий. Помните об этом. Как говорил Самюэл Джонсон: “Путы привычек обычно слишком слабы, чтобы их ощутить, пока они не станут слишком крепки, чтобы их разорвать”. Качество Вашей жизни зависит от Ваших привычек. Все что Вы делаете в своей жизни, базируется на Ваших привычках и именно они определяют направление Вашей дальнейшей жизни. Если Ваши привычки не согласуются с Вашими желаниями и стремлениями, меняйте их и не жалеете на это своих усилий. Вы это делаете во благо, а не во вред. Ваша жизнь – это Ваша жизнь, дороже ее у Вас ничего нет. Как говорит Брайан Трейси: “Плохие привычки формируются очень легко, но жить с ними сложно; хорошие привычки формируются с трудом, но жить с ними легко. Ваше дело – сформировать хорошие привычки и сделать их своими универсальными ключами”.

***Запомните:** Каковы Ваши привычки, такова Ваша жизнь*

Закон замещения

В соответствии с ментальным законом замещения Ваше сознание в каждый момент времени может удерживать только одну мысль. Это означает, что Вы можете менять одну мысль на другую.

Благодаря этому ментальному закону Вы можете сделать свою жизнь более спокойной и счастливой, заменяя негативную мысль позитивной. Таким образом, Вы имеете возможность контролировать эмоциональную сторону своей жизни. А это может оказать огромное влияние на общение с другими людьми, отношение к Окружающему Миру, Ваши взгляды на жизнь в целом.

Наше сознание всегда чем-то заполнено. По большому счету различными страхами, сомнениями или желаниями. С помощью закона замещения Вы можете заменить любую негативную мысль на любую другую, более конструктивную.

Часто люди держат в своей голове негативные воспоминания о том, что и как было когда-то в прошлом или как могло быть, что стоило сделать, а чего не стоило делать вообще. Постоянное прокручивание этих мыслей у себя в голове, заставляет их все больше и больше переживать, нервничать и раздражаться. Этот разрушительный монолог с самим собой приводит только к возникновению злости, агрессии, настроение пропадает, ничего не радует, кажется, что в жизни наступила черная полоса. Используя закон замещения можно заменить такие негативные мысли о прошлом более позитивными мыслями о будущем, например, о целях, которые Вы перед собой поставили и которые решили достичь. Забудьте о прошлом и начните думать о светлом будущем. Перестаньте думать о проблемах и начните думать о решении этих проблем. Размышления, направленные в конструктивное русло позволят Вам отвлечься от самих проблем, успокоят Вас и внесут некоторую ясность в Вашу жизнь.

Старайтесь использовать этот ментальный закон как можно чаще, и Вы будете приятно удивлены, когда Ваша жизнь превратится в сплошную белую полосу.

***Запомните:** Имея возможность заменять одну мысль на другую, мы в состоянии кардинально изменить свое мировосприятие*

Закон эмоций

Согласно ментальному закону эмоций наши решения и последующие действия основаны на эмоциях. Мы эмоциональные существа. Все что мы делаем, основано на той или иной эмоции.

Эмоции – это те силы, которые помогают нашим мыслям становиться реальностью. Чем сильнее эмоции, тем большая вероятность воплощения мысли в жизнь. Но стоит помнить, что эмоции могут, как создавать, так и разрушать. Мы можем быть их хозяевами, когда контролируем их, а может быть их рабами, когда они контролируют нас.

Большинство людей идет на поводу у своих эмоций, и является их рабами. Они поддаются отрицательным эмоциям и разрушают свою жизнь. Впрочем, в свое время и я был рабом своих эмоций. Почему-то я не задумывался о том, что их можно и даже нужно контролировать. Я был в их власти, и они контролировали меня и мою жизнь. Страх, гнев, злость, раздражительность и агрессия были моими постоянными спутниками. Они вели

меня по жизни, разрушая то, что удавалось создать в те короткие промежутки времени, когда они давали мне свободу.

Как известно, существует две основные категории эмоций: желание и страх. Все что мы делаем или не делаем в жизни, по большому счету, определяется или нашими желаниями или нашими страхами. Более того, количество действий, которые мы совершаем или не совершаем из-за глупых страхов, значительно перевешивает те, что совершаются на основе желаний.

Большинство из нас действительно находятся во власти различных страхов. Мы боимся смерти и боимся жить в бедности. Мы боимся критики и того, что нас могут использовать. Мы боимся болезней и потерь. Мы боимся потерпеть неудачу и разочароваться в ком-либо или в чем-либо. Мы боимся сделать шаг в сторону, потому что нас пугает неизвестность. Мы готовы идти по проторенной тропинке только из-за того, что ею ходят многие. Мы боимся изменений, так как не знаем, что они нам принесут. Да что там говорить, многие боятся завтрашнего дня, так как наиболее всего их пугает неизвестность.

Вместо того чтобы сделать шаг вперед и преодолеть свой страх, большинство из нас топчется на одном месте с раскрытыми от ужаса глазами. Они готовы и согласны вести ничем не примечательное существование лишь бы не подвергать себя отказам и неудачам, многие из которых надуманные.

*“В моей жизни было много неудач, большинство из которых так и не случилось” -
сказал старик своим сыновьям перед смертью.*

Избегая неудач, Вы не станете счастливее или здоровее. Но боясь, Вы привлечете в свою жизнь еще больше страха и неудач. Поэтому, когда Вы выбираем позитивное мышление, Вы выбираете мышление, над которым страх не властен. Вы контролируете свой страх, а не он Вас.

Если у Вас есть желание изменить свою жизнь, не убивайте его своим страхом. Сделайте шаг вперед и преодолите свой страх, возьмите его под контроль и достигните своей цели. Это как раз тот случай, когда лучше сожалеть о том, что сделал, чем о том, что не сделал.

Запомните: Только нам решать быть нам хозяевами своих эмоций или их рабами

Закон подсознательной деятельности

В соответствии с ментальным законом подсознательной деятельности Ваша мысль, которая принята Вашим сознанием как истинная, будет такой и для Вашего подсознания, которое сразу начинает воплощать ее в реальность.

Подсознание работает всегда, 24 часа в сутки. Даже когда Вы спите, Ваше подсознание работает над реализацией Ваших желаний и мыслей. Подсознание – это мощная сила, которая способна воплотить в реальность большинство наших желаний. Как только мы начинаем верить в возможность осуществления того или иного желания, наше подсознание начинает работать над его реализацией, притягивая необходимых людей и обстоятельства. И чем эмоциональнее наше желание, тем быстрее наше подсознание даст ответ, как его воплотить в жизнь.

К примеру, когда я решил поехать отдохнуть за границу, мне постоянно начали попадаться на глаза различные рекламные объявления турагенств, информация о путешествиях и других странах в интернете. Так мое подсознание старалось привлечь мое внимание к разным вещам, которые мне были необходимы для осуществления своего желания.

Когда мы ставим перед собой какую-либо цель, наше подсознание воспринимает постановку цели, как приказ к действию. Наши мысли и действия начинают корректироваться соответствующим образом, и мы начинаем поступать и действовать согласно поставленной цели.

Поэтому, когда у Вас появляется какое-либо желание, будьте осторожны, наше подсознание с одинаковой силой воплощает в жизнь, как что-то хорошее, так и что-то плохое.

***Запомните:** Наше подсознание работает круглосуточно*

К сожалению, раньше я не знал о существовании этих ментальных законов. Многого можно было бы просто не пустить в свою жизнь, что-то можно было бы исправить или улучшить. Благодаря этим ментальным законам можно было бы обойтись без всех тех страданий, через которые я, пусть даже неосознанно, заставлял себя проходить.

Оборачиваясь назад и мысленно проживая еще раз всю свою прошлую жизнь, я все больше осознаю ту мощь, которой владеет наше подсознание.

Когда-то в юности, когда я только пробовал писать книги, в которых и воплощал все свои детские желания и мечты, я даже непонимая того, что делаю, давал команды

подсознанию, призывая его к действию. И именно мои расхождения между сознанием, живущим рациональной действительностью, и подсознанием, жившего моими детскими мечтами и пытающегося реализовать их, заставляло меня проходить через все те страдания, боль и жизненные разочарования, через которые я, собственно, и проходил.

Сегодня я знаю, что все эти испытания, через которые мне пришлось пройти в прошлом, все это “заслуга” моего подсознания. Оно просто хотело воплотить мои мечты в реальность, выполняло данные ему когда-то команды. Мое же сознание этого не понимало. Оно жило реальностью и насущностью. Думаю, это была некая война между моим упрямым, но не понимающим сознанием и всезнающим подсознанием. Именно эта разобщенность заставляла меня постоянно наступать на одни и те же грабли, пока особенно сильный удар не показал всю абсурдность моего прошлого существования и отказа от истинных желаний и стремлений.

Я безумно благодарен своему подсознанию, которое все же смогло одержать верх над упрямым сознанием, и продолжает меня вести по жизни к тому, к чему я действительно стремился в своих мечтах и грезах – к свободе.

Сегодня я испытываю благодарность к своему прошлому. Ведь то, кем я являюсь сегодня – это результат того, что было посеяно когда-то в прошлом. Мечты, заложенные в моем подсознании, заложили фундамент той невероятной веры, которая всегда была моим незримым другом, веры в то, что я родился для чего-то более значительного, чем простое существование в этом мире. Именно эта вера заставляла меня каждый раз подниматься с колен, не обращать внимания на боль и страдания и начинать все сначала.

Был бы я тем же, кем и являюсь сегодня без тех страданий, которые довелось мне испытать в прошлом? Думаю, что нет. Благодаря им, я стал сильнее, я стал мудрее, я стал опытнее. Все эти годы мое подсознание готовило меня к другой жизни, к жизни, у которой есть только один хозяин – я сам. Мое всезнающее подсознание всегда знало то, чего не знало мое ограниченное в знаниях и недальновидное сознание, а именно то, что именно оно выиграет войну и воплотит в реальность детские мечты.

О сознании и подсознании

Успеха, добиваются те, кто научился гармонично управлять своим сознанием и подсознанием, добиваясь поставленной цели быстрее и с меньшими усилиями (Брайан

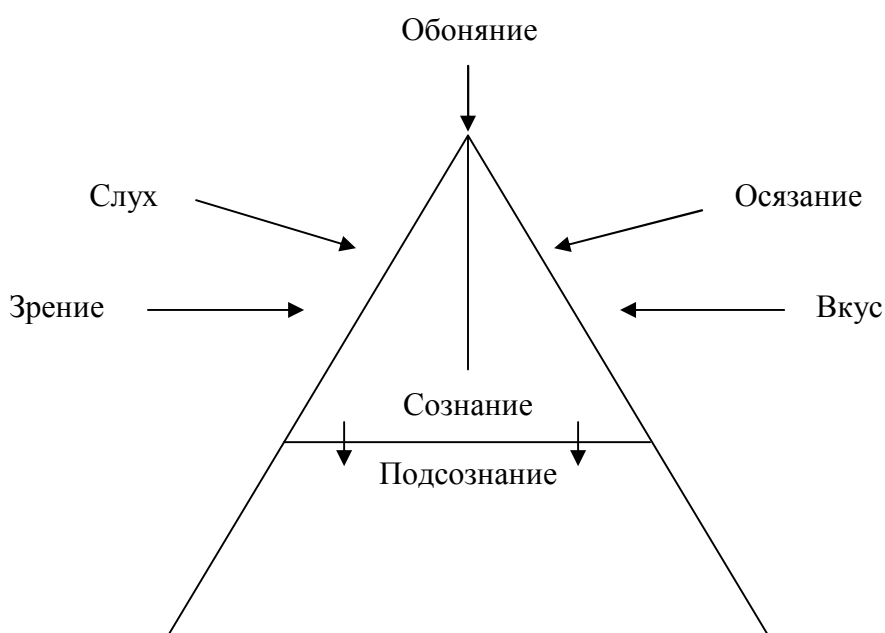
Трейси)

Понимание того, какую роль играют сознание и подсознание в нашей жизни, является жизненно важным аспектом в деле изменения своей жизни. К сожалению, большинство из нас не интересуется такими вопросами, вследствие чего оно и существует, а не живет. Эти, действительно, жизненно важные знания могут кардинально изменить жизнь любого человека, если он только осмелится выйти за рамки ограничивающих его сознание убеждений и установок.

Если Вы взяли в руки эту книгу, тогда смею надеяться, что Вы осмелились это сделать. Первый шаг Вы сделали, а это главное.

Итак. Представьте, что Вы сидите за компьютером и набираете какой-либо текст. Вы – это сознание, компьютер – подсознание. Сознание – это буфер, который поставляет подсознанию информацию. Когда Вы набираете текст, Вы начинаете думать, что стоит вводить, а что нет. Например, когда Вы пишете книгу, Вы начинаете анализировать, как лучше изложить ту или иную мысль, что убрать, а что добавить. Так же и сознание выбирает, что стоит пускать дальше - в подсознание, а что стоит отбросить. Оно решает, какую пищу для размышлений Вам подбросить, а какую нет.

Подсознание – это тот компьютер, в который Вы вводите информацию и который ее и обрабатывает. Сознание – это видимая часть айсберга, подсознание – невидимая.



Основными функциями сознания являются:

Во-первых, идентификация входящей информации, которая осуществляется с помощью зрения, слуха, обоняния, осязания и вкуса. Все эти чувства являются каналами,

через которые наше сознание получает информацию. Все что происходит вокруг Вас, находится под постоянным наблюдением Вашего сознания.

Во-вторых, сравнение информации. Вся информация, которую получило Ваше сознание, отправляется дальше – в Ваше подсознание, где происходит процесс сравнения того, что получено с тем, что было получено когда-то.

В-третьих, анализ информации. Информация, которую получило Ваше подсознание, подвергается соответствующему анализу.

В-четвертых, принятие решения. Проанализировав поступившую информацию, сознание принимает решение относительно дальнейших действия или бездействия.

Именно сознание ответственно за всю ту информацию, которую получает Ваше подсознание. Весь Ваш жизненный опыт, Ваше отношение к жизни – позитивное или негативное – зарождается в Вашем сознании, которое получая ту или иную информацию из средств массовой информации, от других людей, из книг, интернета и т.д., которое передает ее дальше – в подсознание. Ваше сознание – это начальник, а подсознание – исполнитель. Оно выполняет приказы, которыми его снабжает сознание.

Подсознание – это огромная база данных, этакий жесткий диск Вашего компьютера, на котором постоянно хранится и обрабатывается информация. Все, что с Вами происходит в жизни, запечатлевается в подсознании. Более того, до 99 процентов всех Ваших мыслительных процессов происходит в подсознании. А это говорит о том, что большую часть своей жизни Вы реагируете на жизнь, а, не создаете ее. Как показывает практика, мы больше доверяете сознанию, чем подсознанию, о существовании, которого многие и не подозревают. Сознание не умеет действовать, оно только отдает распоряжения.

Следует обратить внимания на то, что сознание обрабатывает 2000 бит информации в секунду, а подсознание – до 4 миллиардов бит информации в секунду. Если Ваши жизненные цели, которые ставит Ваше сознание, не согласуются с Вашими подсознательными установками, Ваши цели не реализуются.

Функция подсознания – это хранение информации и ее выдача. Именно здесь происходит анализ на соответствие Ваших нынешних мышления и действий тому, что Вы говорили и делали в прошлом. Именно здесь проверяется, насколько четко Вы придерживаетесь программы, заложенной в Вас когда-то, далеко в прошлом. Все Ваши мыслительные привычки и убеждения, а также физические способности и навыки, хранятся в подсознании. Информация о Ваших зонах комфорта также хранится здесь. Подсознание запоминает эти зоны и старается Вас в них удержать. Когда Вы пытаетесь

выйти из своей зоны комфорта, когда Вы пытаетесь что-то сделать иначе, а не как обычно, подсознание, стараясь Вам помешать, вызывает различные чувства эмоционального или физического дискомфорта. Сама мысль о том, чтобы сделать что-то иначе, уже вызывает неловкость и нервозность.

Вся информация, которая поступает от сознания к подсознанию, воспринимается последним, как истина в последней инстанции. Оно не может ее проверить, не может ее отклонить или выбрать другую. Подсознание умеет только исполнять приказы, но не отдавать их. Оно действует исключительно в режиме “подчинения” и выражает себя через совершаемые Вами действия и испытываемые Вами чувства. Любая мысль, создаваемая Вами в сознании, оседает в подсознании, формируя Вас как личность.

По некоторым данным сознание контролирует наши действия всего лишь на 2-4 %. На остальные 96-98 % наше поведение контролируется подсознанием. И все из-за того, что сознание использует только кратковременную память, ограниченную секундами. В свою очередь, подсознание помнит все и всегда. Все в Вашей жизни управляется подсознанием, которое не знает ни отдыха, ни передышки. Двадцать четыре часа в сутки, семь дней в неделю, 365 дней в году, оно работает на Вас и является Вашим бессменным и покорным слугой. Именно оно управляет Вашим телом, заставляя его совершать те или иные действия или, наоборот, бездействовать, в зависимости от того, какую команду получит от сознания.

Надеюсь, теперь Вы понимаете, насколько сильно Ваша жизнь зависит от Вашего подсознания и от того, какое семя – позитивное (конструктивное) или негативное (разрушительное) посеяно в нем? Позитивные мысли создают позитивные и конструктивные действия, а такие действия изменяют всю Вашу жизнь. Если Вы вместо семян негатива посеете в своем подсознании семена оптимизма, Ваша жизнь перестанет быть посредственным существованием, и превратится в завораживающую сказку, творцом которой будет ни кто-то, а именно Вы.

Кстати, Вы знаете почему врачам запрещено говорить лишнее при операциях, которые проводятся под наркозом? Все это связано с беспрестанной жизнью человеческого подсознания. Когда человек находится под наркозом его сознание отключено, оно уже не контролирует информацию, которая поступает в подсознание, которое продолжает функционировать. Подсознание в свою очередь продолжает воспринимать информацию извне, в том числе слова, которые говорят люди друг другу. Я думаю, Вы догадываетесь какие могут быть последствия того, если врач во время операции неосторожно скажет что-либо лишнее. Последствия могут быть

непредсказуемыми. Подсознание человека, находящегося под наркозом, может воспринять его как команду к действию. И пошло, поехало – появляются какие-то необъяснимые капризы, комплексы, которые могут привести к более серьезным проблемам, например, на работе или в семье. А Вы помните с чего все началось? С неосторожно сказанного слова врача.

Вывод один: Не шутите со своим подсознанием! Оно “играет” только в серьезные игры. Будьте с ним осторожны!

Модернизация жизни

Жить или существовать выбирать, так или иначе, нам (Филипп Дородный)

Жизнь коротка, если считать, что названия жизни она заслуживает лишь тогда, когда дарит нам радость; собрав воедино все приятно проведенные часы, мы сведем долгие годы всего к нескольким месяцам (Жан де Лабрюйер)

Чтобы изменить свою жизнь необходимо основательно поработать над своим сознанием и подсознанием. Их необходимо “слегка” модернизировать. А для этого есть проверенные временем и миллионами людей способы. Возможно, Вы о них уже знаете, а возможно, услышите впервые. Хочу обратить Ваше внимание, что главное условие при использовании этих способов - это полное к ним доверие. Доверьтесь им так, как доверились миллионы других людей до Вас. Верьте в их эффективность и регулярно используйте и тогда Вы сами увидите, что чудеса в жизни все же происходят.

Визуализация

Визуализация – это создание ярких видений (образов), картинок Вашей новой жизни (конкретных целей) в своем сознании. Вы должны четко осознать, чего именно Вы хотите достичь, прежде чем Вы это достигнете. Решите для себя, какой именно жизнью Вы хотите жить.

По сути, многое из того, что мы создаем в жизни, сначала создается в голове, а потом только воплощается в жизнь. К примеру, чтобы построить мост, мы должны сначала его построить в голове и перенести видение на бумагу, составив его чертежи. И только после этого можно приниматься за его реальное строительство.

Визуализация – это ментальная репетиция Вашей будущей реальной жизни. Наше подсознание думает образами и картинками. Оно не может отличить истину от лжи. Оно

не знает, где реальность, а где вымысел. Этот факт нашел подтверждение уже и в науке, в частности, в нейробиологии. Если Вы мысленно представите велосипед, то для Вашего подсознания он будет так же реален, как для Вас эта книга.

Но для подсознания является важным насколько четкими и глубокими являются Ваши видения, а для этого сопровождайте их различными звуками, запахами, эмоциями. Подумайте над тем, какие звуки Вы бы услышали, запахи унюхали или испытали эмоции, когда Ваша цель осуществилась. Например, если Вы желаете иметь дом на берегу моря, то постарайтесь услышать шум прибоя, крики чаек, за которыми гоняется с лаем Ваша собака, своих детей, которые с криками бегают за собакой и смех Вашей жены при виде всей этой картины. Прислушайтесь к музыке, которая доносится до Вас из каюты, проплывающей недалеко от берега яхты. А Вы видите, какого цвета Ваш дом? Сколько у него комнат? А гараж есть? А может их несколько? Почувствуйте, какие эмоции и чувства Вас переполняют от осознания того, что у Вас такой прекрасный дом, Ваша цель достигнута и Вы счастливы и довольны своей жизнью. Только не смотрите на то, что происходит в Ваших видениях как бы со стороны. Вы должны принимать активное участие в них: говорите, двигайтесь, смейтесь, ведите автомобиль, путешествуйте. Добавьте больше реальности в свои видения.

Чем больший эмоциональный окрас имеют наши видения, тем более реальными они кажутся. Я до сих пор помню 11 сентября 2001 г. Помню, как пришел с техникума и сидел, уставившись в телевизор. Какой бы канал я ни включал, везде одна и та же новость – совершение терактов в Нью-Йорке. Мое подсознание очень хорошо запомнило это событие, как раз из-за высокой эмоциональности этого события. Ученые подтверждают, что наши видения или события, которые сопровождаются сильными эмоциями, часто остаются у нас в памяти навсегда.

Занимайтесь визуализацией регулярно, утром и вечером по 10 минут. И запомните: Ваши ментальные картинки, видения должны быть одинаковыми каждый день. День за днем воображайте в точности одно и то же.

Вы можете также совмещать визуализацию с позитивными утверждениями (аффирмациями). Сначала читайте или слушайте аффирмации, а потом визуализируйте то, что прочитали. Можете так же читать свои жизненные цели и визуализировать их.

Если Вам трудно визуализировать (бывает и такое), то используйте картинки и фотографии своих целей. К примеру, возьмем тот же дом. Вырежьте из журнала фотографию понравившегося Вам дома, наклейте ее на картонку и каждый день просматривайте. Благодаря этому Ваше подсознание будет всегда находиться в

сконцентрированном состоянии. Всегда старайтесь иллюстрировать то, что Вы хотите иметь или делать, где хотели бы жить или побывать, как хотели бы жить. В общем, иллюстрируйте Вашу будущую жизнь. Перенесите Ваше будущее в настоящее.

Некоторые создают из картона целые доски визуализации, на которых представлено все, что они хотели бы иметь, где и с кем быть – словом, все о чем мечтают. Вы также это можете делать. Повесьте свою доску визуализации на стену в своей комнате или кабинете, там, где она постоянно будет находиться у Вас перед глазами, бомбардируя Ваше подсознание образами и картинками своей мечты.

К примеру, я завел себе Книгу целей. Каждая моя цель подписана и проиллюстрирована. Я регулярно просматриваю свою Книгу целей и сейчас я без проблем могу воскресить в голове любую картинку с целью, настолько сильно они запечатлелись в моем подсознании. Мне даже необязательно уже заглядывать в Книгу целей, чтобы освежить в памяти какую-либо цель или видение, связанное с ней. Все они хорошо уже сидят в подсознании. Тем не менее, я стараюсь регулярно заглядывать в свою Книгу целей, чтобы не дать своему подсознанию ни секунды на расслабление. Более того, это поможет Вам сделать свои видения более четкими и яркими, более “живыми”.

И помните, Ваше подсознание неспособно различать истинный опыт от воображаемого. Подсознание всего лишь воспринимает ментальное видение как команду направлять Ваши будущие действия.

Визуализация – очень мощное средство. По мнению некоторых психологов, час визуализации стоит семи часов физических усилий. Вот так то.

Аффирмации

После того, как Вы создали четкое и глубокое видение того чего Вы хотите достичь, необходимо согласовать Ваши ментальные убеждения с этим видением. Это очень важно, так как если Ваши убеждения будут одни, а картинка, цели совершенно другие, у Вас ничего не получится. Как говорилось Выше скорость обработки информации Вашим сознанием – 2 000 бит в секунду, а подсознания – 4 млрд. этих же самых бит в секунду. Спор между сознанием и подсознанием всегда завершается в пользу последнего.

Чтобы определить свои ментальные убеждения достаточно посмотреть на свою жизнь. Вся Ваша жизнь – здоровье, отношения с другими людьми, стиль жизни, доходы, места, где Вы живете, работаете или отдыхаете, ваши ежедневные занятия и т.д. – является воплощением ментального видения, которому следует Ваше подсознание.

Если Вы недовольны своей жизнью, Вас постоянно преследуют неудачи и разочарования, тогда задумайтесь вот о чем, а не являются ли Вашими убеждениями такие как: “Я неудачник”, “У меня ничего в жизни не получается”, “Моя жизнь – это одно сплошное разочарование, видать такова моя судьба”.

Если Вам всегда не хватает времени, то у Вас и убеждение такое: “Мне всегда не хватает времени”.

Если у Вас проблемы с любовью и Вам кажется, что Вас никто не любит, то и убеждение у Вас соответствующее: “Меня никто не любит”.

Если Вы несчастливы или небогаты, то Вашими убеждениями могут быть следующие: “У меня несчастливая судьба”, “Я родился под несчастливой звездой”, “Я никогда не смогу быть счастливым” или “Деньги – это зло”, “Богатые все жулики, а я не хочу быть жуликом”, “Как есть, значит так и должно быть”.

Если Вы более-менее довольны жизнью, но Вам кажется, что Вам всегда чего-то не хватает – времени, денег, здоровья, любви, то и убеждения у Вас соответствующие: “Мне вечно чего-то не хватает”.

Теперь Вы понимаете, почему я постоянно обращаю Ваше внимание на Ваши мысли и убеждения. Именно они создают Вашу жизнь. Именно они создали то, что Вы имеете на сегодняшний день. Вы самостоятельно создали свою жизнь! Измените свои мысли и убеждения и тогда Ваша жизнь изменится тоже.

Существует несколько правил составления аффирмаций:

- Они должны быть только позитивны. Позитивные утверждения – позитивная жизнь. Например, “Все, что происходит в моей жизни, всегда происходит только к лучшему”, “Моя жизнь – это удивительное и захватывающее приключение, которое постоянно приносит мне массу позитива и удовольствий”.

- Никаких отрицаний. Вы должны быть сконцентрированы на том, чего Вам хочется, а не чего Вам не хочется. Подсознание не понимает разницы между “хочется” и “не хочется”. К примеру, Ваше утверждение “Я не хочу испытывать страх и волнение когда выступаю на публике”, оно воспримет как “Я хочу испытывать страх и волнение когда выступаю на публике”. Подсознание мыслит картинками, образами и поэтому утверждение “Я не хочу испытывать страх...” вызывает у него картинку трясущегося от страха и волнений человека, когда он выступает перед другими людьми. В свою очередь, если Вы скажете “Я всегда наслаждаюсь выступлениями на публике”, то и картинка будет соответствующей – картинка наслаждающегося человека.

- Используйте только настоящее время. Подсознание не знает прошлого и будущего, только настоящее. Составляйте утверждения так, как будто Вы уже имеете то, что только хотите иметь. К примеру, “Я легко нахожу общий язык с другими людьми”, “Я легко достигаю своих целей”.

- Меньше многословности. Утверждение должно быть коротким и легко запоминающимся. Например, “Я всегда испытываю наслаждение от общения с другими людьми”, “Мне легко быть успешным человеком”.

- Используйте наречия - “легко”, “всегда”, “постоянно”, “уверенно” и т.д., которые придают воображаемому действию характер активности.

- Используйте слово, обозначающее живую эмоцию или ощущение. Подумайте в каком бы Вы находились эмоциональном состоянии, если бы уже достигли желаемого. Например, “Я испытываю огромное удовольствие, отправляясь в свое первое кругосветное путешествие”, “Я с ликованием получаю чек на миллион долларов”.

- Утверждение должно быть личностным, то есть относиться к Вам, а не к кому-то другому.

- Заканчивайте утверждения словами “или еще лучше”. Помните о том, что всегда присутствует возможность лучшего. Учитывайте это. Например, “Я наслаждаюсь ездой когда сижу за рулем своей новой Audi Q5 или еще лучшей машины”.

Читайте аффирмации раза в день – утром, когда проснулись и вечером, когда ложитесь спать. Можете их так же прослушивать на компьютере, в MP3-плеере или на мобильном телефоне, предварительно записав их в аудио-формате и желателью своим голосом.

Читая или слушая аффирмации, старайтесь мысленно представить (визуализировать) то, что говорите или то, что слышите. Старайтесь это прочувствовать, озвучить, “оживить”. Когда закончили работать с одной аффирмацией, переходите к следующей и т.д.

Было бы также неплохо, если бы Вы записали или напечатали на компьютере не только саму аффирмацию, но и подробно те видения, которые ее сопровождают – эмоции, впечатления, ощущения, чувства, звуки, происходящие события, люди, животные, которые в них присутствуют, время суток, погоду – все что получится вообразить в мельчайших подробностях. Потом Вы это сможете перечитывать или прослушивать, таким образом, держа свое подсознание в постоянном “активном режиме”.

Также Вы можете записать свои аффирмации в аудио формате с музыкальным сопровождением. Вы это можете сделать “наложив” свой голос на музыкальный фон,

причем мелодия должна быть успокаивающая и расслабляющая. Только запомните! Она не должна перекрывать Ваш голос. Пусть она звучит тихо, словно она доносится до Вас издалека.

Списки аффирмаций не являются постоянными, Вы можете их в любое время редактировать, что-то убирая, а что-то добавляя. “Отработанные” аффирмации списывайте в утиль, заменяйте их новыми, которые согласуются с Вашими нынешними желаниями и целями.

У меня есть целый список аффирмаций, который я записал на свой мобильник и теперь периодически прослушиваю его. И они действительно действуют! За время использования аффирмаций я заметил положительные изменения в своем характере – стал спокойнее, сдержаннее, доброжелательнее к людям, стал доводить начатое до конца, стал более дисциплинирован и организован, я поверил в свои силы, стал жизнерадостней и целеустремленней. Этот список можно было бы еще продолжать и продолжать, но, думаю, можно обойтись и без этого. Просто хотел бы отметить, что аффирмации будут Вам очень полезны, если Вы действительно решили изменить свою жизнь. Они помогут Вам придерживаться того курса, который Вы избрали, будут настраивать Ваше подсознание на оказание Вам помощи, а не создание препятствий.

Предупреждение! Не надейтесь, что Ваша жизнь преобразится уже на следующий день, как только Вы начнете применять аффирмации. Чтобы получить результаты, как впрочем везде и во всем, необходимо время. Одновременно всего и сразу не бывает. Мы дети матушки-природы, а в ней все происходит постепенно.

Это можно сравнить с тем, как Вы сажаете семя в землю. Сначала семени необходимо там “освоиться” – какое-то время полежать и взойти. Так же как реальное семя способно привлекать к себе различные питательные вещества для своего роста и развития, так и новая мысль – Ваше ментальное семя, которое Вы посеете в своем подсознании, с помощью закона притяжения начнет привлекать к себе необходимые Вам обстоятельства и людей.

Не спешите! Всему свое время! Помните об этом!

Напоследок я предлагаю Вам список некоторых аффирмаций, которыми я сам пользуюсь:

Я всегда спокоен, сдержан, доволен жизнью и доброжелателен.

Я отличный оратор, прекрасно умею убеждать и рассказывать.

Я всегда наслаждаюсь общением с другими людьми.

Я всегда добиваюсь успеха во всех своих начинаниях.

Я полностью уверен в себе и своих силах.

Я всегда активен, дисциплинирован, организован, талантлив и предприимчив.

Я наслаждаюсь своей жизнью и теми удивительными подарками, которые она мне постоянно преподносит.

У меня есть все ресурсы и способности, чтобы быть мультимиллионером.

Я успешный и знаменитый на весь мир писатель, создающий бестселлеры за бестселлерами.

Деньги любят меня и текут ко мне со всех сторон.

Я всегда верил в волшебство. Сидя без дела в этом городе, я каждый вечер поднимался на Малхолланд Драйв, раскидывал руки и, озирая город внизу, говорил: “Сомной хотят работать все. Я – действительно хороший киноактер. Меня ждут великолепные предложения!” И повторял эти слова снова и снова много раз, буквально представляя себе, что уже ангажирован в пару фильмов. Потом спускался с холма, готовый покорить весь мир, думая: “Предложения сниматься ждут меня прямо там; просто до меня они пока не дошли”. Именно таким тотальным аффирмациям – лекарству от всякой хандры – научили меня еще в детстве дома.

Джим Керри

Итоги

Поздравляю! Теперь Вы знаете, что Вам необходимо для того, чтобы начать менять свою жизнь. Как распоряжаться полученными знаниями – успешно начать применять их в своей жизни и все же изменить ее или, наоборот, благополучно забыть и дальше продолжать “наслаждаться” псевдожизнью – решать только Вам. Помните о том, что изменения начнут происходить в Вашей жизни только после того, как начнете меняться Вы сами. Ваша жизнь в Ваших руках. Вернее даже сказать – в Вашей голове.

Я уверен, что пришло время проснуться и действительно начать ЖИТЬ, а не существовать. Давайте воплощать наши мечты в реальность! В свершившийся факт! Пришло время начать дышать полной грудью, а не делать осторожные полувдохи!

Так каков будет Ваш выбор?

Часть 2.

Я хочу жить богатой жизнью

Каждый человек – творец собственного благополучия (Ричард Стиль)

Богатый человек – это в то же время человек, нуждающийся во всей полноте человеческих проявлений жизни, человек, в котором его собственное осуществление выступает как внутренняя необходимость, как нужда (Карл Маркс)

Я закрываю глаза и представляю, как стою на берегу Тасманова моря. Свежий утренний бриз играет моими волосами. Я ощущаю счастье, безграничное, всепоглощающее и такое приятное. Улыбка, моя постоянная спутница, и сейчас со мной. Такое ощущение, что она никогда не сходит с моего лица, даже когда сплю, она продолжает отражать мой внутренний мир, мир бесконечного счастья, гармонии и любви.

Оборачиваюсь и вижу в трехстах метрах от себя красивую средних размеров очень уютную двухэтажную виллу. Поражает территория, на которой располагается вилла. Она огромна. Более трех гектаров земли, на которой располагается вилла с прекрасным садом, ухоженными клумбами и множеством прудов с кристально чистой водой, в которой видно, как маленькие рыбки носятся друг за дружкой, играя только в им известную игру. Недалеко от виллы располагаются два бассейна (один крытый, а другой под открытым небом), три площадки для игры в большой теннис, баскетбольная и волейбольная площадками, тренажерный зал, гараж на три машины и большая детская площадка.

Сердце наполняется радостью от осознания того, что эта уютная вилла теперь принадлежит мне. Совсем недавно я переехал в Австралию, следуя зову своего сердца. Что-то влекло меня сюда. Еще юношей меня влекла Австралия, влекли ее бескрайние просторы, ассоциируемые со свободой и независимостью. И вот теперь я здесь.

Ничто не сравнится с той огромной благодарностью, которую я испытываю к Окружающему Миру, который всегда помогал мне, оберегал от неудач и невзгод. Не меньшей благодарностью наполнено мое сердце к себе самому. Я смог! Я достиг! Я нашел свое место в этом мире, среди пяти процентов успешных людей, сам став успешным. Процветающий бизнес на пяти континентах планеты. Тысячи людей благодаря мне имеют работу. Миллионы долларов уходят на благотворительность и в первую очередь на помощь планете – восстановление лесов Амазонии, восстановление популяции исчезающих животных и многое другое. Огромное желание быть полезным

Окружающему Миру вело меня через все препятствия и невзгоды. Огромная любовь к планете заставляла меня подниматься с колен и продолжать свой путь, когда я падал.

И теперь я богатый человек. И от осознания этого мое сердце наполняется радостью и еще большей благодарностью Окружающему Миру. Теперь, когда я могу иметь все что пожелаю и желать то особо ничего не хочется. Есть только одно желание – желание быть благодарным и любящим сыном своей планеты.

Я благодарен всем тем препятствиям на моем пути, которые старались как можно больше усложнить мой путь. Ведь именно они сделали из меня того человека, каким я являюсь в данный момент, ведь именно они привели меня туда, где я нахожусь в данный момент. Все мои слезы, пот, боль, страдания были не напрасны.

И теперь я стою на берегу Тасманова моря и понимаю, что, то к чему я так стремился, то к чему так сильно влекло мое сердце, осуществилось. Я стал полноправной частицей тех пяти процентов счастливицков, которые смогли достичь того, чего хотели, к чему шли несмотря ни на что, в любую погоду, и днем и ночью. Кажется, еще чуть-чуть и сердце разорвется, не выдержит той радости, которая переполняет его. Это счастье, безграничное счастье свершения.

Я открываю глаза. Картина меняется. Нет ни виллы на берегу Тасманова моря, ни процветающего бизнеса на пяти континентах, нет ничего из того, что я представлял, закрыв глаза. Нет ничего кроме безумного желания достичь всего этого, достичь, во что бы то ни стало, да еще улыбки – моей постоянной спутницы, отражающей мой внутренний мир, мир бесконечного счастья, гармонии и любви.

Мы живем в поразительное время. Это время, которое я осмелюсь назвать лучшим за всю историю человеческой цивилизации. Сегодня, как никогда прежде перед человеком раскрываются просто фантастические возможности для того, чтобы жить и наслаждаться жизнью. Сегодня в информационную эру у человека есть все для того, чтобы сделать свою жизнь шедевром, достойным этого прекрасного слова “жизнь”.

Сегодня я могу смело заявить, что ни один житель прекрасной планеты Земля не имеет морального права жаловаться на то, что у него нет возможности сделать свою жизнь лучше, чем она есть в действительности. Говорить так значит не уважать себя, как представителя рода человеческого, представителя рода *homo sapiens*ов, который вполне заслужено уже можно именовать *homo sapiens*-*informaticus*, не уважать Окружающий Мир, в котором нам всем посчастливилось родиться и жить.

Повторюсь. Мы живем в поразительное время. Об этом времени когда-то могли только мечтать и мечтали. Мы же все это раздолье имеет, но, к сожалению, не осознаем той ценности, которую оно собой представляет.

Билл Гейтс как то заявил: “Я думаю, что это замечательное время для того, чтобы жить. Никогда еще не было столько возможностей, чтобы делать вещи, которые были невозможны раньше. Это самое подходящее время для основания новых компаний и коммерческих предприятий”.

И он, безусловно, прав. Сегодня мы владеем возможностями для жизни, которую наши предки могли видеть только во снах, жизни, которую они вряд ли могли себе когда-либо представить в реальности. Сегодня, когда информационное развитие общества достигает своего апогея, эта возможность действительно жить, а не существовать, как делает подавляющее большинство Земли, просто безгранична. Она настолько невероятна, что мы не можем, а часто просто отказываемся, в это поверить. Мы словно те австралийские аборигены, которые впервые увидели корабли европейцев, стоим с широко открытыми ртами и глазами. Мы в ступоре. Мы в растерянности. Мы не можем поверить во все эти чудеса. Нам проще не замечать их, чем сделать хоть какое-то усилие и воспользоваться теми благами, которые эти чудеса нам предлагают. Мы лучше подождем, авось нам кто-то это даст.

Сегодня в мире всего лишь 3-5% людей, которые живут той жизнью, о которой другие могут только мечтать. Только это мизерное количество людей из более чем 6 млрд. жителей планеты нашло в себе силы и смелость воспользоваться теми благами, которые предлагает нам всем Окружающий Мир. Предлагает всем и независимо от того, кем Вы родились – бедным или богатым, здоровым или не очень. Для Окружающего Мира нет деления на достойных и недостойных, у него нет любимчиков. Для него все равны. Все имеют полное право пользоваться всеми теми сокровищами, которые он нам предлагает. Окружающий Мир настолько любит человека, свое любимое творение, что чуть ли не на блюдечке подносит все те блага, которые имеет. “На, - говорит, - возьми. Протяни свою руку и возьми то, что по праву принадлежит тебе. Тебе рожденному свободным и успешным. Слышишь меня? Протяни руку. Тебе стоит всего лишь протянуть руку”.

Но где наша храбрость? Где наша гордость? Где наше истинное желание и стремление жить и наслаждаться жизнью? Почему только некоторые осмеливаются протянуть руку и взять то, что им предлагает Окружающий Мир?

Скажите мне, уважаемый читатель. Ответьте мне, пожалуйста, на вопросы. Хотели бы Вы быть богатым человеком? Хотели бы Вы наслаждаться жизнью и жить в свое

удовольствие? Хотели бы Вы путешествовать по странам, знакомиться с традициями и обычаями их жителей? Хотели бы Вы не иметь финансовых ограничений в выборе марки машины, дома, ресторана или места проведения отпуска? Хотели бы Вы пользоваться любыми другими благами, возможность иметь которые предоставляют нам деньги? Думаю, что хотели бы.

Как бы ни хаяли, как бы ни проклинали деньги, но именно деньги дают нам возможность ощутить вкус жизни, именно деньги дают нам возможность жить, а не существовать, именно деньги открывают перед нами невероятный мир прекрасного и радостного. Безусловно, сто раз был прав богатый папа Роберта Кийосаки, который говорил, что не любовь к деньгам является корнем всех зол, а их недостаток.

Нет ничего зазорного или крамольного в том, чтобы любить деньги. Нет ничего в этом ненормального и противоестественного. Со мной многие могут быть не согласны, но осмелюсь заявить, что любить деньги – значит любить себя, уважать себя и верить в то, что ты родился не для того, чтобы всю жизнь прозябать и испытывать страдания от недостатка денег.

Я знаю, что я пришел в этот мир жить, а не существовать. Я уверен, что именно деньги дают нам возможность дышать полной грудью. Но я так же уверен в том, что деньги – это не самоцель. Деньги – это не хозяин. Деньги – это раб. Деньги, в первую очередь, – это средство для достижения своих целей. И чем больше денег, тем более значительные цели можно воплотить в жизнь.

У меня есть грандиозная цель. Когда-то это была мечта, теперь же это цель. Она кажется фантастичной, невероятной, но, как говорил Уолт Дисней: “Если вы можете себе это представить, то вы сможете это и осуществить”. И я верю, нет, я твердо убежден в том, что я смогу реализовать свою грандиозную, требующую миллионы, а может даже миллиарды долларов, цель. Ведь эта цель достойна того, чтобы быть реализованной.

Я уверен, что это великая цель. Это цель, которая берет начало в глубинах моего сердца. Это цель – это желание моего сердца, любящего и сострадательного.

Не побоюсь раскрыть эту цель на страницах этой книги. Возможно, кто-то посчитает меня ненормальным, а кто-то слишком альтруистичным и мало думающим о себе, но я знаю, что эта цель никого не оставит равнодушным. А теперь о цели.

Я хотел бы построить огромный остров (как вариант купить природный остров, но, мне кажется, что непросто будет найти подходящих размеров и, к тому же, необитаемый). Я хотел бы создать там условия для жизни живого существа ничем не отличающиеся от тех, которые существуют на островах, созданных природой. Единственными жителями

этого острова будут редкие виды животных. Это будет райский уголок планеты, своеобразный Эдем, на котором они будут иметь возможность жить и восстанавливать свою популяцию. Единственным существом, которому строго настрого будет запрещено находиться на этом острове, будет человек. Никакого человеческого вмешательства, кроме дистанционного наблюдения и, возможно, редких научных исследований. Это будет рай для животных. Это будет их дом. Человек там будет непрошеным гостем.

Да. Это моя самая грандиозная цель, которую я поставил перед собой в жизни. Достижение этой цели, как и достижение каких-либо иных целей, зависит, в первую очередь, конечно же, от меня самого, от того насколько сильно я проникся желанием жить, а не существовать, от того, насколько сильно я верю в себя и свои силы, от того, как я буду реагировать на те трудности, которые могут возникнуть на протяжении всего моего жизненного пути.

Безусловно, в наших силах сделать свою жизнь такой, какой мы хотели бы, чтобы она была. Будем мы богаты или нет, сможем ли мы позволить себе ограниченные всего лишь нашими потребностями финансовые траты или нет, зависит только от нас и нашей веры в себя, от силы нашего желания быть богатыми.

Конечно, каждый понимает по своему, что значит быть богатым. Для кого-то быть богатым – это иметь зарплату в 3-5 тысяч долларов в месяц, а для кого-то богатство должно исчисляться миллионами. Сколько людей столько и мнений. А есть и такие, кто согласен ограничиться духовным богатством. Но мне кажется, что в таких случаях присутствует большая доля самообмана. Человек – это свободолюбивое существо. Любое ограничение его свободы приводит к сопротивлению. Отсутствие свободы приводит к тому, что человек начинает вянуть. Огонь, горящий внутри него, гаснет, человек превращается в безвольное существо, которое имеет всего лишь пустую физическую оболочку.

Отсутствие финансовой свободы не менее пагубно влияет на человека. Человек без финансовой свободы – это раб обстоятельств, покорный слуга Его Величества Случая. Человек довольствуется тем, что ему преподносит случай в то время, как его душа желает иного. В таком противоречии проходит вся его жизнь – мечты о лучшем так и остаются мечтами. Внутренняя потребность свободы так и остается неудовлетворенной потребностью. Жажда жизни отходит на второй план и поглощается необходимостью бороться за выживание в мире, который трещит по швам от изобилия, большая часть которого так и остается неиспользованной.

Кстати, что касается богатства и бедности. Вот Вам информация к размышлению, которую я почерпнул из книги Дональда Трампа и Роберта Кийосаки “Почему мы хотим, чтобы вы были богаты. Два человека – одно мнение”. Итак, по определению журнала “Forbes” богатство – это доход в один миллион долларов в год.

Как видим, нам есть к чему стремиться. Особенно, если учесть, что бедным может считаться человек, не располагающий, как минимум, суммой в 100 тысяч долларов для инвестиций. Интересно, не правда ли? Разрешите поинтересоваться. Много ли у Вас знакомых или друзей, которые имеют 100 тысяч долларов, которые могут быть вложены в инвестирование? Думаю, нет. Получается, что мы живем в мире изобилия, большинство жителей которого бедные люди. Парадокс какой-то.

Так в чем же проблема? Если мир наполненный изобилием, но люди бедные? Я не вижу проблему в мире. Но я вижу проблему в людях. Иными словами, проблема в субъективном факторе, который, к счастью, поддается изменениям.

На страницах этой книги, я довольно таки часто открываюсь. Продолжу делать это и дальше. Скажу вот что. Я преклоняюсь перед США. Я преклоняюсь перед этим государством, в котором все пропитано духом свободы и независимости. Чуть ли не в каждом голливудском фильме можно увидеть американский флаг. Чуть ли не каждый фильм несет пропаганду американского образа жизни и замечу, того образа жизни, в котором свобода занимает определяющее место. Да. И здесь есть свои проблемы, но еще большие проблемы Вы найдете в государстве, в котором о свободе можно только мечтать.

Я где-то вычитал, что к 2020 году в США будет 50 млн.!!! миллионеров. Вы только представьте себе эту цифру. Представьте себе Украину (на 1 апреля 2010 года численность населения Украины – 45 905 341 человек), в которой каждый житель миллионер и добавьте еще несколько миллионов человек и Вы поймете всю грандиозность этой цифры. Это поразительно!

Но замечу, это результат того образа жизни, о котором многие, идя на поводу у своей зависти и несостоятельности, отзываются негативно и неуважительно, но, так или иначе, и дальше продолжают смотреть голливудские фильмы, питаться в McDonalds, пить Coca-Cola и ездить на американских машинах.

Свобода – это великая вещь. Все мы хотим быть свободными, и все мы хотим располагать свободой выбора. К счастью, в наше время у нас есть и эта свобода. Быть богатым или бедным – это выбор, Ваш и только Ваш выбор. В любом случае, решение принимаете Вы. За Вас его ни примет никто. Надеюсь, Вы это уже поняли.

Большинство убеждено в том, что деньги – это не главное в жизни. Как говорят: не в деньгах счастье. Счастье возможно и не в деньгах, но как сказал Жюль Ренар: “Если не в деньгах счастье, то отдайте их соседу”.

Большинство пытается себя убедить, что есть более важные вещи, которые невозможно купить за деньги, такие как любовь, счастье, дружба или здоровье. Но давайте перестанем заниматься самообманом. Все это неправда, которой мы продолжаем изо дня в день прикрывать свое безволие и слабохарактерность. Все это обман, которым, к тому же, мы пичкаем и своих детей - подрастающее поколение, которое придет нам на смену. Уже сегодня можно говорить о том, что следующие поколения – это поколения слабых, как в эмоциональном, так и в физическом смысле, людей, которые так же, как и сегодняшнее поколение будут жить в иллюзии и самообмане.

Сегодня за деньги можно купить все за исключением бессмертия. Я в этом убежден и продолжаю убеждаться и дальше. Кому нужна любовь, когда в доме нечего кушать? О каком здоровье может идти речь, когда мы не можем себе позволить не то, что здоровое, а хотя бы более-менее нормальное питание, удовлетворяющее наш организм в необходимых ему витаминах и микроэлементах? Вы будете водить дружбу с человеком, у которого нет денег? Вы будете дружить с бомжем?

Еще раз повторю. Деньги важны, очень важны в нашей жизни и не замечать той роли, которую они играют в ней, значит и дальше продолжать жить жизнью, наполненной мучениями и страданиями. Как писал Зиг Зиглар в своей книге “На самой вершине”: “Деньги важны потому, что они дают нам разные возможности выбора, и если мы не установим в качестве одной из своих целей достижение финансовой независимости, то рискуем тем, что в конечном счете будем зависеть от других”.

Я не зря в начале раздела говорил о том, что мы живем поистине в век изобилия и упоминал об информационной эре с ее засильем различной информации. Сегодня стать богатым человеком намного проще, чем когда бы то ни было. Сегодня мы владеем тем, о чем другие могли только догадываться. Мы имеем поистине великое сокровище, которое при должном подходе способно принести значительное материальное богатство. Имя этому сокровищу – информация, в частности информация о том, как быть богатым и финансово свободным. Ваше дело всего лишь найти необходимую информацию и воспользоваться ею для своего обогащения.

В этой книге я не ставлю за цель раскрыть всю подноготную науки о богатстве. Да и, полагаю, и не стоит этого делать, когда есть более компетентные источники в этом вопросе, в частности, книги Роберта Кийосаки, который является одним из моих любимых

авторов. Здесь же я постараюсь изложить основы тех знаний, которые необходимы для того, чтобы Ваша жизнь наполнилась богатством в той мере, в какой Вы сами этого захотите.

И снова о мысли

Как бедность, так и богатство зависят от состояния ума (Наполеон Хилл)

Что касается честной бедности, то ее, разумеется, можно пожалеть, но восхищаться ею – увольте! (Оскар Уайльд)

Дать обет бедности – значит поклясться быть лентяем и вором... (Дени Дидро)

Я убежден, что человек не сможет изменить свою жизнь, в частности, не сможет быть богатым, если внутренне он не готов к этому. Пока у него есть хоть какие-то, пусть даже самые незначительные сомнения, пока в его голове живут и процветают мысли и убеждения, противоречащие его желанию быть богатым, до тех пор он будет вести ту псевдожизнь, которая у него была до сих пор.

Кстати, я, отнюдь, не зря коснулся того, какую роль играют наши мысли и убеждения в процессе достижения богатства. Безусловно, они имеют прямое отношение к этому процессу и они заслуживают того, что о них говорить.

Скажу, что сегодня я прекрасно осознаю, какую роль играют наши мысли и убеждения в нашей жизни, в частности для достижения благосостояния. Я это в полной мере ощутил на себе и поэтому могу с определенной долей уверенности говорить об этом. Образ мышления, который у нас имеется – это, по большей части, образ мышления наших родителей. Если Вы хотите узнать, какова Ваша будущая жизнь, тогда посмотрите на жизнь Ваших родителей. В целом – если не предпринимать никаких шагов для ее изменения, Вы получите то, что имеют Ваши родители. Если у Вас родители несчастливы, то очень даже реально, что такими будете и Вы. Именно об этом поговорка: “Яблоко от яблони не далеко падает”. Мы являемся точными копиями своих родителей.

Мои родители насколько я помню, всегда говорили, что деньги это не главное в жизни, что есть более важные вещи, чем деньги, что не в деньгах счастье. Например, моя мама очень рада тому, что у нее много друзей и что они всегда могут придти ей на помощь. Только вот на благополучии моей мамы это как-то не сильно сказывается. Сегодня поговорка – не имей сто рублей, а имей сто друзей – явно утратила свою актуальность. Сегодня – это не истина, а большое заблуждение. Даже по моим наблюдениям, когда в отношениях между друзьями дело касается денег, дружба куда-то

пропадает. И это не удивительно, если учесть, что такие понятия, как “дружба” и “деньги” малосовместимы. Сегодня человек больше заиклен на себе родном, на собственном, а не чьем-то, благополучии. Когда вопрос встанет ребром – или деньги или друг, то вероятность того, что друг (подруга) окажется на втором плане, очень высока.

Помню, как я как-то пытался дискутировать с отцом насчет денег. То, что он мне тогда сказал и что говорил всегда, сводилось к тому, что ему хватает на жизнь и того, что у него есть и к тому, что он спит спокойно, намекая на то, что богачи это сплошные жулики и их деньги это деньги, приобретенные нечестным путем. Кстати, здесь стоит вспомнить народную мудрость, которую мне хочется назвать народной псевдомудростью: “Богатому сладко естся, да плохо спится”. Вам это ни о чем не говорит? Само общество осуждает и порицает богатство. Если учесть, что народ у нас в большинстве своем небогатый, то стоит ли удивляться почему? Мы учимся жить не только на народной мудрости, а и на народной псевдомудрости, кем-то возведенной в ранг “народная мудрость”.

Возвращаясь к отношению моих родителей к деньгам, скажу, что их отношение к деньгам, конечно же, не могло не отразиться и на моем отношении к ним. Ведь я рос в среде отрицающей деньги – в среде, где деньги были злом. Когда я писал эти строки я вдруг вспомнил, что уже довольно таки в сознательном возрасте я любил повторять, что деньги – это зло, а зло нужно искоренять. Только сейчас я начал понимать насколько сильно я впитал убеждения своих родителей касательно денег. Я рос на негативных “денежных” убеждениях, и вскоре эти убеждения проросли соответствующими деструктивными “денежными” мыслями, последствия которых проявились в моей сознательной жизни. Даже, несмотря на то, что я всегда хотел для себя лучшей жизни, чем та, которая у меня была, я ничего не мог изменить, так как проблема была глубоко внутри меня. Я находился в невидимом психологическом капкане, который держал намного крепче видимого железного. И теперь я понимаю, что этот капкан я создал самостоятельно, по незнанию, основываясь не на своих убеждениях и мыслях, а, в первую очередь, на мыслях и убеждениях своих родителей, которые по неведению приобрели их у своих родителей.

Если мы хотим сделать свою жизнь более богатой, то изменение своего образа мышления является обязательным условием для этого. Вы прекрасно осознаете необходимость этого шага, когда посмотрите на свое нынешнее материальное благополучие. Как я писал в предыдущей части книги, наши мысли порождают наши действия, наш внутренний мир создает внешний. Это верно и в отношении богатства. То,

что мы имеем на данный момент – все это результат наших убеждений и мыслей. Вся наша жизнь – это результат нашего образа мышления.

Чтобы изменить свою жизнь для начала нам необходимо изменить свой образ мышления. Только тогда, когда мы изменим свое отношение к деньгам, богатству, богатым людям, мы сможем изменить и свое материальное состояние. Вы не сможете разбогатеть, если и дальше будете считать деньги злом, верить в то, что богатым можно стать исключительно благодаря “грязным” способам, а богатые люди – это жулики, которые только и мечтают как нажиться на бедных. Если Вы хотите стать богатыми Вам следует, если и не полюбить, то хотя начать уважать деньги и богатых людей, которые смогли несмотря ни на что возвыситься над посредственностью и превратить свою жизнь в фейерверк ярких красок. Вам следует научиться мыслить, как богатые люди, относиться к деньгам так, как это делают они. Вот Вам слова одного из самых богатых людей планеты – Дональда Трампа: “Я никогда не верил, что богатство – это что-то нехорошее или постыдное”. А теперь сравните их со своим отношением к богатству. Насколько оно соответствует тому, чему Вас учили родители и школа?

Я, думаю, Вы прекрасно понимаете какую важную роль играют деньги в нашей жизни. Чем больше денег Вы имеете, тем более свободными себя ощущаете. Деньги – это то, что дает нам финансовую свободу, дает нам возможность жить, так как мы сами хотим, а не так, как у нас получается это делать.

Желание быть свободным – это природное желание человека. Самой природой в нас заложено стремление к свободе. Любое посягательство на нашу свободу мы воспринимаем в штыки. Любое пускай даже минимальное ее ограничение будит внутри нас протест. Сотни воен и революций знает история человечества и все они так или иначе были связаны со свободой, с желанием одних ограничить свободу других, или с желанием других обрести свободу. Как говорил Уильям Уоллес – герой голливудского актера Мела Гибсона из замечательной киноленты “Храброе сердце” – “они могут отнять у нас жизнь, но они никогда не отнимут у нас свободу”.

Сегодня в современном мире свобода ассоциируется, прежде всего, с финансовой ее составляющей. Как я писал выше, чем больше денег у Вас есть, тем более свободными Вы себя ощущаете. В современном мире не нужно начинать войны, чтобы добиться свободы, достаточно обрести финансовую свободу.

Конечно, легче сказать, чем сделать. Нужны определенные усилия и жертвы с Вашей стороны, но, безусловно, это того стоит. Вкус жизни равен вкусу свободы, которую предоставляют деньги.

А чтобы почувствовать этот вкус жизни для начала необходимо научиться уважать то, что дает возможность ощутить этот самый вкус жизни. И это деньги. Они любят, когда их уважают и любят. Они любят тех, кто испытывает такие же чувства по отношению к ним. Они идут в руки к тем, кто готов их любить, уважать и заботится о них. Только будьте осторожны в проявлении своих чувств, не попадитесь в ловушку, в которую очень часто попадают те, кто хочет разбогатеть. Никогда и ни при каких условиях не ставьте деньги в качестве самоцели. Любите деньги, но не поклоняйтесь им. Деньги – коварный и хитрый бог. Не заметите, как из хозяина денег Вы превратитесь в их раба. Не превращайте свою жизнь в погоню за деньгами. Деньги не цель, а средство для достижения цели. Не забывайте об этом.

***Запомните:** Ваше богатство рождается у Вас в голове*

Практикум

Теперь я предлагаю Вам немного поупражняться. Давайте поработаем с Вашими “денежными” мыслями и убеждениями. Ниже в таблице запишите в левой колонке Ваши нынешние преобладающие мысли и убеждения касательно денег, а в правой – новые, которые будут в полной мере соответствовать Вашему желанию стать богатым. В таблице есть примеры. Повторяйте свои новые мысли каждый день на протяжении месяца так часто, как только сможете. Пусть они хорошенько закрепятся в Вашем подсознании. Помните, что это основа Вашего будущего богатства. Именно поэтому старайтесь уделить этому упражнению максимум своего времени.

Мои нынешние мысли	Мои новые мысли
Деньги – корень зла	Недостаток денег – корень зла.
Не в деньгах счастье	Деньги позволяют мне сделать свою жизнь более насыщенной, здоровой и счастливой. Они предоставляют мне свободу делать то, что я хочу, а не то, что приходится делать

Сила желания

Желания необходимы, чтобы жизнь постоянно находилась в движении (Самюэл Джонсон)

Ничто великое в мире не совершалось без страстей (Галилео Галилей)

Истинное величие души, дающее человеку право уважать себя, больше всего заключается в его сознании того, что нет ничего другого, что ему принадлежало бы по большому праву, чем распоряжение своими собственными желаниями (Рене Декарт)

Уважаемый читатель, Вы никогда не задумывались, как сильно влияют на нашу жизнь наши желания? Вы никогда не думали о том, как кардинально наши желания могут изменить нашу жизнь? Еще год назад моей жизнью руководили одни желания, сегодня же ею руководят абсолютно другие. Только сейчас, когда происходят серьезные изменения в моей жизни, я начинаю понимать, как сильно наши желания могут повлиять на нашу жизнь и какую роль они в ней играют. Как сказал Пьер Буаст: “Кто вечно желает, тот проводит свою жизнь в ожидании, а у кого нет желаний, тот ждет смерти”.

Как Вы думаете, возможно, ли чего-то достичь в жизни, если нет желания этого достичь? Будете ли Вы богаты, счастливы, здоровы или любимы, если Вы не будете хотеть всего этого? Сможете ли Вы жить той жизнью, о которой мечтаете, если у Вас не будет желания жить такой жизнью? Конечно же, нет. Если у Вас нет желания что-то иметь или делать, то Вы и стремиться не будете это получить. Зачем? Вам ведь это не нужно. Никакой необходимости Вы во всем этом не увидите, поэтому не будете себе этим и голову забивать. Для наглядности давайте представим ситуацию. Ваш друг решил показать Вам свой новый мобильный телефон. Вы взяли его в руки, покрутили, повертели и вернули другу. Если он Вам понравился, то у Вас вполне возможно может появиться желание купить себе такой же, а то и лучше. Если же у Вас в кармане лежит телефон, который ни чем не хуже, чем у друга, то никаких желаний о смене своего телефона на другой у Вас не появится и через какое-то время Вы и думать о телефоне друга не будете, Вы о нем благополучно забудете.

Давайте посмотрим на схему достижения целей (Приложение 1).

Нетрудно заметить, что желание является одним из самых важных звеньев в этой цепочке, занимает основополагающее место, оно приводит к действиям (посредством решения – сильного желания).

В основе наших желаний лежат наши потребности или наши прихоти. Потребности и прихоти – это не одно и то же. Их следует различать.

Потребности возникают, когда мы в чем-то нуждаемся, испытываем острую необходимость. Они являются важными для нашей жизни, оказывают на нее часто серьезное влияние, вследствие чего у нас появляется желание их удовлетворить.

Потребности в отличие от прихотей имеют внутренние причины. Их можно разделить на многие виды, но основными являются:

- физиологические потребности – сон, питание, отдых, движение и т.д.
- духовные потребности – любовь, счастье, свобода и т.д.
- материальные потребности – квартира (дом), одежда, деньги и т.д.

Прихоти, в свою очередь, возникают, когда у нас отсутствует насущная необходимость в чем-либо, но под влиянием внешних факторов влияют на возникновение желаний. Таким образом, прихоти побуждаются внешними причинами, являются реакцией на какие-либо внешние обстоятельства. Прихоти – это надуманные потребности или псевдопотребности. По большей части, они носят материальное проявление. Очень часто они перекликаются с материальными потребностями, но, в отличие от последних, их неудовлетворение не отразится серьезно на человеческой жизни.

Таким образом, потребности и прихоти стоят у истоков наших желаний. Когда мы в чем-то нуждаемся или нам чего-то хочется, у нас появляется желание это иметь или делать. Наши потребности, а порою и прихоти, рождают желание. И чем сильнее мы хотим что-то, тем сильнее наше желание удовлетворить нашу потребность или прихоть. Все наши желания, решения и действия предопределены нашими потребностями и прихотями. Слова “Я хочу”, “Я нуждаюсь”, “Мне необходимо”, “Мне нужно” определяют всю нашу жизнь.

В отличие от потребностей, прихоти всегда влекут за собой возникновение желания удовлетворить их. Прихоти более объективны, чем потребности. На их появление влияет внешний мир человека и Окружающий мир в целом. Их влияние пробуждает у нас соответствующую реакцию, порождающую прихоти, после чего они становятся субъективными и, в свою очередь, порождают у нас желания удовлетворить наши прихоти.

Приведу небольшой пример. Вы получили зарплату и после рабочего дня, как обычно, отправились домой. По пути Вы зашли в обувной магазин. Что-то Вас побудило это сделать, то ли новая коллекция обуви на витрине, то ли надпись “Распродажа”. В общем, Вы зашли в магазин. Никакой конкретной цели покупки у Вас нет. Но Вам понравились туфли из новой коллекции и Вы их купили. Таким образом, Ваше желание зайти в обувной магазин, а также желание приобрести туфли родилось из прихоти, так как никакой потребности заходить в этот магазин, а тем более покупать туфли у Вас не было.

А вот что касается потребностей, то они могут так и не реализоваться, если не возникнет желания воплотить их в жизнь. И именно в этом заключается

основополагающая роль наших желаний. Без них не будут удовлетворяться наши потребности. Таким образом, из этого можно заключить, что наличие у нас потребностей не гарантирует возникновение у нас желаний удовлетворить их. Иными словами, даже если у нас есть потребность в чем-то, она не будет удовлетворена до тех пор, пока у нас не возникнет желание ее удовлетворить. Чтобы было более понятно, давайте проиллюстрируем эти слова на примере.

Предположим, Вы переехали в другой город в поисках лучшей жизни. Первоначально Вам необходимо найти работу, что даст Вам возможность остаться в новом городе и прокормить себя. Работа, а вернее, деньги, которые она принесет, для Вас – это, безусловно, потребность, так как от них зависит Ваша дальнейшая жизнь. Эта потребность формирует у Вас желание, а именно желание зарабатывать деньги себе на жизнь.

Но теперь давайте представим другую ситуацию. Вы переехали в другой город по приглашению своего друга, который пообещал найти Вам работу. Переехав в другой город, Вы вместо того, чтобы начать поиски работы, которая будет приносить Вам деньги, Вы ходите по ночным клубам и “отрываетесь”, надеясь на помощь друга. Таким образом, потребность у Вас есть (как же без денег), но вот желания удовлетворить эту потребность у Вас нет. Заботу об удовлетворении своей потребности Вы переложили на плечи своего друга.

Даже глядя на такие незначительные по важности примеры можно получить представление о той роли, которую играют наши потребности и прихоти в формировании наших желаний. И еще большее представление они дают о фундаментальной роли наших желаний. Желания – это своего рода кирпичики, из которых состоит вся наша жизнь. Более того, можно даже сказать, что своими желаниями мы создаем свою жизнь. Желая что-то, мы сознательно, а часто и не осознанно, творим свою судьбу. Поэтому следует более ответственно подходить к выбору того, что Вы желаете. Даже незначительные желания такие как, например, желание пойти в магазин или выгулять собаку, могут здорово изменить жизнь, как к лучшему, так и к худшему. Например, в магазине Вы можете познакомиться с человеком, который может очень сильно повлиять на Вашу дальнейшую жизнь, поможет в осуществлении Ваших целей какими-либо советами или действиями. В тоже время, это знакомство может ничего хорошего Вам не принести, а только усложнит все еще больше.

Это, конечно же, не значит, что Вам не стоит иметь желания ходить по магазинам или совершать какие-либо иные действия. Просто, постарайтесь более ответственно

подходить к своим желаниям. Помните, что от них может зависеть Ваша дальнейшая жизнь. Как сказал Людвиг Фейербах: “Там, где прекращается желание, прекращается и человек”.

Кстати, а Вы никогда не задумывались о том, какую роль в формировании наших желаний играют сердце и разум? Я вот только недавно начал на это обращать внимание. Только сейчас я начал осознавать, что у моих желаний есть два источника, которые под влиянием потребностей и прихотей формируют желания. А все из-за того, что сердце, как и разум, а разум, как и сердце, имеют свои потребности и прихоти. Причем потребности – это по большей мере вотчина сердца, а вот прихоти – разума. Например, желание быть свободным, в том числе и финансово, заниматься любимым делом, не зависеть от работодателя – это потребность свободного от обстоятельств сердца, а вот желание работать на кого-то, заниматься тем, чем приходится, вместо того, чем хотелось бы – это прихоть зависимого от обстоятельств разума.

Большую часть своей сознательной жизни, а это неполных 29 лет, в подавляющем своем большинстве случаев, мною владели прихоти разума. Причем – это не только была моя проблема. Это проблема имеет более значительные масштабы, так как она присуща подавляющему большинству людей, населяющих Землю. Именно это большинство людей находится в плену у своего разума. А разум – плохой советчик в плане того, как жить и наслаждаться жизнью. Выбор разума, а не сердца, в качестве советчика в жизни, - это дорога в противоположную от успешной во всех планах жизни сторону. Только доверившись сердцу можно получить истинное удовольствие от жизни. И желания, исходящие от сердца, играют в этом ведущую роль. Кстати, этому вопросу посвящена целая глава в разделе книги о счастье.

Если у Вас есть желание стать богатым, подумайте о том, что лежит в основе этого желания – потребность сердца или прихоть разума, потребность свободы, которая даст Вам возможность изменить мир, или прихоть накопления большого количества денег для удовлетворения прихотей эгоистичного разума.

Для того чтобы стать богатым для начала, безусловно, необходимо захотеть быть таковым, необходимо, чтобы появилось соответствующее желание. Не будет желания, не будет и богатства. И, следует заметить, что чем сильнее будет это желание, тем лучше. Любое наше желание может служить отличным мотиватором, как и потребности

(прихоти), которые его рождают. Чем сильнее мы хотим чего-либо, тем больше у нас шансов это, в конце концов, получить.

Для того чтобы стать богатым необходимо иметь поистине очень сильное желание. Только такое желание способно привести Вас к цели, невзирая на какие-либо трудности и препятствия, которые нам могут встретиться на пути. Дорога к финансовому процветанию часто может быть скользкой и ухабистой. Она требует от путника значительной выносливости и стойкости, целеустремленности и упорства. И именно поэтому нужен хороший и надежный мотиватор, который будет постоянно побуждать Вас к действию, если Вы вдруг остановились не дойдя до конца своего пути. Именно таким мотиватором может послужить Ваше желание, повторю – сильное желание. Чем сильнее Ваше желание, тем большая вероятность того, что Вы дойдете до конца своего пути, а не свернете на полдороги.

Запомните: Желая, мы живем

Молодой человек пришёл однажды к мудрецу и спросил:

- Господин, что я должен делать, чтобы обрести мудрость?

Мудрец не удостоил его ответом. Повторив несколько раз свой вопрос с аналогичным результатом, юноша наконец ушёл, чтобы вернуться на следующий день всё с тем же вопросом. Снова не получил он ответа и вернулся на третий день, опять повторяя:

- Господин, что я должен делать, чтобы стать мудрецом?

Мудрец повернулся и направился к близлежащей реке. Он вошёл в воду, кивком пригласив юношу следовать за ним. Достигнув достаточной глубины, мудрец взял молодого человека за плечи и держал его под водой, невзирая на попытки юноши освободиться.

Когда же тот освободился и его дыхание выровнялось, мудрец спросил его:

- Сын мой, когда ты был под водой, чего ты желал сильнее всего?

Юноша ответил без колебаний:

- Воздуха! Воздуха! Я хотел только воздуха!

- А не предпочел бы ты этому богатство, удовольствия, власть и любовь, сын мой? Не думал ли ты об этих вещах? - допытывался мудрец.

- Нет, господин, я хотел воздуха и думал лишь о воздухе, - последовал немедленный ответ.

- Тогда, - сказал мудрец, - чтобы стать мудрым, ты должен желать мудрости с такой силой, с какой ты только что жаждал воздуха. Ты должен бороться за неё вплоть до

исключения всех других целей в жизни. Если ты будешь стремиться к мудрости с такой страстью, сын мой, ты обязательно станешь мудрым.

Практикум

А теперь давайте попробуем создать у Вас сильное желание быть богатым, если конечно, у Вас его еще нет и если Вы, действительно, хотите быть таковым. Ниже представлена таблица, в левой части которой находятся вопросы, на которые Вам следует ответить. В правую часть таблицы Вам необходимо вписать свои ответы на вопросы из левой части таблицы. Старайтесь отвечать максимально подробно, описывая свои ощущения, чувства, желания. Исключите короткие ответы “да” или “нет”. Отвечайте только полными предложениями. Как можно чаще перечитывайте то, что Вы написали в таблице, это поможет Вам поддерживать свое желание на достаточно высоком уровне.

<p>Часто ли у Вас присутствуют ситуации безденежья? Опишите свои ощущения и переживания, которые Вы испытываете от недостатка денег. Опишите Ваши потери, лишения, которые Вы несете в связи с отсутствием денег.</p>	
<p>Устраивает ли Вас Ваша нынешняя жизнь? Довольны ли Вы тем, что имеете на сегодняшний день? Опишите детально Вашу нынешнюю жизнь, включая как ее материальную составляющую, так и духовную.</p>	
<p>Хотели бы Вы жить другой, более успешной и богатой жизнью, чем нынешняя или Вы хотели бы, чтобы Ваше настоящее превратилось в Ваше будущее? Опишите, что бы Вы чувствовали, ощущали, что бы Вы имели и чем наслаждались, если бы жили той жизнью, о которой мечтаете. Сравните с ответом, который Вы дали на вопрос о нынешней жизни.</p>	

Что решишь, то и получишь

Миллионеры – это обычные люди, которые когда-то приняли решение добиться из ряда вон выходящих результатов (Колин Тернер)

Наше благополучие зависит от наших собственных решений (Джон Рокфеллер)

Знаете, написано много хороших книг, которые содержат знания, необходимые для достижения материального благополучия, но почему-то люди продолжают находиться в плену у бедности. Вместо того чтобы воспользоваться знаниями и опытом людей, которые уже достигли в жизни того, чего хотели, облегчить свою жизнь, люди продолжают бояться действовать, надеясь что кто-то когда-то, если, конечно, так будет угодно судьбе, сделает их богатыми. А если они никогда не будут богатыми, то значит, на то была воля бога.

Александр Герцен когда-то сказал: “Одна из отличительных характеристик нашего века состоит в том, что мы все знаем и ничего не делаем”. Но что следует отметить так это то, что человек и дальше, несмотря на свое смирение и покорность судьбе, продолжает мечтать об улучшении своего благосостояния и жизни в целом – продолжает мечтать и бояться, мечтать и смиренно плыть по течению жизни.

Человеческая смиренность и нерешительность поражают. Человек сегодня стал настолько слабым, безвольным и ленивым, что готов провести всю свою жизнь в страданиях и лишениях.

Для того чтобы быть богатым, после желания быть богатым, необходимо желание стать таким, принять соответствующее решение. Решение – это сильное желание. Решение – это желание, подкрепленное целеустремленностью и твердой уверенностью достичь чего-либо, во что бы то ни стало и несмотря ни на что.

Принятие решения стать богатым – это очень важный аспект, потому что очень многие так и не решаются быть богатыми. Рисуя в своей голове картины своего богатства, они, между тем, испытывают перед богатством страх и даже панику. Страх потери денег, своих друзей, своего привычного мира, боязнь быть осужденными другими людьми, быть непонятыми ими, человеческая лень и сомнения являются теми причинами, которые заставляют человека мечтать о богатстве, но ничего не делать для его приобретения.

Запомните: *От Ваших решений сейчас зависит Ваше будущее завтра*

Давайте немного подробнее остановимся на этих причинах, так как знание и понимание того, что стоит между нами и нашим благополучием в жизни может изменить наше отношение к самому процессу достижения этого благополучия.

Итак, есть три самых важных сдерживающих фактора, которые не позволяют человеку достичь благополучия в жизни – это *страх, лень и сомнения*.

Страх. Страх – это эмоция, которую мы переживаем в минуту опасности. Причем независимо от того реальна эта опасность или нет, мы можем испытывать страх. Страх – это форма проявления присущего нам инстинкта самосохранения. Иными словами животного инстинкта, благодаря которому в далекие времена наши предки выживали в опасном для них мире. Страх был нужен, когда наши предки охотились на мамонтов и сражались с саблезубыми тиграми, но сегодня, когда единственной оправданной опасностью для человека является сам человек, инстинкт самосохранения больше мешает, чем помогает. Хотя сказать, что он нам сегодня вообще не нужен было бы все же опрометчиво, так как иногда в нашей жизни продолжают возникать реальные опасные ситуации, которые могут угрожать нашей жизни и инстинкт самосохранения служит тем барьером, который предохраняет нас от опасности.

Страх, как форма проявления инстинкта самосохранения, действительно иногда может быть полезным, так как служит неким сигналом, который свидетельствует об опасности угрожающей нашей жизни или здоровью. Но как показывает жизнь большинство человеческих страхов беспочвенны. И сегодня страх служит внутренним тормозом, мешающим нам жить той жизнью, которой нам хотелось бы жить. А иногда он сам может поставить под угрозу нашу жизнь, парализуя нашу волю и вводя в состояние эмоционального дисбаланса (например, паника).

Страх обоснован только тогда, когда есть угроза жизни или здоровью человека, когда же ее нет, то нет и причины для страха. Зигмунд Фрейд когда-то сказал, что страху присущи неопределённость и безобъектность. О чем это говорит? Да о том, что в большинстве случаев страх надуман и реальных причин для него нет.

Многие люди не хотят быть богатыми, потому что боятся. Они не предприняли еще никаких действий, а уже рисуют у себя в голове картины своего поражения. Они уже уверены в том, что у них ничего не получится, а если каким-то чудом им и удастся разбогатеть, то они боятся свое богатство потерять. Поэтому им проще ничего не делать, оставить все как есть и плыть по течению жизни, чем испытать в будущем горечь поражения и разочарования. Страх потенциального поражения и разочарования довлеет над ними. Как сказал Бернард Шоу: “Быть рабом страха – самый худший вид страха”.

Но есть люди, которые боятся потерять не деньги, а друзей, они боятся потерять свой такой привычный для них мир. Но этот страх также не имеет под собой никаких оснований. Процесс достижения благосостояния только усилит Ваши отношения со

своими друзьями или наоборот снимет с Вас балласт ненужных, пустых отношений, предоставит возможность обрести новых друзей, соответствующих Вашему новому статусу. Помните, что все что ни делается в Вашей жизни – делается к лучшему. Если Вы решили принять столь важное решение, как решение стать богатым, то вполне возможно, что Вам будет жизненно важно избавиться от отягчающих или сдерживающих Ваше развитие отношений, привычного Вам образа жизни, старых привычек или прежнего образа мышления. Очень часто – это могут быть довольно таки болезненные решения, но они необходимы Вам, если уж Вы решаете изменить свою жизнь к лучшему. Новая жизнь требует нового Вас. Жертвы, на которые Вы идете – это жертвы ради новой, лучшей жизни. Осознание этого станет первым и самым важным шагом на пути преодоления страха.

Есть также люди, которые не хотят быть богатыми из-за страха быть осужденными другими людьми, быть непонятыми ими и ими порицаемыми. Эта убежденность, которая основана на распространенном в обществе мнении о том, что богатым быть плохо, а все богатые люди – это бессердечные негодяи, заработавшие свое богатство на горе других людей, или заработавшие его нечестными (незаконными) способами.

Скажу сразу, что это мнение – это большое заблуждение, но которое довольно таки сильно навязывается обществом. Конечно, и среди богатых людей есть не лучшие их представители. Как говорят – в семье не без урода. Но среди бедных людей таких уродов намного больше, чем среди богатых. Именно бедный класс является рассадником зла и преступности. Именно бедных, а не богатых, раздирает зависть и жажда быстрого обогащения, которые толкают их на нарушение моральных и правовых норм. Чтобы ни говорили, но богатые люди более способны на сострадание, чем бедные, более сердечны и человеко(миро)любивы. Это люди, которые заработали свое богатство своим трудом, упорством и стремлением к лучшему. Я, думаю, ни у кого не повернется язык назвать негодьями Била Гейтса, Дональда Трампа или других миллионеров и миллиардеров, тратящих просто фантастические суммы на благотворительность.

Разве можно назвать негодяем Эндрю Карнеги (1835 – 1919 гг.) – человека, который за свою жизнь построил 2811 библиотек, вложив в них около 26 млн. долларов, человека, который вкладывал деньги в строительство концертных залов (кстати, в 1891 году на открытии будущего Карнеги-холла дирижировал П.И. Чайковский), в создание научных и учебных центров, в поддержку студентов и преподавателей (к примеру, 26 млн. долларов получили Питтсбургский институт Карнеги и Технологический институт Карнеги, 22 млн. долларов – институт Карнеги в Вашингтоне). Более того, Карнеги создал

Фонд героев, которые погибли в мирное время, а в 1907 г. создал Общество мира, построил за 1,5 млн. долларов Дворец мира в Гааге (сейчас там заседает Международный суд) и потратил огромные суммы на предотвращение первой мировой войны.

Поэтому не бойтесь беспочвенного страха быть осужденными или порицаемыми другими людьми. Осуждать и порицать других людей могут только неудачники, успешный же человек никогда себе этого не позволит. Помните о том, что Окружающий Мир полон завистников и неудачников. Порою Вам придется сталкиваться с ними, но не заостряйте на них свое внимание. Относитесь к ним, как к надоедливому комару – отмахнитесь от них и продолжайте свой путь дальше.

Лень. Немного разобравшись со страхом, теперь давайте попробуем разобраться и с тем, что собой представляет лень. В отличие от страха лень – это уже не эмоция. Я бы определил лень как состояние человеческого разума, его нежелание действовать, преодолевая жизненные трудности, устойчивое нежелание совершать волевое усилие.

По моему убеждению, лень не присуща человеческому организму. Это искусственное наслоение, приобретенное человеком в те времена, когда зарождалась цивилизация. В доцивилизированные времена человеку просто не было времени лениться. Любая лень, любая слабость могли стоить ему жизни. В том мире, где он жил всегда стоило быть настороже.

В процессе своего развития человек создавал всевозможные блага, которые помогли бы ему упростить его жизнь, сделать ее более комфортной и безопасной. Все эти блага цивилизации делали человека более расслабленным, делали его ленивым. Чем больше человек имел, чем больше чувствовал свою защищенность, тем более пассивным и расслабленным становился.

Безусловно, прав был тот, кто сказал, что человеческая лень – это двигатель прогресса. Да. Многие вещи, которые мы имеем сегодня – все это благодаря лени. Лень стало человеку передвигаться на своих ногах – появилось колесо, лень стало человеку писать ручкой – он придумал печатную машинку, лень выйти в магазин – пожалуйста, заходи в интернет, заказывай товар и тебе его доставят. Раньше людей убивали болезни и другие люди, теперь же людей убивают болезни, другие люди и прогресс. Человеческое благо обернулось злом. Человек хотел как лучше, а получилось как всегда. Вместо того чтобы руководствоваться деятельным, толкающим на свершения, сердцем, он шел и продолжает идти на поводу у ленивого, бездеятельного, разума.

То, что создавалось человеком тысячелетия назад, диктовалось желанием выжить в Окружающем Мире – в мире, где опасность таилась на каждом шагу. Сейчас же, когда

необходимость выживания не играет такой роли, как некогда, все что создается человеком идет на поводу у его желания максимально облегчить, упростить свою жизнь, сделать ее более легкой, более комфортной.

Совсем не удивительно, что сегодня в Окружающем Мире так мало богатых людей. Превалирующее большинство населения планеты – это люди, которые только и могут что мечтать о том, чтобы быть богатыми. Они находятся в плену у своего ленивого разума. Эти люди идут у него на поводу, руководствуясь, в первую очередь, его сиюминутными желаниями и прихотями.

Богатые же люди, в отличие от мечтающих быть таковыми – это люди действия. Инициатива и активность их главные козыри. Они взяли под контроль свой ленивый разум и руководствуются только желаниями своего деятельного сердца. Разум является их рабом, которого они используют только тогда, когда в его услугах возникает необходимость.

Поэтому, если Вы хотите присоединиться к богатым людям, тогда Вам придется научиться жить иначе, чем Вы жили до сих пор. Вам необходимо научиться руководствоваться желаниями своего сердца, импульсами, исходящими от него и побуждающими Вас жить и творить. В противном случае Вам никогда не выбраться из той жизненной пропасти, в которой Вы находитесь сейчас. Мне вспоминаются слова Сенеки: “Много ли радости прожить восемьдесят лет в праздности? Такой человек и не жил, и замешкался среди живых, и не поздно умер, а долго умирал”.

Только хотел бы Вас предостеречь: не путайте желание полениться с необходимостью отдохнуть. Лень – это болезнь, которая поражает разум человека, парализует его волю и жизненную активность.

В свою очередь, отдых жизненно необходим человеческому организму. Ведь именно благодаря отдыху, у нас есть прекрасная возможность восстановить жизненные силы и энергию, которые нужны, чтобы двигаться дальше на нашем жизненном пути. Отдых – это оазис в пустыне жизни, который дает Вам силы двигаться дальше по пескам судьбы. Только не увлекайтесь им чрезмерно. Помните, что лучший отдых от самого отдыха – это труд.

Сомнения. Теперь пришла очередь разобраться со всякими там человеческими сомнениями. Сомнение можно определить как неуверенность в правильности чего-либо, неуверенности в ком-либо или в чем-либо, нерешительность при совершении того или иного действия. Сомнения имеют внутренне происхождение и внешнее выражение. Любая трудность, недоумение по какому-либо поводу вызывают у нас сомнения. Мы

начинаем думать, правильно ли поступили (поступаем или поступим), то ли сказали (говорим или скажем), что необходимо было сказать, то ли сделали (делаем или сделаем). Человеку свойственно сомневаться. И опять же сомнения свойственны нашему разуму (сознанию), а не сердцу. Сердце, в отличие от разума, всегда знает, чего хочет. Ему несвойственна неуверенность и нерешительность. Сердце не знает, что значит сомневаться, оно не умеет этого делать. Сомнение и сердце просто не совместимы.

Но вот, что касается нашего разума, то он умеет, а главное, любит сомневаться и делает это с завидным постоянством и упрямством. Но в отличие от страха и лени, сомнения могут быть и позитивным свойством нашего разума. Если посмотреть на сомнения с другой стороны, то их можно рассматривать как предварительную ступень к познанию. Если смотреть на сомнения с этой стороны, то можно сказать, что через сомнения постигается истина. В этом плане сомнение сродни любопытству. Многие философы древности, да и современности тоже, совершали и совершают свои открытия руководствуясь своими сомнениями на счет того или иного факта. Как говорил Юлиан Тувим: “Скажи человеку, что на небе 978 301 246 569 987 звезд, и он поверит. Но повесь табличку “Свежевыкрашено”, и он непременно проверит пальцем и запачкается”.

Конечно, если рассматривать сомнения с такой вот стороны, то они являются благом. Только вот все дело в том, что вместо того, чтобы побуждать нас к свершениям, они в большинстве случаев, заставляют нас топтаться на одном месте, побуждают нас то и дело оборачиваться назад, пятиться, вместо того чтобы твердо смотреть вперед и уверенно двигаться в том же направлении.

Я поделюсь с Вами одним прекрасным универсальным средством, которое можно и даже нужно использовать против страха, лени и сомнений. Скажу даже больше. Нет. Я Вам даже гарантирую, что если Вы возьмете это средство себе на вооружение и будете использовать его с не меньшим постоянством и упрямством, с которым боитесь, ленитесь и сомневаетесь, то Вы достигнете той жизни, о которой мечтаете.

Это очень простое, но чрезвычайно эффективное средство, название которому – действие. Боитесь – преодолите свой страх своим действием, лень Вам что-то делать – действуйте наперекор своей лени, не можете сделать выбор между тем делать что-либо или нет, сомневаетесь в каком-то действии – сделайте это действие и забудьте о сомнениях, забудьте о страхе и о лени. Мне нравятся слова, которые сказал голливудский киноактер Кевин Сорбо:

У меня тоже есть страхи. Но чего бы я ни страшился, я не стану это анализировать, а пойду навстречу, чтобы посмотреть, чего же боюсь. Пари держу,

любой преуспевающий человек может сказать вам, что неудач у него в жизни было больше, чем успехов. У меня и у самого все именно так и обстоит. На каждую рекламу, за которую мне платили, приходится 200, за которые я не получил ничего. Так что идите вперед, прямо к тому, чего боитесь.

К сожалению, вместо того, чтобы сделать свою жизнь бесконечным, полным свершений, действием, человек идет дорогой бездействия. Вместо того чтобы принять твердое решение изменить свою жизнь, послать к чертям свои страхи и сомнения, “наступить на хвост” своей лени и, наконец-то, начать действовать согласно принятому решению, мямля-человек топчется на одном месте и старается сделать шаг назад вместо шага вперед. Джордж Байрон когда-то сказал: “Порой отвага вырастает из страха”. Так станьте же смелым и решительным. Преодолейте себя и достигните, наконец-то, того, для чего Вы в действительности были рождены.

Если Вы хотите быть богатым, примите решение быть таковым. Вы должны пообещать себе, что чтобы ни случилось на Вашем пути, ведущему Вас к благосостоянию, Вы не свернете с него, не отступите назад, будете двигаться вперед и только вперед. Пообещайте себе, что несмотря ни на что Вы не сдадитесь. Как сказал Карл Краус: “Слабый человек сомневается перед тем, как принять решение; сильный – после”.

Твердая решимость быть богатым, твердая решимость действовать ради этого – вот, что лежит в основе достижения любого богатства. И если Вы этого не поймете, Ваша жизнь не изменится.

Запомните: Что решите, то и получите

Однажды царь решил подвергнуть испытанию всех своих придворных, чтобы узнать, кто из них способен занять в его царстве важный государственный пост. Множество властных и мудрых мужей окружило его. "О, мудрецы, - обратился к ним царь, - у меня есть для вас трудная задача, и я хотел бы знать, кто сможет решить ее". Он подвел присутствующих к такой огромной двери, какой еще никто никогда не видывал. "Это самая большая и самая тяжелая дверь, которая когда-либо была в моем царстве. Кто из вас сможет открыть ее?" - спросил царь. Одни придворные только отрицательно качали головой. Другие, которые считались мудрыми, посмотрели на дверь поближе, но признались, что не смогут ее открыть. Раз уж мудрые признались в этом, то и остальные согласились, что эта задача слишком трудна. Лишь один визирь подошел к двери. Он внимательно её рассмотрел и оцупал, затем так и эдак попробовал её сдвинуть и наконец резко толкнул её. О чудо, дверь открылась! Она

была просто прикрыта, но не заперта. Нужна была лишь воля, чтобы это проверить, и отвага, чтобы действовать решительно.

Тогда царь объявил: "Ты получишь этот пост при дворе, потому что полагаешься не только на то, что видишь и слышишь, но надеешься на собственные силы и не боишься сделать попытку".

Практикум

Я Вам предлагаю немного оторваться от чтения книги и подумать над тем, что дадут Вам деньги, какие возможности они перед Вами откроют и чего помогут достичь. Напишите на листе бумаги все те блага, которые Вы сможете получить благодаря деньгам. Не ограничивайте свое воображение, дайте ему волю. Бурная фантазия приветствуется и поощряется. Сосредоточьтесь не только на материальных благах, но и на духовных.

Подумайте над тем, как может измениться Ваша жизнь в духовном плане. Принесут Вам деньги душевное спокойствие или наоборот станут лишней морокой? Как Вы сейчас оцениваете влияние будущего богатства на Ваш внутренний мир? Помните о том, что не деньги портят людей, а их отсутствие.

Подумайте о том, какие положительные качества у Вас могут появиться благодаря деньгам? Как можно чаще перечитывайте то, что Вы напишите. Это будет дополнительным стимулом на Вашем пути к богатству.

Под лежащий камень вода не течет

Встарь богатейшими странами были те, природа которых была наиболее обильна; ныне же богатейшие страны те, в которых человек наиболее деятелен (Генри Бокль)

Что мы думаем, знаем или во что верим, в конце концов, не так уж и важно. Важно лишь то, что мы делаем (Джон Раскин)

Уважаемый читатель, хотите, чтобы я Вам открыл самый главный секрет достижения материального благосостояния, да и успешной жизни в целом? Зная этот секрет Вы сможете достичь того о чем до сих пор Вы могли только мечтать. Благодаря этому секрету Вы сможете жить, а не приспособливаться к жизни. Этот секрет – это ключ, который откроет перед Вами дверь в мир, наполненный сказочным богатством и процветанием, в мир, в котором чудеса имеют свойство претворяться в жизнь. Секрет

очень прост, но очень эффективен. Этот секрет раскрывается в ниже приведенной формуле:

“ЗД + ЖС + Н-Ч+ПС”

Секрет состоит в том, чтобы действовать, действовать и еще раз действовать! Но действовать не как попало, а согласно желаниям сердца, не смотря ни на что, прямо сейчас.

В действии или бездействии проходит вся жизнь человека. Человек волен выбирать, кем он хочет быть – хозяином своей жизни или ее рабом, уверенной рукой направлять свой корабль к светлому горизонту или отдаться воле волн и плыть туда, куда они несут его корабль и очень вероятно, что на скалы.

Аристотель когда-то сказал: “Жизнь требует движения”. И был абсолютно прав. Выбор между действием и бездействием – это выбор между процветанием и убожеством. Одно из главных отличий между богатыми людьми и бедными состоит в том, что богатые действуют, а бедные - бездействуют. Богатые действуют всегда, даже когда отсутствуют какие-либо возможности для этого. Богатые люди не ищут возможности, они сами продуцируют их, они сами создают свою жизнь, шаг за шагом, ступенька за ступенькой, они идут к тому, о чем всегда мечтали, о том, к чему всегда стремилось их сердце.

Бедные люди, в свою очередь, оставляют все как есть, так как угодно проказнице судьбе. Порою, даже, несмотря на то, что их сердце жаждет большего, они продолжают топтаться на месте. К сожалению, они не слышат, да и не хотят слышать свое сердце. Они предпочитают бездействовать, а не действовать. Они предпочитают пассивность вместо активности. Они забывают, что жизнь – это постоянное движение. Остановка означает смерть. Только когда что-то умирает, оно прекращает движение. Во всех же остальных случаях, без исключения, все поглощено бесконечным процессом движения, все поглощено вечным процессом жизни.

Движение и жизнь – это синонимы. Движение без жизни невозможно, так же как и жизнь без движения. Даже когда организм находится в состоянии отдыха, сна, его органы, клетки продолжают движение, продолжают жить, организм продолжает функционировать.

Большинство людей бедны не потому что они родились такими. Они бедны, потому что не хотят двигаться, они предпочитают бездействие действию, кто неосознанно, а кто и осознанно, ведь так живут их родители, друзья и знакомые. Они находятся в плену у своего трусливого разума, который боится выйти за пределы такой уютной и беспечной, на первый взгляд, зоны комфорта.

Помните историю Одиссея – царя острова Итака, одного из предводителей ахейцев в Троянской войне. Когда он покинул остров Эя, владения волшебницы Цирцеи, то ему довелось плыть мимо побережья, где сирены своим пением завлекали моряков на острые скалы. Чтобы спасти своих спутников, Одиссей приказал им залепить уши воском, а себя привязать к мачте. Так вот, зону комфорта можно сравнить с пением сирен из этого древнегреческого мифа. Своими, на первый взгляд, кажущимися безопасными и удобными призывами довольствоваться тем, что уже есть, избегать каких-либо изменений и усилий по улучшению человеческой жизни, зона комфорта приводит к тому, что человек выбирает существование, а не жизнь, приспособленчество, а не влияние, регресс, а не прогресс. И тогда вся жизнь человека проходит, словно во сне, а не наяву. Он живет одной жизнью, но, в то же время, его сердце мечтает о другой. Человек плывет по течению, отдается воле провидения и безраздельно ввергает свою жизнь в руки судьбы.

Почти 29 лет я действовал, а вернее бездействовал, подобным образом. Я никогда не понимал всей важности действий. Я не понимал того, как сильно мои действия могут изменить мою жизнь, особенно *действия согласно желаниям сердца ни смотря ни на что*. Я всегда надеялся на кого-то, верил в то, что кто-то, а не я сам, способен изменить мою жизнь. Вы только вдумайтесь в эти слова: верил в то, что *кто-то*, а не я сам *способен изменить мою жизнь*. Разве это не абсурдно?! Надеяться на кого-то в создании своей жизни. Разве может *кто-то* знать, чего хотим *мы*, разве способен он читать *наши* мысли и действовать вместо *нас* согласно *нашим* мыслям и мечтаниям. Разве кто-то может знать нас лучше нас самих, знать наши устремления, мечты, цели?

Уважаемый читатель, спросите себя:

Может ли кто-то другой знать, чего хочу я? Может ли он знать, чего хочет мое сердце, которое находится у меня в груди?

Разве можно надеяться на кого-то другого, если тот другой и на 2 % не знает Вас в той мере, в которой знаете себя Вы? Я не понимал этого. К сожалению, я никогда не задавал себе такие вопросы ранее. Но к счастью у меня еще есть время все исправить, есть время изменить свою жизнь согласно своим мечтам и желаниям своего сердца.

Где-то в 10 лет я впервые начал писать. Сначала я сочинял песни и стихи, а потом, лет в 15, я написал первый свой рассказ. Он был не большой, всего лишь на три странички. В то время я как-то дал его почитать своей двоюродной сестре, которая прочитав этот рассказик, сказала: “А ты не хочешь написать продолжение?”

К продолжению я вернулся спустя 10 лет и попытался этот рассказик превратить в роман, но так его и не закончил. В 16 лет я принялся за другой рассказ, который также

лежит незаконченным. В 17 лет я начал писать роман, и который не трудно догадаться, также не закончен. В 21-22 года я начал писать еще один роман, закончена всего лишь первая часть (именно этот роман я принял решение, во что бы то ни стало закончить, и сделаю это как можно быстрее). После этого я 4 года ничего не писал. Как видите, я начинал что-то делать, но не доводил начатое до конца. Подсознательно периодически я слушал свое сердце, подсознательно я понимал, что надо действовать и пытался временами это делать, но сознательно я был подчинен своему разуму, который выдвигал свои требования – техникум, академия, работа, диссертация, наука, карьера. В то время когда мой разум наслаждался псевдожизнью, мое сердце страдало, оно хотело другого, оно хотело быть счастливым.

Теперь, если Вы читаете эти строки, то уже поняли, что я все же смог преодолеть себя, я узнал цену действий, действий, подкрепляемых желаниями сердца несмотря ни на что.

Наши действия согласно желаниям сердца, несмотря ни на что – это просто невероятный секрет достижения той жизни, о которой мы все мечтаем. Из нищего они могут сделать принца. Они могут сделать Вас процветающим и финансово свободным. Без действий Ваша жизнь останется прежней. Она не наполнится великолепными красками процветания, если Вы не начнете действовать. Неужели Вы хотите продолжать свое существование вместо того, чтобы жить полноценной жизнью? **Я НЕ ВЕРЮ В ЭТО!!! ВЫ ХОТИТЕ БОЛЬШЕГО, НАМНОГО БОЛЬШЕГО, ЧЕМ ИМЕЕТЕ СЕЙЧАС!!!** Перестаньте себя обманывать, пришло время действовать. Пришло время воплотить свои мечты в жизнь. Начните действовать прямо сегодня, начните прямо сейчас! Вы ничего не потеряете, если начнете прямо сейчас. Но Вы потеряете много, если не начнете. Вы потеряете, выражаясь словами богатого папы Роберта Кийосаки, Ваше самое большое богатство, Ваш самый большой актив – время. Теряя свое время – Вы теряете свою жизнь.

Прекратите надеяться на кого-то. Никто и никогда ни сделает Вас богатым. Это никому не нужно кроме Вас самих. *Ваши мечты – это Ваши мечты.* Пора это уже понять. Никому они не интересны, кроме Вас самих. По большому счету, другим абсолютно наплевать будете ли Вы богаты. Более того, исходя из того, что бедных людей намного больше, чем богатых, то Вам будут, скорее всего, завидовать, а над Вашими мечтами просто насмехаться.

Не ждите подходящих обстоятельств. Не надейтесь, что они Вас там где-то за горизонтом ждут. **ИХ НЕ СУЩЕСТВУЕТ.** Подходящие обстоятельства – это

обстоятельства, которые Вы создаете самостоятельно. Поймите это. Действуйте. Создавайте благоприятные возможности. Действуйте, не смотря ни на что и прямо сейчас.

Действуя, проявляйте максимум упорства. Проявляйте столько упорства, сколько сможете проявить и даже в два раза больше. Станьте упрямы, как осел, который несмотря ни на что упрямится тащить свою повозку. Перестаньте тащить свое бремя неудачника и мечтателя.

ВЫ РОЖДЕНЫ БЫТЬ СВОБОДНЫМ, ТАК СТАНЬТЕ ТЕМ, КЕМ ВЫ РОЖДЕНЫ БЫТЬ!!!

Повторю еще раз. *Двигайтесь, не смотря ни на что согласно желаниям своего сердца прямо сейчас!* Вы можете это сделать, а главное Вы хотите этого. Так чего Вы ждете? Помните о том, что и вода камень точит. Достигните успеха там, где другие терпят поражение. Возьмите то, что Вам принадлежит по праву. Возьмите свое богатство. Оно ждет Вас. Идите и возьмите его пока кто-то другой, более активный и напористый, не взял его.

Никогда не сдавайтесь. Преследуйте свою цель стать богатым до тех пор, пока не достигнете ее. Не бойтесь оступиться и упасть. Упали? Ничего страшного. Встаньте, отряхнитесь, и двигайтесь дальше, как ни в чем не бывало, даже, если приходится начинать все сначала.

Кстати, помните поговорку: “Мудрый в гору не пойдет, мудрый гору обойдет”? Так вот. Мудрый в гору, конечно, не пойдет, но вот богатый ради своего процветания даже побежит. Как следствие: мудрый так и останется мудрым, но бедным, а богатый станет еще богаче и мудрее. Так как? Вы хотите быть мудрым, но бедным или мудрым и богатым?

Оживите свое упорство, заложенное в Вас природой. Вспомните, если получится, свое детство, свои первые шаги в этом прекрасном мире. Вспомните, как Вы учились ходить. Вы постоянно падали. Но в отличие от сегодняшнего Вас, маленький Вы проявлял больше упорства и целеустремленности; он поднимался на свои маленькие, еще не окрепшие ножки, и снова пытался идти. Он падал и снова вставал. И так до тех пор, пока не достиг того чего хотел достичь, того чего требовала от него природа – научился ходить.

Сейчас же Вы хотите другого – Вы хотите быть финансово свободным. Этого же от Вас требует природа, она хочет, чтобы Вы стали тем, кем рождены быть – быть свободным. Вы и природа сейчас едины в своих желаниях и это прекрасно. Двигайтесь. Не стойте на месте. Без действия благосостояния не будет. Сначала действие, а потом

вознаграждение. Сначала Вы кладете деньги на депозит, потом получаете проценты. Сначала что-то делаете, потом наслаждаетесь результатом. Когда Вы покупаете новую обувь, Вам приходится сначала ее разносить, чтобы получить удовольствие, а не страдание от ее ношения. Так же и в жизни, сначала движение, потом результат. Богатство – это результат, но что бы достичь его необходимо идти к нему, то есть необходимо действовать. Как я уже говорил, движение – это основа жизни. Жизнь – словно езда на велосипеде: перестанете крутить педали, упадете. Так не переставайте этого делать!

Напоследок я Вам расскажу историю человека по прозвищу Слай. Вы знаете этого человека. Сейчас он знаменитый голливудский актер, к тому же кинорежиссёр, продюсер и сценарист. А когда-то он был обычным парнем, никому не известным мелким актеришкой, который не брезговал даже съемками в порно лишь бы заработать на жизнь.

Итак, родился Слай в семье бедного итальянского эмигранта в Нью-Йорке в квартале, известном как “Адская кухня” – пристанище наркоманов и бандитских шаек. В процессе родов врачи частично повредили Слаю нервные окончания лица – часть щеки, губ и языка остались парализованными на всю жизнь. Но со временем и эти физические недостатки Слай сумел превратить в преимущества – его невнятная речь, ухмылка и большие грустные глаза стали в дальнейшем его визитной карточкой.

Детство Слая вряд ли можно было бы назвать счастливым. Отношения между его родителями всегда находились на грани развода. Какое-то время маленький Слай находился даже на попечении у чужих людей. В пятилетнем возрасте он снова стал жить с родителями и со своим младшим братом Фрэнком. Когда Слаю было 11 лет, его родители все же развелись. После развода родителей он был оставлен с отцом, который не проявлял к нему теплых чувств.

Слай рос хилым мальчиком. Он был невысокого роста, некрасивым, заикался и носил очки. Он был изгоем в школе, и ему постоянно попадало от сверстников. Как потом часто признавался Слай, на детской площадке он чувствовал себя вечным изгнанником Квазимодо в королевстве прекрасных принцев и принцесс.

С годами детские одиночество, грусть и досада сменились агрессией к окружающему миру. В это время за Слаем закрепилась даже кличка “По ком плачет электрический стул”. Более 10 раз его выгоняли из разных школ, в основном из-за его поведения, но оценками он тоже не блистал, на нем висело клеймо “двоечника и неудачника”. Из некоторых школ он убегал сам, не вынося издевательств и насмешек со стороны одноклассников. Какое-то время он учился даже в специальной школе для трудных подростков.

В 15 лет Слай переехал к матери и начал учиться в частной школе. Там он начал активно заниматься спортом, посещал тренажерный зал, а иногда даже принимал участие в школьных театральных постановках, с помощью которых хотел избавиться от застенчивости.

Вскоре, в период войны во Вьетнаме, герой нашего повествования отправился на учебу в Швейцарию в Американский колледж. Во время учебы он подрабатывал тренером, а также продолжал играть в театре. Вернувшись после войны в США, Слай принял твердое решение стать профессиональным актером. Чтобы подтвердить свое решение действиями, он отправился изучать драматическое искусство в Майами. Учителя, правда, относились к нему скептически и рекомендовали найти другое занятие. Он сопротивлялся, но, все же, оставил учебу и отправился в Нью-Йорк – учиться на киносценариста. Одновременно Слай не гнушался подрабатывать уборщиком в зоопарке, рабочим в книжном магазине, в кино в эпизодических ролях. Ночевал на пляжах или на скамейках в парке.

К сожалению, а скорее даже к счастью, Слай долгое время не мог получить работу в кино. Чтобы как-то сводить концы с концами он принял предложение сниматься в порнофильмах.

После этого последовал ряд мелких неудачных ролей в разных картинах, и Слай начал было уже отчаиваться. Он принял временное решение оставить актерское поприще и принялся писать сценарии к фильмам. Но и здесь его подстерегали неудачи. Родные уговаривали его спуститься с небес на землю и найти себе настоящую работу, которая давала бы доход и стабильность, но Слай был неприступен. После того как он посмотрел боксерский поединок между Мухаммедом Али и никому не известным Чаком Уэпнером, который сумел продержаться все 15 раундов, у Слая появилась идея сценария к фильму, который сделал Слая в одночасье знаменитым и богатым. Сценарий был написан всего лишь за три дня. Будущий миллионер писал сценарий, сидя в комнате без окон и непрерывно куря дешевые сигареты “Трэмпс”, имея на счету всего лишь 105 долларов.

Теперь, уважаемые читатели, сделаем паузу. Пришло время Вам узнать, кто скрывается под кличкой Слай так как дальше утаивать нашего героя – бессмысленно. Конечно же, это Сильвестр Сталлоне, а его сценарий – это сценарий к фильму “Рокки” – к фильму о боксере-неудачнике Рокки Бальбоа, итальянском парне, который упорно тренируясь, сумел переломить свою судьбу.

Сильвестр долго ходил по киностудиям со своим сценарием. Возможно, дело пошло бы быстрее, если бы не его упрямство – главная роль в фильме должна

принадлежать ему. Продюсеры предлагали ему 150 тысяч долларов за то, чтобы он отказался. Но Сталлоне не сдавался. Он даже готов был продать сценарий за 1 доллар, но только бы сыграть в фильме главную роль. Именно тогда вице-президент “Universal” Ирвин Уинклер и дал нашему герою прозвище Слай (Хитрец), которое заменило актеру его собственное имя.

В конце концов, с седьмой попытки условия Сталлоне были приняты продюсерами. Фильм “Рокки” был снят всего лишь за 900 тысяч долларов и 28 дней.

Кстати, есть интересный факт. Когда к продюсерам попал сценарий к фильму “Рокки”, они еще не знали, кто такой Сталлоне. Кто-то показал им групповое фото из фильма “Лорды Флэтбуша” (1974), в котором когда-то снялся Сталлоне, и они сразу же загорелись идеей снимать фильм. Только почему-то они никак не могли понять, почему человек по фамилии Сталлоне – блондин с голубыми глазами. Позже выяснилось, что они перепутали Сталлоне с его партнером по фильму Перри Кингом. Когда же продюсерам показали настоящего Сталлоне, они были готовы тут же отказаться от проекта...

С первых же дней проката “Рокки” стал бить все кассовые рекорды. А Сталлоне из никому неизвестного и ненужного актера стремительно шагнул в “ранг мировой звезды”.

“Рокки”, став лучшим фильмом 1976 года, принес своим создателям более 200 млн. долларов и был выдвинут на кинопремию “Оскар” в 10 номинациях. А Сталлоне стал третьим в истории кино после Чарли Чаплина и Орсона Уэллса, номинированным на “Оскар” одновременно как автор сценария и исполнитель главной роли. К тому же, Сильвестр является единственным в мире актером, который сумел создать два культовых образа, ставших к тому же национальными символами – это Рокки и Рэмбо. Более того, Сильвестр Сталлоне вошел в Книгу рекордов Гиннеса в числе трех самых узнаваемых лиц мира. Два другие – лица Рейгана и Горбачева. Отличная компания у Сталлоне, не правда ли?

После успеха “Рокки” многие в то время так и не смогли поверить, что Слай, как он сам впоследствии говорил, достиг всего благодаря пишущей машинке и листку бумаги. И правильно делали, что не могли. Сталлоне лукавил, когда говорил это. Было еще кое-что, что воплотило мечты Слая, некогда трудного ребенка, в реальность, а именно – упорство достичь своего не смотря ни на что и преданность мечте.

***Запомните:** Действовать, действовать, действовать согласно желаниям сердца не смотря ни на что прямо сейчас!*

Жил однажды дровосек, пребывавший в очень бедственном положении. Он существовал на ничтожные денежные суммы, вырученные за дрова, которые он приносил в город на себе из ближайшего леса.

Однажды саньясин, проходивший по дороге, увидел его за работой и посоветовал ему идти дальше в лес, сказав:

- Иди вперед, иди вперед!

Дровосек послушался совета, отправился в лес и шёл вперед, пока не дошёл до сандалового дерева. Он был очень обрадован этой находкой, срубил дерево и, захватив с собой столько кусков его, сколько мог унести, продал их на базаре за хорошую цену. Потом он начал удивляться, почему добрый саньясин не сказал ему о том, что в лесу есть сандаловое дерево, а просто посоветовал идти вперед. На следующий день, дойдя до срубленного дерева, он пошёл дальше и нашёл медные залежи. Он взял с собой столько меди, сколько мог унести и, продав её на базаре, выручил ещё больше денег. На следующий день он пошёл ещё дальше и нашёл серебряные россыпи. На следующий день он нашёл золото, потом - алмазы, и наконец приобрёл огромные богатства.

Практикум

Предлагаю Вам немного поработать. Посмотрите на свою нынешнюю жизнь. Вы ею довольны? Если Вы принадлежите к большинству, то вряд ли. По большому счету Вы бездействуете вместо того, чтобы действовать. А теперь подумайте, как бы изменилась Ваша жизнь, если бы Вы начали действовать. Что бы Вы имели, что бы Вы чувствовали? Запишите свои мысли. Теперь опишите Ваше реальное положение вещей. Что у Вас есть, что Вы чувствуете в связи с этим? К каким переживаниям и эмоциям приводит осознание Вашей реальности? Постарайтесь сравнить Вашу мысленную картинку с тем, что у Вас есть в действительности. Похожи ли они или, наоборот, кардинально отличаются? На протяжении месяца как можно чаще возвращайтесь к своим записям. Перечитывайте их по несколько раз на день. Кроме того, как можно чаще воскрешайте в своем сознании образ картинки (картинок), которые могли бы быть созданы Вашими действиями.

Осознание важности действий в нашей жизни уже само по себе может послужить хорошим мотиватором для того, чтобы изменить свою жизнь.

И очень важно! Всегда старайтесь анализировать свои действия. Думайте о том, правильно ли Вы поступаете или нет, что лишнее в действиях, а чего, наоборот, не хватает. Действия должны всегда быть целенаправленными. Любое Ваше действие должно приближать к Вам Вашу цель.

О неудачах и ошибках

Если две ошибки не принесли результата – испробуй третью (Лоренс Питер)

*Не ошибается лишь тот, кто ничего не делает. Не бойтесь ошибаться —
бойтесь повторять ошибки (Теодор Рузвельт)*

Одна из самых важных причин того, что большинство людей бедные – это страх совершить ошибку и потерпеть неудачу. Большинство людей боятся даже начать что-то делать просто потому, что они уверены, что их постигнет неудача. Они боятся того, что в будущем им придется говорить: “Эх, я же знал, что все так закончится. Меня же всегда преследуют неудачи. Не стоило даже браться за это”. Еще не предприняв никаких действий, люди уже капитулируют. Не начав сражение, люди уже выкидывают белый флаг. Люди настолько сильно погрязли в негативе, что им трудно представить, что неудача – это не единственный результат их действий.

Вместо того чтобы перестать предаваться мечтам о богатстве и процветании, и начать воплощать свои мечты в реальность, большинство из нас, парализованные страхом оказаться у разбитого корыта, выбирают бездействие вместо действия.

Страх совершить ошибку и потерпеть неудачу довлеет над подавляющим большинством населения Земли. Многие люди выбирают бедность просто из-за того, что боятся испытать горечь поражения. Потенциальная неудача отбивает любое желание, любое стремление человека к процветанию и благополучию. Любая неудача расценивается, как враг, которого стоит избегать в будущем.

Томас Эдисон как то сказал: “Неудача – не более чем воображаемое понятие. Люди не прилагают серьезных усилий, потому что ошибочно думают, что могут добиться успеха и без них. Многие верят, что однажды они проснутся сказочно богатыми. На самом деле их ожидания оправдываются частично – в том смысле, что однажды им приходится просыпаться и возвращаться к реальности”.

Начиная с раннего детства нас постоянно упрекают за ошибки. Нам все время стараются напомнить, что ошибки – это плохо, что за любую ошибку стоит нести наказание. Поэтому абсолютно неудивительно, что люди боятся совершать ошибки. Ведь они рождаются, вырастают и живут в обществе, которое не терпит ошибок. В этом обществе ошибки осуждаются. Людям постоянно напоминают, что ошибки приводят к неудачам, поэтому следует избегать ошибок, чтобы не быть неудачниками. Люди боятся

того, что чем больше они будут совершать ошибок, тем большей будет вероятность того, что их постигнет неудача.

Мне часто приходится общаться с людьми, которые испытывают настоящую панику перед ошибками и неудачами. Они боятся сделать лишний шаг из-за того, что ожидают, что этот шаг будет ошибочным, поэтому и стоят на одном месте и ждут чего-то или идут назад по уже протоптанной тропинке в прошлое.

Когда-то и я боялся совершить ошибку. Я прекрасно помню, как в школе относятся к ученикам, которые совершают ошибки. Ошибся – оценка снижена. И чем меньше ты будешь совершать ошибок, тем лучше будешь иметь оценки. Наши школы отлично учат – учат не совершать ошибок. Только вот люди, которые выпускаются из таких школ – не приспособлены к жизни в реальных условиях, это люди, которые довольствуются малым, а не тем, чего заслуживают в действительности. Как сказал когда-то Сенека: “Мы учимся, увы, для школы, а не для жизни”.

К сожалению, в школах и в вузах не учат позитивному отношению к ошибкам, не учат тому, как извлекать из ошибок бесценный опыт. Люди учатся бояться ошибок, избегать их, во что бы то ни стало, действовать наверняка. А потом удивляются тому, что их преследуют одни и те же ошибки. Действительно, если человек не усваивает урок, он будет преподан ему еще раз и так до тех пор, пока он все же его не усвоит.

Если так подумать, то все что имеет сегодня человечество, создавалось и создается методом проб и ошибок. И только так человечество может развиваться. Это путь естественного развития. Как сказал Альфред Адлер: “Никому еще не удавалось вырасти, не совершив при этом ошибок”.

Действительно, как можно чему-либо научиться, если постоянно избегать ошибок? Только совершая ошибки, мы можем знать, в правильном ли направлении движемся.

Справедливо говорят: “На ошибках учатся”. И действительно совершая ту или иную ошибку, спотыкаясь на жизненном пути, мы приобретаем бесценный жизненный опыт, который позволяет нам продвигаться дальше по жизни. Совершая какую-либо ошибку, мы ни в коем случае не движемся назад – мы движемся вперед.

К ошибкам и неудачам следует относиться как к нашим друзьям, которые помогают нам стать лучше. Постоянное избегание ошибок – это регресс, а ни в коем случае не прогресс. Человек, который не совершает ошибок – это человек без будущего, это человек, застрявший в прошлом. Такой человек обречен всю свою жизнь прозябать, топтаться на одном месте и испытывать постоянный страх перед ошибками и неудачами.

Как утверждает Джоан Коллинз: “Покажите мне человека, который не ошибся ни разу в жизни и я покажу вам человека, который ничего не достиг”.

Мы все забываем о том, что человеку свойственно ошибаться. Этим свойством его наделила природа для того чтобы он мог развиваться. Некто сказал: “Сущность человека – его несовершенство”. А чтобы преодолеть это несовершенство, стать более совершенными нам необходимо, даже жизненно важно, совершать ошибки. Развитие и ошибка – это две стороны одной медали. Без ошибок нет развития, а развитие невозможно без совершения ошибок. Это простая истина, про которую человечество все время старается забыть. Но это путь в никуда. Тупик – вот цель такого движения.

Человек, который хочет достичь чего-то в жизни, а особенно стать богатым, должен приветствовать любую ошибку, любую неудачу с улыбкой на устах, как своих лучших друзей, которые помогают ему продвигаться вперед к своей цели. Мне нравятся слова Элоизы Ристад: “Позволяя себе ошибаться, мы позволяем себе совершенствоваться”.

Поэтому не бойтесь ошибиться, не бойтесь поражения. Вполне возможно, что Вы проиграете битву, но Вы выиграете войну. Как любит повторять Дональд Трамп: “Мыслите шире”. Ошибка – это благо! Бояться ошибаться и испытывать неудачи все равно, что бояться жить. Но Вы же не боитесь жить. Так почему же Вы боитесь ошибаться? Только ошибки и неудачи подымут Вас на ту вершину, на которой Вы хотите оказаться.

Кстати, даже научные исследования подтверждают, что люди, которые пытались добиться успеха, верили в него, достигали большего, чем те, кто боялся неудач и поражений.

Ошибки – это кирпичики успеха. Каждая допущенная ошибка делает нас на один шаг ближе к нему. Учитесь на ошибках, извлекайте из них уроки и двигайтесь дальше.

Мне нравится отношение Роберта Кийосаки к своим ошибкам. Уверен, что многим есть чему у него поучиться.

“Я смотрю на деньги, почти как на игру в теннис. Я старательно играю, допускаю ошибки, исправляю их, допускаю еще больше ошибок, исправляю их и играю лучше. Если я проигрываю игру, я подхожу к сетке, обмениваюсь через сетку рукопожатием с соперником, улыбаюсь и говорю: “Увидимся в следующую субботу”.

Как по мне: “Великолепно!”. Все-то богатство, которым владеют богатые люди – в большинстве случаев достигалось методом проб и ошибок. Как Вы думаете? Имели бы современные миллионеры и миллиардеры свои миллионы и миллиарды, если бы

поддались страху ошибиться или испытать неудачу? Все ошибки, которые они совершали в прошлом, привели их к тому, что они имеют сейчас. Так стоит ли бояться успеха, который, если к нему стремиться, рано или поздно придет? Отвечу всего лишь одним словом: “НЕТ”. Я это осознал. А Вы?

Запомните: Ошибаешься? Значит развиваешься!

Практикум

На протяжении следующего месяца постарайтесь не огорчаться из-за совершаемых ошибок. Измените к ним свое отношение. Ищите в них только позитив. Помните о том, что в любой ошибке он присутствует всегда. Его просто необходимо найти. На негатив не обращайтесь внимание. На протяжении этого периода времени наблюдайте и анализируйте свое отношение к ошибкам. Если необходимо, разбирайте каждое свое действие по крупицам. Учитесь относиться к ошибкам, как к благодати. Извлекайте из них уроки и начинайте на них учиться. Изменив свое отношение к ошибкам, Вы измените свое отношение к жизни.

Будь благородным – рискуй!

*Неустанная деятельность скорее приведет к богатству, нежели осмотрительность
(Люк де Клапье Вовенарг)*

Не было бы риска – не было бы и прогресса (Виктор Вересаев)

Еще одной важной причиной, почему люди боятся быть богатыми является боязнь риска, страх потери стабильности, страх остаться без ничего. Люди боятся оказаться у разбитого корыта, как это случилось со старухой в знаменитой сказке о золотой рыбке. Но старуху погубила жадность, а людей губит нерешительность. Они предпочитают действовать наверняка, чтобы уж точно получилось. А если так не получается действовать, то лучше вообще бездействовать.

Большинство сегодня готово променять свое душевное спокойствие на безмятежную стабильность, которую мне хочется назвать *убивающую мечты псевдостабильность*. Люди хотят быть уверенными в завтрашнем дне, несмотря на то, что этот день принесет новые волнения и беспокойство по поводу отсутствия денег. Сегодня я могу со всей присущей мне уверенностью заявить: Люди проснитесь! Стабильности не существует! Жизнь – это движение. Никогда и ничто не остается

прежним. Все меняется. Стабильность – это выдумка тех, кто использует Вас и Ваш бесценный труд в своих корыстных целях.

Около девяти лет я проработал на кого-то, а если быть точнее, то два года на частника и около семи лет на правительство. Почти десять лет своего самого активного и продуктивного жизненного периода – с 21 года до 30 лет – я променял на стабильность, которая кроме постоянных душевных мук и страданий, неудовлетворенность жизнью и мечтаний о лучшем, небольшой заработной платы, ничего хорошего мне не принесла. И это несмотря на то, что уже в 20 лет я видел себя успешным бизнесменом, у которого процветающий международный бизнес. Но вместо того, чтобы слушать свое сердце, я поступал как все – гробил свою жизнь страхами трусливого разума.

Я не хочу никого обвинять на страницах этой книги. Моя жизнь – мои ошибки. Хотя определенную роль в их совершении все же сыграло мое воспитание, полученное от родителей и школы. Мои родители всегда были сторонниками стабильности – отец всю жизнь отдал армии, а мать библиотечному делу. Даже сейчас, до меня доносятся слова матери, которые она мне говорила в ответ на мои слова о том, что я ухожу с государственной службы – с работы в Министерстве юстиции, которому я отдал почти семь лет своей жизни: “Но ведь это стабильная и престижная работа”.

Мои родители, конечно же, хотели мне лучшего. Только вот это лучшее было лучшим в их понимании, но, как оказалось, не в моем. Я всегда хотел большего, ведь большего хотело мое сердце.

Меня всегда влекло творчество. Мне нравилось писать, нравилось сочинять, фантазировать. Я любил танцевать, а иногда я даже пел, когда этого никто не слышал. В 22 года я даже записался на трехмесячные актерские курсы, что, в конце концов, привело к моему увольнению из фирмы, на которую я в то время работал. Мне даже удалось сняться в кино, правда, это была роль в массовке, но все же.

Вы представить себе не можете, какое я получил просто фантастическое удовольствие от этого процесса, несмотря даже на то, что роль была незначительная. Коротко расскажу, что было да как. Фильм рассказывал о сталинских временах, о золотых рудниках на Колыме, на которых работали политзаключенные. Мы с ребятами играли роль заключенных, уточню – мертвых заключенных. Дело происходило на корабле, который перевозил этих самых заключенных. На корабле поднялся бунт, и трюмы с заключенными было решено затопить. Вот такая вот трагическая история. Нас, если так можно выразиться, загримировали сажей и еще чем-то, чтобы мы были похожи на окоченевших и посиневших от холода и воды мертвецов.

Как сейчас помню, мы лежим в импровизированном трюме “мертвые” на полу, вокруг следы воды, деревянные нары, железные кружки и тишина, прерываемая треском камеры и шумом специального аппарата, который пускал дым. Но что отчетливо запомнилось так это мои губы, которые все время пытались растянуться в улыбке от переполнявшего меня счастья, и, признаюсь, иногда это у них даже получалось, несмотря на все мои усилия не улыбаться.

Но еще большее удовольствие я получил от денег, которые мне заплатили, от ощущения того, что я получил их за то, что мне понравилось делать. Да и сама сумма в 150 гривен, которую я получил за два дня съемок, была абсолютно не лишней, если учесть, что на то время моя зарплата за месяц составляла 450 гривен.

Вот таким был мой опыт съемок в кино. Тогда я абсолютно не думал ни о какой стабильности. Я просто получал удовольствие от того, что делал. Но потом я поверил в стабильность. По незнанию я решил идти дорогой, которую выбирает большинство – дорогой стабильного постоянного заработка. Но как сказал Эдмунд Уилсон: “Нет ничего более деморализующего, чем маленький, но постоянный заработок”.

Прав был Роберт Кийосаки, когда сказал, что школы учат людей быть наемными работниками, а не работать на себя. Помню, я очень расстраивался, когда получал в школе оценку ниже четверки и сильно радовался, когда получал пятерки. В общем, как и все.

Как-то уже в техникуме, мне поставили двойку по криминальному праву. Ох, как же я запаниковал, если учесть, что я был отличником и, в конце концов, после окончания техникума мне все же удалось получить диплом с отличием. Как же я просил преподавателя не ставить мне двойку, ведь она могла повлиять на мой диплом. Даже мои одноклассники заступились за меня. Мои мольбы все же были услышаны, так как в журнале мою двойку исправили на тройку с большим минусом.

Знания, полученные в техникуме очень здорово мне помогли в последствии, а именно при поступлении в академию, где мне удалось набрать наивысший проходной балл среди 70 человек и при приеме на работу в Министерство юстиции, куда меня взяли даже с неполным высшим образованием, что было трудно сделать уже в то время, не говоря уже про сегодняшний день.

Это еще раз подтверждает слова Роберта Кийосаки о том, что наши учебные заведения готовят наемных работников, но не предпринимателей. Я был хорошим специалистом, но каким я был бы бизнесменом с этими знаниями? Ответ очевиден – плохим.

Но предпринимательство, безусловно, предполагает риск. И рисковать необходимо. Как говорил Леонардо Феличе Бускалья: “Нужно рисковать, потому что хуже всего на свете - не рисковать ничем”. Только риск способен сделать Вас богатым. Работая на кого-то, Вы вряд ли достигнете настоящего богатства.

Следует помнить, что риск есть всегда. Вся наша жизнь – это один сплошной риск. Даже в нашей повседневной жизни от него никуда не денешься. Вы можете пойти поплавать в озере возле дома, и там Вас может “схватить” судорога и Вы утонете. Вы можете переходить дорогу и попасть под машину. Вы можете пойти в магазин, и там у Вас могут украсть кошелек или мобильный телефон. Мы каждый день ходим на работу или в гости к друзьям, и никто не знает, что может случиться в это время. Наша жизнь сопряжена с риском.

Риск – это обычное явление в нашей жизни. Бояться рисковать глупо. Это все равно, что бояться жить. Риск нас сопровождает всегда, каждую минуту нашей жизни. Так стоит ли бояться того, что давно вошло в нашу привычку и с чем мы давно уже подсознательно смирились?

С деньгами та же самая ситуация. Просто наш жизненный риск не такой явный, как денежный, он часто менее видимый, менее ощутимый. В свою очередь, деньги мы видим, можем подержать в руках, и это придает риску большую весомость и значительность. Иными словами денежный риск всегда осознанный, а вот жизненный риск перешел на уровень бессознательно.

Если мы вложим деньги, например, в бизнес или в инвестиционный фонд, то есть вероятность, что мы их больше никогда не увидим, или наш бизнес развалится. В свою очередь жизненный риск более важен, ведь с ним связаны более значительные последствия. В результате одного Вы можете потерять свою жизнь, а в результате другого всего лишь свои деньги. Но с жизненным риском мы давно уже свыклись, как с чем-то самим собой разумеющимся и редко обращаем на него внимания. А вот с денежным риском – нам свыкнуться трудно.

В отличие от жизненного риска, денежным риском мы можем управлять. И этому, безусловно, следует научиться, если Вы хотите достичь богатства. Глупо рисковать, если риск неоправданный. Как говорил Джордж Галифакс: “Разумный риск – самая похвальная сторона человеческого благоразумия”. Не стоит избегать риска, Вы его все равно не избежите, особенно если хотите когда-либо держать в руках большие суммы денег. Просто научитесь управлять риском, сделайте его разумным.

Запомните: Не рисковать глупо, а глупо не рисковать

Есть чудесное стихотворение, о котором я узнал из книги Адама Джексона “Десять секретов богатства”. Привожу его здесь дословно:

Риск

Смеяться –

значит рисковать показать свою глупость,

Плакать –

значит рисковать показаться сентиментальным,

Стремление к другому –

риск оказаться увлеченным,

Проявление своих чувств –

риск показать свое истинное я.

Кто выставляет свои мысли и мечты

на суд толпы – рискует их утратить.

Кто любит –

рискует никогда не узнать ответной любви.

Жизнь несет с собой риск смерти,

Надежда – риск разочарования.

Но мы должны идти на риск, потому что самая большая

опасность – не рисковать ничем.

Тот, кто ничем не рискует, не делает ничего,

ничего не имеет и сам есть ничто.

Он может избежать страданий и печали,

но он не способен обучаться, чувствовать,

изменяться, расти, любить –

он не способен жить.

Скованный цепями своих убеждений, он раб,

лишенный свободы.

Свободен только тот, кто рискует.

Практикум

А сейчас упражнение. Попробуйте вспомнить ситуацию из своей жизни, в которой отказ от риска стоил Вам, например, денег или каких-то духовных или материальных благ. Иными словами вспомните, чего Вы лишились, когда отказались рисковать, а теперь глядя назад, понимаете, что это все же стоило сделать. Проанализируйте

последствия своего решения. Запишите на бумаге то, к чему привел Ваш отказ рисковать, а также то, что бы Вы получили, если бы все же рискнули. Опишите не только внешние (материальные) последствия, но и внутренние (в частности эмоции, чувства и т.д.). Сопоставьте ответы друг с другом.

В следующий раз, когда от Вашего риска будет зависеть успех Вашего дела, посмотрите на эти свои записи. Подумайте о последствиях своих новых действий. Если они для Вас желанны и приемлемы – действуйте, несмотря на риск.

Двигай горы!

В любом проекте важнейшим фактором является вера в успех. Без веры успех невозможен (Уильям Джеймс)

Человек лишь там чего-то добивается, где он верит в свои силы (Людвиг Фейербах)

Наполеон Хилл был абсолютно прав, когда писал: “Вы можете стать, кем пожелаете, нужно лишь достаточно твердо верить и действовать в соответствии со своей верой: достижимо все, что бы ни вообразил себе и во что бы ни поверил наш разум”.

Вы можете предпринимать какие угодно действия по реализации Вами задуманного, но без веры в то, что Вы сможете этого достичь, без веры в себя, в свои силы и способности, у Вас, как бы Вы ни старались, не получится воплотить в реальность свои мечты. И это одна из главных причин, почему люди не достигают того, чего хотят достичь. За что бы Вы не принимались, Ваши действия не приведут к удаче, если они не подкреплены верой. И особо важное значение вера имеет в деле достижения благосостояния. Действия, подкрепленные верой вот что действительно имеет здесь значение. Это два самых важных фактора, без которых стать богатым просто невозможно.

Отчасти и из-за этого в современном мире большинство людей бедны. Они утратили веру и, в первую очередь, веру в себя, а это самое страшное, что может произойти с человеком. Люди готовы верить во что угодно и в кого угодно, но только не в себя. Слова, сказанные Эмилем Чораном, - “Я ни во что не верю, а чтобы действовать, нужна вера, вера, вера. Я убиваю себя день за днем, губя целый мир, который в себе ношу”, - в полной мере применимы к большинству населения планеты. Люди убивают свои мечты, стремления в зародыше своим неверием и сомнениями. Они не верят в то, что

достойны лучшей жизни. Они сомневаются в том, что то, о чем они мечтают – достижимо. Они разуверились в себе, как в том, кто способен достичь лучшего в жизни. Люди смирились с неизбежностью своего жизненного поражения, и воспринимают его как данность, как прихоть судьбы, против которой они бессильны. “Значит не судьба”, “против судьбы не пойдешь”, “значит, судьба у меня такая” – вот какими словами пытается оправдать свою несостоятельность большая часть населения планеты. Именно в этих словах отражается вся жизненная позиция современного хомосапиенса – позиция неудачника и жертвы.

И причина этого, по моему мнению, в том, что наше общество сеет неуверенность вместо уверенности, поощряет веру в кого-то больше, чем веру в себя. Общество через призму религиозных и моральных норм постоянно пытается доказать человеку его неполноценность и несостоятельность, его ущербность и слабость, его незащищенность и незащищенность перед лицом фатума, да и существование самого фатума.

Простой человек сегодня запуган настолько, что уже стал бояться выйти из дома без страха за свое дальнейшее существование. Завтрашний день воспринимается с настороженностью. Слова “я не знаю, что будет завтра” очень хорошо отражают отношение человека к жизни. Я эти слова слышу от людей чуть ли не каждый день. Человек неуверен в завтрашнем дне. Единственное в чем он уверен так это в том, что лучше, чем сегодня завтра уж точно не будет. Лучшие моменты жизни у него в прошлом и уж никак не в будущем. Человек тоскует по прошлому и с недоверием относится к будущему. О какой вере можно говорить, если человек опасается за свою дальнейшую жизнь, которая наступит уже завтра; не через год, два, десять, а завтра.

Человек сегодня сомневается во всем и, в первую очередь, в себе. Сомнение является обычным спутником человека. Оно давно уже вошло в привычку. Человек боится предпринять какое-либо действие для достижения лучшей жизни из-за страха и сомнений в том, а надо ли вообще что-то делать. Как бы ни вышло только хуже. И он останавливается на той мысли, что пусть все идет как и идет, будущее покажет. И оно обязательно покажет, хорошенько покажет, насколько человек был глуп, когда пошел на поводу у своего страха и сомнений.

“Без веры в свои способности, в свои силы, - говорила Надежда Крупская, - нельзя браться ни за одно дело”. Если Вы сомневаетесь, что сможете достичь вожеленного богатства, тогда живите и дальше той жизнью, которой и жили, ходите и дальше на работу, на которую ходили, ненавидьте ее и дальше, как и ненавидели, мечтайте о лучшем и дальше, как и мечтали. В общем, довольствуйтесь тем, чем и довольствовались. Но не

предпринимайте никаких действий. Вы все равно не сможете достичь того, чего хочет Ваше сердце. Поэтому и не пытайтесь даже, иначе будете разочарованы и еще больше поверите в свой фатум и свою несостоятельность.

Но если Вы действительно верите в то, что сможете, не смотря ни на что добиться своего, тогда не медлите ни секунды, действуйте. Сам мир будет помогать Вам. Как сказал в свое время Овидий: “Смелому помогает и Венера и счастливый случай”.

Вам не нужны какие-либо особенные таланты, чтобы достичь желаемого. Вам не нужны какие-либо дипломы о получении высшего образования. Многие современные миллионеры не имеют его, но смогли достичь того, чего хотели. Ни для кого не секрет, что Билл Гейтс бросил Гарвард ради своей мечты. Многие богатые люди поступили также и рано или поздно пришли к тому, к чему стремилось их сердце. А все благодаря вере в то, что они могут ее достичь. Их непоколебимая вера в себя и в то, что они могут иметь то, о чем мечтают, вела их через все препятствия и невзгоды, которые встречались им на их непростом пути.

Если Вы работаете на себя, никакие высшие образования Вам не нужны. Но если Вы решили работать на кого-то, тогда без него не обойтись. Работодателям нужны наемные работники, специалисты, для которых дипломы служат подтверждением их профессиональной пригодности. Но тогда о богатстве можно забыть. Делая кого-то богатым, мало шансов сделать богатым и себя.

Я верю в то, что каждый человек способен иметь больше, чем имеет на сегодняшний день. Я верю, что именно Вы можете получить это большее, если только не побоитесь протянуть руку и взять это большее. Вы способны на это. Это не пустые слова. Если это могут другие, то можете и Вы. Даже и не сомневайтесь в этом. Просто поверьте в это. Эта книга – это результат моей веры в себя, в свои силы. Только благодаря вере я смог закончить эту книгу. Без веры ее бы не было.

Помните о том, что люди достигают того, чего хотят только тогда когда верят. Без веры нет результата, а без результата нет жизни. Иными словами, без веры нет самой жизни. Сам человек является всего лишь пустой оболочкой, если не верит. Без веры он зомби, медленно бредущий по жизни.

Не забывайте, что вера в победу – это уже победа. Вера в себя рождает убежденность в том, что Вам под силу задуманное. Вращивайте в своем сердце зерно убежденности в том, что Вы не можете проиграть, в то, что Вам под силу воплотить в жизнь Вашу мечту. Станьте ее фанатиком, живите своей мечтой, дышите ею, проникнитесь ею. И Ваши ожидания оправдаются. Правда, они оправдаются только в той

мере, в какой Вы поверили. Реализация Ваших ожиданий прямо пропорциональна силе Вашей веры. Чем сильнее Ваша вера, тем больше реальных черт обретают Ваши ожидания. Как сказал Эмиль Чоран: “Вера в себя – вот настоящая “благодать””.

Без веры в себя Вы будете никем в этом мире – в мире, где все просякнуто верой во что угодно и в кого угодно, но только не в себя. Ваше дело во что Вы хотите верить, но Вы ОБЯЗАННЫ верить в себя и свои способности достичь своей мечты, если хотите стать богатым. Ваше богатство так и останется всего лишь очередной мечтой, если не будет целенаправленных действий, подкрепляемых Вашей верой и, в первую очередь, верой в СЕБЯ, в свои силы и способности, верой в то, что Вы сможете достичь того, чего желаете.

Откиньте все сомнения о том, что Вы недостойны быть богатым или у Вас не получится им стать. В любом случае лучше потерпеть неудачу и начать все с начала, чем до конца жизни мучиться сомнениями правильно ли Вы поступили, что не сделали этот шаг. Самая большая Ваша неудача будет тогда, когда Вы откажитесь от каких-либо попыток достичь того, чего желает Ваше сердце. Вы станете предателем своего сердца. Предателем своей мечты. Если уж Вы приняли твердое решение стать состоятельным, то извольте это сделать.

Верьте в то, что неудач не бывает. Ведь их действительно не бывает. Есть всего лишь Ваше отношение, Ваша реакция на то или иное событие. В конце концов, есть бесценные уроки, которые мы получаем, когда появляется необходимость в них.

Запомните: Верите? Достигнете!

Один дровосек видел очень хороший сон, от которого его вдруг пробудили.

Проснувшись, он воскликнул с неудовольствием:

- Зачем вы разбудили меня? Я был царём. У меня было семь сыновей. Все они учились разным наукам, а я сидел на троне и правил моей страной. Зачем вы разрушили всё это?

Человек, который разбудил его, сказал:

- Но ведь это был сон. О чём же теперь жалеть! Но дровосек ответил:

- Уходи, глупец! Ты не понимаешь, что я был таким же настоящим царём, как теперь я дровосек. Если верно, что я теперь дровосек, точно так же верно то, что тогда я был царём.

Практикум

Давайте попробуем почувствовать силу веры. Поставьте перед собой какую-то цель. Отведите на ее достижение два-три месяца. Только помните о том, что цель должна быть достижима в эти сроки. Скажите об этой цели человеку, с которым Вы часто общаетесь. Это может быть друг, родственник или коллега. Выберите на Ваше усмотрение. Попросите этого человека как можно чаще говорить Вам, что Вы не сможете достичь своей цели. Пусть он постоянно подвергает сомнению Вашу веру в себя. Ваша же задача доказать ему обратное, и достичь все же своей цели. В процессе ее достижения старайтесь обращать внимание на то, какие мысли, факторы влияют на Вашу веру, какие ее усиливают, а какие наоборот ослабляют. Запоминайте те, которые оказывают позитивное влияние и используйте их при достижении других своих целей. Анализируйте то, что происходит у Вас внутри. Позитивное оставляйте, негативное откидывайте. Всегда действуйте так, словно Вы наверняка знаете, что именно это действие приведет Вас к цели.

Навстречу звездам

Если вы стремитесь разбогатеть, а деньги не цените, то разбогатеть не сможете. Стремиться следует к тому, чтобы богатство само стремилось к вам. Если огонь стремления к богатству не горит внутри вас, то не ждите, что богатство окружит вас снаружи. Для его приобретения необходима прежде всего определенность цели (Джон Демартини)

Самый медлительный человек, если он только не теряет из виду цели, идет быстрее, чем тот, кто блуждает бесцельно (Готхольд Лессинг)

Великие умы ставят перед собой цели; остальные люди следуют своим желаниям (Вашингтон Ирвинг)

Размышления над собственной жизнью очень часто приводят меня к пониманию необходимости в нашей жизни постановки и достижения целей. Наши цели придают осмысленность нашей жизни. Сейчас я это прекрасно понимаю. На собственном опыте я вижу, насколько интереснее и содержательнее становится жизнь, когда есть то, ради чего ты живешь, когда есть то, что делает тебя живым.

Но было время в моей жизни, когда я не осознавал и не понимал всей важности и необходимости целенаправленности своей жизни. Я просто плыл по течению жизни, как и подавляющее большинство современных людей, когда осознанно, а часто и неосознанно. Мой корабль очень часто подхватывало одно течение, затем другое, а за ним и третье с четвертым. Они словно играли с ним – направляли его, то в одном направлении, то в другом, а часто и просто заставляли его вертеться на одном месте. Очень часто я говорил себе: “Как будет, так и будет” или “Время покажет”. И часто время действительно показывало – показывало, насколько бессмысленной была моя жизнь – проходили годы, а я все также продолжал плыть по течению, не заботясь о том, куда я собственно плыву.

***Запомните:** Если мы не знаем, куда держим свой путь, то вряд ли куда-то и
придем*

Интуитивно я пытался ставить перед собой цели, но теперь я понимаю, что это были не цели, а желания, которые возникнув, через какое-то время пропадали или заменялись другими под влиянием тех или иных обстоятельств или ситуаций. А желания, как показывает опыт, так и остаются желаниями, если они не превращаются в цели.

Я, как и многие другие люди хотел быть богатым, но я не понимал, что значит быть таковым и зачем мне это вообще нужно. Я забывал о том, что желание быть богатым не сделает меня богатым. Не сделает меня богатым и твердое решение с пустыми действиями. Необходимым было нечто большее. И теперь я понимаю, что этим большим являются цели. Цели словно маяки, они рассеивают тьму своим светом, показывая нам, куда нам следует направлять свой корабль, чтобы он не потерялся в бескрайних просторах океана под названием “жизнь”. Кроме того, эти цели-маяки позволяют нам сохранить свое суденышко в целостности и сохранности, а не разбить его о скалы и подводные камни жизни. Как корабль движется от цели к цели своего путешествия, так и мы движемся от цели к цели нашего путешествия, название которому жизнь.

Моей проблемой, как и проблемой большинства людей, было то, что я двигался по жизни беспорядочно и даже в некоторой степени хаотично. Я был словно тот мяч, который отскакивает от одной стены к другой. Так же и я отскакивал от одной ситуации к другой, от одного события к другому, откликаясь и реагируя на них. Я был, если вспомним слова Стивена Кови реактивным, а не проактивным. Я забывал о том, что главная причина достижения успеха в жизни – это постановка и достижение целей.

Следует помнить о том, что желания и цели – это не одно и то же. Желания – это начало нашего пути, а цели – его окончание. Желания – абстракты и эфемерны, а цели – конкретны и реальны. Цели – это материальное проявление наших желаний. Они –

результат наших действий, направленных на реализацию наших желаний. Быть богатым или финансово независимым – это всего лишь желание, которое может и не реализоваться. Для того чтобы его воплотить в жизнь необходимы действия, но действия не какие-нибудь, а целенаправленные.

Если Вы двигаетесь, не зная куда, то Вы и придете никуда. Если у Вас нет четкого ориентира, то Вы будете блуждать по кругу или топтаться на одном месте. Если Вы идете в магазин, то Вам следует знать четко, зачем Вы туда идете. Не зная цели своего похода, Вы будете постоянно бегать от полки к полке, привлекаемые рекламой или чем-либо иным.

Конкретизация – вот что превращает Ваше желание в Вашу цель. Например, желание иметь миллион долларов на банковском счету превращается в цель, когда Вы собираетесь это желание воплотить в жизнь к такому-то числу такого-то года. То есть, хотеть быть богатым не достаточно, необходимо четко и конкретно представлять чего Вы хотите (миллион долларов на банковском счету) и к какому периоду времени (например, к 17.00 1 января 2011 года).

Более того, чтобы превратить желание стать богатым в цель необходимо перенести его из “мира грез” в “мир реалий”, иными словами каким-либо образом зафиксировать его, например, записать на бумаге или сохранить в электронном варианте на компьютере, а лучше это сделать и таким и таким образом, что поможет Вам исключить потерю данных в случае поломки компьютера или потери бумажных записей. И это очень важно. Фиксация цели имеет огромное значение для достижения цели. Ваши цели должны обрести “плоть”. Они должны стать чем-то осязаемым. Записав свои цели, Вы сделаете огромный шаг в деле их достижения. Как сказал когда-то Френсис Бэкон: “Чтение человека делает знающим, беседа – находчивым, а привычка записывать – точным”.

Кстати, записывать следует только то, чего *Вы хотите* достичь, а не то, чего *Вы хотели бы* достичь. Иными словами записывайте только то, насчет чего Вас есть твердое решение достичь этого. Помните о том, что желание так и остается желанием, пока не появится твердое решение воплотить его в жизнь. Есть большая разница между словами “я хотел бы достичь” и “я хочу достичь”. Первое – неопределенное и нерешительное, а второе – четкое и уверенное. Если Вы хотели бы быть богатым, то Вы и дальше будете только хотеть быть таким. Когда же Вы принимаете твердое решение быть таким, то Вы настраиваете свой разум на то, чтобы стать таким в действительности, что заставляет его продуцировать идеи на счет того, как это осуществить.

Кроме того, желательно Ваше желание быть богатым закрепить еще и графическим способом – подкрепить свои записи картинками или фотографиями Вашей цели, например, фотография виллы на Гавайях, дорогого автомобиля, яхты и т.д.

Более того, свои цели необходимо просматривать как можно чаще, но не меньше двух раз в день, при этом старайтесь создать в голове картинку того, что Вы хотите получить, как того, что у Вас уже есть, то есть визуализируйте свои цели, представьте конечный результат. Дайте четкие ориентиры своему подсознанию, заставьте его работать над воплощением картинки в жизнь.

Как можно чаще занимайтесь визуализацией своих целей. Если у Вас это плохо получается, то картинки и фотографии, как раз, и призваны оказать Вам помощь в этом деле. Смотрите на них и представляйте их у себя в голове. Чем чаще будете на них смотреть, тем четче и надежней они будут фиксироваться в Вашем подсознании.

Далее. Важно ставить конкретный срок достижения цели, но не ограничивайтесь месяцем или днем ее достижения. Расписывайте все вплоть до часов и минут. Это поможет Вам еще больше прочувствовать то, что Ваша жизнь находится под Вашим контролем. Но будьте реалистом. Если Вы запишите своей целью – миллион долларов на банковском счету к 17.00 1 января 2011 г., а на дворе сентябрь 2010 г., то эта цель из разряда малоосуществимых. Конечно, могут быть и исключения из правила (например, наследство или гонорары за творческую работу), но помните, что это всего лишь исключения. Далеко не факт, что Ваша ситуация станет таким исключением.

Кроме того, очень важно знать, определить для себя, опять же в письменной форме, зачем Вам необходимо достичь той или иной цели. К примеру, возьмем тот же миллион долларов. Определите для себя, зачем он Вам нужен, как изменится Ваша жизнь, когда у Вас будет эта сумма денег. Создайте себе сильную мотивацию. Помните о том, что деньги нужны нам не просто так, а для чего-то конкретного. Если Вам нужен миллион долларов только для того, чтобы он у Вас был, то это вряд ли побудит Вас к действию. Но если он Вам нужен, чтобы реализовать те или иные Ваши желания (например, отправится в кругосветное путешествие, купить красивый дом на морском побережье, дать своему ребенку лучшее образование), тогда у Вас больше шансов того, что Вы сможете его, в конце концов, получить. Помните о том, что деньги нам нужны не ради самих денег, а для того, чтобы с их помощью удовлетворять свои потребности и достигать своих целей.

Не бойтесь ставить перед собой грандиозные финансовые цели, как тот же миллион долларов или даже больше. Как сказал когда-то Иоганн Гете: “Высокие цели, хотя бы и невыполненные, дороже нам низких целей, хотя бы и достигнутых”. Стремитесь к

звездам! Не пугайтесь того, что они кажутся Вам такими далекими и недостижимыми. Для многих современных миллионеров и миллиардеров их миллионы и миллиарды в одно время также были далеки и недостижимы, как и звезды. Сегодня же эти невероятные суммы денег позволяют им в прямом смысле отправляться к звездам (например, Ги Лалиберте – основатель и руководитель Cirque du Soleil (Цирк Солнца), который стал седьмым космическим туристом, совершив в сентябре 2009 г. полет на Международную космическую станцию), а некоторым и не единожды (например, Чарльз Симони - глава компании Intentional Software Corporation, который отправлялся в космос в апреле 2007 г. и в марте 2009 г., став при этом первым двукратным космическим туристом).

Помните слова Наполеона Хилла: “Вы можете стать, кем пожелаете, нужно лишь достаточно твердо верить и действовать в соответствии со своей верой: достижимо все, что бы ни вообразил и во что бы ни поверил наш разум”.

Не забывайте о Книге целей и Книге побед (более подробно в разделе о счастье). Можете даже завести отдельную Книгу финансовых побед и заносить туда из Книги целей или из Книги финансовых целей (при ее наличии) свои реализованные финансовые цели. Периодически перечитывайте ее. Наслаждайтесь теми ощущениями, которые Вы испытываете, перечитывая свои завершенные финансовые цели. Осознание того, что Вы смогли достичь задуманного, способно творить чудеса, особенно с Вашим чувством собственного достоинства. Как говорил Гомер: “Приятны завершенные труды”.

Примечание. При составлении финансовой цели рекомендовал бы также использовать более подробную информацию о целях, представленную в соответствующей главе раздела книги о счастье.

Запомните: *Определение и достижение целей – вот настоящий смысл жизни!*

Сарипутта пришёл к Будде. Он много медитировал, и к нему стали приходить разные видения, как это случается со всеми, кто входит в состояние медитации. Он начал видеть ангелов, богов, демонов. Они были очень реальными.

Но Будда сказал:

- Это всё ничто – просто мечты.

- Но они такие реальные! – пытался возражать Сарипутта.

Тогда Будда сказал:

- Сейчас, когда твоё внимание сфокусировано на видениях, мечта становится

реальностью, а реальность – мечтой. Когда исчезнет эта двойственность, проявится Истинная Реальность!

Практикум

Предлагаю Вам небольшое упражнение. Ниже приведена таблица, в которой по приведенному примеру Вам следует вписать в левой колонке Ваши реализованные финансовые цели за последние пять лет, даже если они незначительные, ничего страшного. Если же у Вас было достигнуто много финансовых целей, тогда укажите пять – десять самых значительных. В правой же колонке укажите финансовые цели, которые Вы хотите достичь в ближайшие пять лет. Кстати, цели, которые Вы указываете в правой колонке, должны быть целями, которые Вы действительно поставили перед собой, а не цели, которые Вам хотелось бы достичь. Заносите цели в таблицу в порядке их достижения. Это касается как целей достигнутых Вами, так и тех, которые Вы только поставили перед собой.

Данное упражнение поможет Вам лучше осознать то, что Вы уже достигли в финансовом плане и то, что Вы можете достичь, иными словами – осознать свое настоящее и возможное будущее. Сравните их. Видя свое настоящее и желаемое будущее, Вы сможете по-новому посмотреть на свою жизнь и значение целей в ней.

Достигнутые финансовые цели за последние пять лет	Поставленные финансовые цели на следующие пять лет
1000 \$ на покупку ноутбука к 17.00 01.05.2006 г.	5000 \$ на путешествие в Австралию к 01.06. 2011 г.
2000 \$ на летний отдых за границей к 10.00 23.06.2008 г.	20000 \$ на покупку машины к 15.00 24.07.2012 г.
5000 \$ на организацию бизнеса к 12.00 09.03.2010 г.	80000 \$ на покупку квартиры к 17.00 22.01.2014 г.

Жизнь по плану

Конечно, обдумывай “что”, но еще больше обдумывай “как”! (Иоганн Гете)

Секрет неуклонного движения вперед в том, чтобы сделать первый шаг. Секрет первого шага в том, чтобы разбить сложные, кажущиеся неодолимыми задачи на простые и осуществимые и начать с самой первой (Марк Твен)

Для того чтобы наши финансовые цели не остались всего лишь целями, хоть и зафиксированными на бумаге, необходимо то, что поможет воплотить их в жизнь. И этим тем служит планирование, которое оживит Вашу цель. Без плана по ее реализации Ваша цель будет “мертвой”. Особенно это касается финансовых целей. Залогом успеха многих миллионеров и миллиардеров были хорошо разработанные планы по реализации тех или иных целей и действия, направленные на выполнения этих планов.

Что означает планирование? Планирование – это процесс составления плана по достижению той или иной цели. Планирование позволяет Вам решить вопрос “как” Вы собираетесь достичь Вашей цели. Когда Вы планируете, Вы конкретизируете свои шаги по достижению цели, разбиваете свою цель на небольшие подцели (задачи), решение которых приведет к решению главной цели. Планируя, Вы не только упрощаете себе процесс достижения той или иной цели, но и можете определить степень реальности ее достижения. Можно даже сказать, что планирование переносит будущее в настоящее. Планируя свое будущее, мы уже сейчас решаем, каким ему быть – богатым или бедным. Как сказал Роберт Кийосаки: “План – это то, что определит в дальнейшем то место, которое вы займете в этом мире”.

В нашей жизни планирование занимает важное место. Мы постоянно занимаемся планированием, правда, наше планирование по большому счету имеет незначительный характер, как то посмотреть какую-то передачу по телевизору, пойти в магазин или к кому-то в гости. Как правило, наше планирование носит одноразовый характер, а не постоянный и периодический. Более того, в большинстве случаев оно остается вербальным (словесным). Мы не записываем наши планы на бумаге, что и приводит к тому, что реализуются только незначительные из них. Все это говорит о том, что люди не понимают всей важности планирования в своей жизни. Если же и приходит мысль о планировании, то это происходит под влиянием каких-то внешних обстоятельств. Такая ситуация очень хорошо свидетельствует о том, что люди просто плывут по течению жизни, не задумываясь о том, а что будет дальше, что будет вон за тем поворотом. Их жизнь находится в руках Его Величества Случая. Сами же они не понимают того, как важно взять свою жизнь в свои руки. Планирование, как раз и является тем инструментом, с помощью которого это можно сделать, планируя свое будущее. Планирование позволяет нам взять свою жизнь под контроль, что очень важно для сознательного человека, но абсолютно неважно для тех роботов, которыми является большинство людей.

Планирование – это не такое уж и легкое занятие, особенно планирование своей жизни в будущем. Но благодаря планированию мы можем достичь своих целей, а это самое главное.

Для того чтобы наши цели начали воплощаться необходима определенная стратегия действий. Мы должны точно знать, что необходимо делать, чтобы достичь цели, как это делать (какими способами и методами), почему мы должны делать именно это. Более того, необходимо установить конкретные сроки выполнения наших действий и сформулировать желаемые результаты.

Если присмотреться к успешным людям, то можно заметить, что большинство из них составляет планы действий, и следуют им. Многие спортсмены, которые нацелены на серьезные результаты в спорте, составляют графики тренировок и также придерживаются их. Если покрутить головой по сторонам, то можно обнаружить важность планирования и в обычной жизни. Любое здание сначала проектируется на бумаге и только потом строится. Машина, которая проехала перед Вашими глазами также сначала была спроектирована на бумаге. В деле достижения богатства организованность имеет не менее важное значение, а очень часто и более важное, так как от нее зависит финансовое будущее человека.

Я только недавно осознал всю важность планирования в деле достижения целей. Раньше я вообще не задумывался о планировании, не говоря уже о том, чтобы задуматься о его важности в своей жизни. Поэтому не удивительно, что мои цели по большей части не реализовывались. Часто я заходил в тупик, из которого не видел выхода. Из-за этого я отказывался от достижения той или иной цели. А все было бы намного проще, если бы я более ответственно подходил к вопросу постановки целей и составлял детальные, хорошо продуманные планы по достижению своих целей. Теперь же мои цели сопровождаются детальными планами, что значительно повысило реальность их воплощения в жизнь. Смотря на тот или иной план, я вижу, какие действия мне необходимо совершить, чтобы приблизить реализацию той или иной цели.

Иногда я корректирую свои планы, вношу в них изменения в зависимости от того, как проходит продвижение к цели, а также в зависимости от того, как реагирует Окружающий Мир на мои действия. Если я вижу, что мое продвижение замедлилось или ему мешает какое-то препятствие, то я пересматриваю свой план, и если это необходимо вношу в него необходимые изменения. А потом продолжаю двигаться дальше.

Когда Вы составили план действий по реализации своей финансовой цели (обязательно письменный), старайтесь начинать его воплощать с наиболее приоритетного

действия (подцели) и заканчивайте наименее приоритетным, двигайтесь от более приоритетного к наименее приоритетному. Так у Вас будет больше шансов достичь своей цели. Не спешите. Когда одно действие будет выполнено, начинайте другое. Не начинайте новое действие до тех пор, пока не закончите предыдущее.

Запомните: *Планировать – значит знать свое будущее*

Давайте попробуем составить план. Для примера возьмем вот такую долгосрочную цель: “Миллион долларов на банковском счету к 17.00 1 января 2017 г.”. Как вариант одного предлагаю план, указанный ниже. Хочу заметить, что в графе плана “Подцели” сами подцели могут быть разбиты на более конкретные задачи и действия, что в целом желательно и оправданно. Более того, замечу, что предлагаемые мною подцели для достижения цели не являются единственно правильными, так как заработать миллион долларов можно и другими способами, например, съемками в кино, написанием книги или нескольких книг, которые станут бестселлерами, или, в конце концов, открытием нескольких собственных дел одновременно. Задачей предоставленного ниже плана является показать важность планирования и наочное демонстрирование этапов достижения той или иной цели.

Начало таблицы

План					
Цель	Приоритет	Срок	Подцели	Срок	Желаемые результаты
Миллион долларов на банковском счету	Высокий	17.00 01.01.2017	1. Поиск высокооплачиваемой работы	01.11.2010	Заработная плата на уровне 3-5 тыс. долларов
			2. Накопить стартовый капитал для открытия бизнеса	15.11.2010 - 15.11.2012	Сумма стартового капитала на уровне 70-100 тыс. долларов
			3. Довести уровень доходности бизнеса до 200 тыс. долларов в год	01.01.2013	Уровень доходности на уровне 220 тыс. долларов
			4. Удержание уровня	01.01.2013 –	Ежегодный уровень

			доходности бизнеса в 200 тыс. долларов на протяжении 5 лет	01.01.2017	доходности бизнеса на уровне 220 тыс. долларов
--	--	--	--	------------	--

Продолжение таблицы

Контроль выполнения

Практикум

Попробуйте составить план действий по достижению Вашей какой-либо финансовой цели. Воспользуйтесь тем планом, который указан выше как образцом.

План						
Цель	Приоритет	Срок	Подцели	Срок	Желаемые результаты	Контроль выполнения

Жертвоприношение

Все, что достигается чересчур легко, не слишком ценится нами. Лишь то ценится нами, за что дорого заплачено. Только небесам введома для всего настоящая цена (Томас Пейн)

Если бы люди знали, каких трудов стоило мне мое мастерство, оно совсем не показалось бы им чудом (Микеланджело)

Давайте представим ситуацию. Вы решили пойти в ресторан пообедать. Вы пришли, заказали еду, поели. Что дальше? Дальше Вы требуете счет, чтобы расплатиться за еду. У Вас даже и мысли не возникает насчет того, чтобы не платить. Для Вас это абсолютно нормально. Вы воспринимает процесс оплаты, как само собой разумеющееся. Вас приняли, Вам приготовили еду, Вас обслужили, Вас накормили. Вполне заслужено с Вас потребовали оплату, поэтому никаких возражений быть не должно.

Это нормальная жизненная ситуация, которая имеет место в различных сферах. Мы платим за проезд в такси, платим, когда покупаем какие-либо товары, платим за

оказанные нам услуги и т.д. Факт оплаты мы воспринимаем без каких-либо возражений. В этом плане все происходит по принципу: “Ты мне – Я тебе” или “Сначала Товар – Потом Деньги”.

В деле достижения богатства, да и успеха в целом, также действует определенная система оплаты. Но здесь действует иной принцип. Здесь все происходит уже по другому принципу: “Я тебе – Ты мне”. И в этом плане достижение богатства абсолютно не похоже на поход в ресторан, где Вы сначала поели, а потом заплатили. Богатство, как и успех в целом, требуют оплаты вперед. И если Вы, действуя по принципу “Ты мне – Я тебе”, можете даже, поторговавшись с продавцом, уменьшить цену за товар или услугу, то здесь – в деле достижения богатства, как и успеха в целом, Вам поторговаться не удастся – Вы платите вперед и полностью. И это даже не обсуждается. Вы или принимаете условия или нет. Как говорят: “Третьего не дано”.

Цена, которую нам приходится платить за более успешную жизнь, очень часто является непомерно большой. Но с этим необходимо смириться сразу, если Вы выбираете лучшую жизнь. Здесь поделаться ничем нельзя – это цена успеха. Успех бывает очень жаден и требователен. Очень часто он требует от человека не только какие-либо финансовые вложения или человеческие ресурсы, но что не менее важно, требует нашего времени.

Ваш финансовый успех прямо пропорционален затраченным на него усилиям. Если Вы готовы заплатить большую цену, если Вы готовы пожертвовать многим ради его достижения, то тем более значительными будут результаты. И это правило, которое остается неизменным на протяжении многих веков. В нашей жизни за все необходимо платить, а за финансовый успех, как и за успех в целом, тем более. Как сказал Бартон Крейн: “Бесплатных завтраков не бывает”.

Уважаемый читатель, как Вы думаете, почему в мире так мало по-настоящему богатых людей? Да потому что большинство людей не готово, а многие и не хотят платить за свой успех. Кто-то боится, кто-то сомневается, кто-то чего-то ждет, а кто-то давно сдался и удовлетворяется тем, что имеет.

Очень многие сегодня хотят получить “все и сразу” и к тому же даром или как говорила сова в известном мультфильме о Винни-Пухе – безвозмездно. Но бесплатный сыр бывает только в мышеловке. Финансовый успех очень ценный приз, чтобы достаться каждому. Его получают только те, кто готов жертвовать, те, кто готов играть по-крупному, а не размениваться на мелочи.

То, что Вы имеете сегодня, определяется той ценой, которую Вы заплатили когда-то в прошлом. Если Вас не устраивает Ваша нынешняя жизнь, значит, Вы продешевили в прошлом, Вы не захотели заплатить за лучшую жизнь и теперь пожинаете плоды своей пассивности.

Но не расстраивайтесь сильно, Вы не одиноки в этом. Плоды своей прошлой пассивности пожинаю и я. Страхи, сомнения, надежда на кого-то, создавали и мое настоящее. К счастью, еще не все потеряно. У нас еще есть время, что бы наверстать упущенное. Главное, не бояться и быть готовым платить. Жертвы необходимы. Без них никуда. Если бы все было просто, нас бы окружали успешные, счастливые и богатые люди. Но как показывает жизнь – это далеко не так.

Вы, конечно же, и дальше можете бояться и ждать помощи из ниоткуда. В любом случае это будет Ваш, и только Ваш, выбор. И насколько он будет правильным, Вы можете уже судить сейчас, стоит всего лишь посмотреть на свою собственную жизнь. Но если Вы, все же, хотите изменить свою жизнь, тогда спросите себя: “Готов ли я заплатить за лучшую жизнь? Готов ли я заплатить за нее ту цену, которая потребуется, даже если она будет очень высокой?”. Джек Кэнфилд в своей книге “Думать и богатеть! Правила успеха” писал: “Готовность платить включает в себя желание делать все, что только может оказаться необходимым для выполнения задачи. Это проистекает из твердого намерения выполнить ее вне зависимости от того, что именно потребуется, сколько на это понадобится времени и что за этим воспоследует”.

Когда я работал над этой книгой, мне пришлось жертвовать очень многим. Во-первых, я забыл о своей личной жизни. Моей девушкой стал нетбук, которому я уделял все свое внимание, когда заканчивалось время, отведенное на работу, за которую мне платили деньги (с 9.00 до 18.00 пять дней в неделю). Во-вторых, я забыл о том, что свободное от работы время можно тратить не только на написание книги, диссертации, создание и наполнение статьями сайта www.iwannalive.com, ежедневных занятий английским и испанским языками и тренировок по капоэйре, которые из-за книги мне пришлось сократить с трех раз в неделю до двух. В-третьих, два моих выходных дня я уделял исключительно книге, в эти дни я не выходил даже из квартиры. Я закрывался и работал над книгой. Она стала моей страстью, моей жизнью.

Но я ни о чем не жалею и никогда не буду этого делать. Это был мой выбор – мой осознанный выбор и это была моя жертва, моя плата. И я готов платить и дальше, сколько бы ни потребовалось, я готов платить. Именно в эти минуты работы над книгой я чувствовал, что я живу. Я отключался от внешнего мира, от людей его наполнявших с их

проблемами и заботами. Я включал музыку в нетбуке, одевал наушники и погружался в свой мир. Я занимался любимым делом. И от осознания этого мое сердце наполнялось невероятной радостью и счастьем. Я получал огромное удовольствие от работы над книгой, я наслаждался процессом ее написания. Даже в минуты, когда в процессе работы над книгой на глаза наворачивались слезы (что было довольно таки часто, особенно когда в памяти всплывали воспоминания или приходило понимание того, что ты делаешь то, что всегда хотел делать), мое сердце пело от переполнявшего его счастья. Поэтому я и дальше готов жертвовать своим временем, личной жизнью или чем бы то ни было еще, если в процессе этого я получаю незабываемое наслаждение. Возможно, это даже можно считать некой компенсацией со стороны Окружающего Мира за мои жертвы. Если это так, то я готов и дальше сотрудничать с ним. Думаю, это взаимовыгодное сотрудничество. Мне оно нравится. Окружающему Миру, думаю, тоже.

Большинство из нас хочет получить что-либо бесплатно, особенно если это что-либо является ценным. Стать богатым, не прилагая каких-либо серьезных усилий, тоже желание многих. Большинство людей боятся напрячься или перетрудиться лишний раз. Трудные дороги выбирают только самые дерзкие и храбрые, но их единицы. Остальные же ищут более легкие пути, более надежные и менее трудоемкие. А к какой категории людей относитесь Вы?

Путь к богатству – это трудный путь, поэтому так мало людей завершают его. Это дорога, на которой Вам вряд ли удастся расслабиться и полежать на солнышке. Она требует постоянной сосредоточенности и внимательности. Этот путь противопоказан для слабых людей. Только сильный может его одолеть. Потрясения, которые могут выпасть на долю выбравшего его, слабого могут окончательно сломить, да так, что он вряд ли уже оправится от них, но сильного они могут сделать только сильнее. На этом пути многое можно потерять – многое из того, что впоследствии уже и не вернется назад. Но многое, конечно же, можно и приобрести.

Если Вы готовы платить, тогда не ждите завтрашнего дня. Начинайте это делать прямо сейчас. Оптимизируйте свою жизнь. Уберите из нее все лишнее, то без чего Вы прекрасно можете обойтись, но не хотите. Оставьте только самое необходимое, то, что действительно важно для Вашей жизни. Полностью отдайтесь своей мечте и своим целям. Живите ими и ради них. Ежедневно платите требуемую цену, какой бы она ни была. Постоянно думайте о том, ради чего Вы ее платите, о том, что получите, когда заплатите сполна. То богатство, которое Вас ждет впереди достойно того, чтобы за него заплатить любую цену. Не забывайте это, особенно тогда, когда появиться искушение отказаться от

задуманного и вернуться назад в безопасность и уют, предлагаемые Вашей зоной комфорта.

Запомните: Заплатил – получил! Много заплатил – много получил!

Практикум

Мы постоянно чем-то жертвуем. Такова жизнь и это абсолютно нормально. Прежде, чем что-то получить мы должны что-то дать. Прежде, чем получить товар, сначала необходимо оплатить его цену. Посмотрите на свою жизнь. Запишите на бумаге в столбик свои достижения, например, достижения в учебе, работе, отношениях с другими людьми, финансовой сфере. Напротив каждого из них напишите цену, которую Вы заплатили, чтобы все это иметь. Насколько серьезной была эта цена? Помните о том, что какова цена, таков и результат. Ваш результат полностью соответствует той цене, которую Вы заплатили за него.

Теперь с новой строки опять в столбик запишите Ваши цели и напротив каждой из них напишите цену, которую Вы готовы заплатить, чтобы достичь своей цели. Сохраните свои записи и периодически перечитывайте их. Сверяйте ту цену, которую Вы платите за результат с той, которую Вы записали. Если Вас не устраивает результат, подумайте, где именно Вы уваливаете от оплаты, и что необходимо сделать, чтобы результат начал Вам нравиться.

Моя страсть

Всякого влечет своя страсть (Вергилий)

Чтобы заработать на жизнь, надо работать. Но чтобы разбогатеть, надо придумать что-то другое (Альфонс Карр)

Выше я уже говорил о том, что в юном возрасте любил сочинять – пробовал писать стихи, слова песен, а вскоре и рассказы с романами. По большому счету это были фантастические произведения. Я обожал читать фантастику, фэнтези, приключения и скорее всего именно любовь к этим жанрам и оказала большое влияние на выбор жанра моего сочинительства.

Мне нравилось мысленно переноситься в выдуманные мной миры. Я искал там то, чего мне не хватало в реальности – приключений, любви, воплощения в жизнь мечтаний, надежд, свободы, в общем – самой жизни. Я наслаждался той жизнью, которую рисовало

мне мое воображение. Я чувствовал себя свободным в своих фантазиях – свободным от существующих в реальной жизни проблем и забот, свободным от несбывшихся мечтаний, свободным от того существования, которое меня преследовало в реальности. В своих фантазиях я жил той жизнью, о которой мечтал в своей реальной жизни. Я убегал от реальности в свои фантазии, которые служили мне островком уединения и спокойствия в бушующем море жизни.

Помню, как еще мальчишкой, когда никого не было дома, я доставал отцовскую печатную машинку, садился и перепечатывал то, что было написано от руки. В то время о компьютерах я слыхом не слыхивал. Все писалось вручную. Часто приходилось черкать уже написанное, переписывать по нескольку раз одно и то же предложение, а потом последний вариант перепечатывать на печатной машинке. Можно, конечно, было бы вообще обойтись без машинки, но с ней я, шестнадцатилетний мальчишка, чувствовал себя более значительным. В моих глазах машинка была обязательным атрибутом писателя. Несмотря на то, что она печатала неровно, буквы прыгали то вверх, то вниз, мне этот процесс доставлял огромное удовольствие. Я наслаждался им. Именно в такие моменты я ощущал себя кем-то большим, чем просто школьником, а потом и студентом. Я ощущал себя настоящим писателем!

Уже намного позже, скорее всего, под воздействием моих встреч и расставаний с девушками, я начал читать книги по взаимоотношению полов. Я хотел понять, в чем причина моих расставаний. Хотел узнать, что же было не так в моих взаимоотношениях с девушками. В то время эту причину я так и не нашел, зато начал подумывать о том, чтобы написать в будущем какую-то мудрую книгу, связанную с психологией.

Прошли годы. Определенные события, произошедшие в моей жизни, привели к моему увлечению психологией успеха и желанию написать книгу по этой тематике. Именно эту книгу Вы и держите в руках. Возможно, в какой-то мере, именно она стала воплощением той книги по психологии, которую я хотел написать раньше. Но все же, что-то мне подсказывает, что это не так. Придет черед и той книги. Эта же нечто другое. Так или иначе, думаю, что мое увлечение психологией взаимоотношений нашло свое продолжение в психологии успеха, чему я, собственно, несказанно рад.

Когда я начал работать мое желание писать резко поубавилось. Зарабатывание денег вышло на первый план, а писательство я никогда раньше не воспринимал, как средство зарабатывания денег. Для меня это всегда было, скорее всего, хобби и ничего более. Хотя, возможно, это только часть правды. Мой разум определял это мое увлечение как хобби, но мое сердце считало это большим, чем просто хобби. Но в то время я

руководствовался исключительно своим разумом. На все я смотрел с позиции рациональности и здравого смысла. Думаю, что такое отношение к жизни у меня выработалось под влиянием родителей и общества. Нашему обществу нужны специалисты с дипломами, а не писатели или другие творческие “чудики”. Для общества важны и являются более ценными люди, которые подходят к жизни прагматично и рационально. Именно такие люди, по сложившемуся мнению, более важны для развития экономики, общества, да и государства в целом. Фантазии, как и любая чужаковатость, здесь излишни и не приветствуются. Вполне возможно, что именно поэтому такие профессии, как юрист, экономист, финансист, программист, менеджер и другие пользуются наибольшим спросом и хорошо оплачиваются. У таких людей хорошо развито левое полушарие мозга, которое ассоциируется с линейным логическим мышлением. Такие люди руководствуются, в первую очередь, логикой и преподносятся обществом, как более серьезные, расчетливые и трезвомыслящие.

Творческие же люди – писатели, поэты, художники, музыканты и т.д. – это люди, у которых доминирует правое полушарие мозга, и которое связано с пространственным мышлением. Таких людей, по большому счету, считают чужаковатыми, “оторванными” от реальной жизни, возвышенными. У них своя реальность, которая не имеет ничего общего с настоящей реальностью.

Существующая же в нашем обществе система образования больше ориентирована на развитие левого полушария мозга. Стоит ли поэтому удивляться, что наше общество “выращивает” специалистов, которые будут хорошими исполнителями на производстве, а не поощряет развитие творческих способностей у человека, благодаря которым человек сможет стать хорошим созидателем в жизни. Этот процесс селекции идет на благо общества, но является ли он благом для человека?

К счастью, сегодня многие начинают понимать важность творческого подхода. На многих предприятиях стараются поощрять развитие творческих способностей у сотрудников, приветствуется творческий подход к работе. Недаром такие слова как “креатив”, “креативность”, “креативный” прочно вошли в нашу обыденную жизнь и используются повсюду (кстати, как оказалось не так уж и повсюду – моя программа Word на компьютере оказалась с ним не знакома). К сожалению, тенденция использования творческих подходов в работе актуальна для развитых стран, где и приобрела широкое распространение. В нашей же стране, как и на территории всего СНГ в целом, творческий подход к работе еще мало распространен. Я бы охарактеризовал его, как точечный или местный, ограничивается определенным предприятием, как правило, с иностранными

инвестициями. По большому счету у нас он все еще остается сильно регламентированным и шаблонным (рамочным).

Я склонен согласиться с Дэниелем Пинком, автором книги “Будущее за правым полушарием. Что делать, чем думать и как быть в век нового творческого мышления”, который утверждает: “Будущее принадлежит людям с совершенно иным типом мышления – творцам и возмутителям спокойствия, которые угадывают ход развития и формируют мнения общества, пусть даже общество не оценит их в полной мере и не примет их с распростертыми объятиями”.

Новый век ставит свои требования и диктует свои условия жизни. Информационный век, как никакой прежде, способен стать благодатью для людей с творческим мышлением. Но это не значит, что левое полушарие мозга бесполезно и не будет необходимо в будущем. Возможности, которые информационный век открывает перед творчески мыслящими людьми, поистине безграничны. Но они станут просто невероятными, когда сочетать правое полушарие мозга с левым, использовать интуицию совместно с логикой, творческий подход с рациональным. Гармоничное использование обоих полушарий мозга станет мощным оружием для того, кто хочет достичь богатства в жизни. В этом плане нельзя не согласиться с Робертом Кийосаки, который в книге “Почему мы хотим, чтобы вы были богаты” пишет: “Для успеха в любой деятельности необходима комбинация речевых и математических способностей (левое полушарие) и творчества (правое полушарие)”.

Научившись использовать обе половинки нашего мозга, мы сможем достичь больших результатов в жизни. Но когда я писал эти строки, меня посетила мысль: “Правая половинка мозга или левая – это все, конечно же, хорошо, а в деле достижения богатства особенно, но если делать выбор между сердцем и разумом, то, что принесет больше удовольствия, радостных минут в жизни? Даже если использовать свой разум полностью, то принесет ли это настоящее удовлетворение в жизни?” И я пришел к выводу, что для того чтобы стать богатым или заниматься бизнесом, то разум, действительно, необходим. Но и здесь есть одно “но”. И это “но” состоит в том, что без сердца достижение богатства или занятия бизнесом – это всего лишь способ заработать деньги.

Поэтому я полагаю, что сердце более важно для полного успеха в жизни, чем разум. Без сердца можно добиться успеха, но этот успех будет частичный, а не полный, это будет часть, а не целое. Можно быть богатым и не испытывать удовольствия от жизни, а можно быть богатым и наслаждаться жизнью. Первый случай свидетельствует о подчинении разуму и, в первую очередь, его левому полушарию. Это имеет место, когда

человек руководствуется не любовью к своему занятию, а простым расчетом и корыстью – сделает это занятие его богаче или нет. Тогда никакое богатство не может быть в радость. Есть всего лишь желание заработать побольше денег, а каким образом – это уже не важно.

Но можно, как я уже писал, быть богатым и наслаждаться жизнью. И это тот случай, когда мы подчиняемся желаниям сердца, когда мы занимаемся тем, что приносит нам удовольствие, когда мы любим то, чем занимаемся, когда не деньги на первом плане, а любовь к тому, что делаешь. В этом случае деньги всего лишь следствие любви к своему занятию. Они приходят уже потом как вознаграждение за преданность любимому делу.

Достаточно всего лишь посмотреть по сторонам и приходишь к неутешительному выводу – подавляющее большинство людей идет на поводу у разума и руководствуются жадной наживы. Для них не имеет значения, чем они занимаются. Не имеет значения и то, любят ли они свое занятие или нет, приносит ли оно удовольствие или нет. Важно лишь приносит это деньги или нет, осудят это люди, общество или одобряют. Корыстный, расчетливый и трусливый разум – вот их главный поводырь.

Относитесь ли Вы к таким людям? Задайте себе вопрос: “То, чем я зарабатываю себе на жизнь, приносит мне удовольствие или я вынужден этим заниматься, чтобы не умереть с голоду или вынужден этим заниматься, потому что иду на поводу у чужого мнения?” А с каким настроением Вы утром встаете с кровати? Предвкушаете новый день или ненавидите его уже только за то, что он наступил.

Сегодня большая проблема многих людей состоит в том, что они выбирают профессию, не задумываясь о том, будет ли будущая работа приносить им удовольствие. Они не думают и о том, а будет ли эта работа способствовать проявлению их лучших качеств, или наоборот, она будет способствовать пробуждению к жизни их худших качеств. Многие молодые люди, которые выбирают сегодня профессию, не имеют ни малейшего понятия о том, как будет развиваться их карьера и вообще будет ли у них какая-либо карьера. Вместо того чтобы сесть и хорошенько подумать над тем будет ли приносить удовольствие эта профессия или работа через пять, десять, тридцать лет, будет ли желание вообще ею заниматься в будущем, они думают о том престижная она или нет, высокооплачиваема или нет, хорошие ли с помощью ее можно наработать связи или нет, обижу ли я папу с мамой или они будут только рады, что их сын (дочка) выбрали эту профессию. Стоит ли после этого удивляться, что дипломированные специалисты после окончания вузов работают где угодно, но только не по специальности. Из-за такого подхода к выбору своей будущей профессии, их будущая работа представляет всего лишь

средство не умереть с голоду. Какой может быть интерес к работе, если она не в радость, а в тягость? Откуда возьмется энтузиазм, когда тут от скуки можно на луну начинать выть? Кому нужен диплом престижного вуза с престижной специальностью, когда обладатель этого диплома плевать в душу хотел на работу, которую получил благодаря этому диплому?

Признаюсь, что когда я выбирал свою будущую профессию – профессию юриста, я руководствовался ее престижем. Почему-то в то время мне представилось, что я буду хорошим адвокатом. Но как оказалось впоследствии – я ошибся. После окончания техникума и получения незаконченного высшего образования мне полгода удалось поработать в юридической фирме. Работать там, скажу сразу, мне не сильно понравилась. Выбивать, а вернее выпрашивать, долги с неплательщиков за коммунальные услуги – это было как-то не очень привлекательно. А потом было мое первое и, как оказалось потом, последнее участие в суде в качестве представителя потерпевшей стороны, которое мне наочно продемонстрировало, что юрист-практик из меня никакой. Возможно, сказалось отсутствие практики, но было какое-то и внутреннее сопротивление.

Чтобы быть хорошим адвокатом необходимо быть хорошим оратором, иметь твердость характера и умение влиять на других людей. В то время у меня таких способностей не было. Я был скромным и замкнутым в себе молодым парнем, любящим читать книги и мечтающим о лучшем. И это желание лучшего привело меня в Киев. Два года я проработал в торговле – мерчендайзером и помощником менеджера по продажам. Глядя назад, могу сказать, что этот опыт мне был очень необходим. Именно благодаря ему, я смог раскрепоститься и научился общаться с людьми.

Но мне все же хотелось работать по специальности, не зря же я получал диплом. В то время я как раз поступил на третий курс академии во Львове, чтобы получить полное высшее образование. А потом подвернулся случай поработать юристом, но не практиком, а теоретиком. Так я попал в Министерство юстиции Украины и стал госслужащим. Именно в Минюсте я понял, что значит иметь неудовлетворенные амбиции. Надежды на карьеру со временем развеялись как дым. Свободолюбивым и нежелающим кому-либо подчиняться на госслужбе не место. Здесь таких не любят, здесь таких просто “ломают” – не дают развиваться в карьерном плане. Все это я прекрасно ощутил на себе. Было время, когда действительно хотелось повить на луну или побиться головой об стенку. Только вот вряд ли бы это помогло. Необходимо было уходить. Я это прекрасно понимал и предпринимал соответствующие попытки поиска другого места работы. Но все они

оказались безуспешными. Работать по профессии я мог или на госслужбе или юристом на предприятии, что меня абсолютно не прельщало.

Все больше и больше я останавливался на мысли о том, чтобы начать работать на себя, открыть свой бизнес, и все больше мне нравилась мысль о том, что пришло время прощаться с юриспруденцией. Но прощаться я решил после того, как защищу диссертацию, которую начал писать, когда закончил вуз. Тогда я думал, что возможно в науке я смогу найти хотя бы минимальное успокоение. Теперь я так не думаю.

Когда я работал над этой книгой, я одновременно работал и над диссертацией. И скажу честно, что от процесса написания книги я получал настоящее удовольствие. Ничего подобного я не могу сказать о процессе написания диссертации. Здесь было просто желание закончить то, что начал делать раньше, было желание доказать себе, что я все же могу заканчивать, а не только начинать и бросать начатое.

Если перед Вами только стоит выбор профессии, мой Вам совет: хорошенько подумайте прежде, чем сделать какой-либо выбор. Забудьте о престиже профессии, не думайте о том, сколько денег она Вам принесет в будущем, не слушайте, что Вам говорят мамы, папы, друзья. Прислушайтесь к своему сердцу. От Вашего выбора зависит Ваша жизнь, а не жизнь кого-то другого. Поэтому и решение Вы должны принимать самостоятельно, основываясь на своих ощущениях и симпатиях, а не на мнении других людей.

Сейчас я обращаюсь только к тем, перед кем только стоит выбор будущей профессии. Когда Вы будете решать, куда поступать учиться подумайте вот над чем:

- будете ли Вы получать удовольствие от той профессии, которой решите посвятить свое будущее;
- сможет ли Ваша будущая профессия раскрыть Ваши таланты и способности;
- можно ли с ее помощью реализовать свои мечты.

Если же выбор Вашей профессии остался давно уже в прошлом, и нынешняя работа не приносит Вам удовольствия, тогда запомните одно: **никогда не поздно начать все сначала**. Вы пришли в этот мир не для того, чтобы отрабатывать ежедневную каторгу; Вы пришли, чтобы наслаждаться жизнью и получать удовольствие от того, чем занимаетесь.

Делайте то, что любите, то, от чего Вы испытываете душевное удовлетворение, а о деньгах не думайте, они придут со временем. Если Вы любите то, чем занимаетесь, тогда деньги обязательно придут. Возможно и не сразу, но они обязательно придут.

Большинство людей тратит время на работу в надежде заработать деньги, которые позволят в будущем делать то, что доставит им удовольствие, вместо того чтобы заниматься тем что любишь уже сейчас. Стоит ли удивляться тому, что эти люди так никогда и не находят удовлетворения от того, чем занимаются. А занимаясь тем, что не любишь, богатым вряд ли станешь.

Посмотрите по сторонам, много ли Вы видите богатых и удовлетворенных жизнью людей? Уже одно это говорит о том, что подавляющее большинство людей, не любит то, чем занимается.

Когда я работал над этой книгой, я пришел к выводу, который следовало сделать давным-давно. Я окончательно осознал и принял ту истину, которую всегда ощущал на подсознательном уровне – писать книги, заниматься творчеством – вот занятие, которое приносит мне невероятное наслаждение. Именно в период работы над книгой я чувствовал себя по настоящему живым. Я занимался любимым делом и от этого получал душевное удовлетворение и эмоциональное удовольствие. Я сделал свой выбор. Теперь пришла Ваша очередь сделать его. Вот только хватит ли у Вас смелости его сделать?

***Запомните:** Чтобы Вы ни делали, чем бы ни занимались – слушайте свое сердце, оно никогда не обманывает!*

Практикум

Давайте попробуем разобраться в том, чем бы Вам в действительности хотелось заниматься, какое занятие будет приносить Вам наслаждение, а не страдания и разочарования. Для этого ответьте на вопросы, которые Вы видите в таблице ниже. Я их назвал “Вопросами Жизни”, так как от ответов на них в прямом смысле зависит качество человеческой жизни.

Когда перед Вами будет стоять какой-либо выбор в жизни, задавайте себе эти вопросы и руководствуйтесь ответами на них. И помните, что тому, что Вы хотите делать, стоит посвящать внимание только тогда, когда на все вопросы Вы ответили твердым “Да”.

Вопросы Жизни	Ответы
Принесет ли это мне моральное или материальное удовлетворение?	
Поможет ли это мне раскрыть свои таланты и способности?	
Поможет ли это мне реализовать мои	

мечты?	
--------	--

А вот еще одно упражнение, которое поможет Вам определить, занимаетесь ли Вы “своим” делом. Заполните, пожалуйста, таблицу, которую Вы видите ниже.

Что мне нравится делать?	Что я испытываю, когда занимаюсь любимым делом?	В данный момент своей жизни я занимаюсь любимым делом? Я ощущаю то, что ощущал бы занимаясь любимым делом?	Что мне следует сделать, чтобы начать заниматься любимым делом?	Что меня сдерживает от того, чтобы я начал заниматься любимым делом?

Твори благо

В этом мире богатыми нас делает не то, что мы получаем, а то, что мы отдаем (Генри Уорд Бичер)

Если человек трудится только для себя, он может, пожалуй, стать знаменитым ученым, великим мудрецом, превосходным поэтом, но никогда не сможет стать истинно совершенным и великим человеком (Карл Маркс)

Как-то я ехал в метро и стал свидетелем обычной для этого вида транспорта картины – по вагону поезда шел старик и просил деньги. Большинство из находящихся там людей никак не реагировали – кто уткнулся в книгу, кто в газету, кто в мобильный телефон, а кто просто наблюдал за стариком – кто с осуждением, а кто-то и с состраданием. Но были и такие, кто на протянутую руку клал мелочь – двадцать, тридцать или пятьдесят копеек.

Когда старик поравнялся со мной, я дал ему пять гривен. Это небольшая сумма, но эта сумма сделала многое. Старик недоверчиво на меня посмотрел, увидев мою улыбку и улыбнулся сам. Сказав “спасибо”, он отправился дальше по вагону. За то небольшое время пока мы соприкасались взглядами, я успел в его глазах прочесть огромную невыраженную словами благодарность.

Но, думаю, это была всего лишь малая часть того, что испытал я. Радость, гордость, сострадание. Это была целая гамма чувств. Было такое ощущение, что внутри меня взошло солнце, яркие лучи которого достигли самых отдаленных уголков моего естества, наполняя их энергией жизни. Это было прекрасное ощущение. То счастье, которое я подарил другому человеку, вернулось ко мне, увеличившись в несколько раз, сделав меня еще более счастливым, чем я был. И теперь определенный процент с моего дохода уходит на благотворительность. И я знаю, что чем больше у меня будет становиться денег, тем большие их суммы я буду отдавать. И здесь причина не только в том, что я хочу кому-то оказать помощь, сделать другого хоть немного счастливее или ощутить эмоциональный подъем внутри себя. Нет. Здесь присутствует и холодный расчет, который упирается в закон сева: что посеешь, то и пожнешь. Иными словами, чем больше денег я буду отдавать, тем больше я их буду получать. Но, так или иначе, следует помнить, что благотворительностью следует заниматься не потому, что Вы хотите что-то получить, а потому что Вы уже что-то получили и теперь благодарите за это, отдавая какую-то часть другим. Таким образом, Вы делитесь с другими тем, что имеете сами. А то, что Вы потом что-то еще и получаете, то это последствия Вашего доброго жеста, сделанного Вами ранее.

К сожалению, большинство людей больше думают о себе, чем о ком-то другом. Мы закрываемся внутри своей крепости, отгораживаемся от окружающих и занимаемся исключительно своей жизнью. Что касается остальных, то до них нам нет никакого дела. Мы строим стены вместо того, чтобы строить мосты. Мы копаем глубокие рвы вместо того, чтобы их, наоборот, закапывать.

Очень часто такая позиция, на первый взгляд, кажется оправданной. Представляется вполне рациональным, что прежде, чем что-то давать это что-то для начала необходимо иметь. Многие так и говорят, что вот когда разбогатеют, тогда и будут давать, будут заниматься благотворительностью. Но, как показывает жизнь, это проигрышный вариант. Как мы знаем, подавляющее большинство людей отнюдь не богачи. Они хотят сначала получить, а только потом, если конечно еще будет соответствующее желание, что-то дать.

К счастью, есть обратная сторона медали, о которой знают и пользуются которой только немногие. Но лишь и эти немногие могут назвать себя богатыми людьми. Эти люди пользуются другим принципом, который звучит так: *прежде, чем что-то иметь, необходимо что-то дать*. Этот вариант более успешный. И именно так устроена наша жизнь. Вы платите в магазине деньги и только потом получаете товар, Вы отдаете своей работе время и знания и только потом получаете зарплату, Вы сажаете в землю зерно и только потом по истечении какого-то времени собираете урожай. Все очень просто: сначала что-то дайте, а потом уже будете получать. Возможно, Вы это получите и не сразу, но, так или иначе, с пустыми руками Вы не останетесь. Если Вы дадите нуждающемуся на хлеб, то взамен получите не только хлеб с маслом, но еще и красную икру.

Осознание богатства начинается с возможности делиться им. Вы не почувствуете себя богатым, пока не начнете заниматься благотворительностью. Пусть с начала это будут небольшие суммы. На этом этапе не это важно. Важно лишь то, что Вы кому-то – кому действительно необходима Ваша помощь – оказываете ее. Учитесь быть благодетелем уже сейчас. Если благотворительность – это привычка богатых, то не мешкайте, сделайте ее своей привычкой, научитесь ощущать себя богатым уже сегодня. Не ждите того момента в будущем, когда у Вас будут деньги и Вы сможете начать заниматься благотворительностью. Творите благо уже сейчас. Превратите свое будущее в свое настоящее.

Так или иначе, если у нас есть возможность оказать материальную помощь другому, нам стоит это сделать. В любом случае лучше чувствовать себя счастливым, чем ощущать неловкость и вину, если мы это не сделаем. Если Вы запускаете бумеранг, помните о том, что он имеет свойство возвращаться. Какой бумеранг Вы запустите такой к Вам и вернется.

Дональд Трамп на страницах одной из своих книг сказал, что благотворительность – это ваша самая лучшая благодарность за удачно прожитую жизнь. Возможно, ему с высоты своего положения лучше видно, что такое благотворительность, к тому же он ею часто занимается, жертвуя огромные суммы денег, но позволю себе с ним не согласиться. С низины своего положения я считаю, что благотворительность – это наша самая лучшая благодарность за то, что мы живем сейчас.

Если у нас есть возможность оказать кому-то материальную поддержку уже сейчас, то не стоит ждать конца своей жизни или накопления большого состояния.

Благотворительностью стоит заниматься не в конце жизни, а на всем ее протяжении. Только так мы будем становиться все богаче и богаче.

Делая кого-то счастливее и богаче на протяжении всей жизни, у нас есть прекрасные шансы закончить свою жизнь на мажорной ноте. Помните об этом.

***Запомните:** Благотворительность – это благодарность за нашу жизнь*

Практикум

Вот Вам задание. Попробуйте каждую неделю выделять какую-то сумму (пусть она будет даже небольшой) на благотворительность. Когда благотворительность войдет в Вашу привычку, определите для себя ежемесячный (или еженедельный, как Вам будет угодно) процент с Вашего дохода, который Вы будете отдавать на благотворительность. Можете начать с 2-5 % и постепенно по мере роста Вашего благосостояния увеличивайте его до 10-15 %.

Принято считать, что благотворительность – это привилегия богатых людей, но это большое заблуждение. Благотворительностью может и должен заниматься каждый, если он, конечно, хочет узнать, что значит быть по-настоящему богатым. Сделайте занятие благотворительностью своей привычкой. Почувствуйте себя богатым уже сейчас. Ощутите свое изобилие и свою значимость. А когда придет время Вам увидеть в своих руках действительно большие деньги, и Вы станете материально богатыми, то наличие больших денег Вас вряд ли удивит, так как Вы уже будете готовы к этому, Вы давно будете делать то, что всегда было привилегией богатых людей. Если Вы будете заниматься благотворительностью регулярно, и она приобретет постоянный характер, то Вы удивитесь тем переменам, которые произойдут в Вашей жизни.

Обязательное дополнение

Три самых важных закона обогащения

Плати себе!

Хотя возможности, которые принесут вам деньги быстро, есть всегда, и следует быть начеку, дабы их не упустить, я считаю, что начинать строить будущее следует на твердой основе долгосрочного инвестиционного плана. Чем раньше вы начнете, тем быстрее сможете, не рискуя, заработать надежный миллион (Джек Кэнфилд)

Платить, в первую очередь, себе, а не кому-то другому – значит уважать себя и свой труд (Филипп Дорродный)

Уважаемый читатель, какие мысли приходят Вам на ум, когда Вы слышите слова “город Вавилон”? Думаю, все слышали об этом древнем городе. Лично у меня при слове “Вавилон” перед глазами появляется картинка утопающего в зелени сказочно богатого города, золотые купола которого видны на многие километры от города. Если немного дать волю фантазии то можно даже прогуляться по его широким улицам и “увидеть” воочию все великолепие этого города. Широкие мостовые, прекрасные и благоухающие сады, в которых с дерева на дерево перелетают сказочно красивые птицы, удивительные фонтаны, в прозрачных водах которых плавают золотые рыбки. Не знаю, как у Вас, а у меня это получается и довольно таки неплохо. Мне даже кажется, что еще немного, и я почувствую запах богатства этого города, и услышу нескончаемый гомон голосов его жителей.

Можно сказать с уверенностью, что спустя многие тысячи лет Вавилон продолжает манить своим богатством, роскошью и процветанием. Его слава вечна, а сокровища – неисчерпаемы. Это действительно великий город. Только вот насколько наши фантазии соответствуют реальности? На самом деле все обстояло немного иначе.

Долина Евфрата, в которой располагался Вавилон, была бедной и безжизненной. Вокруг города не было ни дорог, ни торговых путей. Дожди были редки и не могли насытить почву, что сказывалось на собираемых урожаях. Все богатство Вавилона – это заслуга его жителей. Ресурсы, которыми он владел, тоже были созданы руками его жителей. В Вавилоне было всего лишь два естественных ресурса – это плодородная почва

и вода в реке. Уже тогда жители Вавилона занимались ирригационными и дренажными работами. Многочисленные каналы простирались далеко по долине и несли драгоценную влагу плодородной земле. Богатейшие урожаи, которые снимали с тех пор вавилонские жители, были им наградой за труды.

Древнегреческий историк и путешественник Геродот, который посетил Вавилон в период его расцвета, отмечал удивительную плодородность почвы, огромные урожаи пшеницы и ячменя, которые собирали вавилоняне.

Следует отметить, что жители Вавилона были просвещенными и образованными. Среди них были первые инженеры, астрономы, математики и именно вавилоняне первыми освоили письменную грамоту. Но что самое важное вавилоняне были умными финансистами и торговцами. Они были первооткрывателями денег как средства обмена, долговых расписок и письменных свидетельств о собственности.

Кстати, Вавилон не без оснований считают одним из наиболее ярких примеров господства рыночных отношений в древности. Это был огромный город-базар, крупный торгово-ростовщический центр. Там повсюду шла бойкая торговля, меняли монету и давали деньги в кредит под проценты. Эти процессы достигали таких размеров, что дали повод для возникновения всевозможных разговоров о том, что: “Жители Вавилона ничего не производили, а занимались лишь спекуляцией и ростовщичеством. Они готовы были продать за деньги все, ибо верили, что на деньги можно все купить”. Возможно, именно это стало причиной того, что некоторые называют рыночную экономику “вавилонской блудницей”. Вавилон был богат, потому что его жители владели “тайной вавилонской блудницы” – тайной денег, тайной финансового механизма.

К чему я это все говорю? Дело в том, что как-то мне на глаза попала небольшая книга. Ее автор Джордж Клейсон, а называлась она “Самый богатый человек в Вавилоне”. Эта книга полностью изменила мое отношение к деньгам. Благодаря вавилонским притчам о богатстве, которые она содержала, я стал намного серьезнее относиться к деньгам, я стал понимать, что в мире, кроме правовых законов, существуют еще и финансовые – законы обращения с деньгами. Написанная еще в 1926 г. эта книга до сих пор пользуется огромной популярностью.

И в чем же ее популярность? В этой книге раскрываются простые, но проверенные временем правила достижения богатства. Они сегодня так же актуальны и полезны, как и тысячи лет назад, когда ими пользовались жители Вавилона.

Самое первое и самое важное правило, которому учат вавилонские притчи, звучит так – “Пополняйте свой кошелек”. Богач Аркад – главный персонаж притч – говорил

своим ученикам следующее: *“Из десяти монет, что вы положите в свои кошельки, доставайте только девять, которые будете тратить на свои нужды. Тощий кошелек сразу же начнет пухнуть, и вы вскоре ощутите приятную тяжесть в своих руках, что принесет вам невероятное удовлетворение”*. И далее он говорит следующее: *“Какие желания одолевают вас сильнее всего? Может быть, это желание ежедневно удовлетворять свои потребности, приобретая драгоценности, роскошную одежду, вкусную пищу — то есть то, что быстро проходит и забывается? Или же вам нужны солидные приобретения — золото, земли, стада, торговля, доходные предприятия? Монеты, которые вы достаете каждый день из кошелька, приносят первое. Монеты, оставленные в кошельке, принесут последнее”*.

Внимательно перечитайте слова Аркада. В них заключена вся мудрость, которая необходима для достижения богатства. Итак, суть первого правила обогащения – *“Из каждых десяти монет, положенных в кошелек, тратить только девять”* – состоит в том, что Вы должны 10 % своего заработка откладывать. Причем это следует делать не после того, как Вы получили зарплату и рассчитались со своими долгами, налогами, а сразу после получения зарплаты. Как только Вы получили деньги в руки – 10 % от суммы сразу отложите. *Заплатите сначала себе!* Пусть они станут Вашим неприкосновенным запасом. Эти деньги не должны тратиться ни на что! Живите на то, что останется после того, как Вы заберете свои 10 %. Как говорит Джек Кэнфилд: *“Не тянитесь к более высокому уровню жизни, пока не обретете на него финансового права”*.

Если у Вас появится желание потратить отложенные деньги – поехать отдохнуть за границу, купить себе дорогую или не очень безделушку, дать их кому-то в долг или наоборот, рассчитаться с долгами, проесть, в конце концов – задушите его в зародыше. Примите для себя твердое решение, что эти деньги – неприкосновенны, это табу, нарушив которое Вас поразит гром, молнии или птичий грипп! Отнеситесь к этому серьезно и ответственно. Не будьте большинством.

Большинство же людей, как только видят зарплату в своих руках, сразу бегут ее тратить – покупают себе различные вещи, как нужные, так и ненужные, отдают долги кредиторам, платят за различные услуги и т.д. Деньги не успевают задержаться у них в руках. Только получили и уже отдали. И только потом, если что-то останется после всех этих трат, они, при наличии, хотя бы минимального благоразумия, оставляют “про запас”. Но есть и такие, кто даже при наличии остатка зарплаты на руках, руководствуясь какими-то непонятными импульсами, стараются и его потратить, что бы уже окончательно остаться с пустыми карманами.

Даже если у Вас зарплата не позволяет откладывать 10 % от суммы заработка, все равно, в первую очередь, платите себе. Если есть потребность – уменьшите процент, но платите себе. Пусть это будет 1 \$ или 10 \$ - не имеет значения. Главное, что Вы платите себе.

Вы не представляете, сколько уважения и гордости появляется к самому себе, когда ты начинаешь, в первую очередь, платить себе и только потом кому-то другому. Вы не представляете, сколько появляется радости, когда ты знаешь, что у тебя есть деньги. Пусть это даже небольшие деньги, но не это главное. Главное, что это прекрасный способ начать уважать себя, гордиться собой. Это отличный способ подняться в своих глазах и, в конце концов, поднять собственную самооценку, которая у большинства находится “ниже плинтуса”. К тому же, процесс “платы себе” по-настоящему захватывает и начинает восприниматься, как игра. Вам будет интересно получать новые деньги не столько для того, чтобы их потом на что-то потратить, сколько для того, чтобы “заплатить себе” и снова ощутить прилив невероятного уважения и гордости за себя.

Попробуйте. Уверен, Вам понравится. Вас, конечно же, никто не заставляет прислушиваться ко мне, но постарайтесь прислушаться к той мудрости, которая пронеслась через тысячелетия, чтобы стать частью Вашей мудрости.

***Запомните:** Платите, в первую очередь, себе! Это просто, особенно когда любишь и уважаешь себя!*

Практикум

Определите 10 % от суммы своего заработка. И теперь, когда каждый месяц Вы будете получать зарплату или иной другой доход, старайтесь первым делом забирать с нее 10 % себе. Это Ваш неприкосновенный запас. Можете хранить эти деньги дома в конверте, а можете в банке на депозите. Это уже Ваше дело. Главная Ваша задача сейчас – это копить деньги.

Контроль расходов

*Приобретение денег требует доблести; сохранение денег требует рассудительности;
трата денег требует искусства (Бертольд Авербах)*

Нажить состояние легче, нежели сохранить его (Публий Сир)

Я никогда не отличался умением контролировать свои расходы, поэтому моя зарплата, очень часто, не задерживалась надолго в моих руках. Идя на поводу у сиюминутных прихотей, я и не сразу замечал, как она быстро приближалась к нулю. А потом приходилось брать займы деньги у коллег или, что еще хуже, надеяться на помощь родителей, что в свою очередь больно било по чувству собственного достоинства, лишний раз подтверждая мою несостоятельность и незначительность.

Но, как я заметил, это была не только моя проблема. По большому счету этим страдает очень большое количество людей. В большинстве своем люди находятся во власти своих сиюминутных прихотей и желаний, являются их рабами. Вместо того чтобы контролировать их, они позволяют им собой манипулировать, разрушая свою жизнь.

Очень часто увидев какую-то безделушку, мы загораемся желанием купить ее. И все бы неплохо, но только за этой безделушкой идет следующая, а за ней еще одна, а за ними уже что-то более ценное, но от того не такое уж и необходимое. И уже целая лавина трат обрушивается на нас и наши деньги. А все началось с какой-то незначительной траты.

Очень часто мы забываем о предупреждении, которое когда-то хотел до нас донести Бенджамин Франклин: “Остерегайтесь незначительных расходов; маленькая течь потопит большой корабль”. И когда наш корабль дает течь, мы, вместо того, чтобы залатать ее и предотвратить гибель корабля, наоборот расширяем ее еще больше – берем займы у друзей или коллег или, что еще хуже, берем кредиты в банках. По сути, мы собственноручно кладем свою голову под топор палача, а потом еще и удивляемся тому, что нас “обезглавили”.

Бывает и так, что вместо того, чтобы копить деньги, мы копим разный ненужный хлам, который в момент покупки показался нам важным. У кого-то целый шкаф обуви, из которых носится всего лишь одна-две пары. А у кого-то в шкафу висят и пылятся десятки рубашек, блузок и другой одежды, из которых, опять же, носится две-три. У кого-то в том же шкафу лежат десятки полотенец, комплектов постельного белья, одеяла, сервизы и другая посуда, которые были куплены год, два, пять назад, и так остались не использованными. А кто-то коллекционирует у себя в квартире компакт-диски, видеоигры, журналы, игрушки, которые только занимают место и собирают пыль. За все эти вещи когда-то платились деньги, только вот стоили ли они этих трат? Вместо того чтобы покупать действительно то, что нам необходимо, мы покупаем то, что нам когда-то может быть (а ведь это не факт) пригодится в жизни.

Но часты случаи, когда мы при покупке той или иной вещи идем на поводу у своей заниженной самооценки. Не имея финансового права, часто мы приобретаем что-то дорогое, например, какую-то брендовую одежду или обувь, возможно, даже занимаем деньги на эту покупку, и только чтобы произвести впечатление на кого-то другого и таким образом подняться не только в своих глазах, но и в глазах других людей.

Я уже говорил, что большая проблема для многих сегодня – это кредиты. Это проблема перерастает в катастрофу, когда у Вас только один доход – зарплата. Кредитование сегодня представлено как панацея от бедности, что на самом деле не соответствует истине. Привлекаемые “выгодными” условиями кредитования люди бегут в банки и оформляют кредиты, кто один, кто два, а кто и три. Кто хочет автомобиль уже сейчас, бегут в банк оформляют кредит, а потом, когда желание псевдосчастья улетучилось, и в дверь постучала суровая реальность, спрашивают себя: “и зачем мне была эта машина, если вся зарплата уходит на нее?”. Кому мало одного автомобиля тот берет в придачу еще и квартиру, а потом начинает проклинать все и вся вокруг, когда приходит озарение – оказывается кредиты необходимо выплачивать, расходы на содержание квартиры и автомобиля тоже необходимо оплатить, а в квартиру купить что-то тоже не будет лишним, ведь как-то некрасиво жить с голыми стенами. И пошло поехало – к нервотрепкам и скандалам в семье добавляются обвинения себя, жены, мужа, правительства, богатых людей, погоды, а также суды с банками, которые хотят вернуть свои “кровные” и обязательно с процентами. А ведь есть и такие люди, которые к кредитам за автомобиль и квартиру добавляют мелкие (по сравнению с первыми) потребительские кредиты. Но это уже особый случай, который, как мне кажется, требует вмешательства врачей. Я лично знаком с такими людьми. Их жизнь кроме как борьбой за существование никак и назвать по-другому нельзя.

Люди, руководствуясь желанием иметь все и сразу, попадают в ловушку, которая создает иллюзию более успешной жизни, которую можно иметь уже сейчас, тем самым обрекая их на выживание в будущем. Если Вы хотите обезопасить свое будущее подумайте уже сейчас о том, что Вы делаете и какие могут быть последствия Ваших действий. Помните о том, что проще предотвратить катастрофу, чем расхлебывать ее последствия.

Научитесь контролировать свои расходы, уймите свои прихоти и жить станет намного легче. Это я Вам могу даже гарантировать. Но для тех, кто хочет стать богатым контролировать свои расходы жизненно важно, хотя все же, это жизненно важно для

любого, кто хочет хоть изредка ходить с распрямленными плечами, а, не согнувшись под тяжестью проблем и забот.

Если Ваш доход составляет 500\$ при расходах в 400\$, то Вас можно поздравить. Оставшиеся 100\$ Вы с успехом можете отложить и в будущем проинвестировать. Такой подход, безусловно, ведет к благосостоянию. Но если при доходе в 500\$ Ваши расходы составляют 600 \$, тогда стоит задуматься. Вы выбрали не ту дорогу. Эта дорога приведет Вас к нищете.

Контролирование расходов имеет и свои преимущества: во-первых, это обезопасит Вас от каких-либо долгов; во-вторых, контроль расходов предоставит Вам возможность копить деньги, что поможет Вам создать в будущем богатство.

Большая проблема, связанная с расходами, состоит для многих в том, что контролировать их – занятие не из легких. Вот почему большинство счастливых (я бы их назвал все же неудачниками), которым посчастливилось выиграть в лотерею миллионы, в конце концов, оказались там, откуда и начинали. Имея все, они это все и потеряли. Прав был Овидий, когда говорил: “Сберечь приобретенное – не меньшее искусство, чем его приобрести”.

Контроль расходов предполагает наличие самоконтроля, силы воли, жесткой дисциплины, терпения. Если Вы не владеете этими способностями, тогда самое время приобрести их. В противном случае богатым Вы не будете никогда.

Если Вы хотите изменить свою жизнь, запомните несколько правил:

- Забудьте о том, чтобы брать деньги в долг (давать тоже старайтесь меньше; не приучайте человека к тому, чтобы он надеялся на кого-то; к тому же, благодаря этому Вы, вполне возможно уберете его от ошибок). Как говорил богатый папа Роберта Кийосаки: “Каждый раз, когда Вы задолжаете кому-то деньги, Вы становитесь невольником за эти деньги”.

Научитесь жить в пределах той суммы, которую Вы получаете в качестве зарплаты (и даже меньшей суммы – не забывайте о 10 %, которые Вы должны откладывать). Не получается – ищите новые источники дохода, создавайте активы. Хотите увеличить свои расходы, опять же, – ищите новые источники дохода, создавайте активы. Только помните, что, выражаясь опять же словами богатого папы Роберта Кийосаки, большее количество денег не решит проблему, если управление наличными деньгами – проблема.

- Избегайте банковских кредитов. Если у Вас есть один кредит, *ни в коем случае* не берите еще один. Не ведитесь на привлекательные условия кредитования. Не попадайтесь

в ловушку, из которой потом не сможете выбраться. Думайте о своем будущем уже сейчас. Будет ли в нем банковское “иго” или нет, зависит только от Вас самих.

- Ведите учет доходов и расходов. Сегодня Вы это можете делать прикладывая минимум усилий. Используйте специальные компьютерные программы, которых сегодня более чем достаточно. Не экономьте деньги на них, скачивая “ломанные” версии программ из интернета. Не стоит экономить на том, что может оказать Вам неоценимую помощь.

Благодаря учету Вы сможете точно знать, куда уходят Ваши деньги и эффективно планировать свои расходы и доходы. Вы будете лучше понимать свое текущее положение, видеть свои финансовые возможности. Деньги любят не только счет, но и учет! Помните об этом!

- Покупайте только то, что вам действительно необходимо! Не будьте транжиром! Не идите на поводу у своего заниженного чувства собственного достоинства, прихотей и мнения других людей. Не покупайте то, что Вам в сегодняшней ситуации не то, что не по карману, но даже, если разобраться, вообще не нужно. Всему свое время. Дорогими вещами Вы свое заниженное чувство собственного достоинства все равно не подымете, даже если это будут очень дорогие вещи. Помните о том, что ненужно тянуться к более высокому уровню жизни, пока не обретете на него финансового права.

Кстати, Вы еще не забыли о вавилонских притчах, о которых я говорил выше? Так вот, контролирование своих расходов – это второе правило обогащения, которому научил Аркад своих учеников.

***Запомните:** Контролируя свои расходы, Вы контролируете свою жизнь*

Когда царь Ановширван путешествовал со своей свитой по стране, он попал в пустынную горную местность, в которой не было даже бедных пастушьих лачуг.

Повар царя пожаловался:

- О великий повелитель! Ведь я здесь для того, чтобы угодить твой вкус. А в кухонной палатке нет ни крупицы соли, без которой любая еда будет противна на вкус. О великий царь, что мне делать?

Ановширван ответил:

- Вернись в ближайшую деревню. Там ты наверняка найдешь торговца, у которого есть в продаже соль. Смотри, чтобы не купить дороже, чем обычно.

- Великий царь, - удивился повар, - в твоих сундуках лежит больше золота, чем где бы то ни было на свете. Что за беда, если я заплачу за соль чуть-чуть дороже? Ведь такая

мелочь не сделает тебя беднее.

Царь посмотрел серьёзно и сказал:

- Как раз из мелочей-то и возникают все несправедливости на свете. Мелочи как капли, из которых, в конце концов, образуется целое море. Все великие несправедливости начинались с мелочей. Так что иди и купи соли по обычной цене.

Практикум

Это упражнение я взял из книги Джека Кэнфилда “Думать и богатеть! Правила успеха”. Оно очень простое, но, тем не менее, очень эффективное. Оно поможет Вам увидеть, насколько Ваши расходы необоснованны и уберезет от лишних трат.

Итак. Пересмотрите все свои шкафы, шкафчики, ящики в доме и выньте из них все, не пользовались в прошлом году. Это относится к одежде, обуви, драгоценностям, посуде, электронике, постельному белью, полотенцам, одеялам, спортивному оборудованию, компакт-дискам, видеоиграм, игрушкам, автопринадлежностям и инструментам – всему, что было куплено в прошлом году, но так и не использовалось. Соберите это в одном месте (например, в гостиной или гараже). А теперь подсчитайте, в какую сумму Вам это все обошлось.

И что получилось? Вам еще хочется выкидывать деньги на ветер?

Немного об инвестировании

Ты можешь выбирать, в каком мире жить: в мире, где не хватает денег, или в мире, где они имеются в избытке. Это – твой выбор (Богатый папа Роберта Кийосаки)

Признаюсь сразу – я не эксперт в вопросах инвестирования денег. Для меня этот вопрос так же нов, как и для Вас, а возможно, что Вы даже можете мне больше рассказать по этому поводу, чем я Вам. Есть много хороших книг, которые посвящены инвестициям. Они написанные людьми, которые съели на них не один пуд соли и разбираются в этом вопросе от А до Я. Из тех, что я читал, могу порекомендовать книги Роберта Кийосаки, в частности, “Руководство Богатого Папы по инвестированию”.

Здесь же я коротко остановлюсь на необходимости инвестирования, если Вы, действительно, хотите стать по настоящему богатым. По сути, инвестирование является одним из главных способ, который, при правильном его использовании, может сделать Вас невероятно богатым.

Кстати, в тех же вавилонских притчах, о которых мы говорили выше третьим правилом обогащения, было вот какое правило: *“Каждая монета должна работать и приносить постоянный доход, который неиссякаемым ручейком вливался бы в ваш кошелек”*. Иными словами деньги должны работать на Вас, принося прибыль. Деньги будут всего лишь мертвым грузом, если не будут привлекать к Вам другие деньги, то есть обогащать Вас.

А Ваши деньги начнут тогда привлекать к Вам другие деньги, когда Вы будете их инвестировать. По сути, все очень просто. Вы вкладываете деньги, например, в недвижимость – покупаете старое здание, слегка его реставрируете, тем самым повышая его ценность, и ждете подъема цен на недвижимость. Все кажется, действительно, очень просто, но это только так кажется. На самом деле все намного сложнее. Инвестирование требует наличия финансовых знаний, ответственности, прозорливости и крепких нервов.

Во-первых, для начала необходимо иметь деньги для инвестирования и желательно это не должны быть Ваши сбережения. Это должны быть свободные деньги, возможная потеря которых не сильно отразится на Вашем материальном благосостоянии. К тому же, если начинать инвестировать, то следует это делать, инвестируя сначала небольшие суммы. А когда будет опыта больше тогда можно переходить и к более значительным суммам.

Во-вторых, необходимо найти удачный предмет для вложения денег (удачную инвестицию). А здесь уже необходима прозорливость и хорошее знание финансового рынка и рынка недвижимости. Иначе Вы рискуете “прогореть”, что довольно часто случается, когда начинают относиться к инвестированию безответственно.

В-третьих, хорошо было бы подумать над тем, как минимизировать риск, но, в то же время, повысить доходность инвестиции. Инвестирование направлено на то, чтобы принести прибыль, а это связано с определенным риском. И это следует хорошо понимать. Иначе Вашим единственным желанием будет желание не потерять хотя бы то, что Вы вложили.

В-четвертых, необходимо быть готовым к инвестированию. Инвестирование – это рискованное занятие, особенно для тех, кто ничего в нем не понимает и к тому же страдает “финансовой близорукостью”. Не каждый согласится инвестировать, зная, что своих денег он может больше никогда не увидеть.

Как видим, инвестирование денег не такое уж легкое занятие, как это может показаться на первый взгляд. Если все же есть желание заниматься инвестициями, но нет опыта и финансовых знаний, тогда необходимо обратиться за помощью к финансовым

консультантам. Но и тут есть риск “пролететь”. Если и выбирать финансового консультанта, то желательно обращаться к тому, который сам занимается успешным инвестированием или хотя бы к тому, услугами которого пользовались или пользуются Ваши родные или друзья. Но, так или иначе, необходимо постоянно повышать уровень своего финансового развития. Без этого жить в мире, в котором все крутится вокруг денег, рискованно для Вашего финансового здоровья.

Так что, Вы еще не передумали стать богатым?

***Запомните:** Инвестирование связано с определенным риском. Ваше дело сделать этот риск минимальным.*

Один мужик хранил в стенке большую сумму денег. Ходил каждый день караулить, чтобы не украли.

Однажды это заметили рабочие, и, подловив момент, украли деньги.

Мужик впал в уныние, когда не обнаружил их. В тот момент к нему подошёл старик, узнав что с ним, он дал ему камень и сказал:

- На тебе камень, и храни его в стенке. Это будет тоже самое, потому как деньги ты не тратил, а тогда и нет разницы между камнем и деньгами.

Практикум

Старайтесь больше узнать об инвестициях, если желаете ими заниматься. Читайте больше соответствующей литературы, больше общайтесь с людьми, которые занимаются инвестированием и разбираются в нем. И, конечно же, начинайте приобретать соответствующий опыт. Практикуйтесь, практикуйтесь, практикуйтесь!

Итоги

Дорога к богатству – это, безусловно, трудная дорога. Осилить ее может не каждый, поэтому в мире так мало действительно богатых людей. Богатых от бедных отличает то, что первые имеют совершенно другой образ мышления и качества характера, которые неразвиты или слабо развиты у бедных людей. Если Вы действительно хотите стать богатым человеком и выйти из содружества неудачников, тогда Вы должны очень хорошо об этом помнить.

После прочтения этой части книги, думаю, Вы осознали, что для того чтобы стать богатым следует хорошенько потрудиться и в первую очередь над собой. Ваше богатство в прямом смысле зависит только от Вас. Тех знаний, которые Вы получили, прочтя эту

часть книги, Вам будет более чем достаточно для того, чтобы изменить свою жизнь. Как Вы ими распорядитесь – это уже Вам решать. Распорядитесь же ими правильно и измените свою жизнь.

Часть 3.

Я хочу жить здоровой жизнью

Здоровье до того перевешивает все остальные блага жизни, что поистине здоровый нищий счастливее больного короля (Артур Шопенгауэр)

Единственная красота, которую я знаю, - это здоровье (Генрих Гейне)

Мудрец будет скорее избегать болезней, чем выбирать средства против них (Томас Мор)

Одно из самых страстных желаний человека – это желание быть здоровым. Пожелание здоровья является главным пожеланием, которое мы адресуем другим людям во время каких-либо праздников. И это неспроста. Здоровье – это то сокровище, которое своим блеском делает нашу жизнь праздником. К сожалению, это сокровище, которое, если с ним неправильно обращаться, имеет свойство ухудшать свое качество. Что и имеет место в жизни большинства людей.

Наше желание быть здоровым настолько сильное, что мы, тратя огромные суммы денег на лекарства, сделали фармацевтическую отрасль одной из самых доходных в современном мире. Человечество тратит миллиарды долларов ежегодно на создание новых лекарств. И все из-за желания быть здоровым. Но, несмотря на развитие фармацевтической отрасли, вкладывание огромных средств в разработку новых лекарств количество болезней человека не уменьшается, а, наоборот, увеличивается. Онкозаболевания, заболевания сердечнососудистой системы, заболевания нервной системы стали бичом для современного общества, унося миллионы жизней. Огромное количество людей сегодня не доживают даже до преклонного возраста, а умирают сравнительно молодыми и юными. Закономерно возникает вопрос: почему сегодня так мало людей, у которых действительно хорошее здоровье?

Все мы знаем, что здоровье не является постоянной величиной, которая дана человеку раз и навсегда – на всю жизнь. Оно имеет свойство, как ухудшаться, так и улучшаться. И я, думаю, что это отличное свойство здоровья. Плохое здоровье мы можем улучшить, а хорошее – сделать еще лучше.

Более того, я считаю, что ухудшение – это положительное качество нашего здоровья. Поэтому ничего негативного в плохом здоровье нет. Потому что именно это его качество заставляет нас проявлять заботу о самом ценном, что у нас есть – нашем здоровье. Только тогда, когда мы начинаем его терять, мы начинаем более ответственно

подходить к нему, начинаем его ценить и беречь. Только вот иногда бывает уже поздно, что-либо делать. Наше пренебрежительное отношение к своему здоровью может стоить нам жизни, а это очень большая цена за пренебрежение.

А Вы как думаете? Может, стоит уделить внимание своему здоровью сейчас, чтобы потом не пришлось вести борьбу за его восстановление, тратя большие суммы денег на свое лечение?

Здоровье во все времена являлось необходимым условием для счастливой и радостной человеческой жизни, а сегодня в XXI веке – особенно. Сегодня для счастливой и успешной жизни человека созданы прекрасные условия, существуют прекрасные возможности. Как я уже говорил – это поистине век изобилия. Но этот век изобилия омрачен повальной заболеваемостью населения Земли. Вместо того чтобы наслаждаться жизнью, большинство из нас проводит всю свою жизнь в борьбе с болезнями. Лекарства сегодня прочно вошли в нашу жизнь. Без них большинство людей уже и не мыслит своей жизни. Чуть что они бегут в ближайшую аптеку, словно это единственное место на Земле, заслуживающего столь пристального их внимания. Они готовы тратить любые суммы денег, лишь бы не заболеть.

Скажу честно. Меня просто поражает привязанность людей к лекарствам, вера в их всемогущество. Сколько раз я замечал картину, когда один человек чихнул, а второй уже жует какие-то витамины, чтобы поднять свой иммунитет и не заболеть. Сколько раз мне приходилось видеть в метро, с какой настороженностью люди смотрят на того, кто кашлянул.

А сколько паники посеял свиной грипп 2009 г. Возможно, Вам будет трудно это понять, но мне становилось весело при виде всех этих масок, перепуганных глаз, выглядывающих из-под масок, настороженных и обеспокоенных взглядов, когда кто-либо из рядом стоявших кашлял. Простите, но это действительно было весело. Меня просто поражали человеческая наивность, слабохарактерность и мнительность. Я могу только поаплодировать производителям и поставщикам лекарств, которые очень хорошо заработали на страхах людей. Люди скупали любые лекарства – и те, что были связаны с гриппом и те, которые и рядом с ним не стояли никогда. Насколько же человечество пугливое! Пугливое и мнительное!

Когда я говорил своим коллегам и знакомым, что главная наша иммунная система у нас в голове, надо мной смеялись и вполне возможно считали ненормальным. Люди продолжали бежать в аптеку за очередной порцией витаминов в надежде, что они помогут

укрепить их иммунитет. Я ничего не имею против витаминов, я возражаю против пораженческого менталитета большинства людей, которым никакие витамины не помогут сделать их более устойчивыми к болезням.

А когда витамины им не помогают и их страхи становятся реальными – они заболевают. Тогда они видят только один путь решения своей проблемы – всевозможные лекарства, вера в могущество которых сегодня намного преобладает над верой, которая действительно заслуживает наибольшего внимания – вера в себя и свои силы.

Люди пичкают себя различной химией, живут ею из-за веры в то, что она способна убить болезнь, но, как оказывается, она, если и может что-то убить так это их организм.

Работая над этой частью книги, я подумал, а может ли быть по-другому? И понял, что нет. Для большинства людей, населяющих нашу прекрасную Землю, болезнь – это кара небесная, какое-то проклятие, которым их награждает эта, как они в большинстве своем уверены, несправедливая жизнь. Для людей болезнь – это враг, которого необходимо во что бы то ни стало уничтожить, чем они усиленно и занимаются, поглощая килограммы лекарств. Теперь я понимаю, что до тех пор, пока люди не изменят своего отношения к своим болезням, никаких изменений не произойдет. Это истина, которую никто не хочет замечать.

Кто-то может мне, конечно же, возразить: - “Уважаемый автор, да ничего Вы не понимаете! Лекарства, действительно, могут помочь. Вот я, например, принимал лекарства и сейчас чувствую себя значительно лучше”. Я с Вами согласен, дорогой читатель. Лекарства иногда могут помочь. Но есть несколько “но”. И эти “но” очень серьезные. Во-первых, вред причиняемый химией нашему организму, порою значительно больший, чем тот, который нанесла нам болезнь. Вспомните слова всемирно известного ученого натуропата Герберта Шелтона: “Все лекарства – яды!” Так утверждают многие ученые мира, об этом же знают, но молчат все без исключения врачи.

Во-вторых, лекарства не лечат, а залечивают. Они штопают Вашу прохудившуюся лодку, что не избавляет Вас от рецидивов поломки. Более того, лекарства направлены не на лечение причин, а на залечивание их последствий. Об этом мы поговорим немного дальше.

Печально, но и сегодня в XXI веке человек продолжает воспринимать свою жизнь как борьбу за выживание. Причем, для него абсолютно не имеет значения с кем бороться – с болезнью, с другими людьми, с Окружающим Миром, со своей несчастной жизнью, в конце концов. Лишь бы бороться. И будет это делать до тех пор, пока не осознает, что он – homo sapiens – человек разумный. А это значит, что он достиг уже того уровня своего

развития, когда не борьба является двигателем его жизни, а сотрудничество. В мире гармонии, в котором мы живем, любая борьба – это хаос, это отсутствие стабильности, дисбаланс.

Бороться с болезнью – все равно, что бороться с самим собой, со своим организмом. Почему? Да потому что любая болезнь – это сигнал нашего подсознания о неполадках, которые происходят в нашем организме. Поймите, что с помощью болезней наше подсознание пытается с нами общаться. Оно пытается нам сказать, что мы сделали или делаем сейчас что-то неправильное, то, что направлено против гармонии в мире. Поэтому, когда мы начинаем бороться с болезнью, мы начинаем бороться со своим подсознанием, своим организмом, с самим собой в целом. Сократ в свое время сказал: “Нельзя лечить тело, не излечив душу”. Сегодня я могу сказать, что уничтожая болезнь лекарствами, мы уничтожаем самих себя. Но об этом дальше.

Скажу, что я так же как и большинство людей, всегда надеялся на медицину и верил в целительную силу лекарств. Я верил врачам больше, чем самому себе. Чуть что я бежал к тому или иному врачу и только ради того, чтобы услышать: “Это болезнь не лечится” или “Эту болезнь можно подлечить, но вылечить ее невозможно”.

Расскажу историю из своей жизни. Где-то в 22 года я начал замечать у себя на лице периодическое появление красных пятен возле носа. Поход к врачу “обрадовал” меня новостью о том, что у меня появился новый друг – себорейный дерматит. Как сказал врач – это заболевание не лечится, есть какие-то внутренние болезни, которые и отражаются на коже лица. С тех пор на многие годы я не расставался с различными мазями. Походы к другим врачам никаких положительных результатов не приносили, разве что вместо одной мази назначалась другая. Думаю, все это так бы продолжалось и дальше, если бы не известные события, которые побудили меня заняться пересмотром всей своей жизни, в частности и отношением к своему здоровью. К этому времени у меня уже собрался целый “букет” различных хронических заболеваний. И что самое главное – с каждым годом он становился все больше и больше.

Осознание того, что я сознательно могу влиять на свою жизнь, в том числе влиять на свое здоровье, побудило меня наконец-то заняться им. Я решил полностью пересмотреть свое отношение к нему и наконец-то перестать страдать от различных болячек. Перво-наперво, я отказался от травли своего организма различной химией, более того, я отказался от походов по врачам.

Но я не призываю Вас последовать моему примеру и перестать посещать врачей. Это дело каждого человека. И только он может решать стоит ли это ему делать или нет. Я

говорю о своем жизненном опыте, а он говорит только об одном – все мои бесконечные походы по врачам ничего хорошего мне не дали, так стоит ли надеяться на них в настоящем и в будущем? У меня есть только один ответ – нет.

После этого я решил больше прислушиваться к своему организму. Раньше я никогда его не слушал, теперь же пришло время начать это делать. Я осознал одну вещь: лучше меня мой организм не знает никто. Поэтому только я один могу знать, что для него необходимо и полезно, а что заставляет его страдать. Я понял одно: ни один врач, каким бы он ни был хорошим специалистом, не знает, потребностей моего организма. В свое время еще Сократ сказал: “Если человек сам следит за своим здоровьем, то трудно найти врача, который знал бы лучше полезное для его здоровья, чем он сам”. В этих словах заключена большая мудрость. Что лучше для моего организма могу знать только я сам, постоянно поддерживая с ним контакт, прислушиваясь к нему, ведя с ним переговоры, а не войну.

Я не являюсь специалистом в такой отрасли знаний, как медицина, да и не хочу им быть. Но могу сказать, что являюсь хорошим специалистом в том, как не навредить своему организму. Я верю в то, что жизнь без болезней возможна. И сейчас все мои стремления направлены, в частности, и на то, чтобы достичь такой жизни. Я знаю, что для этого необходимо время и определенные усилия с моей стороны. Но я также знаю и то, что результат достоин того. Никакие жертвы и усилия не будут напрасны, если цена им здоровье.

Ниже я предлагаю эффективные способы того, как можно сделать свою жизнь более здоровой. О многих уже Вы знаете, но это абсолютно не мешает Вам ими продолжать пренебрегать. Верю, что эта часть книги все же сможет побудить Вас отнестись более ответственно к своему здоровью.

Будь здоров!

Человек должен знать, как помочь себе самому в болезни, имея в виду, что здоровье есть высочайшее богатство человека (Гиппократ)

Девять десятых нашего счастья зависит от здоровья (Артур Шопенгауэр)

Тот, кто хочет быть здоровым, отчасти уже выздоравливает (Джованни Боккаччо)

Если Вы хотите быть здоровым, то для начала позвольте себе быть таким. Все начинается с Вашего желания быть здоровым. Пока Вы сами не захотите стать здоровым никто и ничто Вам не поможет. Вы должны осознанно подойти к этому вопросу и, в конце концов, решить хотите ли Вы быть здоровым и счастливым или хотите и дальше жаловаться на свое здоровье и судьбу.

Если Вы приняли твердое решение стать здоровым Вам необходимо усвоить три небольшие истины:

Первая. Перестаньте забивать свою голову негативными мыслями, разрушающими Ваше сознание и тело быстрее, чем любая болезнь;

Вторая. Заканчивайте надеяться на то, что какое-либо лекарство сделает Вас абсолютно здоровым;

Третья. Прекратите верить в то, что кто-то, а не Вы сами, сделает Вас здоровым.

Запомните: Мы здоровы настолько, насколько сами хотим быть здоровыми.

А теперь об этих простых истинах более подробно.

Итак, давайте начнем с того, что примем к сведению, что самый главный враг Вашего здоровья – это Ваши мысли-хаоса. Если Вы помните, такими мыслями я называю любые негативные мысли, а именно мысли, которые направлены на нанесение вреда, ущерба нашему организму, которые заставляют нас испытывать депрессию, стресс, волнение, злость, агрессию, зависть, обиду и т.д.). Пока они живут в Вашей голове, пока они там процветают, забудьте о здоровой жизни, перестаньте о ней думать, она не для Вас.

Но, если Вы все же осмелитесь жить здоровой жизнью, тогда Вам следует знать, что Ваше здоровье напрямую зависит от того, какие мысли преобладают у Вас в голове. Мысли-хаоса ведут к плохому здоровью, в свою очередь, мысли-гармонии (положительные мысли, то есть те мысли, которые не угнетают Ваше сознание и Ваше тело, а наоборот направлены на его совершенствование и поддержание здоровья, вызывают положительные эмоции, такие как радость, веселье и т.д.) открывают перед Вами все прелести здоровой жизни. Мысли-хаоса и хорошее здоровье несовместимы. Вам следует это очень хорошо уяснить себе. И чем быстрее Вы осознаете эту истину, тем быстрее Ваша жизнь наполнится красками здоровой и счастливой жизни.

Вам будут нестрашны никакие болезни, если Вы измените свое мышление с негативного на позитивное. Ваш новый образ мышления, Ваш позитивный настрой укрепят Вашу иммунную систему, сделают ее более устойчивой к различным заболеваниям, а Вашу жизнь более яркой и радостной. Я всегда говорил, говорю и буду

говорить: “Наша самая главная иммунная система находится у нас в голове”. Только приняв эту истину, мы сможем узнать, что такое по-настоящему здоровая жизнь.

Все мы хотим быть здоровыми, все мы хотим забыть о страданиях, депрессиях и стрессах, связанных с болезнями. И все это возможно. Стоит лишь начать с понимания того, что все в нашей жизни начинается с мыслей, а здоровье особенно.

Когда-то Гиппократ сказал: “Устраните причину, тогда пройдет болезнь”. Причина Ваших болезней внутри Вас. Все Ваши болезни рождаются у Вас в голове! Заболевания каких-либо органов – это всего лишь последствия, это не причина. Причина же находится в Вашей голове. Не загрязненная окружающая среда, не отсутствие качественного питания, не загрязненный промышленный воздух не являются главными причинами Ваших болезней.

Может это и странно звучит, особенно если учесть, что пропаганда говорит об обратном, но это правда, которую большинство отказывается воспринимать. Безусловно, проще найти причину во вне или взвалить вину на кого-то, чем признать, что мои проблемы находятся у меня в голове.

***Запомните:** Ваша главная иммунная система – у Вас в голове.*

Продолжим. Давайте вернемся к лекарствам, которые сегодня воспринимаются, как панацея от болезней. Я предлагаю Вам подумать вот над чем. Может ли какое-либо лекарство, пусть даже самое что ни на есть современное и дорогое, излечить Вас от того, что создано Вашим разумом, то есть Вами самими с помощью Ваших же мыслей? Может ли оно вылечить Вас от того, что имеет постоянную подпитку со стороны Ваших мыслей? Может ли оно вылечить Ваши мысли? Убрать видимые последствия болезни, да вполне по силам лекарству, но, опять же и это не всегда представляется возможным.

Давайте, наконец-то, уясните для себя, что любая наша болячка создается нами самостоятельно без чьей либо помощи, нашими мыслями-хаоса, которые порождают негативные эмоции, негативный настрой всего нашего организма. Кроме того, любая наша болезнь находит постоянную подпитку со стороны наших негативных мыслей. И до тех пор, пока наш образ мышления не изменится, никакие лекарства нам НЕ помогут, кроме одного – лекарства, которое меняет образ человеческого мышления с негативного на позитивное. А насколько я знаю, разработки такого лекарства не ведутся, поэтому, давайте будем обходиться своими силами, которых у нас вполне хватит, чтобы сделать свою жизнь здоровой.

Продолжим дальше. Позвольте узнать. Как часто Вы надеетесь на то, что кто-то другой сможет Вас вылечить от болезни? Как часто Вы обращаетесь к богу с надеждой на

исцеление, как часто Вы ходите к врачам с той же надеждой? Не поймите меня превратно. Я ни в коем случае не призываю Вас отказаться от веры в бога или от походов по врачам. Что касается первого - это Ваше личное дело. И здесь ни я, ни кто-либо другой не вправе указывать Вам, что делать. Что касается второго случая, то врачи – тоже люди и им необходимо питаться, одеваться, развлекаться, поэтому деньги им необходимы. А без Вас им взять их неоткуда. Так что будьте милосердны, думайте и о врачах тоже. Шутка. Хотя то, что Вы кормите врачей – это все же правда.

Надеяться на то, что кто-то Вас вылечит от какой-либо болезни, на самом деле, чревато осложнениями этой самой болезни. Почему? Потому что медицина способна вылечить, опять же, проявление болезни, ее последствия, но не ее причину. А если причина остается, то, сами прекрасно понимаете, сколько бы Вы не залечивали проявления болезни, толку от этого для Вас мало – рано или поздно болезнь обязательно даст о себе знать повторно. И будет это делать до тех пор, пока Вы не ликвидируете причину болезни или пока болезнь не ликвидирует Вас. Выбор, как видите, у Вас не так уж и велик. Поэтому, если Вы хотите быть здоровым, то очень хорошенько для себя уясните раз и навсегда – единственный кто может убрать причину Вашей болезни – это Вы сами. Повторюсь, последствия болезни Вам может помочь вылечить и врач, а вот что касается причины болезни, то здесь никто Вам не поможет, кроме Вас самих.

Если Вам трудно это принять, все же постарайтесь. Это в Ваших и только в Ваших интересах. Можете также задать себе вот какой вопрос: как тот, кто не знает причин болезни, может меня вылечить? Более того, вылечить от того, что создал я сам? Думаю, что никак.

Давайте вспомним, как назначаются лекарства. Когда Вы приходите на прием к врачу, о чем первым делом он Вас спрашивает? Конечно же, о симптомах болезни, то есть о ее проявлениях. Вы также можете сдать соответствующие анализы, пройти необходимое обследование, которое покажет...Что? Причину болезни? Нет ее последствия – пораженный орган, ткань. И лекарства назначаются уже согласно этим последствиям или проявлениям болезни. Причина же находится у Вас в голове – пьет чай и смеется над Вашими потугами вылечиться, думая: “Лечись, лечись, в свое время я о себе еще напому. У тебя вон сколько еще разных органов, целых и невредимых, – есть где разгуляться”. В Древней Индии говорили: “Остатки долга, огня и болезни способны снова возрастать – уничтожайте их до конца”.

Поймите, что заболевание какого-либо органа в Вашем организме – это не причина, а следствие. Самый лучший врач для Вашего организма – это Вы сами. Никто не знает Ваш организм лучше Вас самих. Поэтому и вылечить свой организм Вы можете сами.

Внимание! Это не значит, что Вы идете в аптеку, покупаете лекарства на свое усмотрение и начинаете сами себя лечить. Как многие и делают. Нет! Что касается лекарств, то это парадия врачей и лучше их с ними никто не справится, поэтому оставьте выбор лекарств на усмотрение врачей.

Я говорю о другом. Вы лечите себя теми средствами, использование которых сведет употребление лекарств к минимуму или вообще даст возможность забыть о них. Этими средствами являются Ваши мысли-гармонии и действия, как их проявления. Когда-то еще Гиппократ сказал, что лечит болезни врач, а излечивает природа. И был абсолютно прав.

Возможно, Вы уже слышали, что все в этом Окружающем Мире есть энергия. Ваши мысли-хаоса – это негативная энергия, направленная на разрушение и уж никак не на творение. Именно своими мыслями-хаоса мы разрушаем свое тело, отношения, свою жизнь в целом. Изменить свое здоровье, сделать свою жизнь более счастливой и успешной, мы можем только изменив свой образ мышления с негативного на позитивный. Я об этом говорил, говорю и буду говорить! Пока Вы это не усвоите! Только заменив мысль-хаоса мыслью-гармонии, мы сделаем первый шаг на пути к крепкому здоровью и долгой жизни.

***Запомните:** Ваша здоровая жизнь начинается с Вашего здорового образа мышления*

*Когда-то давно старый индеец открыл своему внуку одну жизненную истину.
- В каждом человеке идет борьба, очень похожая на борьбу двух волков. Один волк представляет зло - зависть, ревность, сожаление, эгоизм, ложь... Другой волк представляет добро - мир, любовь, надежду, истину, доброту, верность...*

Маленький индеец, тронутый до глубины души словами деда, на несколько мгновений задумался, а потом спросил:

- А какой волк в конце побеждает?

Старый индеец едва заметно улыбнулся и ответил:

- Всегда побеждает тот волк, которого ты кормишь.

Практикум

Да, к Вашему удивлению, мы опять займемся Вашими мыслями, а именно их трансформацией. Посеяв другую мысль, более конструктивную, мы создадим другую жизнь, более здоровую.

Давайте продолжим избавлять Ваше подсознание от скопившегося в нем негатива. Вы уже знаете, что любую негативную мысль можно и даже нужно трансформировать в позитивную. Результатом этого будет Ваш новый позитивный взгляд на некоторые вещи, в частности на Ваше здоровье. Ваши новые мысли будут менять Ваши действия, а те, в свою очередь, Вашу жизнь в целом.

Ниже в таблице Вы увидите примеры трансформации мыслей-хаоса в мысли-гармонии. Можете дополнить таблицу своими мыслями, после чего создайте аффирмации со своими новыми мыслями и повторяйте их как минимум два раза в день – утром, когда проснулись и вечером, когда перед сном. Срок повторения аффирмаций – минимум три недели. Ваша цель - прочно закрепить новую мысль в Вашем подсознании.

Мысли-хаоса	Мысли-гармонии
У меня плохое здоровье	С каждым новым днем мое здоровье становится все лучше и лучше, позволяя мне жить здоровой и счастливой жизнью
Мои болезни – это какое-то проклятие, я устал уже с ними бороться	Мои болезни – это вестники моего подсознания, которое таким образом старается обратить мое внимание на мое мышление и мои действия

Море волнуется раз

У любой тучи есть светлый край (Английская пословица)

Когда ты чем-нибудь мирским встревожен или расстроен, то вспомни, что тебе придется умереть, и тогда то, что тебе раньше казалось важным несчастьем и волновало тебя, станет в твоих глазах ничтожной неприятностью, о которой не стоит и беспокоиться (Эпиктет)

Как все-таки странно, что мелочи вдруг приходят на память, а то, что волновало когда-то, с годами забывается (Мурасаки Сикибу)

Как я уже говорил, мы живем в прекрасное время. Время огромных возможностей и время...постоянного беспокойства, как считают многие люди, но беспочвенного, как считаю я. Каждый день я вижу людей, которые все время о чем-то беспокоятся, испытывают тревогу, и это абсолютно не зависит от того, есть для этого повод или нет. Касается этот повод их или нет, тоже абсолютно не важно. Им бы только дай поволноваться.

Несложно заметить, что беспокойство давно уже вошло в привычку большинства людей, населяющих нашу прекрасную Землю. Не проходит и дня, чтобы человек не волновался. Погода, отношения, дети, власть, работа, отдых, состояние здоровья – во всем мы найдем повод для волнений. Скоро мы начнем волноваться даже из-за того, что у нас на руках по пять пальцев, а не по шесть.

***Запомните:** Ничто и никто в этой жизни не достойно Ваших волнений и переживаний*

Возможно, Вы слышали, как шутят дерматологи: “Все болезни от нервов, один сифилис от удовольствия”. И в этом есть большая доля правды. Еще Павлов говорил, что все болезни имеют начало в центральной нервной системе.

Нервничая, переживая, волнуясь, мы создаем себе болезни, которые подрывают наше здоровье и очень часто приводят к смерти. Все мы это знаем, но все равно продолжаем изводить себя. А главное и будем этим заниматься и дальше до тех пор, пока не изведем себя окончательно или пока не изменим себя и свой образ мышления.

Прав был Зигмунд Фрейд, когда предположил, что причина нервных заболеваний или как их называет современная медицина, психосоматических заболеваний, находится внутри человека. Согласно его версии происхождения таких заболеваний (он назвал ее конверсией) плохое превращает плохое в еще более худшее – внутренний конфликт, не имея разрешения, трансформируется в те или иные физиологические заболевания.

По мнению Зигмунда Фрейда, при конверсии человек заболевает не чем-то случайным, а в каждом конкретном заболевании символически представлено то, с чем были связаны его переживания. Например, психосоматические нарушения зрения и слуха он объяснял нежеланием видеть и слышать окружающую обстановку.

Медицина давно уже доказала, что всевозможные волнения, переживания негативно влияют на наше здоровье. Постоянная тревога вызывает увеличение уровня гормонов стресса – кортизола и эпинефрина, в результате чего эти самые гормоны ослабляют нашу иммунную систему. Некоторые авторитетные специалисты, как психологи, так и медики, считают, что психосоматическим является даже такое

заболевание, как рак. Возможно, Вам в это трудно поверить, но вспомните, поверить в то, что человек способен высадиться на Луне, тоже было трудно.

Что заставляет нас волноваться? В первую очередь, наш образ мышления, настроенный на негатив. Именно благодаря ему мы негативно реагируем на то или иное событие. Был бы другой образ мышления, была бы другой и реакция, была бы другой и жизнь.

Древние латиняне, когда-то сказали: “В здоровом теле - здоровый дух”. Я бы сказал иначе: здоровый дух формирует здоровое тело. Здоровый, настроенный на положительный лад образ мышления – основа для здорового тела. Будет здоровой голова, будет здоровым и тело.

Давайте разберемся, что представляет собой здоровый образ мышления. Это тот образ мышления, который формирует наши мысли-гармонии. Например, мысль “я люблю себя”, “я наслаждаюсь жизнью”, “я само совершенство” или “все что ни делается, делается все к лучшему” – это мысли-гармонии, а вот такие мысли, как “да за что мне это?”, “какая же я дура, что связалась с ним” – это уже мысли-хаоса, которые кроме вреда ничего хорошего Вам не принесут. За такую мысль ни в коем случае держаться не стоит, гоните ее, да побыстрее, пока она не укрепилась у Вас в сознании и не перешла в подсознание.

Далее. Что еще заставляет нас переживать и волноваться? Конечно же, такие факторы, как неизвестность, неуверенность и отсутствие контроля над кем-либо или чем-либо (я называю это фактором неконтрольности). Давайте попробуем разобраться в них подробнее.

Итак. **Фактор неизвестности.** Вас пугает неизвестность в завтрашнем дне? Можете не отвечать. Знаю. Конечно же, пугает. Вы же не знаете, что с Вами произойдет завтра? А это и пугает. Незнание. А когда мы не знаем, мы боимся. Например, мы боимся, как бы завтрашний день не был хуже, чем сегодняшний. Мы даже не допускаем мысль, что он вообще-то может быть лучше, чем день, который мы проживаем сегодня. Мы видим, какой у нас сегодня плохой день и, конечно же, думаем, что таким он будет и завтра. Железная логика. Но как сказал Гораций: “Если ныне нам плохо, то не всегда так будет и впредь”. А еще мне очень нравятся слова Бенджамина Франклина: “Никогда не ожидай беды и не беспокойся о том, чего, может быть, никогда и не будет. Держись поближе к солнечному свету”. Замечательные слова! Стоит ли волноваться о том, чего может и не быть? Уверен, что нет. Так почему же Вы волнуетесь? Привычка? Плохая привычка. Пора ее менять.

Давайте немного пофантазируем и представим, что у Вас вдруг появились способности видеть будущее. И вот Вы видите, как Вы идете по улице, и на голову Вам падает кирпич. - Супер, - скажите Вы. - Теперь я знаю, где мне не надо завтра идти, чтобы не получить кирпичом по голове. Предупрежден, значит вооружен. - Отлично, - скажу я. Теперь Вы, действительно, не получите кирпичом по голове. Могу Вас с этим поздравить. Но...есть одно “но”. Вы, конечно же, уже не пойдете той дорогой, где падают кирпичи хорошим людям на головы. Вы пойдете уже другой дорогой, где, вполне возможно, Вас... собьет машина. Вы же ничего не знаете о другой дороге, правда? Вы ее не видели в своем будущем потому, что Вы видели дорогу, где падают кирпичи. – Эй, - Вы скажите. – Ты что забыл, я же вижу будущее. Я и эту ситуацию увижу. – Что ж, хорошо, если Вы настаиваете, пусть будет так. Вы видите свой завтрашний день полностью. Теперь Вы знаете, где Вам не стоит ходить, что Вам ни стоит делать, что Вам ни стоит кушать, чтобы вдруг живот не заболел. Отлично. Не жизнь, а сказка – все знаю, все вижу. А теперь можно я Вам задам один вопрос? А где Ваше настоящее? Вы живете будущим и у Вас нет времени на настоящее. В Древнем Египте говорили: “Кто видит слишком далеко, не спокоен сердцем. Не печалься же ни о чем заранее и не радуйся тому, чего еще нет”.

Вы действительно продолжаете думать, что Вам стоит знать свое будущее? Я Вам скажу вот что: будущее не имеет значения до тех пор, пока есть настоящее. И поэтому оно не стоит Ваших переживаний и волнений, пока существует данный момент. Не стоит бояться завтрашнего дня, когда есть сегодня. Сегодня Вам вполне по силам изменить. А когда Вы меняете свое сегодня, Вы меняете и свое завтра. Если Вас не устраивает нынешний день, измените его. Все происходит сейчас. Ваши мысли продуцируются сейчас. Ваши действия создаются сейчас. Ваше будущее Вы создаете сейчас! Так создайте его таким, каким Вы хотите его видеть! Действуйте и тогда Вы не будете бояться, что завтра Вам на голову свалится кирпич. Все в Ваших руках и особенно Ваша жизнь. Как сказал Жан де Лабрюйер: “Большинство людей тратит половину жизни на то, чтобы другую половину сделать несчастной”. Нужна Вам такая несчастная жизнь? Думаю, нет.

Дальше. Довольно часто мы живем жизнью, которой абсолютно не хотим жить. А все из-за того, что мы привыкли жить той жизнью, которой живем и если у нас иногда и появляется желание изменить свою жизнь к лучшему, то, как правило, наше желание так и остается желанием. Мы не знаем к чему приведет то или иное наше действие или поступок, поэтому нам проще жить обычной, привычной для нас жизнью и не пытаться сделать что-либо выходящее за ее рамки. Это опять же действие зоны комфорта, выйти за пределы которой мы не желаем, потому что боимся потерять то, что уже имеем, а вот

приобретем ли что-то лучше – неизвестно. Но если мы хотим изменить свою жизнь, то выход за пределы зоны комфорта обязателен. Вы это уже знаете.

Фактор неуверенности. С фактором неизвестности тесно связан фактор неуверенности. По большей части мы все являемся неуверенными людьми. Мы, конечно же, не уверены в завтрашнем дне. У нас нет никакой, даже минимальной уверенности в том, что завтрашний день будет лучше, чем сегодняшний. Мы не уверены в том, кого любим или с кем работаем, чем закладываем зерна недоверия. А недоверие разрушает любые отношения, будь то деловые или личные. Мы не уверены, мы сомневаемся, что это именно та работа, которой мы хотели бы заниматься всегда. В конце концов, мы не уверены в себе, поэтому нам проще надеяться на кого-то другого, что именно этот кто-то или что-то сделают нашу жизнь счастливой или здоровой, помогут создать крепкие семейные отношения, обеспечат нас отличной работой, которая принесет нам материальное удовлетворение и достаток.

Неуверенность окружает нас плотным кольцом и таким же кольцом она нас парализует, сковывает наши движения. Если мы хотим избавиться от волнений и переживаний, изменить свою жизнь в целом, то важным шагом для этого будет повышение уверенности в себе, в своих силах и возможностях. Став более уверенными в себе, мы будем более уверенными и в других людях, более уверенными в завтрашнем дне. Как сказал Людвиг Витгенштейн: “Верь! Это не повредит”.

Отсутствие контроля над кем-либо или чем-либо (**фактор неконтрольности**). С факторами неизвестности и неуверенности напрямую связан фактор неконтрольности. Мы постоянно хотим все и всех контролировать. Действия сотрудников, действия своих любимых, поступки и действия детей. Если бы могли, мы бы с огромным удовольствием контролировали восход и закат солнца, к счастью, таких возможностей мы не имеем. Отсутствие контроля над каким-либо событием или ситуацией в нашей жизни, невозможность контролировать действия других людей (А кто же хочет, чтобы его контролировали? Уверен, что и Вы этого не хотите) заставляют нас испытывать острые приступы беспокойства и волнения.

А теперь Вы просто обязаны очень хорошо запомнить то, что я сейчас Вам скажу. Было бы неплохо, если бы Вы записали эти слова и поместили их перед собой на рабочем столе или повесили на стене напротив Вашего рабочего стола, Вашей кровати дома, везде, где Вы их смогли бы заметить. Итак. Вдумайтесь вот во что:

Единственное, что Вы можете и даже обязаны контролировать в своей жизни – это Ваши мысли, слова и действия, посредством которых Ваши мысли претворяются в жизнь

Все остальное находится вне Вашего контроля. Помните об этом! Ни родные, ни близкие, ни коллеги, ни друзья или знакомые, ни даже Ваши домашние питомцы, ни тем более природные явления, погодные условия, события, происходящие в Окружающем Мире, не входят в Вашу сферу контроля. Только Ваши мысли, Ваши слова и Ваши действия! Иными словами только то, о чем думаете, что говорите и что делаете. Хорошенько это себе уясните. Только после этого Вы сможете забыть о волнениях, беспокойствах, бессонных ночах, слезах и болезнях, к которым все это приводит.

Давайте зададим себе простой вопрос. Почему мы хотим или пытаемся кого-то или что-то контролировать? Что нам дает контроль? Ответ лежит на поверхности – ощущение могущества, своей величественности и значимости. А самое главное то, что контроль дает нам возможность почувствовать себя более уверенным человеком. Иными словами, контролируя, мы пытаемся заглушить свой комплекс неполноценности, свою нехватку уверенности в себе и своих силах. Хорошо, конечно, думать, что контролируя те или иные события, влияющие на нашу жизнь или действия того или иного человека мы сможем обрести уверенность. Но поспешу Вас разочаровать. Обретение своей уверенности через контроль – это не тот способ, который Вам поможет стать уверенным в себе человеком.

Во-первых, контролировать то, что от Вас не зависит, даже, несмотря на всю Вашу величественность и значимость, Вы не сможете. Например, погоду. Кому-то это удавалось? Честно признаюсь, я о таких случаях не слышал. А если мы не можем контролировать погоду, тогда почему мы расстраиваемся, огорчаемся, когда на улице идет снег, вместо того, чтобы светило солнце, было тепло, и птички щебетали? Из-за чего мы беспокоимся? Из-за того, что мы не можем повлиять на погоду? Сделать все так, как нам хочется? Так на смерть мы тоже повлиять не можем, отстрочить ее вполне реально, а вот избежать, хотелось бы, конечно, но, возможно, когда-то, в светлом будущем. Так стоит ли об этом думать и переживать? Как сказал Мишель де Монтень: “Надо уметь переносить то, чего нельзя избежать”.

Вы прекрасно знаете и сами, что в Окружающем Мире, очень много всего такого, что мы не можем при всем нашем желании, изменить или как-то повлиять. Погода, смена дня и ночи, извержение вулкана, падение метеорита, землетрясения, смерть и т.д. и т.п. Это все то, что происходит независимо от нас и неподвластно нашим жалким человеческим силам. А если Вы не можете это изменить, не можете на это повлиять, так

почему Вы лишний раз, никому не нужный, в первую очередь Вам, волнуетесь, переживаете? Осознайте же наконец-то то, что жизнь прекрасна как раз тем, что она непредсказуема. Она может преподносить нам разные сюрпризы и неожиданности. А плохие они или хорошие это уже зависит от Вашего восприятия, Вашего отношения к ним.

Жизнь – это увлекательное путешествие, и, как и в каждом путешествии нас ожидает много неожиданностей, как хороших, так и плохих. Хотя плохи ли они, тот еще вопрос.

Во-вторых, наше желание контролировать то, что как бы мы можем контролировать и даже часто это делаем, а именно других людей. Знаете, это наше желание подобно желанию вытащить горячую картошку из огня голыми руками. Вспомните, что получалось, когда Вы пытались это сделать? Вы обжигались и чувствовали боль. Так же и в отношениях с людьми. Наш контроль выливается в противодействие со стороны других людей, то есть мы обжигаемся и чувствуем, как и в случае с картошкой, боль.

Самоутверждение, обретение уверенности в себе через угнетение другого человека ни к чему хорошему привести не может. Только к ответной агрессии. В своих глазах Вы, возможно, и возвыситесь, не спору. Но это только в своих глазах. А в глазах других – Вы упадете на дно глубокой ямы, выбраться из которой Вам будет ой как не просто.

Итак. Давайте перестанем изводить себя бессмысленными переживаниями. Нет ничего и никого в этом прекрасном мире, что заставляло бы Вас нервничать. Вас никто никогда не заставлял, и не будет заставлять это делать. Все это Вы делаете самостоятельно, основываясь на своих глупых страхах и предрассудках, комплексах и убеждениях.

Измените свое отношение к другим людям, измените свое отношение к себе, станьте хозяином своей жизни. Любые поводы для беспокойства отпадут сами собой, когда Вы осознаете, что, повторю снова, жизнь, которой Вы живете создается Вами, Вашими мыслями и действиями.

Построение хороших отношений с другими людьми зависит также только от Вас, от осознания того, что никто Вам ничего не должен в этой жизни и ничем Вам не обязан. Любой повод для беспокойства мы создаем самостоятельно. Научитесь видеть хорошее в плохом. Ведь это плохое, плохое только для Вас. Ваше восприятие делает его таким. Измените свою реакцию на плохое событие и это событие, если и не покажется Вам идеальным, то уж точно не будет плохим. Во всем есть позитив, просто научитесь его

видеть. В Древней Индии говорили: “Радуйся выпавшей тебе радости, переноси выпавшее тебе горе, жди всего, что приносит время, как земледелец ждет урожая”.

Кстати, напоследок хочу Вам рассказать о серии экспериментов, которые проводил еще вначале 1970-х гг. немецкий психолог доктор Рональд Грозарт-Матишек. В этих экспериментах приняли участие несколько тысяч пожилых жителей города Хайдельбурга. Он протестировал их на тему “Удовольствие и благополучие”, выясняя, как часто они испытывают чувство радости и благополучия. Ответы интервьюируемых фиксировались параллельно с состоянием их здоровья. Опросив через 20 лет всех оставшихся в живых участников первого исследования, доктор Матишек пришел к выводу, что пережили своих партнеров по эксперименту прежде всего те, **кто чаще других испытывал чувства радости, наслаждения и благополучия**, – их оказалось в 30 раз больше.

И как, Вам еще хочется волноваться и испытывать стресс?

Запомните: Жизнь – прекрасна!

Однажды некий человек был приглашен в дом друга. Когда он собирался выпить предложенную чашу вина, ему показалось, что он видит внутри чаши змееныша. Не желая обидеть хозяина привлечением внимания к этому обстоятельству, он мужественно осушил чашу.

Вернувшись домой, он почувствовал страшные боли в желудке. Было испробовано множество лекарств. Но все оказалось тщетным, и человек, теперь серьезно больной, чувствовал, что умирает. Его друг, услышав о состоянии больного, еще раз позвал его в свой дом. Усадив человека на то же место, он снова предложил ему чашу вина, сказав, что в ней - лекарство. Когда страждущий поднял чашу, он увидел в ней змееныша. На этот раз он обратил на это внимание хозяина. Без единого слова хозяин показал на потолок над головой гостя, где висел лук. Больной тут же понял, что змееныш был только отражением висящего лука. Оба человека посмотрели друг на друга и рассмеялись. Боль гостя мгновенно прошла, и он поправился.

Практикум

Что в данный момент Вас беспокоит? Маленькая зарплата? Дети? Соседи сверху, которые занимаются любовью и которым плевать, что их скрипящая кровать не дает Вам заснуть? Или правительство, которое собирается опять повысить налоги?

Так что Вас волнует? Определились? Если да тогда предлагаю Вам эти мысли записать в таблице ниже и изменить их на более конструктивные. Живите конструктивными мыслями! В таблицах примеры. Ниже можете вписать свои. Запишите все страхи, которые мешают Вам жить спокойной жизнью. Если что-то забудете – не страшно, потом вспомните и допишите.

Если Вас что-то будет волновать в дальнейшем, делайте это упражнение снова и снова, пока не забудете, что такое глупые волнения и страхи.

Мои мысли, которые меня заставляют волноваться	Что является причиной моих волнений?	Новые мысли
Ребенок в садике, он же еще такой маленький, как бы там с ним ничего не случилось	Страх того, что с ребенком может что-то случиться в садике	И что, что у меня маленький ребенок. Его возраст – это не повод для переживаний.
Как же можно жить на такую маленькую зарплату?	Отсутствие возможности позволить себе большее	Вариант 1 (не лучший) И что, что у меня такая маленькая зарплата. Вон у Сашки-соседа она еще меньше. Вариант 2 (лучший) Может мне стоит наконец-то начать себя уважать и ценить? Я же способен на большее. Необходимо поменять работу или вообще заняться бизнесом?

Смех до слез

*Если бы обитатели пещер умели смеяться, вся бы история сложилась иначе
(Оскар Уайльд)*

Смех – сущность человека (Франсуа Рабле)

Жизнерадостность – это не только признак здоровья, но еще и самое действенное средство, избавляющее от болезней (Самюэл Смайле)

Я обожаю смеяться. Мой смех порою вызывает зависть у людей, настолько он жизнерадостен и искренен. Я стал таким веселым, когда отказался от негативного образа мышления. А сегодня, когда я еще узнал, что смех еще очень полезен для здоровья, то расставаться с ним вообще не собираюсь. Сегодня я не могу себе уже представить, как можно получать удовольствие от жизни без улыбок и смеха.

Смех – это прекрасное средство для того, чтобы жить здоровой жизнью. Я ни для кого не открою секрет, если скажу, что смех – это лечебное средство, к тому же, средство, которым человека наградила сама природа. Все мы это знаем, все мы начитанны, но продолжаем ходить по улице, словно съели лимон. Если уж Вы решили преподнести себе лимон, тогда не останавливайтесь на полпути, закончите начатое – сделайте из него лимонад! Улыбнитесь и живите!

Сегодня в мире практикуется такой вид лечения, как лечение смехом или иначе смехотерапия. Это, безусловно, одно из самых эффективных видов лечения и, к тому же, это вид не имеет абсолютно никаких побочных действий.

В США как-то провели исследования, результаты которых позволяют утверждать, что смех укрепляет иммунную систему, активируя собственные механизмы защиты организма, такие как Т-лимфоциты, которые имеют большое значение при защите от рака, и гамма-интерферон, который уменьшает интенсивность размножения опухолевых клеток.

Вы только представьте себе: у Вас есть превосходнейшее средство для предупреждения и лечения такой страшной болезни, как рак. И Вам не надо за эту пилюлю ничего никому платить, оно у Вас врожденное!

Насколько бы стал светлее и радостнее Окружающий Мир, если бы люди больше смеялись – искренне, от всей души, а не просто для приличия.

Но как редко люди этим средством пользуются? Даже, если у Вас нет времени заниматься, как некоторые говорят, такими “глупостями” – найдите его. Для смеха время должно быть всегда. Никакие Ваши более насущные заботы и проблемы не должны становиться на пути здоровой жизни. Если Вам некогда смеяться и радоваться жизни, да и поводов для смеха маловато, тогда спросите себя: “А есть ли тогда смысл жить?”

Кстати, смех – это еще и отличная зарядка для тела. Когда мы смеемся, то задействуем более 100 мышц: мышцы лица, живота, диафрагмы и другие. Искренний смех, смех до слез (ученые называют такой смех полным) охватывает все наше тело: двигается голова, сгибается и разгибается туловище. Смех делает наше дыхание более сильным, вследствие чего улучшается кровоснабжению разных внутренних органов и

тканей. Улучшаются снабжение клеток тканей кислородом, вентиляция бронхов, обменные процессы, повышается тонус сердечнососудистой системы. В свою очередь, мышцы спины и шеи, наоборот, расслабляются, что благотворно влияет на спинной и головной мозг.

Многие проведенные учеными исследования подтверждают, что смех лечит физическую боль и неврозы. А все из-за того, что при смехе уменьшается количество гормонов стресса.

Кроме того процесс смеха очищает верхние дыхательные пути и улучшает циркуляцию крови в организме. Поэтому “порцию хорошего смеха” можно сравнить, например, с прогулкой по лесу.

Смех поддерживает процессы самоизлечения в организме, в частности приостанавливает производство головным мозгом гормонов стресса – адреналина и кортизона. При этом происходит усиленный выброс серотонина – гормона счастья.

Как и при занятиях физическими упражнениями при смехе учащается сердцебиение, снижается уровень холестерина в крови, а железы внутренней секреции вырабатывают вещества, которые снимают головную боль.

Так может все же стоит уделять больше времени смеху?

Давайте будем учиться у японцев – будем радоваться каждой иголочке! Давайте смеяться так словно это последний смех в нашей жизни!

Смейтесь где-угодно и когда-угодно. Чем больше смеха будет в Вашей жизни, тем здоровее она будет. Только не говорите, что Вас не поймут окружающие. Спросите себя: “Меня больше заботит мое здоровье или то, что обо мне подумают окружающие?”

Кстати, хорошо известна история американского журналиста Нормана Кузинса, у которого в 70-х г. врачи обнаружили анкилозирующий спондилоартрит (тяжелая форма заболевания суставов). Прогноз был один – адская боль и смерть в течении следующих нескольких месяцев.

Не правда ли, у Нормана было мало поводов для радости? Но Норман не отчаялся. Психолог по образованию, он решил испытать на себе смехотерапию. Он оставил больницу и в течении следующей недели начал ежедневно смотреть комедии и читать юмористов. Прошла неделя, и боли стали стихать, улучшилось общее состояние. Через месяц анализы показали, что воспалительный процесс практически прекратился. Постепенно, вопреки всем прогнозам, Норман выздоровел. Умер Норман Кузинс в 90-е годы, в возрасте 84 лет.

Вы действительно думаете, что для смеха нет времени и поводов?

Запомните: Смех – продлевает жизнь!

Практикум

Как Вы думаете, чем бы будем с Вами сейчас заниматься? Мы будем смеяться! Только не говорите мне, что Вам и так смешно от той жизни, которая у Вас есть. Давайте сделаем ее лучше. А для этого давайте смеяться. Начните прямо сейчас.

Смейтесь не меньше трех раз в день – от души. Дома, на работе, в кровати, на улице, в магазине. Смейтесь повсюду!

Сначала Ваш смех будет ненастоящим. Но ничего страшного. Продолжайте смеяться дальше. Вам не нужна даже причина. Это упражнение само по себе уже смешное. Да и зачем Вам причина. Смеяться можно и без причины. Давайте! Начинайте прямо сейчас!

Я не слышу! Ну же!

Прости

Обиды – это капли яда, приняв который мы обрекаем себя на существование, наполненное мучениями и болью (Филипп Дородный)

Сильнее всех побед – прощение (Иоганн Шиллер)

Много прощая, сильный становится еще сильнее (Публий Сир)

Умение прощать – это обязательное условие для здоровой жизни. Как говорит Луиза Хей: “Как только человек заболевает, ему надо поискать в своем сердце, кого надо простить”.

Мы все хотим быть здоровыми, но без прощения это невозможно. Прощая мы избавляемся от того негативного осадка, боли, обид, которые сидят глубоко у нас внутри и омрачают нашу жизнь, привнося в нее страдания, несчастья и болезни. Есть отличный древний афоризм: “Если кто обидел тебя, отомсти мужественно. Оставайся спокоен – и это будет началом твоего мщения, затем прости – это будет концом его”.

Стоит признать, что большинство из нас не умеет прощать. Но зато обижаться мы умеем. Что-то, а это делать мы умеем и делаем с завидным постоянством. Мы обижаемся на родных и близких, которые не понимают нас, на коллег, которые имеют свое мнение, вполне закономерно, отличное от нашего, мы обижаемся на власть, которая, как нам

кажется, не дает нам жить, на судьбу “благодаря” которой у нас никудашнее здоровье, плохая работа, плохая жена (муж), и, вообще, одни только черные полосы в жизни.

Все что нас окружает – это уже потенциальная причина для наших обид. Человек чрезмерно обидчивое существо, ранимое и эгоистичное. Все должно быть так, как мы хотим, а иначе этого быть вообще не должно. А когда что-то (и заметьте, очень часто) происходит не так, как мы хотим, не по-нашему, мы тут же начинаем обижаться и злиться на того, кто не оправдал наших ожиданий, подвел нас и, вообще, достоин гореть в гиене огненной.

Но мало того, что мы обижаемся, так мы еще копим обиды внутри себя, складуем их, раскладываем по полочкам, чтобы при любом удобном случае иметь возможность вытащить их быстренько на свет и напомнить обидчику, как он с нами плохо обошелся. И при этом мы абсолютно не думаем о том вреде, который мы наносим своему организму своими же обидами, злостью и агрессией. Как сказал Джон Леббок: “Наш собственный гнев или досада делают нам более вреда, чем то, что заставляет нас гневаться”.

***Запомните:** Единственный кто страдает от наших обид – это мы сами*

Давно уже доказано, что все обиды, которые мы копим внутри себя разрушают наш организм. И это не пустые слова. “Благодаря” обидам нарушается работа внутренних органов: подавляется процесс пищеварительного тракта, страдают почки и печень, возникает риск сердечнососудистых заболеваний, заболеваний нервной системы.

Чувства обиды и злости переводят наш организм из состояния активации в состояние стресса. Резко снижаются наши адаптационные возможности организма, вследствие чего наш организм плохо сопротивляется болезням. Обиды вызывают боль и раздражение, портят настроение, нарушают ритм нашей жизни.

Чтобы избавиться от всего этого есть только один выход – научиться прощать. Обида никогда не исчезнет сама. Не надейтесь на это. Только простив, отпустив свое прошлое, мы можем избавиться от обиды. Очистив свое сердце от зла, мы откроем его навстречу добру.

Когда Роберт Ли после Гражданской войны посетил одну семью в Кентукки. Хозяйка показала ему сломанное дерево без ветвей на лужайке перед домом и сказала: “До того как армия союзников пришла сюда, это была прекрасная, величественная магнолия. Но они разбили ее своими снарядами, и это все, что осталось от нее. Что вы думаете об этом?”

Она ожидала, что генерал проявит сочувствие и начнет критиковать армию союзников, но вместо этого он взглянул на женщину и произнес: “Срубите ее и забудьте”.

Также и Вы поступите со своими обидами – срубите и забудьте! Забудьте о прошлом, забудьте об обидчике и наслаждайтесь жизнью. Как сказал когда-то Пифагор: “Омывай полученную обиду не в крови, а в Лете, реке забвения”.

И еще. Прощая других, не забудьте простить себя. Простите себя за ошибки, которые Вам случается совершать, за обиды, которые Вы неосознанно копите в своем сердце, за злость, агрессию и ненависть, которые Вы испытываете к людям и к себе. Простите себя. Освободите себя от злости и обид. Это будет Вашим первым шагом на пути к прощению других.

Запомните: Прощение – это освобождение.

Один из учеников спросил Будду:

- Если меня кто-нибудь ударит, что я должен делать?

Будда ответил:

- Если на вас с дерева упадет сухая ветка и ударит вас, что вы должны делать?

Ученик сказал:

- Что же я буду делать? Это же простая случайность, простое совпадение, что я оказался под деревом, когда с него упала ветка.

Будда сказал:

- Так делайте то же самое. Кто-то был безумен, был в гневе, и ударил вас. Это все равно, что ветка с дерева упала на вас. Пусть это не тревожит вас, просто идите своим путём, будто ничего и не случилось.

Практикум

Я предлагаю Вам несколько хороших способов избавления от чувства обиды, ненависти, злости к человеку, слова, действия или поступки которого, Вы восприняли, как обиду. Было время, когда я и сам пользовался ими, а некоторыми пользуюсь и сейчас, так сказать, для профилактики.

Первый способ. Я его назвал “Очищение души”.

Итак. Примите удобное для вас положение. Сядьте, лягте или наоборот встаньте. Не имеет значение, как Вы распорядитесь своим телом. Главное, чтобы Вы и Ваше тело ощущали комфорт. А теперь закройте глаза. Сделайте три глубоких вдоха и выдоха.

После этого представьте внутри себя шар черного цвета – это и есть Ваша злость и обида. Постарайтесь хорошо его ощутить, почувствуйте его. Затем представьте, как с неба прямо в этот черный шар ударяет мощный луч чистой энергии. Во время этого Вы можете даже почувствовать некую вибрацию в теле. Как только луч энергии ударит в черный шар, начните руками мысленно срывать с него черноту. Вот здесь Вы можете мысленно проявить в полной мере всю свою агрессию. Направьте ее на черноту шара. А теперь есть два варианта развития событий дальше:

1) Представьте, как куски этой самой черноты разлетаются в разные стороны, и из под нее проглядывает белая или серебристая (у меня серебристая в основном), чистая поверхность, под которой находится такая же энергия, как и та, что ударила с неба. Очищайте свой шар до тех пор, пока он не станет светлым полностью;

2) Сфокусируйте мысленно свои руки над черным шаром, а теперь представьте, как Ваши руки, словно магнит начинают притягивать черноту шара. И теперь у Вас в руках формируется черный шар. Если плохо получается процесс формирования, то вспомните, как в фильмах волшебники создают энергетические шары. Процесс аналогичен. Когда Вы формируете шар темноты, обратите внимание, как предыдущий шар темноты очищается, белеет. Темнота словно перетекает из одного шара в другой. Когда предыдущий шар, который был черным стал светлым, мысленно бросьте сформированный Вашими руками черный шар об землю. Представьте, как он разлетается.

Процесс очищения закончен.

Теперь можете открыть глаза. Как Вы себя чувствуете сейчас? Вам легче? Мне всегда становилось легче, боль уходила, обида исчезала. Попробуйте еще несколько раз очиститься с помощью такого способа. Поверьте мне, лишний раз не будет помехой.

Второй способ. Это гавайский метод очищения Хо'опонопоно, с которым я познакомился, прочитав книгу Джо Витале “Жизнь без ограничений”. Кстати, этим методом я пользуюсь и сейчас. Этот метод является хорошим профилактическим средством от злости, ненависти и обид. Его можно использовать не только тогда, когда Вас обидели или Вы кого-то обидели, но и в любое другое время, когда только захотите.

Благодаря регулярному использованию этого метода Вы будете испытывать больше любви и добра к людям и к Окружающему Миру. К тому же он очень простой. Вам только и стоит, что почаще повторять такие вот слова:

мне очень жаль, прости меня, спасибо тебе, я люблю тебя.

Я говорю эти слова, обращаясь к самому себе. В оригинале следует обращаться к Богу. К кому обращаться с этими словами решайте сами. Можете даже вообще ни к кому конкретно не обращаться, просто проговаривая эти слова про себя или вслух. Дело Ваше.

Вот и все. Приятного очищения.

Вся жизнь в движении

При помощи физических упражнений и воздержанности большая часть людей может обойтись без медицины (Джозеф Аддисон)

Тысячи и тысячи раз я возвращал здоровье своим больным посредством физических упражнений (Гален)

Уважаемый читатель, позвольте задать Вам вопрос: “Когда Вы последний раз были в спортзале или хотя бы делали зарядку?” Что-то мне подсказывает, что Вы последний раз занимались физическими упражнениями (подъем с кровати и поход к холодильнику не считается) в далеком детстве и то на уроке физкультуры в школе. Дела плохи, скажу я Вам. Если бы Вы жили лет, так хотя бы 70 назад, Ваше физическое состояние вполне можно было бы назвать нормальным. Тот образ жизни, который вели люди в то время, вполне позволял им поддерживать организм на высоком уровне. В то время промышленность и сельское хозяйство были не настолько автоматизированы, как сейчас, а это заставляло прилагать больше физических усилий. К тому же раньше люди намного больше двигались пешком, чему благоприятствовало отсутствие широкой сети транспортных средств. Все это заставляло человека вести более активный образ жизни.

Сегодня же, когда почти у каждого есть свой автомобиль, а у некоторых их даже несколько, подвигом является уже подъем с кровати и бег трусцой к холодильнику.

Бурное развитие науки и техники за последние десятилетия принесло нам не только благо, но и вред. Автоматизация и механизация труда, широкое развитие средств связи, транспорта, улучшение условий быта лишают человека возможности здорового развития. Вы только представьте себе – в настоящее время на земном шаре насчитывается более 500 миллионов автомобилей. А о чем это говорит? А о том, что большую часть передвижений мы выполняем на транспорте. А к чему это приводит и гадать нечего. Стоит просто посмотреть по сторонам и все становится понятно. Физическая подготовка людей сегодня оставляет желать лучшего.

Кстати, есть такие вот интересные сведения: в середине XIX века из всей энергии, производимой и потребляемой на земле, 94% приходилось на мускульную силу человека и домашних животных, лишь 6% энергии вырабатывали водяные колеса, ветряные мельницы и небольшое количество, паровые машины. В наше время *всего лишь 1%* энергии производится мускульной силой.

Сегодня без активных движений, без физического труда нормальная жизнь человека невозможна. Вы никогда не слышали о таких терминах как “гипокинезическая болезнь” или “гипокинезический синдром”? Если Вы и дальше будете пренебрегать активным образом жизни, то очень даже реальной представляется возможность Вашего знакомства с гипокинезической болезнью вплотную.

Причиной этой болезни является недостаточная мышечная деятельность или двигательная активность. Расстройство сердечно-сосудистой, дыхательной или нервной систем, нарушение обмена веществ, быстрая утомляемость, свидетельствуют о наличии у Вас этого самого гипокинезического синдрома. Вот Вам и недостаточная физическая активность.

Американские ученые провели эксперимент, суть которого сводилась к следующему. На ноги и нижнюю половину туловища группы добровольцев был наложен гипс. Все-то время, пока эти люди бездействовали, они получали обычную для себя пищу. За семь дней каждый доброволец накопил немало жира и прибавил в весе. Кроме того, все они потеряли почти по 2 кг ценнейших белковых веществ. С каждым днем потери эти становились все более чувствительными и сопровождались явными нарушениями сердечнососудистой системы. Дальнейшее продолжение эксперимента стало опасным, поэтому его пришлось прекратить. Однако этот эксперимент вновь доказал, что без движений нормальная жизнедеятельность организма человека невозможна. Как сказал когда-то Ян Коменский: “Дерево также нуждается в испарении и частом освежении при помощи ветров, дождей, холодов, иначе оно легко слабеет и вянет. Точно так же человеческому телу необходимы вообще сильные движения, деятельность и серьезные упражнения”.

Движение является естественной потребностью человека, а физическая нагрузка – жизненной необходимостью его организма. Великий врач древности Авиценна когда-то сказал: “Человек, умеренно и последовательно занимающийся физическими упражнениями, не нуждается ни в каком лечении”.

Действительно, многих болезней мы можем избежать, если будем регулярно заниматься спортом или выполнять какие-либо физические упражнения.

Общеизвестно, что в наше время самая распространенная причина смерти – сердечнососудистые заболевания (в настоящий момент примерно 50% от всех случаев смерти). Если бы люди осознали ценность и необходимость физических нагрузок для своей жизни, многих болезней можно было бы избежать. Доказано, что один час тренировок продлевает жизнь человека в среднем на два часа. Занимаясь спортом, мы можем исключить из своей жизни большинство лекарств, но, я сомневаюсь, что какое-либо лекарство способно заменить физическую нагрузку.

А вот Вам еще результаты одного из исследований в этой области. Восьмилетнее наблюдение за 13.000 человек показало, что у людей, которые ходят пешком 30 минут в день, значительно сокращается опасность преждевременной смерти по сравнению с теми, кто этого не делает.

Итак, давайте посмотрим, чего мы себя лишаем отказываясь от занятий спортом. Уже не единожды доказано, что регулярные физические упражнения:

- улучшают кровообращение, укрепляют легкие и сердце, обмен веществ, дыхание.
- улучшают пищеварительную систему, работу органов выделения;
- улучшают кровеносную и лимфатическую системы, эндокринную систему;
- развивают силу, гибкость, быстроту, выносливость, координацию движений, иными словами совершенствуют все функции организма, развивают физические качества человека.

- улучшают иммунную систему организма, что способствует устойчивости организма к заболеваниям;

- положительно влияют на психоэмоциональную сферу, способствуя хорошему психологическому самочувствию;

- сокращают риск преждевременной смерти, уменьшают риск смертности от сердечнососудистых заболеваний;

- развивают и поддерживают мышечную массу, что способствует контролю веса.

Кстати, некоторые исследования показывают связь между физическими упражнениями и снижением риска заболевания некоторыми видами рака.

Вот, к примеру, новости из Японии. По словам доктора Манами Инуэ из Национального ракового центра Токио, “повышенные физические нагрузки на протяжении дня – и не только во время занятий спортом – предотвращают появление рака”.

Как свидетельствует исследование, проведенное под ее руководством с 1995 по 2004 год., вероятность развития раковых заболеваний у мужчин, которые ведут активный

образ жизни, на 13% меньше, чем у малоподвижных. Среди женщин этот показатель еще выше: “активные” женщины имеют на 16% больше шансов избежать этого заболевания. При этом ученые отметили, что повышенная активность человека позволяет уменьшить риск появления и развития рака толстой кишки, печени, поджелудочной железы и желудка. Основная причина этого в том, что физические упражнения, а также любые другие движения позволяют людям поддерживать нормальный вес, который снижает риск появления рака.

Если Вы сомневаетесь, заниматься ли Вам спортом, делать ли зарядку по утрам, в конце концов, изменить свой образ жизни с пассивного на активный или нет, тогда вот что я Вам предлагаю. Подойдите к зеркалу, посмотрите на себя в зеркало и спросите себя: “Неужели я хотел всегда быть именно таким, какой я есть сейчас? Неужели это предел моего совершенства?” Если Вы относитесь к среднестатистическим лицам, то, думаю, Вы хотели бы большего.

Забудьте о лени и вперед навстречу здоровой жизни! Слезьте, наконец-то, с дивана пока не заросли мхом и бегом в спортзал! Как сказал Гораций: “Если не бегаешь, пока здоров, придется побегать, когда заболеешь”.

***Запомните:** Ваше здоровье – в Ваших ногах!*

Практикум

Упражнение здесь только одно – подъем с дивана и вперед делать хотя бы утреннюю зарядку. Задушите свою лень в зародыше. Это для Вашего же блага. 5-10 минут в день Вас не сильно утомят, но польза будет огромная.

И больше ходите пешком. Автомобиль неплохо смотрится и в гараже. Боритесь со своей ленью, чаще практикуйте антиавтомобильные дни. Больше двигайтесь и будете здоровы.

Сила воздуха

Наслаждайся каждым вдохом, как последним. У многих он действительно бывает последним (Филипп Дородный)

Без чего без чего, а вот без воздуха мы точно жить не можем. От качества воздуха напрямую зависит качество нашего здоровья. Как говорят: “В первую очередь человеку необходим чистый воздух, затем чистые помыслы и только потом вода и еда”.

Ни для кого ни секрет, что воздух, которым мы дышим, оставляет желать лучшего. О свежем и чистом воздухе мы можем только мечтать. Мы – это те, кто является жителями городов. Жителям сел в этом случае повезло значительно больше.

Я не открою новый мир, если скажу, что сегодня в век научно-технического прогресса атмосфера большинства городов загрязнена. Ее насыщенность различными органическими и неорганическими соединениями, микроорганизмами превышает предельно-допустимые нормы в несколько раз, что негативно сказывается на нашем и без того никудышном здоровье.

Согласно мнению медиков благотворное влияние свежего воздуха на человека сильнее, чем от каких либо лекарственных средств.

Немного теории. Как известно, атмосферный воздух всегда несет на части своих молекул электрические заряды. Процесс возникновения заряда на молекуле называется ионизацией, а заряженная молекула – легким ионом (аэроионом). Если ионизированная молекула осела на частице жидкости или пылинке, то такой ион называется тяжелым.

Ионы воздуха бывают двух зарядов – положительным и отрицательным. К примеру, в деревенском или горном воздухе число легких аэроионов обоих зарядов в солнечный день доходит до 800 - 1000 в 1 куб. см, на некоторых курортах их число поднимается до нескольких тысяч. Следует отметить, что в чистом воздухе тяжелые ионы отсутствуют.

В воздухе городов присутствует совершенно иная ситуация. Здесь число легких ионов может упасть до 50-100, а тяжелых – возрасти до десятков тысяч в 1 куб. см. Тяжелые ионы вредны для здоровья человека, а вот легкие, особенно отрицательные, обладают благотворным и целебным действием.

Большая часть жителей городов проводит до 90% времени в помещении (офис, квартира, транспорт), чем лишает себя отрицательных ионов кислорода. Дело в том, что воздух закрытого помещения, в котором находится хотя бы один человек, постепенно приобретает положительный заряд.

По некоторым данным 90% простудных и инфекционных заболеваний приобретаются внутри помещения. По оценкам экологов, домашний воздух в 4-6 раз “грязнее” и в 8-10 раз токсичнее наружного.

По данным Всемирной организации здравоохранения загрязнение воздуха в помещении является главным фактором риска для здоровья людей и основной причиной катастрофического роста сердечнососудистых и легочных заболеваний. Более того, 84% всех раковых заболеваний передается воздушным путем. Но, что самое негативное в этом

всем так это то, что 80% своих ресурсов наша иммунная система расходует на нейтрализацию воздействия неблагоприятной окружающей среды.

Вы только представьте, почти все свои внутренние силы наш организм тратит только на обеспечение нашей жизнедеятельности, практически не оставляя ресурсов на поддержание нормального функционирования своих органов, на воспроизводство затраченных средств иммунной системы. В результате наш организм быстрыми темпами и преждевременно изнашивается, приобретая уже в раннем возрасте заболевания, многими из которых наши предки болели лишь в преклонном возрасте (например, инфарктам, инсультам, артритам человек подвержен уже в 30-40 лет).

Для нормального функционирования нашего организма в воздухе, которым мы дышим, должны обязательно присутствовать легкие аэроионы (как отрицательно, так и положительно заряженные), причем в строго определенном соотношении. Когда этот баланс нарушается в ту или иную сторону это отражается на нашей жизнедеятельности, напрямую влияя на наше самочувствие и здоровье.

По современным научным данным отрицательно заряженные аэроионы, необходимы человеку так же как витамины в пище. Не зря их называют “витаминами воздуха”. Проходя через носовую полость, попадая в легкие, отрицательные ионы раздражают нервные окончания в слизистой оболочке, альвеолах, усиливая дыхательную функцию легких.

Без отрицательных ионов жизнь маловероятна. Во всяком случае, подопытные мыши погибают даже в чистом, насыщенном кислородом воздухе, если в нем отсутствуют отрицательные ионы.

Какое влияние оказывает на наше здоровье отсутствие чистого воздуха? Когда я искал информацию для этой главы, я все больше и больше проникался идеей чистого воздуха. Последствия его отсутствия для человеческого организма действительно катастрофические. Они заставляют серьезно задуматься о нашем будущем, если мы хотим его иметь. Итак, вот к чему приводит отсутствие чистого, свежего воздуха:

- дистрофия и атрофия органов и тканей человека;
- ослабление окислительно-восстановительных процессов в тканях и защитных сил организма;
- изменение состава и физико-химических свойств крови;
- нарушение белкового, углеводного и водного обмена веществ;
- преждевременное старение организма;

- заболевания дыхательных путей, центральной и периферической нервной системы, эндокринных желез;
- снижение способности к восстановлению сил и устойчивости к инфекциям, аллергии;
- снижение скорости зрительных и слуховых реакций, умственной и физической работоспособности;
- быстрая утомляемость, вялость, головные боли, невнимательность, хроническая усталость;
- усиление раздражительности и возникновение стрессовых и депрессивных состояний.

Сегодня в мире большой популярностью пользуется так называемая аэроионотерапия - лечебное и профилактическое средство, которое способствует укреплению здоровья и увеличению продолжительности жизни человека. Суть ее в том, что для лечения (профилактики) заболеваний используется искусственный ионизированный воздух, в частности, наполненный отрицательными ионами. У аэроионотерапии нет противопоказаний. Самым лучшим для нее считается свежий морской воздух, так как он отличается повышенным содержанием ионов, солей и озона.

Аэроионотерапия способствует нормализации общего состояния человека, улучшается сон, снижается артериальное давление, уменьшается утомляемость, сокращается время отдыха, создается бодрый нервно-психический тонус, что способствует более быстрому восстановлению трудоспособности. Доказано, что легкие отрицательные аэроионы повышают газообмен, меняют ритм и глубину дыхания, уменьшают его частоту, дыхание становится ритмичным и глубоким. Сейчас уже хорошо известно благотворное влияние аэроионотерапии на лечение таких заболеваний, как бронхиальная астма, начальные стадии гипертонической болезни, различных вегетоневрозов, бессонницы, головных болей, ОРЗ, кожных заболеваний и др. По последним данным аэроионотерапия предупреждает и лечит раковые заболевания.

Для того чтобы восполнить недостаток чистого, свежего воздуха можно, конечно, использовать аэроионотерапию, а можно ее заменить частным посещением парков, скверов, лесов. Если есть возможность, то было бы хорошо отправиться в горы или прогуляться по морскому побережью.

Вы можете также открыть форточку в квартире, но это Вам вряд ли сильно поможет – к Вашей домашней пыли добавится смесь из пыльцы растений, выхлопных

газов и т.д. Если позволяют средства, то лучше уж приобрести специальные очистители воздуха, которые воссоздают настоящий свежий природный воздух в квартире (доме).

Если есть необходимость, не бойтесь менять место жительства. Так или иначе, здоровье дороже!

Старайтесь раз в году в течении минимум двух недель проводить на морском побережье. В морском воздухе содержится большое количество кислорода и озона. Морской воздух насыщен солями и в нем отсутствует пыль. Вещества, которые содержатся в морской воде – ионы натрия, магния, калия, йода, присутствуют и в морском воздухе. Они проникают в организм и укрепляют его изнутри. Калий обладает антиаллергенными свойствами, кальций укрепляет соединительные ткани, магний снимает отечность, бром успокаивает, йод омолаживает клетки кожи. Под влиянием морского воздуха у человека ускоряется обмен веществ, увеличивается количество гемоглобина и эритроцитов в крови, активизируется работа органов дыхания и кровообращения. В результате укрепляются мышечная и нервная системы.

Отрицательные ионы морского воздуха являются биологически активными частицами, они существенно улучшают легочную вентиляцию, способствуют лучшему усвоению кислорода и выведению углекислоты из организма.

Ежедневные прогулки по морскому берегу способны принести Вашему организму гораздо больше пользы, чем посещение врача и приём лекарств.

Не будет лишним сказать пару слов и о лесном воздухе. Он насыщен озоном, максимально очищен от пыли и вредных примесей, наполнен ароматами листвы, трав, хвои. Что очень важно, лесной воздух насыщен фитонцидами (от греч. *phytón* – растение и лат. *caedo* – убиваю) – образуемые растениями биологически активные вещества, убивающие или подавляющие рост и развитие бактерий, микроскопических грибов, простейших. Наиболее богат ими воздух соснового и любого другого хвойного леса. Один гектар соснового леса за сутки выделяет в атмосферу до пяти килограммов фитонцидов.

Как я уже говорил, эти вещества уничтожают многие патогенные грибки и бактерии. Учёные, при изучении микрофлоры различных лесов установили, что воздух кедрового и соснового леса практически стерилен. Активные вещества этих деревьев угнетают даже туберкулёзную палочку.

Фитонциды улучшают окислительные процессы в человеческом организме, положительно влияют на деятельность сердечнососудистой и нервной систем организма, улучшают обмен веществ.

Если у Вас есть такая возможность (нет – найдите), посещайте, хотя бы раз в неделю лес, морское побережье или горы. От этого Ваше здоровье только выиграет.

***Запомните:** Чистый и свежий воздух – это основа здоровой жизни*

Практикум

Старайтесь раз в неделю делать себе хотя бы один “воздушный” день – выезжайте на природу, дышите свежим и чистым воздухом. Вы сами удивитесь тем изменениям, которые произойдут с Вашим здоровьем, если Вы будете регулярно это делать.

Сила воды

Вода – источник всего во Вселенной (Гераклит)

Вода, у тебя нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое (Антуан де Сент-Экзюпери)

Говорят, человек на 80 % состоит из воды. А кто-то говорит, что всего лишь на 60-70%. Не знаю, не занимался подсчетом. Но то, что вода занимает важное место в жизни человека – это очевидно. Без еды мы можем прожить несколько недель, а без воды всего лишь несколько дней.

Вода играет большую роль в нашей жизни. Что бы делали без воды? По-видимому, нас бы просто не было. Как сказал Леонардо да Винчи: “Вода – источник жизни”. Вода, действительно, важна для человеческого организма, для его здорового функционирования. Как известно, вода доставляет в клетки нашего организма различные питательные вещества (витамины, минеральные соли) и уносит отходы жизнедеятельности. Кроме того, вода участвует в процессе терморегуляции. Также вода играет уникальную роль, как вещество, определяющее возможность существования жизни. Недаром сегодня на Марсе ведутся поиски воды. Если существует вода, то реально существование и жизни на планете.

В результате постоянного обмена веществ вода удаляется из нашего организма – из лёгких она выходит при выдохе в форме пара (около 600 г. в сутки), в виде пота выделяется почти из трёх миллионов пор, расположенных на поверхности тела (около 600 г.), выделяется из мочевых и выделительных органов (около 2500 г.). Таким образом, количество воды в организме требует постоянного пополнения.

Сегодня я часто слышу о том, как важно для здоровья человека выпивать за день большое количество воды. О двух литрах, думаю, многие слышали.

Насколько мне известно, в настоящее время не существует научного обоснования необходимости здоровому человеку потреблять большое количество воды. Более того, есть специалисты, которые полагают, что это может быть даже вредным.

Ходит мнение, что потребление воды полезно для выведения токсинов и поддержания органов в хорошей форме, что приводит к снижению веса и улучшает тонус кожи. Однако, согласно научному обзору, который был опубликован в Journal of the American Society of Nephrology, основания для этих утверждения слабоваты.

Доктор Стэнли Голдфарб из Университета Пенсильвании во Флориде в интервью Рейтер отметил: “Существует то, что я называют городским мифом о том, что потребление большого количества воды очень полезно, что заставляет людей целыми днями носить с собой пластиковые бутылки, выпивая большое количество воды. Источником этого заблуждения служит мир альтернативной, нетрадиционной медицины. Если в сети интернет вы поищите информацию о потреблении воды и её влиянии на здоровье, именно это вы и обнаружите”.

Голдфарб и его коллега доктор Дэн Негойану изучили научную литературу относительно пользы воды для человека и пришли к выводу, что многое из того, что сейчас советуется относительно потребления воды, является мифом. Во-первых, говорят, что потребление значительного количества воды снижает аппетит. Голдфарб на этот счет имеет свое мнение: “Многие люди пьют воду до и во время еды, чтобы уменьшить аппетит. В связи с тем, что вы выпиваете воду так быстро, она быстро проходит через желудочно-кишечный тракт, и вероятно не насыщает вас, так как бы вам хотелось. Так же вода, насколько нам известно, не способствует выработке гормонов, подавляющих аппетит”.

Во-вторых, существует мнение, что вода выводит из организма различные токсины. На счет этого у Голдфарба имеется тоже свое мнение: “На самом деле почки работают иначе. Когда вы выпиваете большое количество воды, это приводит к тому, что у вас образуется большее количество мочи, но выделение различных веществ с мочой не увеличивается, а снижается их концентрация в моче”.

Некоторые говорят о том, что вода уменьшает головную боль. Согласно Голдфарбу головная боль не уменьшается. А вот что касается потребления двух литров воды в день (восьми стаканов), то, по мнению все того же Голдфарба, рационального объяснения этому распространенному мнению нет, и непонятно откуда появилась такая рекомендация.

Я не являюсь специалистом-нефрологом и не могу сказать прав Голдфарб или нет, но в одном я с ним согласен полностью. А именно в том, что большое количество воды приводит к образованию большого количества мочи.

Признаюсь, как-то я пытался следовать рекомендации пить много воды в день. Как показал опыт – единственно ощутимым последствием этого стало резкое увеличение количества походов в туалет. Поэтому, исходя из своего опыта потребления воды, могу сказать, что увеличение ее количества приводит к увеличению количества мочи. По-видимому, большое количество воды оказалось все же лишним в моем организме, поэтому он постарался соответствующим образом от нее избавиться.

Но это, конечно же, не умаляет всей важности воды для человеческого организма. Большинство дискуссий возникает только из-за ее количества. Кому верить, а кому нет – решать Вам. И чтобы там ни говорили, я решил доверять своему организму и прислушиваться к нему. Хочу пить – пью, не хочу – не пью. А насильно заливать в себя большое количество воды, думаю, не стоит – переизбыток воды в организме так же вреден для здоровья, как и его недостаток. Как известно, избыток воды увеличивает нагрузку на все системы, в первую очередь на сердечнососудистую.

Скажу, что по большей части я никогда не был большим любителем воды – пил ее только когда испытывал жажду, никогда не любил мыться – всегда заставлял себя это делать. Помню, когда в десять лет поехал с мамой на Черное море, большую часть времени просидел в доме.

У меня всегда было и остается какое-то неприятие воды. Я не понимаю людей, которые едут на море и целые дни могут провести на пляже. Возможно, в какой-то мере это связано с тем, что я любитель активного отдыха – мне бы походить, посмотреть, себя показать. А лежать все время на пляже да еще под палящим солнцем. Нет уж, увольте. В последние годы у меня с солнцем особые отношения. Где-то в 25 лет я поехал в Крым на море. Первая за 15 лет моя поездка на море закончилась плачевно – из одиннадцати дней, проведенных в Гурзуфе, восемь я пролежал – на второй день своего пребывания я обгорел. И не просто обгорел, на мне не было живого места. Пострадало все тело – лицо, руки, плечи, спина, грудь, живот, ноги. Тело пострадало настолько, что первые ночи я не мог спать, так сильно пекла обгоревшая кожа. На коже лица и тела постоянно выступала какая-то желтая жидкость. Более того, я не мог ходить.

Я вспоминаю, с каким трудом у меня получалось встать на ноги. С первой попытки у меня это никак не выходило. Как только сухожилия на стопах касались опаленной кожи, я со стонами валился на кровать, такой кошмарной была боль. И все же я заставлял себя

подниматься на ноги. Несмотря на боль, несмотря на слезы, я все равно пытался встать на ноги, хотя бы, чтобы пойти в туалет. Правда, не всегда это получалось, - спасали пустые бутылки из под минеральной воды.

Не с первой, так с пятой, седьмой попытки у меня иногда получалось подняться на ноги. Стиснув зубы, я стоял на ногах и терпел боль до тех пор, пока через минуту-вторую она не отступала, и тогда я мог уже немного передвигаться. Именно в те минуты невыносимой боли я осознал, какое счастье иметь ноги и более того, здоровые ноги, которые позволяют тебе двигаться. Ожоги на ногах были настолько сильные, что даже спустя год на ногах, особенно на голених, можно было различить красноватые пятна от ожогов. Я даже сделал фотографии обожженных голених в те злополучные дни.

После моря я поехал в Житомир к родителям. Там я показал фотографии маме, мы с ней немного поговорили, а потом я пошел в свою комнату. Потом мне мама рассказывала, что когда я ушел в комнату, она начала плакать. Зрелище на фотографиях было явно не для слабонервных.

После той поездки на море, я особенно начал его сторониться. Теперь я знаю, что без крема для загара с максимальной защитой, с моим белым телом под морским солнцем делать нечего.

Мое одиночество, которое я всегда, то любил, то ненавидел, сыграло со тогда мной злую шутку. В минуты боли особенно ощущаешь необходимость чьей-либо поддержки, помощи. В то время, если не считать женщины, у которой я снимал комнату, и которая покупала мне продукты, я был совершенно одинок. Именно в такие минуты и начинаешь ненавидеть одиночество. Когда тебе хочется чьей-то заботы и поддержки, а чувствуешь только боль – и физическую и душевную.

Но давайте вернемся к воде. Глава все же о воде, а не о боли. Говоря о воде нельзя не затронуть темы качества воды. От ее качества напрямую зависит качества нашего здоровья. Хотя, что об этом говорить? Все мы прекрасно знаем, какую воду мы пьем. Ее качество оставляет желать лучшего.

Если посмотреть на качество воды в наших реках, то можно только ужаснуться. Чего там только нет – сточные воды, пестициды, удобрения, ртуть, мышьяк, свинец и т.д. и т.п. Наши реки и озера настолько загрязнены, что пить из них без специальной обработки действительно опасно для здоровья.

По мнению специалистов, в некоторых районах Земли 80% всех болезней вызваны недоброкачественной водой. Сегодня 1 миллиард человек не имеет постоянного доступа к

безопасной питьевой воде. К 2025 году половина населения Земли столкнется с серьезной нехваткой воды.

Состояние, в котором находится мировой океан, плачевно. Постоянное его загрязнение из-за расширения добычи нефти губительно сказывается не только на живых организмах, но и на качестве воды. Фосфор, свинец, радиоактивные отходы. Чего там только нет и все это в огромных количествах. На каждый квадратный километр океанической воды сейчас приходится 17 тонн различных отходов суши.

В Украине специалистами Украинского НИИ водохозяйственно-экологических проблем были проведены исследования, результаты которого свидетельствуют о том, что в реки ежегодно выливается 21 миллиард кубометров промышленных стоков, из них 3 миллиарда – совершенно не очищаются. Только из 2 % исследованных малых рек можно употреблять воду без предварительной очистки. Главные загрязнители – органические и биогенные вещества, фенолы, соли тяжелых металлов, нефтепродукты, пестициды. Кроме органических и неорганических веществ в воде присутствуют также болезнетворные микробы и вирусы. В катастрофическом состоянии находятся и воды Черного и Азовского морей.

Ежегодно один Дунай приносит в Черное море 1000 тон хрома, 4500 тон свинца, 6000 тон цинка, 58.9 тон ртути. Каждый год в море попадает более 111 000 тон нефти, причем 47% - также со стоком Дуная. 10 млн. людей непосредственно сливают свои отходы в море без всякой предварительной очистки. На дне расположено 16 официальных дампингов (мест сброса мусора), при этом 10% общего загрязнения моря обусловлено этими свалками. Кроме того, морская вода и донные грунты насыщены пестицидами, полихлорированными бифенилами и детергентами, которые в значительной степени ухудшают состояние экосистемы.

Если в 50-е годы прошлого века с водами Дуная, Днестра и Днепра ежегодно в море попадало 14 000 тон фосфатов, 150 000 тон нитратов и 2 350 000 тон других органических веществ, то в настоящее время эти показатели увеличились до 55 000 тон, 340 000 тон и 10 700 000 тон соответственно.

К сожалению, человек не думает о последствиях своих действий. Он не хочет жить в гармонии с природой, уважать ее и беречь. И когда-то ему придется за это жестоко расплатиться. В любом противостоянии с природой он окажется проигравшим. Это не тот противник, с которым следует воевать. И когда-то человек это осознает. Правда, уже может быть поздно.

Какую же воду тогда остается пить? Хлорированную из под крана, кипяченную или бутилированную?

Хлорированная вода уничтожает болезнетворные микроорганизмы. Но в реках и озерах, откуда ведется водозабор, присутствует множество веществ, которые попали туда со сточными водами, и с которыми хлор вступает в реакцию. Результат – гораздо более неприятные субстанции, чем сам хлор (например, соединение фенола с фтором влияет на печень и почки). Большинство опасных для здоровья человека веществ вызывают либо рак, либо негативно влияют на печень и почки.

Человечество хлорирует воду с 1904 года. За последние 100 лет резко выросла заболеваемость сахарным диабетом, сердечнососудистыми болезнями, синдромом Альцгеймера, онкологией.

Кстати, британские ученые из университета Бирмингема заявили о том, что потребление хлорированной воды во время беременности, может привести к рождению детей с тяжелейшими врожденными дефектами – в частности, с пороками сердца и мозга.

Кипяченая вода, мало того, что она мертвая – не содержит никаких полезных для человека веществ, так еще и богата канцерогенами. В воде, прокипяченной более 4 – 5 раз, возрастает содержание канцерогенных веществ диоксинов. Более того, кипячение не уничтожает всех микробов, и тем более оно не может уничтожить тяжелые металлы, пестициды, гербициды, нитраты, фенол и нефтепродукты.

Остается бутилированная вода. Но и здесь не все так просто. Например, в США ученые на протяжении двух лет проводили заборы воды и анализировали состав воды из пластиковых бутылок. Для точности результатов специалисты провели лабораторные анализы по одной партии восьми различных марок питьевой воды в бутылках.

В общей сложности в воде было обнаружено 38 различных веществ, включая алкалоид кофеин, анальгетик ацетаминофен, удобрения, растворители, химические ферменты, применяемые при изготовлении пластиковых товаров, и радиоактивный изотоп стронций.

Вода по-прежнему считается безопасной, так как содержание ни одного из веществ не превышает норму (согласно нормам, установленным федеральными законами США).

Но это в США, а что у нас. По мнению наших ученых, большая часть бутилированной воды, реализуемой в Украине, не пригодна для употребления. Одной из причин непригодности бутилированной воды для питья является то, что она не насыщена кислородом, а также то, что дополнительная очистка, которой подвергается

бутилированная вода, еще больше загрязняет ее, так как добавляет дополнительные элементы.

Кстати, что касается популярных сегодня кулеров. В Германии ученые взяли на анализ воду из тысячи кулеров и вот что обнаружили: в каждом третьем оказались опасные бактерии, кишечные палочки, фекальные бактерии, псевдомонады и даже простейшие водоросли. После этого исследования в Германии убрали все кулеры из общественных мест. Вслед за Германией от кулеров отказались еще в ряде европейских стран. Во всем мире, сейчас проводят серьезные исследования воды в пластиковой таре.

Как видим ситуация с питьевой водой оставляет желать лучшего. Что же делать? Выбор невелик: или все же довериться бутилированной воде, но из известных источников или покупать специальные фильтры для очистки водопроводной воды.

Здесь Вам решать.

***Запомните:** От качества воды, которую Вы пьете, зависит качество Вашего здоровья.*

Притормози

Чтобы хорошо работать нужно хорошо отдохнуть (Народная мудрость)

Тот, кто может отдохнуть, превосходит того, кто может брать города (Бенджамин Франклин)

В наше время – время чрезмерной жизненной активности, очень часто мы забываем про то, что нашему организму нужен отдых. - А успеется, - махаем мы рукой и продолжаем с еще большим рвением работать, лишь бы заработать как можно больше денег. Мы готовы работать сутками напролет, готовы постоянно находиться в состоянии стресса, нервного истощения, и все из-за них, из-за денег.

Я думаю, не у меня одного складывается впечатление, что сегодня все словно свихнулись из-за денег. Большинство из нас возможно и неосознанно стали их рабами. А все из-за того, что мы продолжаем воспринимать свою жизнь как борьбу за выживание. А чтобы выжить, нам нужны деньги, и чем больше, тем лучше. Поэтому мы с головой погружаемся в работу, забывая о семье, о здоровье, об отдыхе, как его необходимой составляющей.

Я не собираюсь утверждать, что деньги – это зло, что они не стоят того, чтобы из-за них гробить свою жизнь. Нет. Вы знаете мое отношение к деньгам, если прочитали

соответствующий раздел этой книги. Деньги – это прекрасный способ стать свободным, независимым и ощутить вкус полноценной жизни. Но есть одно “но”, о котором мы очень часто, я бы даже сказал постоянно, забываем, а именно – мы забываем, что деньги не являются смыслом жизни. Они не смысл нашей жизни! Не цель нашей жизни! Они всего лишь средство, с помощью которого мы можем реализовать смысл нашей жизни, достичь поставленных целей, сделать нашу жизнь более красочной и разнообразной. Но про это все мы давно забыли. И сегодня смысл нашей жизни сводится к банальному зарабатыванию денег. Но постоянно держать ногу на педали газа не то, что не желательно, но и даже опасно.

Давайте представим такую вот ситуацию. Вы находитесь за рулем Вашего автомобиля. Ваша нога постоянно находится на педали газа. Вы двигаетесь по автобану, и скорость Вашего автомобиля с каждой секундой увеличивается все больше и больше. Пока скорость Вашего авто не очень большая, Вы можете контролировать ситуацию на дороге, но с каждым ее увеличением вероятность возникновения аварии также увеличивается. Чтобы предотвратить аварию Вам потребуется снять ногу с педали газа и начать давить на педаль тормоза. Только так и никак иначе Вы сможете предотвратить аварию и сохранить свое здоровье, и даже жизнь.

Чрезмерная жизненная активность, так же как и пассивный образ жизни, негативно влияют на наше здоровье и на нашу жизнь в целом. Поэтому изредка стоит снимать ногу с педали газа и вспоминать, что существует еще и педаль тормоза.

Отдых для человека не менее важен, чем воздух. Только вот дышать мы не забываем, куда уж тут забудешь, когда без воздуха мы можем прожить всего лишь пару минут. Конечно, без отдыха мы можем прожить намного больше, чем пару минут, только вот и у автомобиля со временем заканчивается бензин. Что уж говорить о человеке, чьи жизненные ресурсы неограничены.

Без отдыха человеческий организм быстро изнашивается, преждевременно стареет, становится более подверженным различным заболеваниям. Мы можем сколько угодно себя пичкать различными энергетическими напитками, вливать в себя литры чая и кофе, чтобы подольше оставаться в вертикальном положении, но единственное к чему это приведет – сбой в организме, хроническая усталость и хронические болезни.

Забудьте о здоровье, если Вы не будете давать своему организму периодический отдых. В процессе отдыха происходит восстановление организма, а это обязательное условие его продуктивного функционирования в дальнейшем.

Независимо от того сидячая у Вас работа или наоборот связана с постоянным движением, Вашему организму необходим пассивный отдых. Если же Вы решили заняться активным отдыхом, то Вам следует знать, что для Вашей нервной системы активный отдых является такой же нагрузкой, как и сосредоточивание своего внимания на работе.

Кроме того, запомните два универсальных правила отдыха от работы:

а) никогда не берите работу на дом. Есть время для работы, должно быть время и для отдыха от работы. Когда Вы переступаете порог офиса и направляетесь домой к жене (мужу) и детям, на встречу с друзьями, с любовницей или любовником, забудьте о работе, даже не думайте о ней. Все мысли о ней оставьте в офисе, хотя бы до следующего рабочего дня;

б) один день в неделю должен быть посвящен отдыху и только отдыху. Если Вы все же фанат активного отдыха – отдайте предпочтение природе и свежему, чистому воздуху. Отправьтесь в парк, в лес, на речку. Все мы дети природы и иногда нам стоит возвращаться в ее лоно. Заряд бодрости, энергии и радости от общения с природой Вам обеспечен.

Если Вы предпочитаете пассивный отдых – позвольте себе расслабиться, уделите время медитации, самосозерцанию, общению с собой, со своей семьей, с детьми, с любимым человеком или пригласите друзей в гости, почитайте книгу, желательно ту, которая доставит Вам удовольствие, а еще лучше книгу по самосовершенствованию, поиграйте с домашним животным, при наличии оно, в конце концов, займитесь любовью с любимым человеком, а возможно, и не любимым, если нет любимого, не имеет значения, главное чтобы Вам обоим это занятие приносило удовольствие. Во время отдыха не думайте о работе. Всему свое время. Будет время и для работы. Никуда она от Вас не убежит.

Говоря об отдыхе нельзя не упомянуть о сне, как его обязательной составляющей. Да, да. Именно обязательной. Сон – одна из первичных потребностей, без удовлетворения которой невозможно продолжение жизни. Эту точку зрения, впервые высказанную итальянским физиологом Моруци, сейчас разделяют многие.

Сон является отличным средством для восстановления нашего измученного ежедневными стрессами организма. Благодаря сну восстанавливается механизм иммунной защиты нашего организма, восстанавливаются физические силы организма, стабилизируется деятельность различных систем и органов. А это качественно влияет на

состояние нашего здоровья. Более во время сна происходит регенерация клеток кожного покрова. Всего одна бессонная ночь снижает интенсивность работы Вашего мозга на 9%.

Именно здоровый и крепкий сон – 99% Вашего хорошего настроения, бодрого самочувствия и Вашей производительности труда.

Если Вы будете и дальше пренебрегать качественным сном можете забыть о хорошем самочувствии, как эмоциональном, так и умственном, о хорошем здоровье и вообще о счастливой и продуктивной жизни.

Более того, сейчас известно, что количество нейронов – мозговых клеток, активно работающих во сне, – не меньше, а в некоторых периодах даже больше, чем при бодрствовании. Во время Вашего сна они перестраивают свою работу, взаимодействуют друг с другом. Исходя из этого ученые пришли к выводу, что во сне происходит переработка поступающей за день информации, часть из которой отсеивается, а другая часть переходит из кратковременной памяти в долговременную. Кстати, именно поэтому, проснувшись утром, мы не так остро реагируем на трудности, которые возникают во время бодрствования. Утром они кажутся не такими уж неразрешенными, как казались накануне.

По данным Всемирной организации здравоохранения, в наше время практически каждый второй взрослый житель планеты страдает от тех или иных нарушений сна. Причем современная наука выделяет более чем 90 вариантов таких нарушений. При этом все эти нарушения могут представлять серьезную угрозу физическому и психическому здоровью человека.

Основными причинами нарушения сегодня сна являются стресс, эмоциональный дисбаланс, нервные и психические заболевания, различные интоксикации, нарушения работы сердца, дыхания. Расстройства сна, вызванные этими причинами, могут привести к последствиям, которые Вам вряд ли доставят хоть какое-либо удовольствие – повышение давления, частые головные боли, ухудшение памяти, проблемы с дыханием, весом и даже внезапная смерть. Раздражительность, агрессивность, нарушение функций восприятия, зрения, временная потеря функций ориентации – вот то, чего Вы достигаете лишая себя полноценного сна.

Американские ученые, проведя исследования в области сна, пришли к заключению, что у людей, которые спят меньше шести часов в сутки, в два раза повышается риск возникновения сердечных заболеваний. Кроме того, недостаточное количество сна оказалось самым прямым образом связано с риском развития комплекса таких симптомов, как ожирение, повышение уровня холестерина и сахара в крови.

Если же сон сократить до 4 часов в сутки на протяжении нескольких ночей, то у человека наблюдается нарушение аппетита, усиливается чувство голода, возникает желание потреблять высококалорийную пищу, в результате чего, естественно, они набирают лишний вес и повышается риск развития диабета.

Британские ученые, в свою очередь, провели исследование, в результате которого оказалось, что у тех людей, которые постоянно недосыпают, риск умереть вследствие сердечнососудистых заболеваний возрастает в два раза. У таких людей наблюдается повышенное кровяное давление, что в свою очередь, увеличивает опасность инфаркта или инсульта.

Кстати, было выяснено, что у женщин, которые спят меньше пяти часов в сутки, риск возникновения гипертонии в два раза выше, чем у мужчин, которые спят столько же. Полученные в результате исследования данные показали также то, что при недосыпании риск любых других заболеваний возрастает в 1.7 раза.

Исследования показывают, что почти 40 миллионов британцев сегодня засыпают с трудом. Каждый третий из них страдает синдромом “некачественного сна”, то есть, не спит, а лишь впадает в легкую дрему.

По данным американского Национального фонда сна целых 70 миллионов американцев испытывают проблемы со сном. Треть населения Великобритании и более 40% жителей США отводят на ночной сон менее пяти часов. Как следствие – увеличение количества жалоб на слабость, утомление и сонливость в течение дня.

Согласно последним данным около 45% россиян время от времени страдают от бессонницы, а 20% вообще не могут с ней ничего поделать.

Сегодня в мире развивается настоящая эпидемия дневной сонливости, что приводит, в частности, к увеличению количества различных аварий и катастроф. Например, каждый год вождение в сонливом состоянии приводит только в США к 100.000 автокатастроф, 1.500 смертей и десяткам тысяч ранений.

Существует много различных рекомендаций, которые могут помочь Вам улучшить Ваш сон. Здесь же я постараюсь напомнить о самых важных. Итак:

- последний прием пищи – не позднее, чем за 2 часа до сна; старайтесь не пить на ночь чай, кофе или какие-либо другие бодрящие напитки.

- помещение, где Вы спите должно быть хорошо проветренным, температура воздуха не должна превышать 20 градусов. Вряд ли Вам удастся хорошо выспаться, когда у Вас в комнате будет жарко и душно;

- Ваша постель должна быть не слишком мягкая и не слишком жесткая. Забудьте про пушистое и теплое одеяло. Старайтесь укрываться тонким одеялом из натуральных материалов.

- старайтесь ложиться спать не позже 23.00, а еще лучше в 21.00 или в 22.00. Просыпаться желательно тоже рано – в 5-6 утра. Еще Бенджамин Франклин когда-то сказал: “Рано ложиться и рано вставать – вот что делает человека здоровым, богатым и умным”.

- старайтесь ложиться спать и просыпаться в одно и то же время, причем, как в рабочие дни, так и в выходные. Забудьте о привычке на буднях спать мало, а на выходных отсыпаться. Это прямая дорога к ухудшению качества Вашей жизни.

- спать необходимо 7 - 7.5 часов. По утверждению британских ученых, люди, которые спят 5 и менее часов в сутки, живут меньше тех, кто отводит на сон 7 часов. Не менее вреден и избыток сна. Ученые обнаружили, что как слишком длинный сон, так и слишком короткий, вызывают рост риска ранней смерти. Когда на ночной сон Вы отводите 8 и больше часов, вероятность того, что Вы умрете в следующие 11-17 лет возрастает в два раза. Если спать 5 часов, то риск умереть возрастает в 1.7 раза, а развитие заболеваний сердечнососудистой системы – в 2 раза.

По данным американских ученых люди, которые спят более 8 часов, имеют риск развития инсульта на 9% выше по сравнению с теми, кто спит меньше 8 часов. А вот и неприятная новость для любителей поспать днем: риск получить инсульт у тех кто, спит днем, - возрастает на 10%.

- полное отсутствие какого-либо освещения в комнате во время Вашего сна. Наличие освещения во время сна не позволяет организму полноценно отдохнуть, и как следствие, сон не оказывает своего благотворного воздействия. Откажитесь от просмотра телевизора, работы за компьютером перед сном.

- не лишней перед сном будет прогулка на свежем воздухе. Она поможет Вам расслабиться и благоприятно отразится на Вашем самочувствии.

- не ложитесь спать взволнованным, обеспокоенным, с тревожными мыслями. Оставьте все свои заботы и проблемы завтрашнему дню.

Помимо основного ночного сна неплохо ученые рекомендуют делать три короткие передышки днем – в 9, 13 и 17 часов. Достаточно подремать всего 10 - 15 минут и Вы снова почувствуете себя бодрым и свежим.

Запомните: Отдых – составная часть Вашего здоровья!

Однажды, глядя из окна на рыночную площадь, Нахман увидел одного из своих последователей, некоего Хайкеля. Тот куда-то спешил. Он окликнул его и пригласил в дом.

- Скажи, Хайкель, - спросил он, - видел ли ты небо сегодня?

- Нет, рабби.

- А улицу, Хайкель, улицу ты видел сегодня утром?

- Да, рабби.

- Расскажи мне, что ты видел.

- Ну... людей... лошадей... телеги... кареты. Торговцев - они размахивают руками. Шумят и бранятся крестьяне. Мужики, бабы бегают взад и вперед... Вот что я видел.
- Эх, Хайкель, Хайкель, - покачал головой рабби Нахман, - и через пятьдесят, и через сто лет здесь будет улица вроде этой. И другой рынок вроде этого. Другие экипажи будут возить других купцов, и они будут торговать другими лошадьми. Но ни меня, ни тебя уже не будет. Вот я спрашиваю тебя, Хайкель, какой прок в твоей беготне, если у тебя нет времени взглянуть в небо.

Практикум

Я Вам предлагаю упражнение, которое я назвал “остров Блаженства”. Оно поможет Вам расслабиться, избавиться от физического и умственного напряжения, отвлечься от Ваших житейских проблем и забот. Постарайтесь делать это упражнение в течение 30-40 минут. На протяжении этого времени никто не должен Вас беспокоить и отвлекать. Предупредите заранее Ваших родных и близких. Отключите мобильный телефон. Во время выполнения упражнения старайтесь ни о чем не думать, забудьте о всех Ваших заботах, делах. Ничто не должно Вас беспокоить.

Итак. Примите удобное для себя положение. Можете сесть или лечь, не имеет значения, главное, чтобы Вам было удобно. Теперь закройте глаза и сделайте 3-5 глубоких вдоха-выдоха, при этом старайтесь дышать животом, а не легкими. Почувствуйте, как Ваш живот поднимается вверх и опускается вниз, как он наполняется воздухом.

А сейчас давайте немного попутешествуем. Мысленно перенеситесь на красивый тропический остров. Вы смотрите по сторонам. Перед собой Вы видите бескрайний океан, волны которого с шумом накатывают на берег. Позади себя Вы замечаете тропические джунгли. Ветер шелестит в кронах деревьев. До Вашего слуха доносится птичий гомон, визг обезьян и рык леопарда. Ваш взгляд перемещается вверх, и Вы видите, как белые облака, гонимые сильным ветром, несутся вперед к горизонту, словно стараются обогнать

друг друга. Над океаном Вы замечаете несколько чаек с криками гоняющиеся друг за другом. Недалеко от себя Вы замечаете несколько маленьких крабов, которые быстро перебирая лапками по теплomu песку, спешат в сторону джунглей. Из воды показалась голова черепахи и вот она уже вся выползла из воды и...быстро поползла вдоль берега. За ней выползла на берег еще одна черепаха, за ней показалась третья, и все они так же быстро поползли вдоль берега за первой черепахой.

Вдруг, Вы начинаете понимать, что что-то не так на этом острове. Шум, гам, все куда-то спешат. Даже черепахи ползают с огромной скоростью. У Вас слаживается впечатление, как кто-то невидимый нажал на пульте кнопку “ускорение” и забыл ее выключить.

Внезапно Вам приходит в голову одна мысль – Вы поднимаете руку и щелкаете пальцами (большим и средним). Сначала Вам кажется, что ничего не изменилось, но вдруг Вы замечаете, что шум и гомон, доносящийся из джунглей немного утих, облака сбавили скорость и теперь не так быстро несутся вперед, волны медленнее начали накатывать на берег, чайки над океаном перестали кричать, а их взмахи крыльев стали более медленными, чем были до этого, крабы замедлили свой ход, так же, как и черепахи.

Вы улыбаетесь и снова щелкаете пальцами, а потом еще и еще раз. И вот, джунгли затихли, облака прекратили свой бег по небу, волны застыли, чайки над океаном замерли, так же, как и крабы с черепахами на берегу. Вам кажется, что само время остановилось на этом прекрасном острове. Тишина и безмолвие стали хозяевами острова.

Вы замечаете, что изменения произошли не только с островом, но и с Вами. Ваши мысли стали более упорядоченными и спокойными. Теперь Вы легко их можете контролировать. Ваше тело избавилось от напряжения, Вы чувствуете себя расслабленным и умиротворенным. Вы улыбаетесь. Вы чувствуете себя счастливым. Вам легко и свободно. Вы наслаждаетесь тишиной и спокойствием. Почувствуйте, как Вам хорошо. Ощутите это. Запомните эти ощущения блаженства.

А теперь, к сожалению, наше путешествие закончилось. Вернитесь в свою комнату, но не спешите открывать глаза и не спешите вставать. Наслаждайтесь еще несколько минут теми ощущениями, которые Вы испытали на острове. Осознайте, что они не остались на острове, а они вместе с Вами. И прямо сейчас Вы их испытываете и прямо сейчас Вы наслаждаетесь ими.

Теперь можете открыть глаза.

Всегда делайте это упражнение, и не только тогда, когда будете чувствовать себя напряженными, взволнованными, Вам будет плохо или захочется уединиться. Можете делать его в любое время – утром, в обед, вечером, перед сном – это не имеет значения.

Знайте, что у Вас всегда есть возможность вернуться на остров Блаженства. Стоит всего лишь закрыть глаза и щелкнуть пальцами.

Вглубь себя

Без знания не существует медитации; без медитации не существует знания; и тот, кто обладает и знанием и медитацией – близок к реальности (Будда)

Когда мы занимаемся медитацией, мы сознательно и в полной тишине вступаем в связь с нашей Высшей Энергией (Боб Проктор)

Совсем недавно в моей жизни появился отличный способ быть здоровым. И этот способ называется медитация. Я полюбил его и теперь каждый новый день начинаю с медитации.

Сначала я использовал медитацию как способ расслабиться, снять накопившееся напряжение. Но теперь для меня медитация – это нечто большее. Я понял, что это еще и хороший способ изменить себя, изменить свое сознание. Более того, это, как оказалось, и хороший способ познать самого себя. Как сказал Ошо: “Медитация – это абсолютно новое качество вашего бытия, медитация ни с чем не имеет ничего общего”.

Что такое медитация? Если Вы не знаете, что это такое, то скажу, что само слово “медитация” происходит от латинского “meditatio” – “размышлять, обдумывать”. Оно означает состояние, когда человек пытается сконцентрировать свои мысли и ощущения на определенной идее, объекте или же максимально полно прочувствовать ту или иную эмоцию.

Если Вы будете регулярно медитировать, то могу Вам гарантировать, что Ваши взгляды на себя, на Окружающий Мир, на Вашу жизнь в целом могут измениться кардинально, Вы станете более жизнерадостным.

Если свести пользу медитации к нескольким тезисам, то вот что получится:

- Вы станете более творчески подходить к жизни, к решению жизненных ситуаций, так как улучшатся Ваши творческие и интеллектуальные способности;
- улучшится работа Вашего мозга;

- Вы сможете улучшить свою интуицию, достичь высоких уровней сознания, сможете лучше понимать себя;
- Вы станете более уверенными в себе, улучшится Ваша сила воли;
- Вы станете быстрее усваивать информацию, станете более сконцентрированными и целеустремленными;
- Вы станете более общительными;
- Ваша жизнь станет более здоровой и гармоничной;
- снизятся кровяное давление, уровень холестерина и кортизола (гормона стресса) в крови, укрепится иммунная система;
- улучшится работа Вашего сердца, замедлится обмен веществ,
- у Вас улучшится качество сна, уменьшится количество различных страхов;
- Вы станете менее восприимчивым к стрессу, сможете быстрее восстанавливаться после него, станете более спокойным;
- Вы будете быстрее выздоравливать после перенесения различных заболеваний, в том числе после таких серьезных, как инфаркт;
- Вы станете более жизнерадостными, так как медитация способствует выделению гормонов счастья – эндорфинов.

А еще и это доказано научно, медитация способствует сокращению употребления алкоголя, снижается и даже исчезает наркотическая зависимость, уменьшается тяга к сигаретам.

Существует множество книг, посвященных медитации, в которых Вы можете найти всю интересующую Вас информацию. Здесь же я дам Вам несколько советов касательно медитирования.

1. Для медитации необходимо специальное место. Лучший вариант – это на природе, но можно и дома в квартире. Отведите в своей квартире тихое местечко, где Вы спокойно сможете заниматься медитированием.

2. Никакого постороннего шума. Отключите мобильный телефон. Если Вы используете музыку для медитации, то она не должна играть громко. Желательно использовать специальную медитативную музыку.

3. Для медитации можете использовать классическую позу – позу лотоса. Если не получается, тогда просто скрестите ноги или сядьте на стул. Помните о том, что спина всегда должна быть прямой. Но в тоже время Вы должны чувствовать комфорт. Если Вам трудно держать спину прямо, тогда облокотите ее о стену. Руки держите на коленях, ладони могут быть обращены как вниз, так и вверх.

4. Медитируйте не меньше одного раза в день в течении 10-15 минут. Отнеситесь к этому процессу серьезно, позвольте ему стать Вашей ежедневной полезной привычкой.

5. Самое лучшее время для медитации – восход или заход солнца. Вы можете медитировать сразу после пробуждения или непосредственно перед сном. Например, я медитирую сразу после того, как проснусь, а это в 5 часов утра.

Если Вы еще сомневаетесь насчет того, нужна ли в Вашей жизни медитация, тогда мой Вам совет – перестаньте сомневаться, когда дело касается того, что полезно для Вашей жизни. В наше сверхдинамичное время медитация поможет Вам периодически снимать Вашу ногу с педали “газ”. Помните о том, что находиться все время в подвешенном состоянии чревато различными стрессами и болезнями. Медитации помогут Вам обрести островок спокойствия в бушующем море жизни.

***Запомните:** Медитация – хороший способ жить спокойной жизнью*

Рабби Цадок Акоэн из Люблина, много лет посвятивший изучению наук и бывший не только великим богословом, но и одним из ученейших людей своего времени, сказал как-то своим ученикам: "Не осталось в этом мире уголка, который не стал бы предметом пристального внимания лучших умов человечества: горы и равнины, моря и реки, пустыни и вечные снега - все описано и нанесено на карту. В глубины материи и космоса вглядывается человек. И только в свою душу он боится заглянуть".

Практикум

Давайте перейдем от теории к практике. Я предлагаю Вам помедитировать. Существует множество различных техник. Я Вам предлагаю одну из них. Со временем Вы сами решите, какая для Вас лучше. Вполне возможно, что Вы создадите свою технику и будете придерживаться только ее.

Итак. Найдите у себя в квартире или доме тихое местечко, где Вам никто не будет мешать. Не забудьте отключить мобильный телефон. Примите удобную для себя позу (помните о прямой спине) сидя на стуле или на полу. Теперь закройте глаза и расслабьтесь. Посидите несколько минут спокойно, прислушиваясь к своим ощущениям.

После этого постарайтесь сосредоточиться на своем дыхании. Глубоко и медленно вдохните через нос и выдохните через рот. Сделайте еще два-три аналогичных вдоха-выдоха, а потом начинайте дышать только носом. После этого сосредоточьте свое внимание на кончике носа в течении 5 минут.

Вы заметите, как Ваше сознание начнет отвлекаться, мысли будут перескакивать одна на другую. Это нормально. Не волнуйтесь и старайтесь не отвлекаться. Помните о кончике носа. Дышите медленно и размеренно.

Продолжайте дальше сидеть в расслабленной позе, наблюдая за своим дыханием. Не обращайтесь внимания на свой мозг, который то и дело будет стараться отвлечься, а Ваши мысли все время разбегаются. Ваше дыхание вот Ваша цель. Продолжайте фокусироваться на нем. Со временем Вам будет намного легче это делать. А сейчас будьте терпеливы.

После окончания 5 минут медленно откройте глаза и потянитесь. Поблагодарите себя. Не критикуйте и не упрекайте себя, если что-то было сделано не так или что-то не получилось сделать.

Медитация закончена. Делайте это упражнение регулярно, каждый день. Через две недели можете постепенно начинать увеличивать время медитации до 10-15 минут, а дальше, если будет желание, можете увеличить еще больше – 30-60 минут.

Музыка здоровья

Я не представляю свою жизнь без музыки. Где бы я ни находился - дома, на работе или в поездке, повсюду меня сопровождает музыка.

Сегодня представить жизнь без музыки действительно сложно. Она настолько сильно вошла в наш обиход, настолько сильно пронизала все наше существование, что разорвать взаимосвязь музыки и жизни не представляется возможным.

Музыка волшебна и загадочна. Ее многогранность поражает. Она может сделать нашу жизнь более счастливой, более яркой и насыщенной. И в то же время музыка способна заставить нас плакать и страдать. Можно только поражаться тому, какое влияние она оказывает на человека. Но что не менее поразительно так это то, что музыка обладает целебными свойствами! Она способна лечить душу и тело человека! Это кажется невероятным, но это действительно так. Как сказал Владимир Бехтерев: “Музыка не только фактор облагораживающий, воспитательный. Музыка – целитель здоровья”.

Еще в Древнем Египте и Древней Греции врачи лечили больных звуками. В Древнем Китае врачи выписывали “музыкальные рецепты” для влияния на тот или иной орган.

Начиная с XIX века, наука накопила огромное количество сведений о воздействии музыки на организм человека. На основе многочисленных исследований было доказано,

что музыка может укреплять иммунную систему, способна улучшить обмен веществ, лечить болезни, избавлять от усталости и заряжать человека энергией, положительно влиять на систему кровообращения и дыхания.

Все это давно уже подтверждено экспериментально. Например, ученые из города Хельсинки (Финляндия) провели исследование, в котором приняли участие шестьдесят мужчин и женщин, перенесших инсульт. В результате этого эксперимента было доказано, что пациенты, которые слушали музыку после инсульта, восстанавливались быстрее. Через три месяца после приступа память людей, слушавших приятные музыкальные композиции, улучшилась на 60%! В другой же группе, где лечение проходило в обычных условиях – лишь на 29%. Кроме того, в “музыкальной” группе, на 17% улучшились концентрация памяти, настроение и внимание к деталям, в то время как в “обычной” группе перемен в этой области не было вообще.

Кстати, музыка способна лечить даже хронические заболевания и острую боль. В Южной Корее было проведено исследование с участием сорока пациентов с повреждёнными ногами. В результате этого исследования выяснилось, что прослушивание музыкальных отрывков в течение 30-60 минут способствовало смягчению боли и снижению кровяного давления, а также стабилизировало частоту дыхания.

Кстати, что касается кровяного давления. Китайские ученые провели вот такой вот эксперимент. Китайских пациентов разделили на две группы. Одна из них, назовем ее музыкальной, слушала музыку по 25 минут в день в течение месяца. В течении этого месяца у музыкальной группы понижалось кровяное давление, в то время как в другой группе никаких изменений не наблюдалось. По прошествии месяца, в “музыкальной” группе падение систолического (верхнего) кровяного давления составило 11.8 миллиметров ртутного столба, а диастолического (нижнего) – 4.7 миллиметров. Согласно утверждениям китайских ученых, музыкальная терапия даже может стать альтернативным лечением гипертонии.

А вот какие результаты исследований влияния музыки на человека опубликовала Римская академия наук. Вот что оказывается. Депрессию, страх, следствия стрессов, сердечные боли, гипертонию с помощью музыки можно вылечить на 90 процентов! Выводы итальянских ученых были также подтверждены учеными из Великобритании и России.

Кстати, музыка влияет не только на человека, но и на животных и растения. Неоднократно ставили вот такой эксперимент: в оранжерее включали классическую музыку, вследствие чего растения быстрее росли и меньше болели. Подобные опыты

ставились и с мышами и другими животными. Было доказано, что музыка улучшает иммунные функции живого существа, нормализует его состояние.

Что позволяет музыке быть лекарством для человека? Согласно одной из теорий, основной целебный фактор в музыке – это ритм. Ритм – это сердце музыки, и, по мнению ряда специалистов по музыкотерапии, именно он лежит в основе ее лечебных свойств.

Как известно, в природе все подчинено определенным ритмам, и человеческий организм не является исключением. Научно подтверждено, что каждый человеческий орган излучает вибрацию, и его вибрации могут совпадать с ритмом определенных звуков. Это позволяет изменять ритм, частоту и силу вибраций человеческого органа. Если знать, с каким инструментом в унисон звучит орган, который сбился из ритма, и регулярно слушать музыку, которая выполняется на ней, ритмы “исцеляющего” инструмента могут помочь организму человека снова найти бывшее “звучание”. Медики установили, что струнные инструменты наиболее эффективны при болезнях сердца. Кларнет улучшает работу кровеносных сосудов, флейта оказывает положительное воздействие на лёгкие и бронхи, а труба эффективна при радикулитах и невритах.

Музыкальные звуки заставляют вибрировать каждую клетку нашего организма, электромагнитные волны воздействуют на изменение кровяного давления, частоту сердечных сокращений, ритм и глубину дыхания. В современной медицине всё большее распространение получает музыкотерапия – лечение музыкой. Музыкальные вибрации оказывают благотворное влияние на весь организм, особенно на костную структуру, щитовидную железу, массируют внутренние органы, при этом достигая глубоко лежащих тканей, стимулируя в них кровообращение. Более того, музыка повышает способность организма к высвобождению эндорфинов – гормонов счастья.

Аристотель был абсолютно прав, когда сказал: “Когда мы воспринимаем ухом ритм и мелодию, у нас изменяется душевное настроение”. Некоторые мелодии действительно обладают сильным терапевтическим эффектом. Например, духовная, религиозная музыка восстанавливает душевное равновесие, дарит чувство покоя, облегчает боль. Весёлые песни помогают при сердечных заболеваниях, способствуют долголетию.

Кстати, ритм нашего сердца составляет в основном 68-72 удара в минуту, в то время как ритм музыки Баха, Вивальди составляет всего 60 четвертей в минуту. Слушая такую музыку, мы прекрасно можем расслабиться. Но самый большой эффект на человека оказывают мелодии Моцарта. Этот музыкальный феномен, до конца ещё не объяснённый,

так и называли – “эффект Моцарта”. Кстати, благодаря музыке Моцарта французский актер Жерар Депардьё избавился от заикания за три месяца.

Вот Вам несколько советов. При выборе музыки прислушивайтесь к своей интуиции, к своему сердцу. Если же мелодия, которую Вы слушаете, негативно влияет на Вас: утомляет, делает Вас раздражительным, вгоняет в хандру и депрессию, откажитесь от прослушивания такой музыки, здоровей Вы от нее точно не станете, а вот ухудшить свое здоровье вполне можете. Не забывайте также и о том, что чрезмерно громкая музыка, пусть она будет даже целебная, кроме вреда вашему организму не принесет ничего. Помните также, что быстрая и ритмичная музыка оказывают бодрящее и мотивирующее воздействие, а плавная, спокойная – способствует релаксации и расслаблению.

***Запомните:** Музыка – прекрасное лечебное средство*

Однажды один учитель был в большом городе и, когда вернулся, сказал:

"О, я переполнен радостью, я переполнен радостью! Это было так замечательно возвышено, в присутствии Возлюбленного!"

Тогда его ученик подумал:

"Там были возлюбленный и восторг; как замечательно! Я должен пойти и посмотреть, смогу ли я их найти".

Он прошел через город, вернулся и сказал:

- Ужасно! Как ужасен мир! Все как будто готовы перегрызть друг другу горло; вот что я видел. Я не чувствую ничего, кроме подавленности, как будто все мое существо разрывается на куски.

- Да, - сказал учитель. - Ты прав.

- Но объясни мне, - сказал ученик, - почему ты так восторгался, после того как вернулся, а я разрываюсь на части? Я не могу этого вынести, это ужасно.

- Ты шел не в том ритме, - сказал учитель, - в котором шел через город я.

Практикум

Предлагаю Вам хорошее упражнение. Делайте его в течении 15 минут каждый день на протяжении месяца. Желательно делать его дома в комфортной для себя обстановке.

Итак. Включите спокойную, приятную, расслабляющую музыку, желательно без слов. Музыка обязательно должна Вам нравиться. А теперь выключите свет и лягте поудобнее. Почувствуйте комфорт. Закройте глаза и расслабьтесь. Постарайтесь ни о чем не думать и не делать никаких лишних движений. Только слушайте музыку.

Почувствуйте, как она пронизывает Ваше тело, течет по нему, заполняет все Ваше естество. Слейтесь с ней, ощутите гармонию своего тела и играющей мелодии. Если получится, то обратите внимание, в каком именно органе (органах) эта музыка находит отклик (Вы это почувствуете, не прикладывая никаких мысленных усилий). В дальнейшем Вы сможете использовать эту мелодию для лечения этого органа (органов).

Когда 15 минут истекут, не спешите вскакивать с кровати. Полежите, расслабившись в тишине еще несколько минут. Прислушайтесь к своим ощущениям. Что они Вам говорят? Когда встанете, запишите эти ощущения. Кстати, необязательно слушать одну и ту же музыку на протяжении всего месяца. Меняйте мелодии. В конце месяца сравните записи со своими ежедневными ощущениями. Определите мелодию (мелодии), которые на Вас оказали наибольшее влияние. Возвращайтесь к ней периодически, когда Вам плохо, она будет Вашим лекарством, а когда Вам хорошо – она зарядит Вас еще большей энергией.

Кстати, подумайте над тем, чтобы каждый день засыпать под тихую спокойную музыку. Хорошие сны Вам обеспечены. Только музыка не должна играть всю ночь. Организм должен отдыхать в тишине и спокойствии.

Если Вы слушаете музыку на компьютере, то сейчас существует много компьютерных программ, которые автоматически отключают компьютер. Это то, что Вам и нужно. Такие программы помогут Вам засыпать под музыку, отключая через установленный Вами промежуток времени, компьютер. Так Вы сможете спокойно спать в тишине всю ночь.

Питание жизни

Чем больше еды, тем больше болезней (Бенджамин Франклин)

Не для того я живу, чтобы есть; а для того, чтобы жить, - ем (Квинтилиан)

Великие люди всегда были воздержанными в еде (Оноре де Бальзак)

Давайте немного поговорим об автомобилях. Вы не против? Давайте представим, что Вы решили приобрести, например, автомобиль марки. Нет, стоп. Давайте сначала представим, что Вы богаты и у Вас много денег. Представили? Отлично. Вот теперь Вы можете приобрести, например, автомобиль марки Audi модели R8 за 200 тыс. долларов

или, да что уж мелочиться, Вы же богаты, давайте сразу возьмем Bugatti Veyron за 1.5 млн. долларов. Согласны? Отлично.

Вижу улыбку у Вас на лице. Это очень хорошо. Она у Вас красивая, поэтому чаще улыбайтесь.

Итак. От улыбок давайте вернемся к нашим автомобилям. Речь то о них все же. Давайте теперь представим, что Вы уже купили один из этих автомобилей или даже оба эти автомобиля, что Вам мелочиться, деньги то Вам позволяют совершить такие покупки. О да. Чуть не забыл. Давайте еще приобретем себе автомобиль марки Chery за 10 тыс. долларов. Согласны? Что? Слышу возражения. Нет? Не хотите? Он Вам не нравится? Хм. Ну, конечно, после Audi R8 и тем более Bugatti Veyron за 1.5 млн. долларов, какой уж там Chery. А позвольте у Вас спросить. А почему Вы не хотите Chery? Автомобиль, как автомобиль. Вид, конечно, может и не совсем идеален, но, главное, как по мне, чтобы ездил. Или я не прав? Что Вы говорите? Качество не то. А зачем Вам качество? Не все ли равно, качественный автомобиль или нет? Повторюсь. Главное, чтобы автомобиль ездил, а все остальное неважно. К тому же обслуживание автомобиля дешевое, детали дешевые, много денег сэкономите. Эх, опять Вы со мной не соглашаетесь. Качество Вам, видите ли, подавай.

Вижу, что Вы разбираетесь в автомобилях и понимаете, что детали, из которых состоят Audi R8 и тем более Bugatti Veyron, существенно отличаются от тех деталей, которые составляют Chery, как качеством, так и ценой. Безусловно, чем автомобиль дороже, тем более дорогие и более качественные детали входят в его состав. Соответственно, чем дешевле автомобиль, тем менее дорогие и качественные детали его составляют. Более того, если мы хотим, чтобы наш автомобиль прослужил нам долго и надежно, мы, конечно же, не будем заправлять его бензином низкого качества, а будем его беречь, заботиться о нем, будем покупать самые лучшие для него детали, самый лучший бензин. Вы со мной согласны? Думаю, что да.

А теперь давайте вспомним о чем эта книга и представим свой организм автомобилем. Каким автомобилем Вы хотите его себе представить, Audi R8, Bugatti Veyron или Chery? Думаю, скорее всего Audi R8 и Bugatti Veyron потому что, если Вы взяли в руки эту книгу, Ваш организм уже является Chery за 10 тыс. долларов, а может даже и меньше, а может даже и не Chery уже совсем.

Вы загрустили? Не стоит. Есть хорошая для вас новость, о которой немного ниже. Давайте подумаем. Если мы поменяем детали в том же Chery за 10 тыс. долларов, поставим более качественные детали, цена Chery, конечно же, вырастет. А с ростом цены,

качества вырастет и имидж марки автомобиля и тогда, я не думаю, что при покупке авто Вы будете смотреть на то, что это за машина – Audi R8, Bugatti Veyron или Chery. А вот Вам и хорошая новость: совершенствуя свои детали (органы) мы можем наш Chery (слабый организм) превратить в Audi R8 (крепкий организм) или даже Bugatti Veyron (сильный организм).

Очень хорошо запомните то, что Вы только что прочитали. И запоминайте дальше. Чем более здоровыми будут наши органы, наши, так сказать, “детали”, тем здоровее будет наш организм, и в конечном итоге, тем счастливее, успешнее будем мы. А чтобы наши органы - “детали” нашего автомобиля (организма), были качественными, нам стоит очень хорошо задуматься, над тем, чем мы его заправляем (питаем). Поэтому, если мы хотим сделать свой организм более совершенным, иметь здоровые органы, нам следует позаботиться о качестве пищи, которую мы употребляем. Как сказал Гиппократ: “Наши пищевые вещества должны быть лечебным средством, а наши лечебные средства должны быть пищевыми веществами”.

К сожалению, современное питание абсолютно не благоприятствует здоровью нашего организма, а очень часто наносит ему огромный вред. Чтобы Ваш организм прослужил Вам как можно дольше, Вам просто необходимо прекратить пичкать его всякой искусственной и вредной дрянью. Стоит наконец-то понять, что вкусно – это еще не значит полезно.

И мы это, конечно же, хорошо знаем, понимаем и принимаем, но в большинстве случаев просто игнорируем. И продолжаем делать это до тех пор, пока не ощутим все “прелести” этого организмовредительства. Мы просто доведем наш организм до того, что он, желая обратить наше внимание на то безобразие, которое мы творим с ним, создаст болезнь, а часто и не одну, а целый букет “прекрасных” болезней. А всего то и стоило – руководствоваться при выборе пищи не соображениями вкусоности, а полезности. Хотя я не утверждаю, что полезная еда не может быть вкусной. Может и очень часто и бывает такой. Я полагаю, что при выборе еды, в первую очередь, следует руководствоваться тем, полезна ли она, а уж потом думать о ее вкусовых характеристиках. Когда-то Леонардо Да Винчи сказал: “Не всегда хорошо то, что красиво”. Если немного перефразировать, то можно сказать: “Не всегда полезно то, что вкусно”.

Итак, если Вы все же хотите быть здоровым, задумайтесь о том, ЧТО Вы едите, КАК Вы едите, КОГДА Вы едите и СКОЛЬКО Вы едите.

Давайте попробуем вспомнить ответы на эти вопросы. Почему вспомнить? Да потому что Вы их прекрасно знаете, но в большинстве случаев Вы ими просто

пренебрегаете. Надеюсь, Вы все же решили задуматься о своем питании, о его полезности для Вашего организма. То, что Вы взяли в руки эту книгу вселяет в меня некоторую уверенность в этом.

Итак. *Что следует есть?*

Во-первых, продукты, которые Вы употребляете в пищу должны быть свежими и цельными (то, что предлагает природа). Уделите особое внимание зерновым, фруктам, овощам, бобовым культурам, сокам и другим продуктам растительного происхождения. Забудьте о многократно переработанной, консервированной еде.

Во-вторых, покупайте только пищу, выращенную естественным образом. То есть такую, в процессе выращивания которой не использовались химикаты, удобрения, пестициды или гормоны.

В-третьих, основу Вашего рациона должны составлять овощи и фрукты. Американская диетическая ассоциация рекомендует 5 и более порций фруктов и овощей в день. Такая растительная еда помогает:

1. Уменьшить риск заболевания некоторыми видами рака
2. Замедлить процессы старения
3. Улучшить память
4. Укрепить сердце
5. Укрепить иммунную систему.

В-четвертых, не забывайте про воду, если нет качественной воды, пейте бутилированную воду. Пейте тогда, когда чувствуете жажду. Утром за 30 мин. до завтрака постарайтесь выпить стакан теплой воды. Это “разбудит” Ваш кишечник и смочит слизь, которая скопилась в желудке. В течение дня лучше пить за полчаса до еды или через два часа после еды.

В-пятых, постарайтесь отказаться или уменьшить потребление таких продуктов, как:

- **Мясо.** По своей природе люди не являются плотоядными существами – наша анатомия и пищеварительная система свидетельствуют о том, что наш организм приспособлен к питанию растительной пищей – фруктами, орехами и овощами. Мясо для человека не является естественной пищей!

Ученые единогласны в том, что древние люди были вегетарианцами, то есть питались фруктами, овощами и орехами. На протяжении истории человечества наша анатомия не изменилась.

Шведский ученый фон Линней как-то отметил, что “внутреннее и внешнее строение человеческого тела в сравнении с другими животными показывает, что фрукты и сочные овощи являются естественной пищей человека”.

Давайте попробуем разобраться, чем отличаются животные, которые питаются мясом (хищники) от травоядных животных.

Итак, в отличие от травоядных животных хищники имеют когти, а не ногти, имеют острые длинные клыки для разрывания мяса, неразвитые слюнные железы, которые не нужны для переваривания мяса. В свою очередь, травоядные животные имеют хорошо развитые слюнные железы, которые необходимы им для подготовки к перевариванию растительной пищи. Далее. У хищников нет плоских задних коренных зубов для пережевывания пищи. В свою очередь у травоядных животных они имеются. Кроме того, челюсти травоядных животных, в отличие от хищников, могут двигаться как по горизонтали, так и по вертикали. У хищников же челюсти двигаются только вверх и вниз. Следует обратить внимание на то, что у хищников кишечник только в 3 раза длиннее тела, что способствует быстро разлагающемуся мясу быстро выйти из тела. В свою очередь, у травоядных животных кишечник в 10 раз длиннее тела; трава и листья не разлагаются так быстро, как мясо, так что они дольше могут оставаться в теле.

Еще в 80-х гг. был проведен эксперимент. Гориллам (природным вегетарианцам) давали мясо, которое никогда до этого не ели. Сначала животные с ним играли, но вскоре привыкли к мясной пище и полностью отказались от растительной. В результате в их кишечнике начали происходить необратимые последствия: накапливалась гнилостная микрофлора, отравляющая организм индолом, фенолом, скатолом, крезолом – вредными и дурнопахнущими веществами.

Мировая статистика свидетельствует о том, что в странах, где уровень употребления мяса наиболее высокий, отмечается наивысший показатель заболеваемости раком и болезнями сердца. И, наоборот, в вегетарианских странах уровень этих заболеваний наиболее низок.

В США, которые занимают первое место по уровню потребления мяса, один человек из двух умирает от болезней сердца или нарушений кровяного давления, в то время, как в странах с низким уровнем потребления мяса эти болезни неизвестны. Кстати, журнал Американской Медицинской Ассоциации еще в 1961 году опубликовал сообщение о том, что “при помощи вегетарианской диеты можно предотвратить 90-97 % сердечных заболеваний (тромбофлебиты и закупорка коронарных сосудов)”.

Напрашивается вопрос. Что же делает мясо таким опасным продуктом для человека? Мясо в больших количествах содержит холестерин, который и приводит к сердечнососудистым заболеваниям. Употребление мяса также приводит к отравлению продуктами разложения мяса (токсинами) и преждевременному износу всего организма в целом и желудочно-кишечного тракта в частности. Токсины, впитываясь в кровь, отравляют организм, а также затрудняют работу почек, печени, накапливаются и вызывают со временем появление различных заболеваний, в том числе рака.

Кроме того, следует помнить о том, что в корм убойных животных добавляется целый ряд химических веществ, вредных для человека – различные транквилизаторы, гормоны, антибиотики. Кроме того, после убийства животного, мясо проходит обработку, в результате которой оно насыщается нитратами и нитритами. И все эти вещества попадают в организм человека, который ест мясо.

Если Вы все же не хотите отказаться от мяса, то старайтесь есть его не чаще двух – трех раз в неделю. Когда же Вы болеете или чувствуете недомогание, откажитесь от мяса, хотя бы временно, так как для его переваривания требуется большие энергозатраты организма. Вместо того чтобы позволить организму использовать энергию для устранения болезни, она тратится на переваривание мяса.

Также старайтесь не употреблять мясо в больших количествах и одновременно с рыбой. Во время употребления мяса ешьте больше сырых овощей.

Поделюсь с Вами своим опытом. В ноябре 2009 года я отказался от мяса. Полностью. И ни жалею об этом ни грамма. Столько жизненной энергии, как сейчас у меня никогда раньше не было. С ноября 2009 г. по май 2010 г. я успел сделать столько, сколько не сделал за последние пять лет. К примеру, написать эту книгу, написать диссертацию, открыть свой сайт в интернете – www.iwannalive.com, наполнить его информацией. Кроме этого мне приходилось уделять время постоянной работе, тренировкам по капоэйре, изучению английского и испанского языков, а с апреля 2010 г. я начал еще заниматься латиноамериканскими танцами, в частности, сальсой. И что самое главное, при такой активности нет никаких сбоев со здоровьем. Видать моему организму такой жизненный ритм понравился.

Как говорят окружающие, я стал моложе выглядеть. А многие новые знакомые удивляются, когда называю свой настоящий возраст.

Также замечу, что никаких негативных последствий для организма от отказа от мяса на протяжении этого периода я не заметил. Только положительные изменения –

больше позитива, больше улыбок, больше добра, больше счастья. Мне нравится выбор, который я сделал в ноябре 2009 года. Отказываться от него я теперь не собираюсь.

- **Сахар.** Сахар не зря называют “сладкой смертью”. Научкой доказано, что рак молочной железы, склероз и инфаркт связаны со слишком большим употреблением жира, сахара и сладостей. К тому же, всем известно, что сахар разрушает зубы. Также он разрушает опорно-двигательный аппарат, структуру волос. Кроме того, употребление сахара приводит к разрушению иммунной системы. Научные исследования доказывают, что чрезмерное употребление сахара – это одна из причин частых простудных заболеваний, воспалений и инфекций. Вы только представьте себе – только одна порция напитка, которая содержит 8 чайных ложек сахара, ослабляет защитные способности белых кровяных телец (лейкоцитов) на 60% в течение пяти часов.

Если представить себе, насколько часто некоторые люди пьют сладкие напитки и употребляют другие сладости, становится понятным, почему их белые кровяные тельца не выполняют своей функции по защите нашего организма так, как им следовало бы ее выполнять – эффективно и надежно.

Кстати, а вот испанские ученые утверждают, что сахар отрицательно воздействует на мозг.

Так что, если Вы дорожите своим здоровьем, замените сахар его естественным аналогом – фруктозой, которая содержится в фруктах, овощах и орехах.

Кроме того, постарайтесь также ограничить употребление продуктов, содержащих сахар. Недавнее исследование, проведенное специалистами из Гарвардского университета, показало, что употребление большого количества сладостей может привести к развитию бесплодия. Американские ученые, в свою очередь, утверждают, что употребление большого количества сладких мучных изделий заставляет поджелудочную железу усиленно вырабатывать инсулин, что может спровоцировать образование злокачественных опухолей в кишечнике (рака).

- **Молочные продукты.** Не вызывает сомнения, что молоко наилучший источник кальция. Все это, конечно, правда, но есть одно “но”. Несмотря на то, что США являются одними из ведущих потребителей молока и молочных продуктов, эта страна является и мировым лидером по распространенности остеопороза (ломкости костей), в основе которого, как известно, лежит недостаточность кальция.

Исследование в Гарвардском университете, в котором приняло участие более чем 75000 женщин и проходившее в течение 12 лет, не показало никакого защитного эффекта от ломкости костей при увеличении употребления молока. На самом деле, увеличение

потребление кальция с молочными продуктами было связано с повышением риска ломкости костей. Исследование, проведенное позже в Австралии, показало те же результаты.

Кроме того, высокий уровень потребления молочных продуктов связан с повышением риска заболеть некоторыми формами рака. Например, научные исследования подтверждают связь между высоким уровнем потребления молочных продуктов и раком предстательной железы. Кроме того, высокий уровень кальция в крови связан не только с раком предстательной железы, но и склонностью рака простаты к осложнениям. Ученые связывают этот риск с высоким содержанием насыщенных жиров в молочных продуктах. По данным Гарвардской школы общественного здоровья, люди, которые принимают более 2.000 мг кальция в день, в три раза чаще страдают распространенными формами рака предстательной железы.

Другие исследования дополняют этот список раком молочной железы и раком яичников. В частности, согласно исследованию Даниэля Крамера и его коллеги из Гарварда, когда потребление молочных продуктов превышает потенциал ферментов, которые могут расщепить галактозу (простой сахар, получаемый из лактозы – молочного сахара), она может встраиваться в кровь и затрагивать яичники женщин. Некоторые женщины особенно с низким уровнем этих ферментов и употребляющие молочные продукты на регулярной основе, имеют риск развития рака яичников в три раза выше, чем у других женщин.

Кроме того, существуют и другие негативные свойства молочных продуктов. Так, молочные продукты способствуют образованию слизи и, как следствие, застою в кишечнике, бронхах, сосудах. Также молоко более чем другие продукты накапливает в себе радиацию. Можете также обратить внимание на то, что ни одно млекопитающее в природе не пьет молоко после отлучения от груди и ни одно животное в природе не пьет молока других животных.

Кроме того, следует упомянуть и то, что молочные продукты, в том числе сыр, мороженое, молоко, сливочное масло и йогурт – способствуют значительному повышению холестерина и жиров в Вашем рационе. А это может увеличить риск ряда хронических заболеваний, включая и сердечнососудистые заболевания.

И еще. По результатам некоторых исследований молоко также может стать причиной нарушения умственной деятельности и слабоумия.

Надеюсь, теперь Вы понимаете насколько молоко и молочные продукты опасны для Вашего здоровья. Помните, что человеческий организм не приспособлен переваривать молоко других животных.

- **Соль.** А вот соль не зря называют “белой смертью”. Никакой питательной ценности она не имеет, она не содержит ни витаминов, ни каких-либо органических веществ. Соль не переваривается и не усваивается нашим организмом. Соль – это неорганическое вещество, которое содержит хлористый натрий. Натрий, конечно же, нашему организму нужен, но не хлористый, а органический – одно из 16 веществ, которые необходимы для совершенного минерального баланса в человеческом организме.

Следует помнить, что натрий содержится во фруктах и овощах, особенно его много в свекле.

Чрезмерное потребление натрия в составе пищевой соли приводит к повышению артериального давления, и, соответственно, - росту количества сердечнососудистых заболеваний, безусловно, “самого опасного убийцы“ на планете.

Соль наносит вред почкам, сердцу и кровеносным сосудам, увеличивает возбудимость нервной системы и обезвоживает организм. Соль заставляет ткани организма запасать воду, вызывая отеки. Соль лишает организм кальция. Раздражает слизистые желудка и кишечного тракта.

Кроме того, чрезмерное употребление соли ведет к выпадению волос, преждевременной седине и морщинам, иными словами, к преждевременному старению организма.

Если не можете отказаться от соли (перестаньте себя обманывать!) один раз в неделю устраивайте бессолевые дни. И делайте это регулярно!

И еще. Откажитесь от соления пищи во время ее готовки. Помните о том, что еда подается соленой в одинаковой степени для всех: детей, взрослых, пожилых людей. Такая уравниловка приводит к тому, что дети быстро привыкают к избытку соли и уже не удовлетворяются умеренной соленостью. Пожилые же люди нагружают организм избытком соли, из-за чего страдают их внутренние органы. Ставьте соленые приправы на стол, и пусть каждый член семьи самостоятельно решает, сколько их ему употреблять.

- **Алкоголь.** Что касается алкоголя, то все мы прекрасно осведомлены о том, что алкоголь – яд, который разрушает наш организм. Все мы это знаем, но и дальше продолжаем его употреблять. Что же я Вам могу сказать по этому поводу? Скажу сразу – нового ничего Вы от меня не узнаете. Я Вам просто напомню о некоторых последствиях вливания в себя этой отравы, причем даже в незначительных дозах:

- разрушение желудка, поджелудочной железы, печени;
- разрушение коры головного мозга;
- разрушение мыслительной и психической деятельности мозга;
- разрушение нервных клеток, нервной системы в целом;
- заболевания сердечнососудистой системы, расстройства в половой сфере и т.д. и т.п. Следует помнить, что действие алкоголя универсально, он поражает все органы и системы человеческого организма.

Кстати, Вы заметили, как часто при перечислении негативных последствий употребления алкоголя я использовал слово “разрушение”? Я его использовал не для красного словца – это **ДЕЙСТВИТЕЛЬНО** последствия употребления алкоголя.

А теперь давайте вспомним, как часто, находясь на каком-то пати, где употребление алкоголя является его неотъемлемым атрибутом, например, на дне рождения, на свадьбе, на вечеринке у друзей и т.д., мы говорим перед употреблением этого же алкоголя такие слова, как “на здоровье”? Очень даже часто, не правда ли? Знаете, после осознания последствий влияния алкоголя на организм эти слова звучат как насмешка. Вы со мной не согласны?

- **Чай и кофе.** Вы можете спросить: а чем же кофе и тем более чай провинились? Ответ в одном слове: кофеин. И кофе и чай содержат кофеин. С одной стороны в результате применения кофеина возникает стимуляция коры головного мозга, увеличивается работоспособность, память. Кофеин даже временно может повысить настроение, снять усталость. Но с другой стороны, все эти, скажем так, эффекты по большей части иллюзия. Кофеин – это наркотик, легкий, но все же наркотик. И как любой другой наркотик он вызывает привыкание и даже зависимость. Если человек часто употребляет кофеин, отказаться от него ему становится тяжело, организм будет реагировать сильной утомляемостью, сонливостью и даже депрессией. Происходит самая настоящая ломка. К тому же со временем действие кофеина ослабляется и, чтобы простимулировать себя, человеку приходится увеличивать дозу потребления кофеина.

В то же время постоянное употребление кофеина держит организм в “подвешенном” состоянии, состоянии стресса. К тому же, частое употребление кофеина вместе с недостаточным потреблением воды приводит к хроническому обезвоживанию, а это в свою очередь, вызывает ряд аутоиммунных болезней и преждевременное старение органов. Употребление большого количества кофеина может вызвать беспокойство, раздражительность, учащенное сердцебиение, бессонницу, головную боль. Кофеин повышает содержание в крови сахара и кровяное давление.

Если Вы все же не желаете отказаться полностью от кофеина, то постарайтесь, хотя бы уменьшить потребление кофеиносодержащих продуктов, в частности, постарайтесь пить не больше двух чашек чая или кофе в день. А еще лучше перейдите на травяные и фруктовые чаи. Если хотите хорошо выспаться старайтесь не употреблять кофеин во второй половине дня. Кофеин может оставаться в организме в течение 8 часов и даже дольше.

Кстати, помимо того что чай и кофе содержат кофеин они еще содержат и такое вредное вещество как ксантин, который способствует развитию ряда хронических заболеваний, в частности, таких как астма, мигрени, заболевания кожи, крови, почек, ревматизм, артриты, запоры.

КАК следует есть?

Во-первых, старайтесь питаться только тогда, когда Вы испытываете голод.

Во-вторых, не спешите, старательно пережевывайте еду. Вас никто никуда не гонит. Вы должны получать удовольствие от процесса употребления еды. Чем лучше Вы будете пережевывать пищу, тем лучше она будет усваиваться.

В-третьих, не принимайте пищу, когда Вы взволнованы или нервничаете, иначе Ваш организм не сможет в полной мере переварить ее.

В-четвертых, во время еды забудьте о телевизоре, книгах, газетах. Не отвлекайтесь на посторонние дела.

КОГДА следует есть?

Основной прием пищи у Вас должен быть утром. Старайтесь не есть много вечером, иначе Ваш организм ночью будет работать над перевариванием еды, а не отдыхать.

СКОЛЬКО следует есть?

Как сказал когда-то Бенджамин Франклин: “С тех пор, как люди научились варить пищу, они едят вдвое больше, чем требует природа”. Я бы даже сказал – как минимум вдвое больше. Люди забивают свои желудки по максимуму и даже больше. Порой только и удивляешься, откуда у человека нашлось места в маленьком желудке на всю ту пищу, что он съел. Часто замечаешь, как человеку уже не лезит, а он все равно пытается запихнуть, ведь вкусно же. А потом только и слышны жалобы на боли в животе. Это как минимум. Поэтому ешьте меньше, не заполняйте желудок полностью. Старайтесь наполнять желудок не больше, чем на восемьдесят процентов. Помните о том, что лишняя еда – лишние болезни.

- *Какое время является самым подходящим для принятия пищи? - спросили Сократа.*
 - *Тот, у кого она имеется, пусть ест, когда испытывает голод. Тот же, кто не имеет пищи, пусть ест, когда раздобудет её, - ответил философ.*

Что ж, теперь Вы знаете что, как, когда и сколько необходимо есть, чтобы Ваш Chery превратился в Audi R8 или Bugatti Veyron. Уверен, что Вы не упустите свой шанс быть здоровым.

Действуйте! Ваше здоровье в Ваших руках! Каким ему быть зависит только от Вас!

Запомните: Какая еда – такое и здоровье!

Один вол жаловался второму:

- *Отчего это, брат, так получается, что мы с тобой по целым дням работаем, а хозяева кормят нас только травой да соломой, а вот поросёнок, который никогда ничего не делает, они прямо-таки просто закармливают жирной рисовой кашкой с шафраном и специями?!*

- *Не завидуй ты ему, - отвечал второй вол, - ибо наша пища хоть и не вкусна, зато проста и здорова, и дарует нам долголетие, в то время как поросёнок, коего готовят к скорому пиришеству, поистине вкушает пищу смерти.*

Практикум

Предлагаю Вам упражнение, которое поможет сделать Вам свой рацион более полезным.

В нижеприведенной таблице разместите в левой колонке продукты, которые составляют Ваш ежедневный рацион. Это могут быть как вредные, так и полезные для организма продукты. Запишите 15-20 наименований таких продуктов.

В колонку по центру внесите те продукты из левой колонки, которые вредят Вашему здоровью. В правой колонке запишите те продукты из левой колонки, которые не вредят Вашему здоровью. Теперь Вы видите, какие продукты Вам следует продолжать употреблять в пищу, а какие следует исключить из своего рациона. В таблице приведены примеры.

Не пугайтесь того мизерного количества продуктов, которые оказались у Вас в правой колонке. Ведь главное не их количество, а качество. К тому же Вам никто не запрещает добавлять в свой рацион другие полезные продукты. Их очень, очень много.

Разнообразьте свой рацион. И тогда Вы не только не будете жалеть о мясе или молоке, но и вспоминать о них даже не будете. Приятного и здорового Вам аппетита!

Продукты, которые я употребляю сейчас	Продукты, которые вредят моему здоровью	Продукты, которые не вредят моему здоровью
Молоко и молочные продукты	Молоко и молочные продукты	
Яблоки		Яблоки
Гречневая каша		Гречневая каша
Свинина	Свинина	
Огурцы		Огурцы
Кухонная соль	Кухонная соль	
Сосиски	Сосиски	

Итоги

Теперь Вы знаете, как сделать свою жизнь более здоровой. Минимум необходимой информации, после прочтения этой части книги, у Вас уже есть.

Да здоровье требует определенных усилий с Вашей стороны, но кто сказал, что будет легко? Вы ведь хотите быть здоровым, не так ли? Вы знаете, что необходимо делать для этого. Забудьте про лень, какие-либо трудности и нежелания. Это здоровье! И этим все сказано.

Не медлите! Чем раньше Вы начнете уделять внимание своему здоровью, тем раньше узнаете, что такое здоровая жизнь. Качество Вашего здоровья зависит только от Вас. Начинайте действовать, прямо сейчас!

Часть 4.

Я хочу жить счастливой жизнью

Большинство людей счастливы настолько, насколько они сами решили быть счастливы (Авраам Линкольн)

Смирясь, несчастный лишь доверяет свое несчастье (Оноре де Бальзак)

Человек обязан быть счастлив. Если он несчастлив, то он виноват. И обязан до тех пор хлопотать над собой, пока не устранит этого неудобства или недоразумения (Лев Толстой)

Я никогда раньше не задумывался о том, что значит быть счастливым. Для меня счастье всегда было чем-то эфемерным, далеким, малореальным. Я всегда думал, что буду счастлив, когда у меня будет престижная профессия, работа, красивая машина, многокомнатная квартира, а лучше свой частный дом, когда будет человек, которого я буду любить, и который будет любить меня. Иными словами я верил в то, что меня сделают счастливым дорогие вещи или другие люди. Верил в то, что меня сделает счастливым лучшая во всех аспектах жизнь. Я верил, я надеялся, что буду счастлив КОГДА-ТО. Не сейчас, не в данный момент моей жизни, а когда-то, по истечении определенного времени, по приобретении чего-то дорогого, как в материальном, так и в моральном планах.

Сейчас же я могу с уверенностью сказать, что отношусь к людям, которые живут счастливой жизнью. Да, у меня нет красивой машины, впрочем, у меня нет никакой машины, у меня нет даже однокомнатной квартиры, не говоря уже о частном доме, и у меня нет человека, которого любил бы я и который любил бы меня (родня не в счет, я говорю о другой любви). Да, у меня ничего этого НЕТ, но я счастлив, счастлив так, как не был счастлив никогда раньше.

Все изменилось с тех пор, как я осознал и принял всего лишь одну простую, но очень действенную истину, о которой Вы уже знаете:

все находится в наших руках, а наша жизнь особенно; какой ей быть, счастливой или нет, зависит только от одного человека в этом прекрасном мире – от нас самих.

Теперь я знаю, что значит быть счастливым. Я знаю, как жить счастливо, и, к тому же, не один день, не месяц, не год, а всегда, всю свою дальнейшую жизнь. Сегодня я

понимаю, что быть счастливым – значит, находится в гармонии с собой и с Окружающим Миром. Теперь я знаю, что быть счастливым значит уважать и любить себя и других людей, а главное, уважать и любить Окружающий Мир, в котором посчастливилось родиться, вырасти и жить. Быть счастливым – значит ощущать постоянную беспричинную радость, искреннюю благодарность и жить сердцем.

Теперь я знаю, что лучшая жизнь существует только сейчас, в данный период моей жизни. Каждый новый день, каждый новый восход солнца предвещает начало новой лучшей жизни – жизни еще более лучшей, чем она была вчера. Нахожусь ли я в этот момент своей жизни сам или с кем-то, имею ли я что-то или нет – не имеет абсолютно никакого значения. Единственное, что имеет значение – это сама жизнь, жизнь, которой ты живешь, наслаждаешься, и которую безумно любишь. Как сказал Оскар Уайльд: “Жизнь дарит человеку в лучшем случае одно-единственное неповторимое мгновение, и секрет счастья в том, чтобы это мгновение повторялось как можно чаще”.

Но большинство людей продолжает надеяться на то, что будут счастливы, когда будут богаты, здоровы, будут любить или будут любимы. Они продолжают надеяться на то, что материальные ценности или кто-то другой – правительство, бог, муж, жена, девушка, парень, мама, папа, начальник и т.д. и т.п. – сделают их счастливыми. Они продолжают искать причину для счастья где-то во вне, в Окружающем Мире, надеясь, что он сделает их счастливыми. Но он почему-то не собирается их делать такими. Более того, он, по их мнению, всячески старается сделать их жизнь еще паскудней, чем она есть.

Человек начинает думать: “Хорошо. Я сам сделаю себя счастливым. Вот пойду куплю себе автомобиль. Ведь у меня никогда не было своего автомобиля. А теперь он у меня будет. Это же такое счастье иметь свой автомобиль! Тогда уж я точно буду счастливым!” Он идет в банк берет кредит и покупает возжеланный автомобиль. И о счастье! Он чувствует себя счастливым! У него есть свой автомобиль! Ему даже начали завидовать соседи в доме и коллеги на работе. Ведь у него есть СВОЙ автомобиль! Это же радости сколько!

Человек чувствует себя на седьмом небе от счастья и внимания окружающих, которые слетаются к нему словно мухи на мед. Но проходит небольшой период времени и... о несчастье! Автомобиль уже не кажется ему счастьем или удачным приобретением. Человек начинает думать: “Это какое-то несчастье на колесах. Кредит выплачивай, расходы на бензин плати, за обслуживание автомобиля плати, за парковку плати. Одни растраты с этим автомобилем. И где были мои глаза, когда я его покупал? А тут еще в пробках приходится стоять. Лучше уж на метро ездить. И дешевле и быстрее”. Человек

чувствует себя несчастливым. Он мечтал о счастье, а получил, как всегда – новую порцию головной боли.

Человек покупает себе другую дорогую игрушку в надежде вернуть утраченное счастье, за ней еще и еще, но счастье почему-то не возвращается. Есть какие-то кратковременные всплески позитивных эмоций, но и они быстро проходят, не принеся ничего хорошего кроме новых разочарований.

В такой гонке за счастьем и проходит большая часть человеческой жизни. Иногда кажется, что вот оно это счастье, прямо перед тобой, стоит всего лишь протянуть руку и взять его, но оно словно та неуловимая птица ускользает, так и не позволив схватить себя за хвост.

И я прекрасно понимаю таких людей, ведь я сам был одним из них. Как я писал выше, я тоже надеялся на то, что материальные ценности или другие люди способны сделать меня счастливым. Я тратил деньги и покупал дорогую вещь, которая подымала мне настроение, но не больше. Проходила неделя, вторая и мое ощущение счастья пропадало, наступали серые будни, которые продолжали сменяться такими же серыми буднями.

Строя отношения с новой девушкой я думал: “Вот эта девушка. Вот она сделает меня счастливым. Уж с ней-то я точно буду счастлив”. Но проходило время и мои надежды на счастье с той или иной девушкой таяли словно дым. Я становился только несчастней из-за того, что меня не понимали и “бросали”. Мое очередное “счастье” убегало от меня словно от прокаженного. А я оставался один и страдал, проклинал себя, свою жизнь, свою судьбу.

Счастье никогда меня не держалось. Пришло-ушло, пришло-ушло. Да и счастье ли это было? Думаю, нет. Все тоже “псевдосчастье” – иллюзия настоящего счастья, которая при первых же лучах солнца растворялась, оставляя после себя послевкусие чего-то манящего и желанного.

Иногда я спрашиваю у своих знакомых, друзей, родственников: “Чего Вам не хватает для полного счастья?” И в большинстве случаев присутствует всего лишь один ответ – “Денег”. И чем больше этих самых денег, тем лучше. Как я часто слышу от людей: “Счастье не в деньгах, а в их количестве”. Люди продолжают возлагать все свои надежды на деньги, как на фактор, который может сделать их счастливыми. А так как большинству людей всегда не хватает денег, то, исходя из этого, им никогда не хватает и счастья.

Многие в целях заработать больше денег уезжают за пределы своей страны. Они надеются на то, что там им больше повезет. Там они будут более успешными и

счастливыми. На самом деле человек, который не смог реализовать себя на родине, вряд ли сможет это сделать где-то там, за границей. Как сказал Пьер Буаст: “Вернее достигнуть счастья, ожидая его у себя дома, нежели рыская”.

И одним из главных мотивов, который толкает людей попытать свое счастье за границей – это, безусловно, отсутствие денег, а для большинства людей успех и счастье связаны с наличием или отсутствием денег. Надеясь, что где-то там они смогут заработать денег, люди автоматически надеются на то, что где-то там они смогут обрести счастье и успех. Но надежды не оправдываются. Гонка за счастьем продолжается.

Ни для кого не секрет, что жизнь – это постоянное движение, которое никогда не прекращается. Также и человек, если хочет успеть жить постоянно должен быть в движении. Если человек остановится, его жизнь будет смерти подобна – серость, унылость, пассивность, будут его постоянными поводырями по жизни.

Современная жизнь человека с избытком различных благ цивилизации, казалось бы, должна быть наполнена вечным счастьем, но этого почему-то не происходит. Серость, унылость, обыденность стали постоянными спутниками человека, ведущими его еще к большей серости, унылости и обыденности. Нежелание человека жить такой жизнью абсолютно понятно. Но непонятно его желание ничего не делать, чтобы изменить свою жизнь к лучшему.

На мой вопрос “что Вам мешает изменить свою жизнь?” я часто слышу: - “Были бы у меня деньги” или “Были бы у меня связи”. Но, если Вы и дальше будете сидеть перед телевизором, их и дальше не будет!

Другие же говорят: “А что я могу сделать? Жизнь такая. Кому-то везет, а кому-то и нет”. Или я часто слышу: “Что будет, то и будет”, “Как карта ляжет”, “Дальше видно будет”, “Поживем – увидим” и т.д. Как видим, полная надежда на кого-то или на что-то, в частности на судьбу, налицо.

Но в тоже время человек продолжает надеяться на то, что когда-то будет счастливым, будет лучше жить. Может через год, может через пять, а может и через десять. “Когда-то же должен и на моей улице наступить праздник”, – думает человек. Это при условии, что этот человек не законченный пессимист. Но есть же и такие кто только и может махнуть рукой в ответ и сказать: “У меня есть дела поважнее, мне детей вон кормить надо”.

К сожалению, большинство людей только то и делает, что машет рукой на свою жизнь, придумывая различные отговорки и оправдания своей пассивности.

Конечно, проще махнуть рукой на свою жизнь и надеяться на кого-то, чем оторвать седалище от дивана и хоть что-то сделать, чтобы улучшить ее. Для этого же надо быть активным и инициативным, а не пассивным и ждущим. А для многих людей это уже проблема и, к тому же, большая.

Но истина заключается в том, что каждый живущий на этой прекрасной планете хочет быть счастливым. Каждый хочет радоваться жизни, наслаждаться ею, а не страдать. Каждый хочет и Вы дорогой читатель, думаю, тоже не против такой жизни. Все мы хотим, но на этом все и заканчивается. Мы хотим, но ничего для этого не делаем. Одного хотения явно недостаточно, чтобы стать счастливым.

Думаю, уважаемый читатель, Вы со мной согласны только вот почему до сих пор не ощущаете себя счастливыми? Продолжаете ждать и надеяться? Надеяться на то, что счастье само свалится Вам на голову и сделает Вас счастливым. Это как в ситуации с яблоком – мы лежим под деревом и ждем, когда же это яблоко само свалится нам на голову. Сколько можно уже ждать? Падай же уже. Вот он я. Лежу. И рот даже открыл. Нет, не хочет падать. Видать не судьба это яблоко съесть. А оно негодное все манит и манит, такое вкусное на вид, такое аппетитное. Эх, судьба-злодейка.

Знаете, я Вам скажу вот что. Вы так можете всю жизнь прождать, но так и не узнать, что значит действительно быть счастливым. Можно прожить всю жизнь и довольствоваться иллюзией счастья или как я называю это ощущение – псевдосчастьем, не зная о том, что настоящее счастье находится совсем рядом, на расстоянии меньшем, чем расстояние вытянутой руки.

Вы не ослышались. Ваше счастье, действительно, находится на расстоянии меньшем, чем расстояние вытянутой руки. Намного меньшем.

К сожалению, мы всегда чего-то ждем. И в этом случае тоже ждем – ждем, что кто-то или что-то сделают нас счастливыми. День проходит, второй, а за ним и третий. За днями идут недели, недели превращаются в месяцы, а месяцы – в годы. Так и жизнь проходит. А мы все ждем, ждем. “Эх, где же то счастье, - думаем мы, - где же оно бродит. Я же так его жду. Жду, жду, а оно не приходит. Эх, видать не судьба мне быть счастливым в этой жизни. Видать не судьба. Какая же эта жизнь не справедливая! Одним дает, другим нет”.

Признаюсь, дорогие мои читатели, от всего этого мне становится немного грустно. Ой, как грустно и...весело одновременно. Даже смеяться вот захотелось. А ведь все

намного проще, чем кажется. Мы ждем, что кто-то или что-то сделает нас счастливыми. А ведь счастье так близко. Я не зря говорил про расстояние меньше вытянутой руки.

За счастьем идти или ехать даже никуда не надо. И деньги не надо никакие платить. Оно не где-то там, за горизонтом. Стоп! Пауза! Давайте на мгновение остановимся. Я попрошу Вас присесть, если Вы не сидите. А то ненароком еще упадете от открывшейся Вам истины и шишку себе набьете. Морально подготовьте себя. Можете даже отложить книгу в сторону и немножко поприседать или поотжиматься от пола. И для тела польза и для ума.

Ну, что готовы читать дальше? Тогда продолжаю. Итак. На чем я остановился? Ага. Наше счастье не где-то там, за горизонтом. Оно здесь. В прямом смысле ЗДЕСЬ. Просто опустите голову вниз и прикоснитесь рукой к груди. Чувствуете биение своего сердца (надеюсь, что да – Вы живы, поздравляю)? Вот где Ваше счастье. Неужели Вы не чувствуете его? Ведь оно там. *Ваше счастье – в Вашем сердце*. Разве Вы не чувствуете, как оно просится наружу, чтобы сделать Вас счастливым? Не сдерживайте его. Выпустите его на свободу. Нет? Не получается? Что-то мешает? Мешает быть счастливым?

Ах, да! Как же я мог забыть? Я могу сказать, что Вам мешает быть по-настоящему счастливым. Кстати, об этом мы уже говорили в других частях этой книги. То семя, которое Вы посеяли в своем подсознание когда-то. Вот главная причина Вашего нынешнего несчастливого состояния. Ваше подсознание под гнетом всего того негатива, который Вы создали себе своими мыслями и убеждениями, просто не может выпустить на свободу Ваше счастье. Сейчас в Вашем подсознании зреют семена негатива. Ваши негативные, несчастливые мысли – эти мысли-хаоса – вполне закономерно приводят к таким же действиям. Подумайте, разве можете Вы быть счастливы, когда Ваше подсознание запрограммировано на несчастье? Как сказал когда-то Гельвеций: “Кто сам считает себя несчастным, тот становится несчастным”.

Запомните: *Подсознание, запрограммированное на несчастье, создает несчастье*

Давайте для начала уясним себе пару простых истин:

Во-первых, счастье приходит не откуда-то с наружи, из вне. *Оно находится внутри Вас*. И только там. Можете перестать его искать где-либо еще – все равно не найдете.

Во-вторых, не надейтесь на счастье в будущем; оно возможно *только сейчас* - в данную минуту, в данную секунду, в тот момент жизни, в который Вы живете.

В-третьих, нет несчастливых людей, есть люди, которые просто *не знают*, как быть счастливыми.

Запомните: *Счастливыми не рождаются, счастливыми становятся.*

Основываясь на этих простых истинах, мы можем сделать свою жизнь счастливой не завтра, а уже сегодня, сейчас, в тот момент, когда Вы читаете эти строки.

Я Вам предлагаю больше не медлить, а наконец-то сделать свою жизнь по-настоящему счастливой. Счастливой с сегодняшнего дня и до конца, теперь я могу сказать это с уверенностью, СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ.

Давайте же будем счастливы, а для этого я предлагаю Вам несколько способов как стать человеком, для которого слова “жизнь” и “счастливая жизнь” будут синонимами. Эти способы помогут Вам поддерживать уровень Вашего счастья на достаточно высоком уровне. Я постоянно ими пользуюсь. Более того, все они уже стали моими хорошими привычками. Эти способы настолько эффективны, что без счастливой улыбки и прекрасного настроения меня уже трудно сегодня представить. Полная противоположность того, что было раньше. Да, я сам себя с трудом могу представить другим человеком. Нет, не могу. Не получается. Да и не хочу, если честно.

Сегодня счастье для меня – это уже привычка, мой образ жизни. Для меня не быть счастливым – все равно, что перестать дышать. Улыбаться, радоваться жизни, быть позитивным и заряжать других позитивом – все это мои нынешние привычки. И это прекрасно! Побыстрее займите и себе такие привычки. Давайте будем наслаждаться счастливой жизнью вместе!

Слепил бог человека из глины, и остался у него неиспользованный кусок.

- Что ещё слепить тебе? — спросил бог.

- Слепи мне счастье, — попросил человек.

Ничего не ответил бог, а только положил человеку в ладонь оставшийся кусочек глины.

Будь счастлив!

Быть счастливым очень просто, нужно просто быть таким (Филипп Дородный)

Ни один человек не счастлив, пока он не считает себя счастливым (Марк Аврелий)

Самый главный способ стать счастливым – это...просто быть счастливым. Как говорил Козьма Прутков: “Хочешь быть счастливым – будь им!” Это простая истина,

которая лежит на поверхности, прямо перед нашими глазами, но которую мы в упор не замечаем или делаем вид, что не замечаем.

Но еще большая истина, которую мы не хотим видеть, ни под каким предлогом, заключается в том, что *мы творцы своей жизни*. В том числе и творцы своего счастья. Мы способны создать ту жизнь, о которой всегда мечтали, ту жизнь, которая нам снится по ночам, но которая в корне отличается от жизни наяву.

Как Вы помните, мы об этом уже говорили в других частях этой книги. Но и здесь упомянуть не будет лишним. Ведь тот страх, который не позволяет нам взять ответственность за свою жизнь в свои руки, лишает нас того, о чем мы мечтаем, чего мы желаем всем сердцем. Страх, который так или иначе стоит преодолеть, если Вы хотите жить счастливой жизнью. А я верю, что Вы действительно этого хотите после прочтения уже первых частей этой книги.

Ваш корабль будет содрогаться под ударами волн безответственности, его и дальше будут заливать волны неуверенности, а сильные порывы ветра страха и дальше будут пытаться перевернуть его. И все это будет длиться до тех пор, пока Вы не возьмете штурвал корабля в свои руки, не наденете капитанскую кепку на свою голову и не скажите: отныне я капитан своего корабля и отныне я решаю, куда ему плыть!

Но как бы хорошо Вы ни управляли своим кораблем далеко он не проплывет по волнам жизни, если при его постройке будут использованы второсортные материалы. Если Вы хотите, чтобы Ваш корабль доплыл до конечной цели строить его необходимо из качественных материалов. И таким качественным материалом для него будут Ваши новые, настроенные на позитив, мысли. Хун Цзычен когда-то сказал великие слова: “Счастья никакими ухищрениями не добьешься. Учись находить в жизни радость – вот лучший способ привлечь счастье. Беды никакими стараниями не избежешь. Гони от себя злобу – вот лучший способ держаться вдали от беды”.

От Ваших мыслей, в первую очередь, зависит, будете ли Вы счастливы или нет. Ваши мысли – это фундамент для Вашего счастья, это крепкое и прочное дерево для Вашего корабля.

Положительные мысли, как Вы помните, я их называю мысли-гармонии, сделают Вас счастливыми, негативные (мысли-хаоса) – несчастными. Вспомните, как Вы себя чувствуете, когда Вас переполняют радостные и веселые мысли? Вы ощущаете себя счастливым человеком, не правда ли? Когда же у Вас в голове роятся грустные, невеселые мысли, конечно же, о каком счастье тогда можно говорить? Как говорил Хань Фэй: “Для беды и счастья не существует ворот, они порождаются самим же человеком”.

Давайте попробуем осознать и принять ту истину, которую я Вам пытаюсь толковать на протяжении всей книги – все, что происходит в нашей жизни – это результат наших мыслей, реализованных в наших действиях. Своими действиями мы создаем определенные ситуации. И в наших силах создавать ситуации, которые будут делать нас счастливыми. Окружающий Мир может вносить коррективы, но по большей части все эти коррективы не направлены на ухудшение нашей жизни, наоборот, они дополняют нашу жизнь, делают ее более гармоничной.

Никогда не держитесь за мысли-хаоса. Гоните их, как только они появляются в Вашей голове. Если они прочно обоснуются в Вашей голове, то могут превратиться в негативные убеждения, от которых избавиться потом будет намного сложнее.

Также Вы должны осознать и принять очень простую, но очень важную истину, о которой я упоминал в разделе “Фундамент Жизни”: любая ситуация, которую Вы создаете или которую Вам посылает Окружающий Мир, несет в себе позитив. Вполне возможно, что иногда его не сразу можно заметить, но присмотритесь и Вы, уверен, обязательно его найдете. Научитесь позитивно относиться к жизни, к любой жизненной ситуации, и Вы будете счастливы. Во всем, что происходит в Вашей жизни, есть положительные стороны. Просто научитесь видеть их.

Хочу заметить, что человек – невероятно удивительное и уникальное существо. Он имеет одно очень важное качество, которое я бы Вам советовал использовать как можно чаще, если Вы хотите сделать свою жизнь успешной, а именно: *возможность совершенствоваться*, или как я называю эту возможность – возможность апгрейда. Это поистине уникальная возможность! Мы можем совершенствовать свое тело, свое мировосприятие, какие-то свои личностные качества, как например, доброта, честность, сострадание, нежность, утонченность, отношения с другими людьми, с Окружающим Миром в целом. Мы можем совершенствовать себя! Это восхитительно! Но что еще более важно мы способны изменить свою “душу”, способны изменить то, что находится где-то там, глубоко внутри нас.

Это же касается и нашего отношения к тому, что происходит в нашей жизни. Если Вам не нравится какая-то ситуация, которая имеет место в Вашей жизни, если Вам не нравятся люди, которые появились в Вашей жизни – посмотрите внутрь себя, запустите программу апгрейда в своем подсознании, станьте лучше, станьте совершеннее и, гарантирую, Вы поменяете свое отношение ко многому, что происходит в Вашей жизни. Вы станете по-другому смотреть и на свои отношения с другими людьми. Вы будет по-

другому смотреть на Окружающий Мир! И то, что Вам не нравилось раньше теперь Вам покажется мелким пустяком, недостойным Вашего внимания.

Постарайтесь побыстрее избавиться от образа мышления присущего жертве. Перестаньте верить в то, что причины ваших несчастий кроются в Окружающем Мире. Прекратите обвинять других в своих несчастьях (а может это благо?). Никто, слышите, НИКТО и НИЧТО, кроме Вас, не несет ответственность за то, что происходит в Вашей жизни, ни власть, ни другие люди, ни погода, НИКТО и НИЧТО.

Обвиняя других, Вы еще больше свыкаетесь с состоянием жертвенности, все больше погружаетесь в пучину хаоса своей жизни. Вы становитесь более слабым, более уязвимым. Вы становитесь человеком, для которого счастье роскошь, о которой остается только мечтать. Но если Вы хотите быть счастливым, если Вы действительно горите желанием изменить свою жизнь к лучшему, ощущать постоянный привкус счастья на губах, *у вас нет другого выхода*, кроме как взять ответственность за свою жизнь в свои руки.

Я где-то вычитал, что 80% наших мыслей – это негативные мысли. Вы только представьте, большую часть своей жизни мы окружены негативом! Это же ненормально! А радоваться и наслаждаться жизнью то когда?

Уважаемый читатель, скажите мне, как часто Вы убираете свой дом и вообще убираете ли Вы дома? Я не говорю про генеральную уборку, хотя многие периодически уделяют внимание и ей. Если Вы живете не в лесу или не в пустыне, то, наверное, убираете – мусор выносите, протираете пыль, моете полы, выкидываете разный старый хлам. И это замечательно. Приятно жить в чистоте, а не в свинюшнике.

А теперь скажите мне кто или что Вам мешает навести порядок, выкинуть весь хлам и мусор из Вашей черепной коробки? Кто Вам мешает провести там генеральную уборку, этакую зачистку территории, избавив себя от абсолютно ненужного Вам негатива? Какой смысл держать его в голове? Счастья он Вам явно не прибавляет. Так объявите ему войну и немедленно! Искорените его из своей жизни и начните, наконец-то, ЖИТЬ!

Даже природа периодически обновляется: зима сменяет осень, лето – весну, деревья скидывают листву, чтобы появилась новая. Да что там говорить про природу! Ваше тело периодически тоже обновляется: волосы выпадают, чтобы отрасли новые, мертвые участки кожи отпадают, чтобы появилась новая кожа, даже Ваши нервные клетки регулярно проходят процесс обновления.

Так чего же Вы ждете? Прочь мусор из головы!

Запомните: Стена, преграждающая дорогу к Вашему счастью – у Вас голове!

Жил в деревне один старик. Он был одним из несчастнейших на свете. Вся деревня устала от него: он всегда был мрачен, всегда жаловался, всегда в плохом настроении, всегда кислый. И чем дольше он жил, тем более желчным становился, тем ядовитее были его слова. Люди избегали его: несчастье становилось заразительным. Не быть несчастным рядом с ним было как-то оскорбительно. Он создавал ощущение несчастья и в других. Но однажды, когда ему исполнилось восемьдесят лет, случилось невероятное – никто не мог в это поверить. Мгновенно всех облетел слух:

"Старик сегодня счастлив, не жалуется, улыбается, у него даже лицо переменилось".

Собралась вся деревня. Старика спросили:

"Что случилось с тобой? В чём дело?"

"Ничего, - ответил старик. - Восемьдесят лет я старался стать счастливым и ничего не вышло. Так что я решил обойтись без счастья. Вот почему я счастлив".

Практикум

Уверен, у Вас есть мысли, которые не дают Вам покоя и от которых Вы хотели бы избавиться раз и навсегда. Есть хороший способ, который поможет достичь этого.

Итак.

Первое. Определите негативную мысль, которая Вас тревожит.

Например: мысль о том, что меня обидел любимый человек.

Второе. Задайте себе вопрос: Как эта мысль отражается на мне?

Например: эта мысль заставляет меня страдать.

Третье. Задайте себе следующий вопрос: Хочу ли я и дальше, чтобы эта мысль заставляла меня испытывать то, что я испытываю или для меня будет лучше, если она исчезнет?

Например: я не хочу, чтобы эта мысль и дальше приносила мне страдания; будет лучше, если ее не будет.

Четвертое. Задайте себе следующий вопрос: Что мне необходимо предпринять, чтобы эта мысль исчезла?

Например: мне следует перестать держаться за эту мысль и отпустить ее.

Пятое. Как мне это сделать?

Например: мне следует изменить отношение к ситуации, которая породила эту мысль (к примеру, простить человека или перестать воспринимать его поступок как обижающий меня)

Вы должны помнить, что если Вы и дальше будете держаться за свои негативные мысли, тогда Вы и дальше будете мучиться, страдать, испытывать несчастье и боль. От Ваших негативных мыслей страдает только один человек – Вы сами.

Подождем до завтра?

Никто не жил в прошлом, никому не придется жить в будущем; настоящее и есть форма жизни (Артур Шопенгауэр)

Почти все уверены, что будут счастливы в будущем, и уверены, что были счастливы в прошлом (Пьер Буаст)

Мало найдется людей, которые с полной уверенностью могут сказать, что они действительно счастливы в настоящем, в тот момент их жизни, который длится сейчас. Большинство людей, наоборот, уверены, что счастье, в лучшем случае, их ждет где-то впереди, в будущем, а в худшем случае, их счастье осталось в прошлом и, как правило, далеко.

Одни надеются, что будут счастливы, когда приобретут дорогую машину, яхту или прекрасную виллу где-то на Гавайях или на Лазурном побережье Франции. Другие, когда перейдут на престижную работу в какой-то крупной иностранной компании. Третьи, когда встретят ту единственную или того единственного, который их будет любить и которого они будут любить, и с которым (которой) создадут прекрасную счастливую семью и будут жить долго и счастливо пока смерть не разлучит их. Четвертые с утра до вечера целыми днями жалеют о том “настоящем” счастье, которое у них было когда-то в прекрасном прошлом и которое, увы, по их мнению, уже не повторится. А есть и такие, которые со 100 % уверенностью будут Вас убеждать, что никогда счастливы не будут и скорее всего так оно и будет, если они и дальше будут продолжать так думать.

Истина же заключается в том, что мы живем не вчера, не завтра, а сейчас. Именно сейчас, именно в тот момент, когда Вы читаете эти строки – Вы живете. Именно сейчас, когда Вы вдыхаете новый глоток свежего воздуха – Вы живете. Именно сейчас, когда Вы чувствуете биение своего горячего сердца – Вы живете. И все это происходит в ДАННЫЙ

момент. И именно в данный момент своей жизни, именно сейчас, когда Вы вдыхаете новую порцию свежего воздуха, Вы можете быть счастливы и должны быть счастливы.

Запомните: *Счастье возможно только сейчас!*

Не ждите счастье завтра, послезавтра или через год. Не ищите счастья в прошлом. Счастье не придет к Вам с возрастом, Вы не обретете его где-то там за горизонтом, его не принесет приобретение какой-либо вещи, счастливым не сделает Вас кто-то. Даже аист не может принести Вам счастье. Именно тот, который приносит детей. К сожалению, не может.

Как я говорил, счастье возможно только в данный момент жизни, именно в тот момент жизни, который Вы проживаете в данную секунду, минуту, час, день. Пифагор в свое время сказал: “Великая наука жить счастливо состоит в том, чтобы жить только в настоящем”.

Забудьте о проблемах, которые Вас терзали в прошлом. Они остались в прошлом, а прошлого не существует. Забудьте о них и о нем тоже. Не волнуйтесь о будущем, которое еще не наступило. Когда наступит, тогда и вспомните о нем. Сейчас же имеет значение только сейчас. Важно только настоящее и только-то место, где Вы находитесь в данный момент. Как говорил Франклин Рузвельт: “Одно сегодня стоит двух завтра”.

Запомните: *Что было – забыто, что будет – неизвестно; есть только сейчас!*

Поймите, что день, в который Вы живете, не повторится уже никогда. Цените его! Цените все то, что Вы имеете в данный момент своей жизни – отношения, чувства, материальные вещи. Завтра уже будет новый день, новая жизнь, новое сейчас. Проживайте каждое Ваше настоящее, как последнее настоящее в Вашей жизни, ведь оно и есть последнее. Помните, что оно уже никогда не повторится. Завтра его уже не будет, как и не будет того прекрасного, что оно принесло с собой. Помните слова Ивана Тургенева: “У счастья нет завтрашнего дня, у него нет и вчерашнего, оно не помнит прошлого, не думает о будущем, у него есть настоящее, - и то не день, а мгновение”.

Запомните: *Данный момент и данное место – вот что действительно имеет значение*

*Вот снова день исчез, как ветра легкий стон,
Из нашей жизни, друг, навеки выпал он.
Но я, покуда жив, тревожиться не стану
О дне, что отошел, и дне, что не рожден.*

Омар Хайям

Человек пересекал поле, на котором спал тигр. Обнаружив тигра, человек побежал со всех ног. Тигр за ним. Подбежав к обрыву, человек стал карабкаться по склону, уцепился за корень дикой лозы, и повис на нем. Тигр фыркал на него сверху. Дрожая, человек посмотрел вниз. Там стоял другой тигр... Только корень лозы удерживал несчастного. Две мышки, одна белая, другая черная, вылезли из норки, и потихоньку стали грызть корень. Окруженный со всех сторон опасностями, человек стал осматриваться, и увидел неподалеку кустик земляники с одной единственной спелой ягодой. Держась одной рукой за корень, другой он потянулся и сорвал землянику.

Какая же она была вкусная!

Чтобы показать, насколько Ваши проблемы и заботы мелочны, расскажу Вам историю одного молодого парня. Зовут его Ник, а фамилия Вуйчич. Родился он в 1982 г. в Мельбурне (Австралия) в семье сербских эмигрантов – очень верующих людей.

Отец Ника был пастором, а мать медсестрой. Когда отец впервые увидел своего сына, его вырвало, а мать четыре месяца не хотела брать ребенка на руки.

В чем была причина? Дело в том, что Ник родился без рук и без ног. Первое время родители не хотели принимать его таким, какой он есть. Сын без конечностей – это явно не то, чего они ждали. Но постепенно все изменилось, шок прошел, Ника стали воспитывать как обычного ребенка.

Многое пришлось пережить его родителям. Многое пришлось пережить и Нику. Очень часто его посещали мысли о самоубийстве. Он чувствовал, что является большой обузой для родителей. Очень часто задавал себе вопрос: “Почему Я?” Но ответа так и не находил.

И все же Ник выстоял. Он учился в обычной школе. Закончил университет и, получив экономическое образование, стал финансистом.

Сейчас Ник известен во всем мире как проповедник и мотиватор. Ему всего лишь 26 лет, но он достиг большего, чем большинство его сверстников и даже людей старшего возраста. Он живет в Калифорнии (США), является президентом благотворительной организации. Кроме того, у него своя компания, которая называется “Attitude Is Altitude”.

С момента своего первого выступления в 19 лет, Ник объехал весь мир, рассказывая свою историю жизни другим людям. Много было встреч, много было интервью разным телекомпаниям по всему миру. Сейчас он продолжает много

путешествовать, ведет насыщенную, полнокровную жизнь. Десятки тысяч людей продолжают приходить к нему на встречи.

Несмотря на трудности Ник всегда улыбочив, полон оптимизма и счастлив. Он приспособился самостоятельно жить в этом мире – сам включает свет, бреется, причесывается, открывает водопроводный кран, пользуется мобильным телефоном, управляет коляской. Более того, Ник любит спорт. Да Вы не ослышались! Он очень любит спорт. Он плавает в бассейне, играет в гольф, катается на серфе. Для него не представляет сложности работать за компьютером. Он набирает 43 слова в минуту! Кроме этого Ник умеет писать и рисовать.

“Люди мне говорят: “Как ты можешь улыбаться?” – говорит Ник. “Затем они понимают, что должно быть что-то большее, чем то, что видно с первого взгляда, если парень без рук и ног живёт более полной жизнью, чем я”.

Очень часто Ник говорит о том, насколько важно иметь своё видение и мечтать по-крупному. Используя свой собственный жизненный опыт в качестве примера, он бросает вызов другим, чтобы они поверили в себя и раскрыли свои возможности. Через свою жизнь Ник показывает, что главным ключом к осуществлению наших самых больших мечтаний является последовательность и возможность использовать неудачу, как опыт, а также способность не позволять вине и страху неудачи парализовать нас.

Что сейчас Ник думает по поводу своей инвалидности? Он принял её, смирился с ней. Он любит шутить и очень часто смеётся над своими неловкостями, когда показывает различные “трюки”. Он встречает вызовы с чувством юмора, его настойчивость и вера всегда вдохновляют всех, кто находится рядом с ним.

Признаюсь, я восхищаюсь Ником. Я восхищаюсь этим уникальным человеком – человеком с большой буквы. При мне всегда находится одна из его фотографий, которые Вы можете найти на бескрайних просторах интернета. Стоит всего лишь посмотреть на этого счастливого человека и все твои проблемы начинают казаться пустышками, не заслуживающими того, чтобы обращать на них внимание. Фотография Ника всегда со мной, как напоминание о силе человеческого духа, о возможностях нашего уникального организма, о том, что любые мечты могут осуществиться, если ты действительно этого хочешь.

Зайдите на сайт www.iwannalive.com и посмотрите фотографии Ника Вуйчича и Вы поймете, что жизнь действительно стоит того, чтобы ее любить и ею восхищаться. Я Вам

гарантирую, что как только Вы увидите Ника, Вы перестанете утверждать, что жизнь к Вам несправедлива и не любит Вас.

Практикум

Я Вам предлагаю ответить на Вопросы Счастья, которые Вы видите в таблице ниже. Почему Вопросы Счастья? Потому что они помогают быть и стать счастливым. Как можно чаще задавайте себе эти вопросы. Они будут направлять Ваши действия на поддержание высокого уровня счастья в Вашей жизни.

Чувствую ли я себя в данный период своей жизни счастливым?			
Если да, то, что меня делает счастливым?		Если нет, то, что мне мешает быть счастливым?	
Что дает мне ощущение счастья?		Что мне необходимо сделать, чтобы стать счастливым?	
Может ли то, что делает меня счастливым и дальше делать меня таким?		Что я получу, когда стану счастливым?	
Если то, что делает меня счастливым сейчас, не сделает меня счастливым в будущем, то, что мне необходимо предпринять, чтобы это и дальше делало меня счастливым?		Как мое состояние счастья отразится на окружающих меня людях?	

Как мое ощущение счастье отражается на других людях?			

Любовь к себе

Мы любим всех. А себя когда начнем любить? (Филипп Дородный)

Мы добиваемся любви других, чтобы иметь лишний повод любить себя (Дени Дидро)

Любовь к себе – это начало романа, который длится всю жизнь (Оскар Уайльд)

Уважаемый читатель, ответьте мне, пожалуйста, на вопрос: Вы себя любите? Да? Вы уверены, что это правда? Да?

Хорошо. Тогда ответьте, пожалуйста, еще на несколько вопросов: Сколько раз за день Вы проявляете недовольство собой? Сколько раз за день Вы себя критикуете, унижаете или оскорбляете? Или как часто Вас унижают, критикуют или оскорбляют другие люди? Что-то мне подсказывает, что очень часто. А Вы говорите, что любите себя. Нет, не любите Вы себя, к сожалению, Вашему. А пора бы начать, если хотите стать счастливым человеком.

Без любви к себе счастливым быть невозможно. Запомните это! А ведь по большей части мы себя абсолютно не любим. Многим из нас не нравится наша внешность. Многим не нравится состояние здоровья, а кому-то и умственные способности. Такие слова как “толстяк”, “скелет”, “урод”, “калека”, “придурок”, “тупица”, “дура”, “кретин”, “идиот” и т.д. и т.п., которые мы постоянно говорим себе, когда что-то у нас не выходит, являются повседневной практикой.

Как Вам такое: - Каким же я был идиотом, когда согласился пойти с тобой!.. - Какая же я дура, что связала свою жизнь с таким придурком!.. - Ну и жирный я. Кому я такой нужен?!...- Эх, был бы я не таким кретином, может и было бы все по-другому... Знакомо не правда ли?

А как Вам вот это: - Эй, придурок, смотри куда едишь!.. - Ну, ты и скелет, одни кожа да кости... - Ну ты и урод! Я бы на твоём месте как можно быстрее записался бы на

прием к пластическому хирургу... - Ты че, дура? Зачем он тебе нужен? Другого найдешь....

Впечатляет. Не правда ли? Список можно продолжать и продолжать. Как часто мы слышим такие слова от друзей, знакомых, родных, коллег и даже незнакомых людей?

Мы абсолютно не думаем о том, что говорим. Мы сказали, а человек обиделся. Его самооценка снизилась. Он начинает сам о себе плохо думать. А если Вы будете говорить такое ребенку, представьте, каким он вырастет. Мало того, что он других не будет уважать и любить, так он и себя уважать и любить не будет. А это еще хуже для его дальнейшей жизни.

Откуда берутся непонимания, ссоры, скандалы в семьях? Да все оттуда же. Из жизненного опыта, как позитивного, так и негативного. Ведь мы еще с детства впитали в себя и хорошее и плохое. Мы были, словно маленькая губка, впитывали в себя, не просеивая, все, что несла нам внешняя среда. И сегодня, уже во взрослом возрасте, мы продолжаем это делать, не задумываясь о последствиях. Все это оседает у нас внутри, а потом выстреливает, часто, в самый неподходящий момент.

Мы абсолютно спокойно воспринимаем, когда наши друзья, коллеги или родные обзывают нас, да и себя порою, дураками, дурами, ненормальными, чокнутыми и другими эпитетами. Скажите мне, дорогой читатель, о какой любви к себе может идти речь? Где тут любовь, где тут уважение? Мы это воспринимаем нормально, но это же НЕ нормально! Как мы после этого можем любить кого-то, если мы сами себя не любим? Как мы можем любить себя, если на нас оказывает огромное влияние (в первую очередь, подсознательное) то, что о нас думают или говорят другие? Даже если это сказано в шутку или не в серьез. Думаю, стоит задуматься над этим.

Я говорил, что все люди рождаются уникальными. Но в процессе жизни они свою уникальность теряют и, во многом благодаря родителям и другим приближенным людям. Все наши внутренние установки на жизнь закладываются в детском возрасте. И когда родители воспитывают детей, используя такие слова, как “тупица”, “неуч”, “лентяй”, “бездельник”, “ненормальная”, “дурочка” и т.д., то очень трудно после этого сформироваться человеку любящему и уважающему себя как личность.

Многому мы, конечно же, обязаны школам и другим учебным заведениям. Система образования, существующая в учебных заведениях, ориентирована на то, чтобы сделать с человека физика, химика, историка, юриста, но не личность. Как помните, об этом я тоже говорил.

Что касается родителей, то их, конечно же, обвинять не будем. Они сами получили такое воспитание от своих родителей, а те от своих. А вот что касается учебных заведений, то обвинять мы их тоже не будем, но с системой образования делать определенно что-то необходимо, иначе и дальше будут штамповаться специалисты с зачатками частичной осознанности себя личностями.

Как же все же научиться любить себя? Предлагаю Вам несколько способов.

Во-первых, попробуйте разобраться в себе, определите для себя, что Вам нравится в себе. Это могут быть какие-то Ваши человеческие качества, черты Вашего характера, физические данные, характеристики здоровья. Что-то нравится должно, не может такого быть, чтобы ничего не нравилось. Отыщите это. Сосредоточьтесь на этом и развивайте это. Постепенно Вы будете находить у себя все больше и больше качеств, характеристик, которые Вам будут нравиться.

Во-вторых, определите для себя, что Вам нравится делать, что Вы делаете лучше всего, что Вам приносит удовольствие. Опять же. Развивайте эти Ваши таланты. Любовь к Вашему любимому занятию повлечет за собой Вашу любовь и уважение к Вам, как к человеку, который занимается любимым делом.

В-третьих, перестаньте проявлять недовольство собой, когда у Вас что-то не получается, прекратите критиковать и унижать себя. Мы то, что думаем о себе! Все мы люди и бывают случаи, когда у нас не получается что-то с первого раза. Наберитесь терпения и пробуйте еще. Будьте настойчивы и добьетесь всего, чего пожелаете.

В-четвертых, не обращайте внимания на критику окружающих в отношении Вас. Знайте, что мудрый человек никогда не будет критиковать другого. Обижать и унижать других могут только неудачники, которые таким образом пытаются подняться в своих глазах. Вы должны запомнить, что имеет значение только то, что мы сами о себе думаем. Все остальное не имеет никакого значения. Вычеркните из своей жизни неудачников!

***Запомните:** Любовь к жизни начинается с любви к себе*

Практикум

Давайте начнем наконец-то себя любить. Предлагаю начать с небольшого упражнения. Подойдите к зеркалу и, смотря на себя в зеркало со всей добротой и мягкостью, на которую Вы только способны, начните вслух говорить следующее:

(Свое имя), я люблю тебя!

Повторяйте эти слова два раза в день (например, утром и вечером) не меньше тридцати раз за раз на протяжении трех недель.

С верой в сердце

Один из верных путей в истинное будущее (ведь есть и ложное будущее) – это идти в том направлении, в котором растет твой страх (Милорад Павич)

Самое страшное неверие – это неверие в себя (Томас Карлейль)

Многим людям для того, чтобы жить счастливо не хватает веры в себя. Многие за что мы беремся, мы, к своему большому сожалению, не доводим до конца, чем снова оказываем влияние на свое состояние счастья. Во многом все это происходит благодаря отсутствию веры. Мы верим во что или в кого угодно, будь оно видимое или невидимое, одухотворенное или неодухотворенное, но в себя, в это уникальное существо, каким мы все являемся, нам поверить почему-то сложно.

Конечно, можно опять винить воспитание, которое нам дали родители или школу, в которой мы учились, но что это уже изменит? Те времена – это уже история, прошлое, которое уже не повторится. А мы живем сейчас. Поэтому необходимо думать о том, что происходит сейчас, а не забивать голову разбирательством с прошлым. А сейчас у нас безрадостная картина – надежда на кого-то и полное неверие в себя.

Человек настолько разуверился в себе, что его пассивность и бездействие достигают катастрофических размеров. Мы ни за что не хотим браться, ничего не хотим делать, но все поголовно хотим лучшей жизни – счастливой, радостной, успешной. Но так не бывает! Это противоречит всем законам природы. Хотите что-то иметь – извольте что-то для этого сделать. Например, сделайте хотя бы один шаг, шаг навстречу другой, лучшей жизни.

В большинстве случаев, мы сдаемся еще до того, как за что-то беремся. Страх поражения сковывает нас сильнее кандалов. Мы боимся сделать шаг к лучшей жизни потому, что боимся испытать горечь поражения. Мы рисуем у себя в голове картины краха еще до того, как что-то начинаем делать. Вместо того чтобы настроить свой мозг на позитив, мы его настраиваем на негатив, что, в конце-концов, и проявляется в реальной жизни. Так и проходит наша жизнь в постоянных попытках жить лучше, счастливее, радостнее. Но толку от этих попыток, мы все понимаем, что никакого. Необходимо что-то менять, в частности, обзавестись верой в себя, верой в свои силы и возможности, верой в то, что мы сможем достичь всего, что пожелаем.

Поэтому я Вас призываю: верьте в себя, верьте в свои силы, верьте в свои возможности! Если Вы будете верить в то, что не сможете – Вы не сможете. Но, если Вы все же поверите в то, что сможете – Вы обязательно сможете. Можете даже не сомневаться в этом.

Перестаньте быть теми людьми, которые продолжают надеяться на кого-то всемогущего и всемогущего, кто придет к ним, возьмет их за ручку и поведет в светлое будущее, вместо того, чтобы перестать заниматься ерундой и поверить в себя, в свои силы и самостоятельно создать то светлое будущее, о котором они мечтают. Так нет. Вместо этого они говорят: я не могу...я не способен...у меня не получится...я боюсь...для этого нужны деньги...

Вообще исключите из своего лексикона и вычеркните из своей жизни такие слова, как “я не могу”, “у меня не получится”, “я не способен”, “я боюсь” и другие, которые подрывают Вашу веру в себя. От этого Вы ничего не потеряете, но зато многое приобретете.

Введите в свой лексикон, наоборот, слова, которые помогут поднять Вашу самооценку, сделают Вас более уверенными в себе. А именно такие слова, как: “я могу все, что захочу”, “я способен на все, что пожелаю”, “у меня все получится” и любые аналогичные.

Если Вы хотите быть счастливым, хотите научиться верить в себя, Вам просто жизненно необходимо избавиться от неуверенности в своих силах, своих возможностях и, наконец-то, понять, что Вы все сможете в этой жизни сделать или получить, если этого захотите. А без этого не видать Вам счастья как своего затылка. Это я Вам гарантирую!

И еще. Для того чтобы верить в себя совсем не нужно, чтобы кто-то верил в Вас. Не надейтесь, что веру в себя можно заменить верой в Вас. Какой быть Вашей жизни – счастливой или несчастной, успешной или неуспешной – зависит только от Вашей веры в себя. Верьте в себя даже тогда, когда в Вас никто не верит. В любом случае лучше жить с верой, чем с неверием. Не пополняйте ряды тех, для кого неверие в себя стало жизненным принципом. Таких людей заботит больше вера в кого-то или во что-то, но никак не в себя. А продуктивно это или нет, можно узнать, посмотрев на жизнь таких людей. И если Вы еще сомневаетесь, стоит ли верить в себя, посмотрите на жизнь тех, для кого неверие предпочтительнее и Вам все станет ясно. Закончу словами Сэмюэла Батлера: “Верой мало что сделаешь, но без веры не сделаешь ничего”.

***Запомните:** В основе чудес лежит вера в себя*

Великий японский воитель Нобунага решил однажды атаковать врага, который десятикратно превосходил числом солдат. Он знал, что победит, но солдаты его уверены не были. В дороге он остановился у синтоистского храма и сказал: "Когда я выйду из храма, то брошу монету. Выпадет герб - мы победим, выпадет цифра - проиграем сражение".

Нобунага вошел в храм и стал безмолвно молиться. Затем, выйдя из храма, бросил монету. Выпал герб. Солдаты так неистово ринулись в бой, что легко одолели врага. "Ничего не изменить, когда действует рука судьбы", - сказал ему адъютант после сражения. "Верно, не изменить", - подтвердил Нобунага, показывая ему поддельную монету с двумя гербами на обеих сторонах.

Практикум

Давайте проверим Вашу уверенность в себе. Для этого я предлагаю Вам пройти тест, который я взял из книги И. Вагина и П. Рипинской "Как стать миллиардером". Называется он - "Насколько вы уверены в себе".

Утверждение	Да	Нет
1. Если вы заблудились в городе, вы спросите дорогу у прохожих.		
2. Вы считаете, что у вас отличная осанка.		
3. Вам часто хочется, чтобы все было иначе.		
4. В этой одежде вы чувствуете себя бедным и несчастным.		
5. Конечно, свой голос услышать трудно, и все-таки вам кажется, что вы говорите тихо, медленно, прерывистым голосом.		
6. Вас стесняют и пугают большие скопления народа.		
7. Вы всегда закрываете двери, окна и тому подобное.		
8. Вам нравятся зеркала.		
9. Вы считаете, что можете пригласить на свидание или окрутить любого, кого только захотите.		
10. Вы умеете проигрывать.		
11. Вы точно знаете, что люди сплетничают о вас и осуждают вас.		
12. Если вы трижды "провалитесь" при поступлении в институт или на работу, вы начнете сомневаться в своих силах.		

13. Вам нравится быть главным.		
14. Вы всегда найдете выход из трудного положения.		
15. Вы считаете, что нужно делить с кем-нибудь ответственность.		
16. Вам нравится обсуждать с людьми собственные проблемы.		
17. Вы верите, что ваши родители вас обожали.		
18. Вас тревожат неприятные сны.		
19. Иногда вам кажется, что незнакомые люди вас разглядывают, смеются или судачат о вас.		
20. Вам часто хочется поменяться с кем-то местами.		

Ключ к тесту.

Засчитайте себе по 1 баллу за каждый из следующих ответов:

1. Нет. 2. Да. 3. Нет. 4. Нет. 5. Да. 6. Нет. 7. Да. 8. Нет. 9. Нет. 10. Да. 11. Да. 12. Нет. 13. Нет. 14. Да. 15. Да. 16. Нет. 17. Да. 18. Нет. 19. Нет. 20. Нет.

16-20 баллов. Вы по-настоящему надежный человек, уравновешенный и уверенный в себе. Вы спокойно смотрите в лицо неприятностям и никогда не теряете головы. Люди обращаются к вам за поддержкой, и вы охотно помогаете им, не прося ничего взамен. При этом вы умеете радоваться жизни.

6-15 баллов. Вы – обычный человек: уверенно справляетесь с большинством трудностей, но иногда они застают вас врасплох. Вы спокойно идете по жизни, но бывают времена, места и люди, которые приводят вас в ужас. Вернитесь к ответам на вопросы и еще раз посмотрите, где вы сделали ошибку. Быть может, это поможет вам справиться с тенью, в которой прячется ваша неуверенность в себе.

1-5 баллов. Несомненно, вы – умный и интересный человек, иначе зачем вам было отвечать на все эти вопросы? Но ваша светлая личность спрятана глубоко внутри. Съездите куда-нибудь, посмотрите на людей, займитесь вместе с другими интересным делом. Составьте список своих достоинств и каждый день добавляйте по одному. Ведь еще совсем не поздно, да и вы сами лучше, чем вам кажется.

Вау!

Познание начинается с удивления (Аристотель)

Нам следовало бы удивляться только нашей способности чему-нибудь еще удивляться (Франсуа де Ларошфуко)

Ничему не удивляться есть, разумеется, признак глупости, а не ума (Федор Достоевский)

Вы помните, когда Вы последний раз были удивлены? Если это было недавно, то, поздравляю, Вы почти счастливый человек. Почему почти? Потому что, думаю, удивление не является Вашей постоянной привычкой.

Многие люди уже давно забыли, когда они последний раз удивлялись. Ведь их жизнь состоит из череды монотонных, скучных, серых будней, наполненных постоянными проблемами и заботами. Согласен. Чему уж тут радоваться или удивляться? Проще и легче и дальше так жить. Только вот легче, не всегда лучше. Мы же хотим счастья, не так ли? Только вот счастливые дни как то не сильно вяжутся с монотонностью и скукой. Я бы даже сказал, что совсем не вяжутся, они просто не совместимы. Поэтому для того, чтобы улучшить качество прожитых дней и качество жизни в целом научитесь удивляться. Хотя, думаю, стоит Вам все же упростить задачу. Не надо учиться удивляться. Знаете почему? Потому, что Вы это уже умеете делать. Поэтому давайте привнесем в свою жизнь больше поводов для удивления. А их более чем достаточно.

Посмотрите на Окружающий Вас Мир. Разве он не удивителен? Разве не удивительно, что Вы живете именно в этом мире и именно в это время? Разве не удивительно, что у Вас по пять пальцев на руках и ногах, а не по три или по восемь? Разве не удивительно, что человек, который идет вам навстречу улыбается, а не угрюмый и хмурый, как большинство из нас хомо сапиенсов. Как сказал Ралф Эмерсон: “Способность видеть чудесное в обыкновенном – неизменный признак мудрости”.

Давайте будем удивляться как можно чаще. Будем удивляться миру, который нас окружает, и который совершенно не так обычен, как мы о нем думаем, людям, которых мы встречаем по дороге на работу или когда идем с работы домой, событиям, которые происходят в нашей жизни, и которые несут в себе намного больше удивительного, чем нам кажется на первый взгляд. И прав был Козьма Прутков, который сказал когда-то: “Глядя на мир, нельзя не удивляться!”

Давайте же сделаем свою жизнь более насыщенной и удивительной, более счастливой и радостной.

Посмотрите на новорожденного ребенка. Ему все интересно, его все удивляет. Его любознательности можно только позавидовать.

Скажите мне, разве процесс взросления подразумевает под собой отказ от радости, от возможности удивляться всему, что нас окружает? Конечно же, нет. Так чего же мы так пресно смотрим на мир и на все, что в нем происходит? Где наша детская любознательность? Где тот ребенок, который так радовался жизни, когда делал свои первые шаги в этом неизвестном мире?

Давайте поищем внутри себя того ребенка, которым мы когда-то были, и который радовался жизни намного больше, чем мы взрослые, и начнем смотреть вокруг, на все, что нас окружает его счастливыми глазами – удивленными и любознательными, глазами исследователя нового и необычного для себя мира.

Я почувствовал себя таким ребенком, когда впервые сел в самолет. Это было просто невероятно! В 2008 г. я первый раз оказался за границей. Мы с девушкой отправились на отдых в Турцию и, конечно же, пришлось лететь на самолете. Я выселил свою девушку с места “под окном” и все время полета провел глядя на облака и на землю, бегущую далеко внизу. Для меня это было просто невероятное зрелище! Я влюбился в полет! Я испытывал огромное удовольствие от этого процесса. Я следил за каждым содроганием крыла самолета, за каждым его наклоном и поворотом.

Я смотрел, как закрылки самолета подрагивают, и приходил от этого в неопишуемый восторг. Как же это было захватывающе! Для меня это было все равно, что заново родиться. Я впервые открыл для себя воздушный мир – мир, где живут только птицы.

А потом ко мне попросился на колени маленький мальчик лет пяти. И мы вдвоем – двадцати семилетний парень и пятилетний мальчик – смотрели с широко открытыми ртами, как под нами проносятся долины, горы и моря. И скажу, что у меня восторга и удивления было больше, чем у этого маленького мальчика. Это было так потрясающе!

И сегодня я стараюсь удивляться как можно чаще. Всему что вижу, тому и удивляюсь. Удивляюсь собакам, пробегающим мимо меня, птицам, пролетающим над головой, цветущим деревьям, Окружающему Миру, дождливому небу, прохладному ветру, десяти пальцам на своих руках. Ведь это действительно все вызывает удивление. Так почему не удивляться? Потому что взрослый уже? Глупо! Хочу быть ребенком, хотя бы в душе!

Когда я был маленьким мне хотелось побыстрее вырасти и стать взрослым. Смотря на мир своими детскими глазами, я видел одни лишь плюсы взросления: взрослые, что

хотят то и делают; их никто не наказывает; они не учатся в школе; у них всегда есть деньги. Но теперь, когда я вырос, я вижу, как сильно ошибался: взрослые делают только то, что могут себе позволить; они сами себя наказывают, причем на протяжении всей своей жизни; в большинстве своем все они двоечники, поэтому всю дальнейшую жизнь учатся в школе, которая называется “Жизнь”; в большинстве случаев у них нет денег.

Многие годы назад я с нетерпением ждал, когда же уже вырасту. Теперь же когда я вырос, мне хотелось бы быть ребенком. Какой-то жизненный парадокс. Или мы взрослые сами не знаем чего хотим? Но разве это не удивительно?

Удивляйтесь почаще и обретете счастье! Сделайте свою жизнь сплошным удивлением!

***Запомните:** Удивление – ключ к счастью через познание*

Практикум

Вот Вам задание. На протяжении следующих трех недель Вам придется учиться удивляться заново. Как только утром проснулись, начинайте удивляться. Относитесь ко всему так, словно Вы это видите или делаете впервые в жизни.

Не знаете чему удивляться? Ничего Вас не удивляет? Тогда начните с того, что Вы проснулись. Разве это не удивительно? Не всем так везет как Вам.

Новый день – новая удивительная и загадочная жизнь. Представьте себя маленьким ребенком. Как бы Вы поступали, если бы были ребенком, который делает первые шаги в новом для себя мире. Его все удивляет – даже зубная щетка и кошачий хвост, за который оказывается можно подергать.

Сила благодарности

Нет на свете излишества прекраснее, чем излишек благодарности (Жан де Лабрюйер)

Ни одним качеством я не хотел бы обладать в такой степени, как умением быть благодарным. Ибо это не только величайшая добродетель, но и мать всех других добродетелей (Цицерон)

Благодарность – признак благородства души (Эзон)

Одно из неперенных условий быть счастливым – это быть благодарным. Многие могут мне тут же возразить: “А за что мне быть благодарным? Зарплата маленькая, в одних и тех же брюках уже пятый год хожу, жена (муж) изменяет, машины нет, квартиры нет. Если кто-то и оказывает какую-то услугу, то надеется получить что-то взамен. Так, за что, уважаемый автор, быть мне благодарным?”

И действительно, чему же тут радоваться? Чему тут быть благодарным, когда у человека такие проблемы? Что же, я вам могу посоветовать. Живите так и дальше. Да, да. Живите так и дальше. Вы меня слышите? Не нужно никого благодарить, не нужно вообще быть благодарным или благодарной, если, конечно же, Вы хотите и дальше жить той жизнью, которой Вы “успешно” живете.

Большинство из нас, почему то, думают, что единственный кто достоин благодарности в этом мире – это мы сами. Сам факт своего существования мы воспринимаем, как обязательство мира сделать нас счастливыми, богатыми, здоровыми, успешными. Вот. Пожалуйста. Я родился, создайте мне условия для жизни. Меня все должны любить и уважать. В мою сторону даже смотреть косо запрещается. Собаки перестаньте на меня лаять – я хомо сапиенс, а вы даже не хомо, и тем более не сапиенс. Требую уважения и почтения!

Мы считаем, что нам все обязаны, ведь мы такие хорошие, умные, красивые, сильные и т.д. и т.п.

Да. И после всего этого мы еще смеем жаловаться на жизнь?

Умеем ли мы вообще быть благодарными? Знаем ли мы что такое благодарность? Что значит быть благодарным? Как часто мы говорим слово “спасибо” другим людям? Как часто мы говорим это слово искренне, с чувством искренней признательности к человеку, а не из-за того, что так принято? Как часто мы благодарим мир, жизнь?

Слышу, как Вы возражаете: А мы что еще и мир должны благодарить? За что это мы должны ему быть благодарны? За подранные обои в квартире что ли? Вот когда что-то будет, тогда и буду благодарить, может быть.

С таким отношением к миру, к жизни, к людям могу Вам гарантировать: Вы никогда не будете ничего иметь! Пока Вы не научитесь быть благодарными за то, что имеете, ничего лучшего Вы не получите. Даниэль Дефо был абсолютно прав, когда сказал: “Все наши сетования по поводу того, чего мы лишены, проистекают от недостатка благодарности за то, что мы имеем”.

Задайте себе вопрос: Как я могу надеяться на что-то лучшее в будущем, если у меня нет благодарности за то, что я имею сейчас?

***Запомните:** Благодарность привлекает к нам еще больше того, за что Вы благодарны, как в моральном, так и в материальном смыслах*

Если Вы хотите изменить свою жизнь в лучшую сторону, если Вы хотите жить счастливой и успешной жизнью, будьте благодарны:

- за то, что Вы живете именно сейчас, именно в данный момент, именно в это время, в эту эпоху. Настоящее всегда лучше прошлого и будущего потому, что Вы живете именно сейчас, Ваша жизнь проходит именно в данный момент, а не вчера и не завтра. Цените это и благодарите за это свою жизнь и мир, в котором Вам посчастливилось родиться. Ценность своей жизни мы можем понять только тогда, когда мы проживаем каждый момент своей жизни, не думая о прошлом и не задумываясь о будущем.

- за то, что Вы живете, за каждый глоток воздуха, которым Вы дышите. Жизнь – это уникальный и поразительный дар, который мы очень часто забываем ценить. Большинство из нас начинают ценить свою жизнь только тогда, когда смерть начинает стучаться в наши двери. А не поздно ли будет тогда начинать ценить свою жизнь? Не начнете ли Вы раскаиваться за свое пренебрежение жизнью, когда и в Вашу дверь постучит старуха с косою?

- за то, что Вы имеете, даже если у Вас в квартире (возможно, это даже не Ваша квартира) всего лишь один стол и стул. Многие люди в мире мечтают жить, так как Вы, а Вы уже так живете! Вы уже имеете больше, чем могут себе позволить многие люди на Земле! У Вас есть свет в квартире, вода и газ, хоть минимальные, но у Вас есть удобства, которых лишено огромное количество населения Земли. Многие люди, например, в Африке и этого не имеют. У Вас есть возможность зарабатывать деньги, за которые Вы можете купить, если не все, что захотите, то очень многое из того, что можете себе позволить на свою, возможно, и не большую зарплату. Наслаждайтесь тем, что имеете сейчас, будьте благодарны за то, что имеете сейчас и в будущем поводов для благодарности станет еще больше.

- за помощь, которую Вам оказывают люди. Не думайте, что все так и ждут, как бы от Вас что-либо получить взамен. Большое количество людей помогает другим просто из-за того, что они получают удовольствие от этого процесса. Возможно, Вы не знаете, но испытываешь, действительно, фантастические ощущения, когда помогаешь другим, просто так, потому что нравится, потому что так хочет твое сердце. Помогайте другим и другие люди ответят Вам тем же.

- за отношения, которые у Вас сложились с другими людьми – с родными, близкими, друзьями, знакомыми, пусть даже эти отношения уже в прошлом. Не у всех

есть такие отношения, поверьте мне. Есть люди, у которых нет ни родных, ни друзей, ни знакомых, у таких людей отсутствуют какие-либо отношения. А у вас они есть. Цените их, благодарите мир за них и он Вам подарит новые отношения, которые, очень даже возможно, кардинально изменят Вашу дальнейшую жизнь.

Благодарите людей, благодарите мир, и они ответят Вам взаимностью. Только есть одно условие. И это условие – искренность. Вы должны чувствовать благодарность своим сердцем, она должна исходить из Вашего сердца, Вам должно хотеться быть благодарным. Дом вашей благодарности – Ваше сердце.

Кстати, в одной из частей этой книги я уже упоминал о том, что каждое утро, когда выхожу из дома я благодарю Окружающий Мир за все, что он для меня сделал, делает и сделает в будущем. Я благодарю людей, которые помогли мне, благодарю и тех, кто когда-то огорчил меня. Благодарю их за бесценный опыт, который я получил, общаясь с ними. Не будь этих отношений, у меня не было бы и опыта.

Попробуйте и Вы. Будьте благодарны. Вы сами будете удивлены тем изменениям, которые произойдут в Вашей жизни.

И еще. Быть благодарным недостаточно. Нужно еще уметь принимать благодарность. Научитесь принимать благодарность. Это умение Вам очень пригодится в Вашей жизни. В большинстве случаев мы, действительно, не умеем отвечать на слова выражающие благодарность.

Вспомните, когда Вам говорят слова благодарности, что Вы говорите в ответ? Какие слова Вам всплывают на ум? Большинство из нас говорит “не за что”. Думаю, Вы со мной согласитесь. Но это же неправильно! Нас благодарят, а мы отказываемся от благодарности. Мы оказали какую-то услугу, сделали доброе дело, уделив кому-то свое время, но не хотим получать благодарность. Где уважение себя? Если мы себя не ценим, как мы можем ценить других, выразить им свою благодарность?

Давайте будем себя любить и научимся все же принимать благодарность. Ведь мы ее заслужили. Все что нам преподносит Окружающий Мир, мы заслужили. Зачем отказываться от того, что мы заслужили? Если мы отказываемся от того, что нам дают, то почему мы жалуемся на жизнь, на Окружающий Мир, в котором мы живем, который, конечно же, ничего нам и не даст, так как мы сами от всего отказываемся.

Вот Вам, к примеру, Ваш гипотетический разговор с Окружающим Миром:

МИР. Прими мою благодарность, человек

ВЫ. А что я такого сделал? Не за что меня благодарить

МИР. Прими от меня слова любви, человек

ВЫ. А чем я заслужил твою любовь? Не за что мне это. Я же ничего не сделал

МИР. Прими от меня в подарок эту виллу на Гавайях, человек

ВЫ. Та ты что! Какая вилла! Да я же ничего не сделал

МИР. Я дарю тебе эту яхту, человек

ВЫ. Ты что свихнулся? Не за что.

Уловили суть? Не за что, не нужно, то есть я этого не заслужил, я ничего не сделал, чтобы это получить. Перестаньте унижать себя. Если Вам дают – берите. Избегайте таких слов. Вообще вычеркните эти слова из своего лексикона.

Поэтому не отвечайте на “спасибо” такими словами, как “не за что”. Скажите лучше “всегда рад помочь”, “обращайтесь еще” или просто “пожалуйста”. Все равно это лучше, чем “не за что”.

Запомните: *Благодарность открывает двери изобилию и счастью*

Практикум

А сейчас я предлагаю Вам сделать отличное упражнение, которое покажет Вам, каким благодарным человеком Вы можете быть.

Для начала возьмите листок бумаги и ручку и запишите свои ощущения, запишите то, что Вы чувствуете в данный момент. Это может быть радость, воодушевление или грусть, тоска. А теперь и само упражнение.

Сядьте поудобней и начните записывать все то, что у Вас есть, все те вещи, которые Вы купили или Вам подарили, все вещи, которые есть у Вас дома. Если список получается очень большой, запишите самое основное, самое дорогое для Вас. Запишите отношения, которые у Вас имеются на данный момент. Возможно, Вы женаты (замужем), возможно у Вас есть дети, а может у Вас еще не все так сложно, но у Вас есть парень (девушка), друг, подруга, знакомый, знакомая. Запишите имена своих друзей, родных, знакомых, коллег. Если их очень много, напишите сколько сможете. Возможно, также у Вас есть домашние животные, какие-то увлечения, хобби. Это тоже запишите. Запишите все что приносит Вам радость в жизни. Не забудьте записать и то, что Вас огорчает (возможно, это болезнь или плохие отношения с кем-то).

Записали? А теперь начните благодарить за все, что у Вас есть или было, за все то, что Вы написали на бумаге. Возможно, для этого потребуется какое-то время. Ничего

страшного, проявите терпение. Когда Вы закончите, запишите, что Вы сейчас ощущаете и сравните с теми ощущениями, которые Вы записали перед тем, как начали делать упражнение. Это все.

Вижу цель!

Когда человек не знает, к какой пристани он держит путь, для него ни один ветер не будет попутным (Сенека)

Мир открывает двери перед тем, кто знает, куда идет (Ралф Эмерсон)

«Это невозможно!» – сказала Причина.

«Это безрассудство!» – заметил Опыт.

«Это бесполезно!» – отрезала Гордость.

«Попробуй...» – шепнула Мечта.

Одна из главных причин, почему человек несчастлив – это отсутствие в его жизни целей и непонимания смысла своей жизни. О смысле жизни мы уже говорили. Здесь давайте же поговорим немного о целях.

Проблема большинства людей состоит в том, что они живут бесцельной жизнью, вернее даже бесцельным существованием. Такие люди даже утром с кровати встают нехотя. А если так подумать, то, в самом деле, ради чего им вставать? Опять их ждет точно такой же день, что был вчера, позавчера, неделю назад, месяц или год назад. Опять надо идти на работу, которая им абсолютно не нравится, жить жизнью, которой они недовольны, и к которой у них всегда имеются претензии, встречаться с людьми, которые их постоянно чем-то не устраивают и, по большей части, ведут такое же бесцельное существование, как и они. Поводов для радости, как сами видите, маловато.

А если бы у таких людей были жизненные цели, что бы изменилось, спросите Вы? Тогда я Вам вот что отвечу. Человек, у которого есть цель в жизни, не то, что встает, он вскакивает с кровати. Каждый день для такого человека наполнен смыслом и, в конечном итоге, радостью и счастьем. Этот человек знает, что у него есть то, ради чего он живет, то, что придает смысл его жизни, делает ее насыщенной и счастливой. Состояние возвышенности и жажда достижения целей любые трудности, которые случаются в жизни такого человека, превращают в маленькие препятствия, которые необходимо преодолеть

для достижения своих целей. К любым житейским трудностям целеустремленный человек подходит с азартом. Для него преодоление таких преград в жизни – игра, главным призом в которой служат реализованные желания.

Бесцельно существующий человек, наоборот, в каждой трудности видит проблему, а часто и катастрофу, которая омрачает его существование еще больше. И чем чаще он думает о ней, тем непреодолимей она ему кажется. Для такого человека жизнь превращается в борьбу за выживание, которая длится с утра до вечера на протяжении всего его существования.

Спросите себя, к какому типу людей Вы относитесь? К тем, кто наслаждается жизнью, каждым новым днем, как последним или к тем, для кого новый день несет новые разочарования и трудности? К тем, кто с радостью и воодушевлением вскакивает утром с кровати, а вечером с такими же чувствами возвращается туда обратно да еще и в предвкушении следующего нового дня, который еще на шаг приблизит к своим целям или для кого подняться с кровати так же тяжело, как покорить Джомолунгму.

Всегда помните о том, что Вы находитесь там, где Вы всегда хотели быть. Вы являетесь тем человеком, каким Вы всегда хотели быть. Не удивляйтесь, это действительно так. Если бы Вы не хотели этого, Вы бы не очутились там, где Вы есть и тем, кто Вы есть. Ваши мысли, действия привели Вас к тому, что Вы имеете на сегодняшний день. Все это результат Вашего мышления.

Если Вы относитесь к большинству, то Ваша цель – пойти на работу, вернуться домой и уставиться в телевизор. Это Ваша цель и Вы ее успешно достигаете. Не нравится эта цель, ставьте другую. Все очень просто.

К сожалению, большинство людей не серьезно относятся к своей жизни, они безответственны и не понимают всей важности целей. Им проще найти отговорку своей несостоятельности и неспособности добиться успеха в жизни. Более того, им проще купить лотерейный билет и надеяться, что он окажется выигрышным, и они разбогатеют даже, несмотря на то, что всю жизнь проводят перед телевизором или за компьютером, играя в компьютерные игрушки.

Они боятся того, что большие цели приведут к большим неудачам. Они сидят перед телевизором и надеются, что таким образом избегут неудач и разочарований в жизни. Но как говорит Брайан Трейси: “Неудача – это предпосылка успеха”. Бояться неудач все равно, что бояться успеха. Ни один человек не достиг успеха, не потерпев поражения. Успешные люди знают об этом и используют свои неудачи в своих целях, извлекая из них уроки. Они жмут руку неудаче, приветствуя ее, потом машут на прощание

и идут дальше. Неудачники же при виде неудачи поджимают хвост, разворачиваются и убегают. Только вот они не знают, что неудача любит слабаков – она бежит за ними.

Если Вы хотите стать счастливым человеком попрощайтесь с неудачниками, оставьте их за бортом своего корабля, определите цель своего пути и наслаждайтесь жизнью.

Не бойтесь ставить цели. Не бойтесь, что кто-то Вас осудит или не поймет Ваших желаний. Вас это должно волновать в самую последнюю очередь. Как сказал когда-то Федор Достоевский: “Если ты направился к цели и станешь дорогою останавливаться, чтобы швырять камни во всякую лающую на тебя собаку, то никогда не дойдешь до цели”.

Успешный человек Вас всегда поддержит. А до неудачников Вам не должно быть никакого дела. Вы хотите вести такое же существование, как и они? Уверен, что нет. Знайте, что ничто не сравнится со счастьем от осознания того, что Вы достигли желаемого.

Более того, не думайте о том, что Ваши цели в данный момент могут быть малоосуществимыми. Как сказал Ралф Эмерсон: “Прицепи свою повозку к звезде”. Верьте в то, что Вы сможете их достичь, и завтра они Вам могут показаться не такими уж и малоосуществимыми. Если Вы смогли представить себе эти цели, то осуществить Вы их тоже сможете. Как писал Наполеон Хилл: “Человеческий мозг может достигнуть всего, что бы ни задумал и во что бы ни поверил”. Возможности у Вас найдутся всегда, особенно если Вы измените свой образ мышления.

Если для реализации Ваших целей нужны какие-то кардинальные решения, не бойтесь их принимать. В любом случае жить с целями намного лучше, чем вести бесцельное существование.

Помните о Вашем предназначении, о котором мы говорили в разделе “Фундамент жизни”. Все Ваши цели – это ступеньки, которые Вы преодолеваете на пути к Вашей главной цели – Вашему предназначению.

Есть определенные правила постановки целей:

1. Ваши цели не должны противоречить одна другой. Например, если Вы хотите стать хорошим отцом и уделять больше времени своим детям, то Вы не должны постоянно пропадать на работе или на встречах с друзьями.

2. Ваши цели сами должны бросать Вам вызов, что поддержит Вашу мотивацию на высоком уровне.

3. У Вас должны быть материальные цели и нематериальные, качественные и количественные. Материальные цели – автомобиль, квартира, дом, яхта, определенные суммы денег. Нематериальные цели – стать более терпеливым человеком, жизнерадостным или уравновешенным, улучшить взаимоотношения в семье или на работе.

4. У Вас должны быть долгосрочные цели (на три, пять, десять и более лет) и краткосрочные (на день, на неделю, на месяц или на год). Как сказал Лев Толстой: “Имей цель для всей жизни, цель для известного времени, цель для года, для месяца, для недели, для дня и для часу, и для минуты, жертвуя низшие цели высшим”.

5. Ваши цели всегда должны быть записаны. Незаписанные цели – это не цели, а всего лишь желания. Перечитывайте свои цели утром, когда просыпаетесь и вечером, когда ложитесь спать. Не бойтесь корректировать свои цели и вносить в них изменения. Только не меняйте их очень часто. Долгосрочные цели старайтесь пересматривать не чаще одного раза в год.

6. Всегда определяйте конечный срок достижения Вашей цели вплоть до часов и минут (хотя бы приблизительно). Если не успеваете к сроку, не волнуйтесь. Это только говорит о том, что Вы еще не готовы достичь этой цели. “Отодвиньте” срок и продолжайте идти к этой цели дальше. Когда Вы будете готовы, Вы обязательно ее достигнете.

7. Всегда записывайте причины, которые побудили Вас к достижению Вашей цели. Например, если Вы поставили своей целью к 17.00 01.12.2012 г. приобрести дом, то напишите, как это приобретение отразится на Вашей жизни и жизни Вашей семьи (к примеру, у Вас будет свой дом, где Вы будете жить, у Вас не будет жилищной проблемы, у Ваших детей будут свои комнаты, у Вас будет свой кабинет и т.д.). Не забудьте упомянуть, какие чувства и эмоции Вы будете испытывать, когда достигнете этой цели. Указание причин служит дополнительным стимулом к достижению той или иной цели.

К сожалению, раньше я никогда не осознавал, насколько важна целенаправленность моей жизни. Поэтому вряд ли можно удивляться тому, что моя жизнь мне не нравилась. Теперь же у меня к жизни другой подход.

У меня есть специальная Книга целей, в которой я записываю все свои жизненные цели. Каждая цель пронумерована и сопровождается соответствующей картинкой или фотографией. Я обязательно указываю дату достижения цели. Когда цель достигнута я обвожу ее порядковый номер красным цветом, а рядом пишу слова “Цель достигнута”.

Осознание достижения цели окрыляет и способствует постановке новых целей. Скажу даже, что при этом появляется какой-то задор и азарт. Появляется желание ставить новые цели и достигать их. Ощущение того, что ты смог этого достичь просто фантастическое.

Сегодня для меня постановка и достижение целей стало своеобразной игрой. Любую цель я воспринимаю, как брошенный мне вызов. Когда у меня появляется желание что-то достичь, я задаю себе два вопроса. Первый звучит так: “Это стоит того, чтобы бороться за него?” Если я действительно этого хочу, то из глубин моего сердца приходит ответ “Да”. Затем я задаю себе второй вопрос: “Что поиграем?”. Когда на лице появляется улыбка, а по телу пробегает легкая дрожь, я понимаю, что пора начинать игру. После этого начинается сама игра – я ставлю перед собой цель и все свои усилия и ресурсы направляю на ее достижение. И чем значительней цель, тем больше торжества, тем больше появляется любви и уважения к самому себе после ее достижения.

Кроме того, каждая моя цель сопровождается перечнем причин, ради достижения которых я собственно и определил ту или иную цель. Это служит дополнительным стимулом и хорошей мотивацией.

Хорошим стимулом для постановки и достижения новых целей может служить ведение Книги побед. В ней Вы можете указывать цели, которые Вы уже достигли. Периодически перечитывайте ее. Даю слово – Вы будете гордиться собой!

Будет очень хорошо, если Вы будете визуализировать свои цели, тем самым побуждая свое подсознание работать над их осуществлением. Ведите Книгу или Журнал целей. Сопровождайте записанные цели соответствующими картинками или фотографиями. Каждый день, утром, когда проснулись и вечером, когда легли в кровать, перечитывайте свои цели и визуализируйте их.

Помните, что в Ваших интересах и силах сделать свою жизнь увлекательной и наполненной смыслом. Превратите свои мечты в цели. Спустите их с неба на землю. Живите ими! У меня тоже были мечты, но почему-то я забыл про них и жил мечтами других людей – моих родителей. Не повторяйте моих ошибок. Живите СВОИМИ мечтами! Иначе в один прекрасный момент Вы осознаете, насколько сильно Вы ошибались и поймете, что Ваши мечты были НЕ Вашими. К сожалению, тогда уже может быть слишком поздно что-либо менять. Помните об этом!

Осуществите свои мечты, ведь они достойны того, чтобы Вы их осуществили!

***Запомните:** Ваши цели – это дорожные столбики, которые указывают пройденный Вами путь на Вашей дороге жизни*

Дрона был великим мастером стрельбы из лука, и он обучал многих учеников. Как-то раз он повесил на дерево мишень и спросил каждого из учеников, что тот видит.

Один ответил:

- Я вижу дерево и мишень на нем.

Другой сказал:

- Я вижу ствол дерева, листву, солнце, птиц на небе...

Остальные отвечали примерно то же самое.

Затем Дрона подошел к своему лучшему ученику Арджуне и спросил:

- А ты что видишь?

- Я не могу видеть ничего, кроме мишени, — последовал ответ.

Дрона повернулся к остальным ученикам и сказал:

- Только такой человек может стать попадающим в цель.

Практикум

Давайте попробуем разобраться чего же мы на самом деле хотим от жизни. Для этого я предлагаю Вам один хороший способ. Только хочу обратить Ваше внимание вот на что. Когда будете работать над определением своих целей, слушайте только свое сердце. ТОЛЬКО СЕРДЦЕ!

Итак. Вам необходимо составить список того, что Вы хотели бы сделать (20 пунктов), того, что Вы хотели бы иметь (20 пунктов), и того, кем Вы хотели бы стать (20 пунктов), прежде чем умрете.

Сила помощи

Недостаточно не приносить вреда – нужно помогать своим братьям (Джузеппе Мадзини)

Каждому надо оказывать добра столько, сколько, во-первых, сам можешь сделать, а затем еще сколько может принять его тот, кого любишь и кому помогаешь (Цицерон)

Если люди не научатся помогать друг другу, то род человеческий исчезнет с лица земли (Вальтер Скотт)

Как-то в ноябре 2009 года я посетил первый свой тренинг личностного роста. Признаюсь, я не ожидал тех изменений, которые произошли там со мной. А произошло там, действительно, большое событие – я осознал то, для чего родился.

Если Вы помните, то в разделе “Фундамент жизни” я упоминал о том, что мое предназначение – это достижение гармонии между людьми и Окружающим Миром, посредством побуждения людей стремиться к настоящей жизни, а не к посредственному существованию.

Так вот на тренинге я осознал, что хочу помогать другим людям. Свое предназначение я составил уже позже, как более конкретную форму помощи другим людям.

Но в действительности подсознательно я знал о своем желании помогать людям и до тренинга. Мне всегда доставляло огромное удовольствие оказывать помощь людям, в чем бы она ни заключалась. Человек – это социальное существо. Помогать другим является его внутренней потребностью. Как сказал когда-то Марк Аврелий: “Мы, люди, рождены для того, чтобы помогать друг другу, как рука помогает руке, нога – ноге, а верхняя челюсть – нижней”.

Существует одна истина, о которой нам не стоит забывать ни на секунду: помогая другим, мы помогаем себе. Помогая другим обрести счастье, мы делаем счастливее себя, помогая другим стать успешнее, мы сами становимся более успешными, помогая другим обрести цель в жизни, мы сами становимся еще целеустремленнее. Люди, которые оказывают помощь другим, лишены пустоты в сердце, которая разъедает человека словно червь и лишает его радости и счастья.

Помогать другим людям все равно, что запускать бумеранг – улетаю он возвращается к нам, так же как и наша помощь оказанная кому-то возвращается к нам увеличившись в разы.

Если Вы хотите быть счастливы, помогайте другим людям. Иногда достаточно даже словесной помощи, чтобы человек воспрянул духом, перестал волноваться и улыбнулся. Помогите человеку почувствовать свою необходимость, проявите о нем заботу. Возможно, благодаря именно Вашей помощи жизнь человека чудесным образом изменится, наполнится счастьем, радостью и улыбками.

Если у Вас есть возможность помочь человеку, используйте ее. Не просите ничего взамен, не ожидайте каких-либо возвратных действий от другого человека. Будьте бескорыстны, сделайте кого-то счастливее, и Ваше сердце наполнится счастьем.

Все мы хотим быть нужными, никто не хочет глухого забвения. Потребность в признании – это такая же жизненная необходимость для человека, как потребность в еде или в отдыхе. Помогая другим, мы удовлетворяем эту потребность, вследствие чего становимся более счастливыми и успешными.

Но для того, чтобы помогать другим есть одно, но очень важное условие – искренность. Если желание помочь человеку идет из сердца, только тогда мы должны помогать. Если желание помогать отсутствует, тогда лучше и делать это не стоит. Не надо себя заставлять, не надо это делать просто из-за того, что так необходимо сделать. Если Вы чувствуете внутреннее сопротивление – не “ломайте” себя. Возможно, Вы к этому еще просто не готовы. Всему свое время.

Запомните: Помогая другим, Вы помогаете себе

Умер некий крестьянин. Когда стали искать людей, которые помогли бы похоронить его, вызвались три добровольца. По пути на кладбище они, заметив сторожа, стоявшего у ближайшего сада, обратились к нему:

- Братец, помоги нам отнести на кладбище покойника.

- Не могу, - ответил сторож, - я занят, у меня много дел.

Лежащий в гробу человек приподнял голову и сказал:

- И у меня много незавершенных дел, но пришла смерть. Я оставил свои дела и уйду из этого мира. Помогите отнести меня на кладбище, чтобы и другие после твоей смерти помогли похоронить тебя.

Практикум

А теперь давайте сделаем одно упражнение, которое поможет Вам определить, от чего Вы испытываете большее удовлетворение от того, что Вы помогаете или от того, что помогают Вам. Ниже Вы видите таблицу. Запишите в первой колонке случаи, когда Вы помогли кому-то (период времени – за неделю), во второй колонке – Ваши ощущения, то, что Вы испытали, помогая другим. В третьей колонке запишите случаи, когда Вам оказали помощь, а в четвертой – свои ощущения.

Наиболее оптимальный вариант, когда Ваши ощущения от того, что Вы помогли и помогли Вам – одинаковы. Здесь важна гармония – чрезмерная помощь приведет к тому, что Вы перестанете думать о себе, о своих интересах, целях. В свою очередь, чрезмерная помощь Вам будет иметь следствием Вашу неуверенность в себе, что, в конце концов, может привести к Вашему разочарованию своей жизнью.

Посмотрите, что у Вас получилось. Задумайтесь над чем Вам стоит поработать – начать больше помогать людям или, наоборот, больше уделить времени себе и своим интересам.

Я помог	Мои ощущения	Мне помогли	Мои ощущения
---------	-----------------	-------------	-----------------

Смех во имя счастья

Смех – это солнце: оно прогоняет зиму с человеческого лица (Виктор Гюго)

Только веселость является наличной монетой счастья; все другое – кредитные билеты (Артур Шопенгауэр)

Радость духа есть признак его силы (Ралф Эмерсон)

Проблема большинства людей в том, что они очень серьезно воспринимают свою жизнь. Настолько серьезно, что видят свою жизнь исключительно в серых тонах. Мы все забываем, что приходим в этот мир не страдать, а радоваться жизни, наслаждаться ею, вдыхать воздух счастья и изобилия.

Любая ситуация, которая возникает в нашей жизни, рассматривается нами с позиции строгого папы, отчитывающего своего сына-подростка за плохую оценку, принесенную тем со школы. Мы постоянно стараемся еще больше усложнить себе жизнь. А насколько было бы проще жить человеку, если бы он подходил к любой ситуации, которая встречается в его жизни, с юмором, смехом и радостью.

Посмотрите на новорожденного младенца. С какой радостью он смотрит на окружающий его мир. Никакие проблемы, никакие заботы его не тревожат, он просто наслаждается каждым мгновением своей жизни. Дети, вообще, уникальные создания – они живут в своем чудесном мире, наполненном радостью и смехом. Учитесь у детей, как надо жить!

Взрослый человек платит очень большую цену за решение быть взрослым. Отсутствие радости, искреннего смеха, юмора в его жизни – вот та цена, которую человек платит за свою взрослость. Но оправданна ли эта цена? Думаю, что нет. Если бы взрослый человек мог, хотя бы на один день в году становиться ребенком его жизнь была бы намного более счастливой, чем сейчас.

Но, к сожалению, такая трансформация невозможна. Поэтому взрослый человек может довольствоваться только тем, что у него есть на данный момент. Но и того, что у него есть ему может хватить для того, чтобы сделать свою жизнь более счастливой, более радостной, если, конечно, человек хочет жить такой жизнью.

Смех. Да, да. Именно способность человека смеяться может помочь ему быть счастливым. В поэме американской поэтессы Эллы Уилкоккс “Одиночество” есть такие вот слова: “Смейся, и весь мир будет смеяться вместе с тобой. Плачь – и ты будешь плакать в одиночестве”.

Спросите себя, когда Вы последний раз смеялись? А когда Вы последний раз смеялись искренне? Или у Вас столько забот и проблем, что и посмеяться даже некогда? Тогда и не удивительно, что Вы несчастливы. Вы лишаете себя прекрасной возможности сделать свою жизнь радостной и счастливой.

Смех – это прекрасное человеческое свойство. А искренний смех даже заразителен. С помощью смеха мы не только сами можем быть счастливы, но и можем делать такими других людей. Энергия, которая высвобождается во время смеха, благотворно влияет не только на того, кто смеется, но и на окружающих его людей, заряжает их позитивом и оптимизмом. Поэтому смеяться жизненно важно, если Вы хотите прожить свою жизнь счастливо и радостно.

Думаю, Вы замечали, каким приподнятым становится у Вас настроение, когда Вы смеетесь. Сколько радости и удовольствия Вы испытываете. Многие исследования подтверждают положительное воздействие смеха на человеческий организм. Уже давно общеизвестно и научно подтверждено, что смех удлиняет жизнь и способен помочь не допустить целый ряд болезней, включая такое страшное заболевание, как рак.

Но с чем связан такой эффект благотворного влияния смеха? Все дело в том, что во время смеха у человека в организме начинают происходить определенные химические и биологические реакции. Смех способствует снижению уровня гормонов стресса – кортизона и адреналина и выделению эндорфинов – “гормонов счастья”, которые способны притуплять физическую и душевную боль и вызывать чувство удовлетворения.

Более того, во время смеха происходит усиленный выброс серотонина – еще одного “гормона счастья”. Смеющийся человек значительно лучше себя чувствует. Думаю, что Вы это ощутили на себе. Несколько минут интенсивного, весёлого смеха дадут Вам те же результаты, что и десять-пятнадцать минут упражнений на вело- или гребном тренажёре. Сто смешков равноценны десяти минутам аэробики.

Кстати, вот Вам еще один стимул к смеху. Если хотите хорошо выглядеть, тогда Вам тоже придется смеяться. Во время смеха задействованы практически все мышцы лица, при этом их тонус повышается, а это уже способствует улучшению Вашего внешнего вида. Если Вы хотите быть счастливым – смейтесь, часто и искренне и тогда Вы действительно будете счастливы! Как сказал Жан де Лабрюйер: “Будем смеяться, не дожидаясь минуты, когда почувствуем себя счастливыми, - иначе мы рискуем умереть, так ниразу и не засмеявшись”.

Запомните: Смех – ступенька к счастью!

Практикум

Возможно, Вы не любите смеяться из-за того, что Вы стыдитесь своей улыбки. Может Вам кажется, что у Вас некрасивая улыбка. Если у Вас присутствуют такие страхи, тогда я Вам предлагаю упражнение, которое поможет Вам сделать свою улыбку более красивой.

Итак. Подойдите к зеркалу. Попробуйте заставить себя засмеяться. Если не получается, тогда найдите причину для смеха, например, можете показать себе язык или построить рожицы в зеркало. Подойдет любой способ, который заставит Вас засмеяться.

Когда Вы все же засмеялись, “запомните” мышцами лица это состояние и постарайтесь его повторить. На все нужна практика, так что тренируйтесь и Ваша улыбка вполне возможно станет улыбкой из разряда тех, о которых говорят, что это улыбка на миллион долларов.

Трудно, но необходимо!

Ошибаться – человеческая сущность, прощать – божественная (Цицерон).

Истинное умение прощать – это мост, пройдя по которому мы освобождаемся от чувства вины и страха и который позволяет нам испытать рай на земле (Джеральд Ямпольский)

Несмотря на то, что в разделе о здоровье мы говорили о важности прощения для здоровья, здесь мы коснемся этой темы больше, потому что именно от реализации этого умения зависит в большинстве случаев то, какой будет Ваша жизнь – счастливой или несчастной, наполненной радостью и весельем или болью и страданиями. Я бы даже

советовал перечитывать эту главу так часто, как сможете, до тех пор, пока не научитесь ПРОЩАТЬ.

Я давно уже убедился на собственном опыте в том, что обидеться на человека очень легко, а вот простить намного сложнее. Мы все с легкостью обижаемся на других людей – родственников, друзей, близких, коллег, знакомых. Но мы все забываем, что умение прощать является непременным условием для того, чтобы быть счастливыми. Мы хотим быть счастливыми, но зерно обиды, посеянное в прошлом, постоянно дает о себе знать, обрекая нас на несчастья в будущем. Искусство прощать является, безусловно, тем искусством, которым должны владеть все люди, если они, конечно же, хотят быть счастливыми.

Мы начинаем обижаться, когда поведение другого человека, его мысли и действия не соответствуют *нашим* ожиданиям, *нашим* представлениям о том, какими они должны быть. Мы хотим, чтобы другой человек вел себя так, как мы хотим, в соответствии с *нашими* убеждениями. Хотим, чтобы мысли и действия другого человека соответствовали *нашим* требованиям, *нашим* представлениям.

Но, скажите мне, пожалуйста, разве имеем мы хоть малейшее право посягать на свободу другого человека, разве имеем мы право отрицать самое дорогое, что дано человеку от рождения – его свободу? Свободу думать *иначе*, чем думаем мы, свободу выражать *свое* мнение, свободу жить, в согласии со *своими* представлениями. Разве есть у нас хоть малейшее право подстраивать человека *под себя*, *под свой образ мышления*, *свой образ действий*? Нет, нет и еще раз нет. Но мы не осознаем и не понимаем этого и обижаемся.

Конечно, легче обидеться. Ведь это так просто. Взять и обидеться. Человек привык делать то, что легче, а не то, что правильнее. Как мы можем что-то требовать от другого человека, когда мы сами не совершенны? Скажите мне, пожалуйста, разве это не глупо? Забывая о своем несовершенстве, мы хотим найти совершенство в других людях.

В своих обидах мы виноваты сами. Наше ожидание желаемого входит в противоречие с реальным, и мы начинаем страдать, от чего мы становимся несчастными и делаем несчастными наших близких. Мы копим обиды в сердце и с каждым днем, думая о ней, разжигаем это чувство в себе все больше и больше. И нет ничего удивительного потом в том, что мы начинаем ненавидеть обидчика.

Обида делает нас злыми, мстительными, чрезмерно требовательными к другим. С обидчивым человеком невозможно нормально общаться. Его трудно любить: он будет эксплуатировать Вашу любовь, постоянно вызывая у Вас чувство вины. Удел обидчивых

людей – одиночество. Таких людей обходят стороной даже самые близкие, самые дорогие люди. Пора это осознать, принять и действовать по-другому – в гармонии с другими людьми.

***Запомните:** Только гармония с другими людьми сделает нас счастливыми!*

Прощайте, прощайте и еще раз прощайте! Не надейтесь на то, что пройдет время и Вы все забудете. Время не лечит – оно только притупляет боль и обиду, но сам корень зла остается внутри Вас и словно спящий вулкан ждет своего времени, чтобы пробудиться и накрыть все вокруг мертвым пеплом. В сердце, наполненном ненавистью и горечью нет места для любви и счастья. Помните об этом!

Как уже говорилось, чтобы избавиться от обиды Вам нужно простить человека. Осознать, что это человек, такой же уникальный и неповторимый, как и Вы. Примите эту мысль и простите человека, чтобы он Вам ни сделал, как бы он ни поступил. Все мы совершаем ошибки, все мы можем оступиться. И все мы достойны прощения.

Принимайте человека таким, какой он есть. Осознайте и примите одну простую истину, о которой мы постоянно забываем – каждый человек уникален, каждый человек неповторим. Таким же является и его мир, мир, который абсолютно отличен от нашего мира, порою сильно идеализированного.

Каждый человек уникален. И эта уникальность проявляется и в том, что он думает, поступает, действует в соответствии со своим мировосприятием, со своим представлением, что такое хорошо, а что такое плохо. Ваше мировосприятие оставьте при себе. Это Ваше и только Ваше мировосприятие! Не навязывайте его другим! Не делайте себе больнее! Это не стоит того, поверьте мне!

Я вполне заслужено могу себя назвать мастером по части обид. Раньше я только то и делал что обижался. Я обижался на людей, на Окружающий Мир, на свою жизнь. Я заставлял других людей чувствовать свою вину, чем отталкивал их от себя. Слова, сказанные когда-то Платоном, словно были сказаны про меня: “В своих бедствиях люди склонны винить судьбу, богов и все что угодно, но только не себя самих”. В конце концов, я оставался один – наедине со своими обидами и страданиями.

Мне потребовались годы страданий и душевных мук, прежде чем я осознал одну простую истину:

мне никто в этом прекрасном мире ничем не обязан и ничего не должен

Только осознание и принятие этой истины сделало меня свободным – свободным от обид. Помните о том, что каждый человек имеет полное право думать и поступать в соответствии со своим, а не Вашим мировосприятием. И должен так поступать. Он

свободное существо, которое должно наслаждаться своей свободой, а не страдать из-за ее ограничения другим человеком. Мы все равны, а в проявлении своей свободы особенно.

Старайтесь не копить обиды, не делайте их предметом постоянного обдумывания. Не нужно вспоминать давние обиды. Что было, то было. Изменить прошлое невозможно. Обида как средство борьбы с ним будет направлена исключительно на Вас самих.

Человек, который не умеет прощать, разрушает себя изнутри, что, конечно же, негативно отразится не только на отношениях с другими людьми, но как известно и на его здоровье.

Запомните: От Ваших обид страдаете только Вы!

Я Вам советую как можно чаще повторять про себя такие слова: “Я уважаю других людей, уважаю их свободу. Что бы ни случилось, как бы со мной не поступили, я не могу обидеться на человека!” Повторяйте эти слова каждый день, создайте иммунитет к обидам, сделайте свою жизнь счастливее.

Запомните: Никто Вам ничем в этой жизни не обязан

Но вполне возможна и другая ситуация. Очень часто происходит так, что не нас обижают, а мы кого-то обижаем – делаем больно другим своими поступками, действиями, словами. Особенно словами. Мы никогда не задумываемся о том, что мы говорим, особенно в ссоре.

Как часто мы с пеной у рта стараемся отстоять свою точку зрения или наоборот навязать ее другому человеку? Как часто мы, используя обидные слова, стараемся унижить другого человека и все только ради того, чтобы ощутить чувство собственного превосходства над ним? Как часто мы идем на поводу у своего самолюбия и эгоизма? Очень часто. Очень часто мы думаем только о себе и не думаем о других. Но у других людей тоже есть чувства, они тоже могут страдать, они *такие же живые люди*, как Вы или я. Всегда помните об этом.

Очень часто мы говорим людям то, о чем потом очень сильно жалеем. И результат один – на нас обижаются, отношения с другим человеком испорчены и если не окончательно, то зерно раскола посеяно. Слова намного сильнее и больнее ранят человека, чем, что бы то ни было другое. Александр Грин когда-то сказал: “Слово бьет иногда насмерть”. И это правда. Словами можно довести человека до истерики, до нервного срыва и даже до смерти. Всегда помните народную мудрость: “Слово не воробей, вылетит – не поймаешь”. Очень часто от этого слова может зависеть Ваша дальнейшая жизнь. И не всегда счастливая. Здесь только Вы сами решаете, какой ей быть.

Всегда думайте, что говорить. Взвешивайте каждое слово, особенно в ссоре. Не совершайте того, о чем потом будете жалеть. Как говорил когда-то Эсхил: “Хоть плохо мне, но это не причина, чтоб доставлять страдания другим”.

Предлагаю Вам хороший способ не обидеть человека: как только обидные слова готовы сорваться с Ваших губ закройте глаза и наберите побольше воздуха в легкие, после этого задержите дыхание и начните про себя считать до десяти или повторяйте такие слова: я не могу обидеть этого человека; если я обижу его – я, в первую очередь, сделаю больно себе; я не хочу испытать боль!

Помните Золотое правило: “Всегда поступайте с другими так, как Вы хотели бы, чтобы они поступали с Вами”. Когда Вы что-то собираетесь сделать – подумайте, а стоит ли это вообще делать? Как это отразится на мыслях, чувствах или действиях других людей? И если ответ “нет, не стоит” – откажитесь от задуманного. Всегда лучше сохранить отношения, чем разорвать их.

К сожалению, я никогда не задумывался о том, как мои слова ранят других людей. Я всегда умел обидеть другого человека. Это умение, которое разрушило мою жизнь и не единожды. Я шел на поводу у своего эгоизма и высокомерия. Я не понимал, какие страдания я причинял людям, особенно тем, кому я был не безразличен. Я не понимал, хотя очень хорошо чувствовал, какие страдания и душевные муки я причиняю себе, когда делал больно кому-то. Страдания других людей причиняли еще большие страдания мне. Они бумерангом возвращались ко мне, заставляя меня раскаиваться и испытывать душевную боль. Я сам был себе палач. Я сам клал свою голову на плаху и сам же ее отрубал.

К сожалению, прошлое не вернуть, чтобы можно было все исправить – не допустить своих страданий и страданий других людей. Когда была возможность это сделать, я ею пренебрег, за что вполне заслужено и испытал страдания. К счастью, человек может учиться на своих ошибках и извлекать из них уроки. Думаю, я запомнил эти уроки на всю оставшуюся жизнь. Надеюсь, те, кого я обидел, смогли меня простить и избавится от обид. Не несите в своих сердцах обид. Очиститесь от них и наслаждайтесь жизнью. Жизнь достойна того, чтобы ею наслаждаться. Не забывайте этого!

***Запомните:** Понимание – ключ к прощению*

“Однажды поспорили два друга, и один из них дал другому пощёчину.

Почувствовав боль от удара, друг ничего не сказал, а лишь написал на песке:

– Сегодня мой самый лучший друг дал мне пощёчину.

Продолжая идти, они нашли оазис, в котором решили искупаться. Тот, который получил пощечину, едва не утонул, но его спас друг. Когда он пришёл в себя, он написал на камне: “Сегодня мой самый лучший друг спас мне жизнь”.

Тот, кто дал пощечину и который спас жизнь своему другу, спросил его:

– Когда я тебя обидел, ты написал на песке, а теперь ты пишешь на камне.

Почему?

Друг ответил:

– Когда кто-либо нас обижает, мы должны написать это на песке, чтобы ветры могли стереть это. Но когда кто-либо делает что-либо хорошее, мы должны выгравировать это на камне, чтобы никакой ветер не смог бы стереть это”.

Практикум

Я предлагаю Вам упражнение, которое поможет Вам относиться к людям снисхождением. Более того, благодаря этому упражнению Вы настроите себя на прощение.

Когда ложитесь спать дарите свое прощение всем людям, и знакомым и незнакомым. Для этого я предлагаю использовать такие слова (можно и не вслух, но обязательно искренне):

“Я умею прощать людей и поэтому я прощаю всех людей, кто когда-либо сделал мне больно. Я прощаю всех, кто, возможно, попытается сделать мне больно в будущем.

Я не таю на Вас зла. Я прощаю Вас, прощаю, прощаю, прощаю”.

Жизнь без критики

Как тяжесть собственного тела носишь, не замечая ее веса, так точно же не замечаешь и собственных пороков и недостатков, а видишь только чужие. Для этого каждый человек имеет в другом зеркало, в котором может ясно разглядеть свои собственные пороки, недостатки и всякого рода дурные и противные стороны. Однако он большей частью поступает при этом как собака, которая лает на зеркало в том предположении, что видит там не себя, а другую собаку (Артур Шопенгауэр)

Дорогой читатель, как часто Вы кого-то критикуете? Как часто Вы своей критикой причиняете боль другому человеку? Как часто Вы разрушаете свое счастье критикой?

Когда-то я любил покритиковать кого-то. Заметить человеческий промах, недостаток или показать свое превосходство над кем-то было для меня обычным делом.

Своими словами я унижал человека, заставлял человека чувствовать себя второсортным по сравнению со мной. И мне даже нравилось чувствовать свое превосходство над другим человеком! Мне нравилось делать ему больно! Я действительно не знал, что творил, идя на поводу у своего нездорового эгоизма и высокомерия. Я не обращал внимания на человеческие страдания, но зато я замечал иллюзию могущества, которую мне давало унижение другого человека.

Только спустя время я понимал, как сильно я был не прав. Я это понимал уже тогда, когда отношения с человеком были разрушены, и мне только и оставалось, что беспомощно открывать и закрывать рот словно рыба, вытащенная из воды. Но как говорят: “После драки кулаками не машут”. Что сделано, то сделано. Мое разбитое корыто было разбито мною же.

Думаю, многие читатели во мне узнали и себя. Заметить в другом человеке какие-либо недостатки или показать свое превосходство над ним для нас не составляет большого труда, правда? И этим мы занимаемся очень часто. Мы можем искать недостатки и пороки в другом человеке с таким упорством, что золотоискатели на Клондайке могли бы нам только позавидовать. Но как сказал когда-то Сенека: “Вы сами, покрытые множеством язв, высматриваете чужие волдыри”.

Критика другого человека говорит о том, что этот человек нам не нравится. Нам не нравится его внешность, нам не нравится его характер, нам не нравится его одежда и вкусы, нам не нравится, как он ходит или как он держит ложку в руке, когда кушает. Критика основана на субъективном мнении. На *нашем* субъективном мнении. Но если нам не нравится человек, тогда зачем заводить с ним знакомство. Зачем с ним знакомиться? Чтобы потом критиковать?

Критика – это один из признаков жертвенности человека. Критикуя другого, мы стараемся подняться в своих же глазах, желаем показать свое превосходство над другим человеком. Но все дело в том, что это превосходство иллюзорно и не имеет под собой никаких оснований. Наше желание подняться в своих глазах или глазах других людей говорит всего лишь о нашей низкой самооценке. А это уже проблема, которая оставляет глубокий след на всей нашей жизни.

Если Вы хотите заниматься критиканством, могу посоветовать Вам очень хороший способ как это можно сделать, чтобы не обидеть другого человека. Подойдите к зеркалу и начните критиковать того, кого Вы там увидите. Перечислите все его недостатки – какой у него большой нос, какие толстые губы, какие зубы кривые, какой он худой или жирный, какой он некрасивый, какой он глупый. Продолжать?

Если Вы это сделаете, то Вы на собственном примере узнаете, что чувствует другой человек, когда его критикуют. Хотя это и не совсем верно – мы более восприимчивы к критике со стороны, чем к критике самого себя. Что и неудивительно, если учесть, сколько критики на нас льется в детстве.

Но если Вы все же покритикуете длительный период свое отражение в зеркале, то сможете узнать насколько сильно может упасть и без того низкая самооценка.

Критикуя мы, в первую очередь, наносим значительный урон самооценке того, кого критикуем. А если учесть, что самооценка этого человека пострадала еще задолго до нашего критиканства (куда же без детства), то можно предположить что уровень самооценки не тягается даже с плитусом. Чтобы ее поднять и строительного крана будет мало.

Даже конструктивная критика – это, в первую очередь, критика. Поэтому она не менее вредна, чем обычная критика. Она также бьет по самооценке и она также унижает человека.

Если Вы все же хотите сделать свою жизнь более счастливой, подумайте о том, стоит ли в ней появляться критике. Стоит ли критика разорванных отношений? Стоит ли она страданий и душевных мук другого человека, даже если Вам нет до него никакого дела? Стоит ли она Ваших страданий, если человек, которого Вы критиковали, был Вам очень дорог?

***Запомните:** Критика – нож, убивающий человеческие отношения*

Одна женщина сказала Сократу:

- О, как уродливо лицо твоё, Сократ!

На это он ей ответил:

- Твои слова огорчили бы меня, если бы ты отражала все предметы, как чистое зеркало. Но ты безобразна, а кривое зеркало всё искажает.

Практикум

Я предлагаю Вам технику, которая поможет Вам сделать свою жизнь жизнью без критики. Давайте избавимся от критики раз и навсегда. А для этого сделайте следующее.

Если Вам вдруг захочется кого-то покритиковать замените возникшую мысль о критике мыслью о комплименте. Вместо критичных замечаний скажите человеку комплимент. Возможно, Вам это будет трудно сделать, но это только сначала. Дальше

будет намного легче. В результате Вы поймаете двух зайцев – избавитесь от критики и научитесь говорить комплименты.

Используйте эту технику на протяжении следующих трех недель и впоследствии по мере необходимости. Вы также можете использовать ее, если Вам вдруг вздумается покритиковать и себя самого.

Подарок – не отдарок

Счастлив не тот, кто получает подарок, а тот, кто подарок делает (Китайская мудрость)

Кто умеет дарить, тот умеет жить (Французская поговорка)

Любые отношения в этом прекрасном мире построены на таком вот принципе: давая – мы приобретаем, не давая – мы теряем. Всем нам нравится принимать подарки, но не всем, почему-то, нравится их дарить. Дарение является очень хорошим способом сделать счастливым не только того человека, которому преподносится подарок, а, в первую очередь – себя, дарителя. Как сказал Эдуар Эррио: “Подарки, как и добрые советы, доставляют радость дающему”.

Давайте вспомним то время, когда Вы последний раз дарили кому-то подарок. Как давно это было? Какие ощущения Вы испытали? Что Вы чувствовали при этом? Уверен, что если Вы дарили подарок искренне, от всего сердца, то Вы получили настоящее удовольствие от этого процесса. Вспомните сколько радости и теплоты Вы испытывали при этом, каким счастливым Вы себя ощущали. А ведь это не случайно. Ничего случайного в этом мире нет. На все есть свои причины. Так и в этом случае. Когда мы дарим подарки, мы делаем счастливыми других людей, а когда мы делаем счастливыми других, то, конечно же, делаем счастливыми и себя.

Запомните: *Делая счастливым кого-то – мы делаем счастливым себя!*

Чем больше Вы будете отдавать, тем больше Вы будете и получать. Но знайте, что, если Вы испытываете какие-то отрицательные эмоции во время дарения, если Вы отдаете что-то нехотя, если Вы не искренни, то ничего хорошего взамен Вы не получите. Счастья Вам этот поступок не добавит.

Искренность является главным условием при дарении. Поэтому всегда будьте искренни, дарите подарок с радостью, теплом в сердце и улыбкой на устах.

Когда Вы дарите подарок думайте о человеке, которого Вы одариваете, постарайтесь прочувствовать то, что он чувствует, его эмоции, его радость и счастье, которые он испытывает от процесса его одаривания. И тогда Вы сами почувствуете, как вызванные Вашим актом дарения эмоции возвращаются к вам только уже увеличенные, как минимум в два раза.

Дарить – это прекрасно. Дарить – это всегда хорошо. Дарите все что захотите, главное чтобы это было искренне, с желанием сделать другого человека счастливее, радостнее. И дарите не только материальные вещи. Я бы даже сказал, не столько материальные вещи. Пусть материальных вещей будет меньше, намного меньше, чем заботы, внимания, любви, радости, счастья. Ведь именно это самые ценные подарки, которые Вам абсолютно ничего не стоят в материальном эквиваленте. Потому что они бесценны! И это все есть у Вас! Все самое ценное, что Вы можете подарить, у Вас уже есть! Просто дарите это и наслаждайтесь процессом дарения! Еще Овидий в свое время сказал: “Не по цене подарок дорог, а по дарящему”.

Дарите всегда и везде. Дарите знакомым, друзьям, родителям, коллегам, а самое главное своим самым близким людям. Именно эти люди нуждаются в Ваших подарках в любое время дня и ночи. Но и не забывайте и про людей, которых Вы видите впервые в жизни. Дарите им улыбку, дарите им комплименты, желайте счастья, здоровья, любви, успеха (можете это даже делать и не вслух) как можно чаще. Если у Вас появилась возможность это сделать – делайте не задумываясь. И Вы обязательно приобретете. Чем больше отдадите, тем больше приобретете. Чем больше приобретете, тем больше сможете снова отдать.

Хотите получать радость, без проблем, давайте радость другим; хотите любви, нет ничего проще, научитесь дарить любовь; хотите внимания и заботы, ха...проще, чем два пальца скрестить, дарите внимание и заботу.

Разве это сложно? Конечно же, нет. Пробуйте. Если не получается, тогда пробуйте до тех пор пока не получится. Для человека не существует никаких преград, кроме тех, которые он сам себе соорудил.

Но никогда не забывайте, что дарить нужно искренне, с радостью и добротой. Это непереносимые условия для того, чтобы быть счастливым.

Испытайте наслаждение от процесса одаривания! Ведь это так прекрасно! Дарить искренне, ничего не требуя взамен.

Я обожаю делать подарки, как материальные, так и нематериальные. Но все же больше мне нравится дарить нематериальные подарки: мне нравится дарить внимание,

улыбку, ласку, заботу. Испытываешь просто невероятные ощущения, когда делаешь это! Такое ощущение, что где-то глубоко внутри меня восходит солнце, разгоняя любые тучи своим светом, отчего хочется еще больше радоваться жизни, наслаждаться ею, а главное, появляется огромное желание дарить снова и снова.

Делать подарки – это, действительно, ни с чем несравнимое удовольствие. Так, давайте же не будем медлить ни секунды и наполним этот прекрасный мир еще большим удовольствием! Как сказал когда-то Роджер Бэкон: “Наслаждаться счастьем – величайшее благо, обладать возможностью давать его другим – еще большее”.

Запомните: Одаривая, мы приобретаем!

Практикум

Я Вам предлагаю на протяжении следующих трех недель только и делать, что дарить подарки. Не ограничивайтесь материальными подарками, а лучше отдайте предпочтение нематериальным. Возьмите себе за правило хотя бы на эти ближайшие три недели каждый день дарить окружающим Вам людям в обязательном порядке улыбку, внимание, заботу и тепло. Все остальное на Ваше усмотрение. Не ограничивайте свой круг дарения только знакомыми людьми.

Помните о том, что даже незнакомые Вам люди будут Вам очень благодарны, если Вы сможете сделать их жизнь хоть чуточку более светлой и радостной.

Слова счастья

Денег и комплиментов не может быть слишком много (Сильвия Чиз)

Тот, кто делает добро другу, делает добро себе (Эразм Роттердамский)

Тот, кто делает добро другому, делает добро самому себе, не в смысле последствий, но самим актом делания добра, так как сознание сделанного добра само по себе дает уже большую радость (Сенека)

А сейчас мы поговорим о комплиментах. Они являются одним из видов дарения и одновременно с этим - одним из важных способов быть счастливым. Его значительность настолько велика, что требует отдельного рассмотрения.

Комплимент – это слова, которые мы говорим другим людям с целью подчеркнуть их достоинства. Иными словами, комплимент – это добро, которое мы несем словом.

К большому нашему сожалению, мы говорим комплименты другим людям очень редко, чем лишаем себя прекрасного способа сделать свою жизнь более счастливой. Мы постоянно заиклены на себе, нас интересуют только наши положительные качества и нет нам никакого дела до достоинств других людей. Нас интересуют только мы сами.

Мы чаще критикуем людей, чем говорим им комплименты. Мы больше уделяем внимания недостаткам и промахам человека, чем его достоинствам и успехам. Зависть и низкая самооценка заставляют нас унижать человека, особенно когда этот человек успешнее нас. Как сказал когда-то Абу-ль-Фарадж: “Глупцы замечают только промахи людей и не обращают внимания на их достоинства. Они подобны мухам, которые норовят сесть только на воспаленную часть тела”.

Но мы забываем про то, что неся радость другим людям, мы, в первую очередь, делаем радостными себя, делая счастливыми других людей – мы делаем счастливыми себя.

Комплимент – один из самых простых, доступных и абсолютно не требующих денег способов доставить радость другому, сделать его более счастливым. Благодаря комплинтам человек становится более уверенным в себе, его самооценка повышается, вследствие чего его жизнь улучшается, становится более счастливой и радостной. Кроме того, комплимент – это еще и прекрасный способ установить искренние, сердечные отношения с другим человеком. Разве может счастливый человек причинить зло другому? Конечно же, нет.

Давайте забудем о недостатках других людей и сосредоточимся на их достоинствах, а их у них ой как много. Давайте возьмем себе за правило говорить комплименты всегда и везде – дома, на работе, в общественном транспорте, на улице. Давайте нести радость и добро другим людям и тогда они ответят нам взаимностью, доставят больше поводов для радости нам.

Но чтобы говорить правильно комплименты нужно знать несколько основных правил:

Во-первых, комплимент всегда должен быть правдив и искренен. Как сказал Хуго Штейнхаус: “Комплимент должен быть правдивее правды”. Не уподобляйтесь льстецу, желанием которого является использовать другого человека в своих целях. Поэтому он готов говорить что угодно и кому угодно независимо от того правда это или нет.

Все мы люди и все мы имеем качества, достоинства, за которые нас любят и уважают или благодаря которым мы просто нравимся другим. Поэтому говоря искренние

комплименты людям, мы помогаем им еще больше раскрыть эти достоинства или качества.

Во-вторых, когда Вы делаете комплименты, старайтесь избегать преувеличений и неумеренного восторга. Иначе человек, которому Вы говорите комплименты, будет воспринимать Вас как льстеца и просто несерьезного человека. Например, слова “Красивее тебя нет никого” – это лесть. В свою очередь, слова “У тебя очень красивая улыбка” – это комплимент.

В-третьих, комплименты всегда должны говориться доброжелательно и с улыбкой. Улыбка – это, вообще, универсальный способ расположить к себе любого человека. Искренняя улыбка говорит об искренности человека, о его открытости, а такой человек всегда, как минимум, вызывает симпатию, которая со временем может перерасти в уважение и любовь.

Если Вы испытываете потребность сказать кому-то комплимент – не сдерживайте себя, скажите его и вполне возможно, что именно эти слова изменят всю Вашу дальнейшую жизнь. Как сказала Маргарита Наваррская: “Тот, кто делает добро другим, сам от этого вкушает радость”.

***Помните:** Комплимент – это мост к сердцу человека*

Один человек дурно отзывался о рабби. Но однажды, ощутив угрызения совести, решил попросить прощения, сказав, что согласен на любое наказание. Рабби велел ему взять несколько пуховых подушек, распороть их и пустить пух по ветру.

Когда человек сделал это, рабби велел ему:

- А теперь иди и собери пух.

- Но это невозможно! - воскликнул человек.

- Конечно. И хотя ты можешь искренне сожалеть о причиненном тобою зле, так же невозможно исправить зло, причиненное словами, как и собрать весь пух.

Практикум

Какое может быть упражнение, после главы о комплиментах? Конечно же, говорить как можно больше комплиментов всегда и всюду. Следующие три недели сделайте неделями комплиментов. Возьмите за правило – всем, всюду, не жалеть! Больше комплиментов – больше счастья в жизни!

Активное счастье

*Ничто так не истощает и не разрушает человека,
как продолжительное физическое бездействие (Аристотель)*

*Спорт формирует культуру оптимизма, культуру бодрости (Анатолий
Луначарский)*

Ювенал в свое время сказал: “В здоровом теле здоровый дух”. Но здоровое тело источник не только здорового духа. Здоровое тело – это еще и источник огромного счастья для человека. Но современный человек этого не хочет понимать.

Сегодня благодаря многим “благам” цивилизации человек имеет все возможности забыть о своем теле, о той физической оболочке, которая служит домом для его души, чем, по большей части, успешно и занимается. Забота о своем теле у человека отошла на задний план, и плевать ему на какое-то там тело.

Благодаря такому образу жизни у человека есть все шансы не дожить до пенсии. И что еще хуже, у человека есть все шансы прожить свою жизнь, не имея никакого представления о счастье. Поэтому занятия спортом или любая рациональная и регулярная физическая нагрузка являются обязательными условиями не только для здоровой жизни, но и, конечно же, для счастливой.

Вспомните, что Вы ощущаете, когда занимаетесь спортом или какими-либо физическими упражнениями? Сколько положительных эмоций Вы испытываете при этом, сколько новых ощущений? Какими бодрыми и жизнерадостными Вы себе кажитесь?

Наше ощущение счастья напрямую зависит от того, какие мысли, чувства преобладают в данную минуту. Занятия спортом положительно влияют на наши чувства, что в целом положительно отражается на нашем состоянии счастья. А все из-за того, что физические упражнения способствуют выработке “гормонов счастья” и обеспечивают положительный баланс энергии в организме человека.

Давно известно, что занятия спортом помогают сохранить здоровье, избавиться от различных болезней и продлить жизнь, улучшают физическое и психологическое состояния. Никакие стрессы и депрессии Вам нестрашны, если Вы занимаетесь спортом. К тому же, спорт значительно повысит Вашу самооценку, придаст Вам уверенности и сделает целеустремленнее и настойчивее при достижении поставленных целей. Согласитесь, немаловажное приобретение, правда? Более того, даже вопрос старения Вас

не будет так сильно беспокоить, как он беспокоит людей, которые наплевательски относятся к своей жизни.

Так что, если Вы еще сомневаетесь заниматься спортом или нет, задайте себе вопрос: хочу ли я быть счастливым? Исходя из этого действуйте или, наоборот, бездействуйте, выбор всегда будет за Вами.

Сообщу Вам еще вот что: люди, которые занимаются спортом, имеют гораздо более красивое тело, чем у тех, кто спортом пренебрегает. Так что получите еще один стимул и поспешите в спортзал, чтобы усовершенствовать свое тело, а заодно и улучшить качество своей жизни.

Но если и это на Вас не действует, тогда хотя бы делайте зарядку по утрам. Даже это намного лучше, чем ничегонеделание. Только не забывайте делать зарядку регулярно. 15 минут Вашего драгоценного времени в день, использованные на физические упражнения, принесут Вам истинное удовольствие и обеспечат Вам долгую и счастливую жизнь.

Не забывайте слова Гиппократа: “Гимнастика, физические упражнения, ходьба должны прочно войти в повседневный быт каждого, кто хочет сохранить работоспособность, здоровье, полноценную и радостную жизнь”.

Сегодня я знаю, что спорт – это действительно потрясающая вещь! Еще какой-то год назад я только мечтал, что может быть когда-то и займусь каким-либо спортом. Но после того как я провел серьезный внутренний разговор с собой и все же занялся спортом, моя жизнь кардинально изменилась. Такое ощущение, что кто-то взорвал внутри меня энергетическую бомбу. Столько энергии и активности у меня никогда раньше не было. Да и спорт это хороший “наркотик”, если схватит, то уже не отпустит.

Сегодня я действительно не представляю свою жизнь без спорта. Я не представляю, где еще я найду столько позитивной энергии, как не в спорте. И теперь я понимаю, что этот спортивный “наркотик” оказался очень силен – я заимел зависимость на всю жизнь! Печально? Нет! Ни в коем случае! Попробуйте и сами меня поймете, когда только от одного предвкушения тренировки на лице появляется улыбка, а сердце наполняется радостью. Эти ощущения Вы не забудете никогда!

Запомните: *Физическая нагрузка – это фундамент Вашей счастливой жизни*

Практикум

Срочно в зал! Фитнес, плавание, бег, штанга, боевые искусства! У Вас есть огромный выбор! Не медлите ни секунды! Проявите характер! Вы же можете это! Сделайте свою жизнь средоточием чистого счастья!

Рожденные друг для друга

Отдельный человек слаб, как покинутый Робинзон: лишь в сообществе с другими он может сделать многое (Артур Шопенгауэр)

Люди рождены друг для друга (Марк Аврелий)

Современный человек – это социальное существо. Отрицать этот факт все равно, что отрицать наличие спутника у Земли. Этот факт не подлежит никакому сомнению.

Нам необходимо общение с другими людьми так же, как и воздух. Это наша жизненная потребность, которую мы стараемся, и притом, очень успешно, заглушить в себе.

Пройдитесь по улице, проедьтесь в метро или в любом другом общественном транспорте, и Вы увидите одну и ту же картину. Замкнутость, замкнутость, замкнутость. Люди погружены в свои мысли, их не интересует то, что происходит вокруг них. Они постоянно о чем-то думают – думают о каких-то проблемах, как существующих, так и не существующих, о том, что будет завтра, хотя это завтра должно еще наступить. Люди отстранены от Окружающего Мира. Они замкнуты исключительно на себе и своих мыслях. Люди живут в своем мире, закрытом от внешнего вмешательства. Люди выходят из своего мира только тогда, когда какое-либо событие касается их лично. Если же не касается, то достучаться до них тяжело.

Люди забыли, что их мир – это только маленькая часть Окружающего Мира. И стоит только открыться, сделать шаг навстречу Окружающему Миру и жизнь изменится кардинальным образом. Она станет светлой, радостной и счастливой. Именно то, чего мы все так хотим.

Каждому человеку нужно знать и чувствовать свою необходимость, знать и чувствовать, что он кому-то нужен, что его ценят, уважают и любят. Мы тянемся к другим людям, словно цветы к солнцу. А все потому, что общение это путь к счастливой и

радостной жизни. На подсознательном уровне мы все это отлично понимаем, иначе мы не получали бы такого огромного удовольствия от общения с другими людьми.

Мы все хотим жить счастливо, но сами себя ограничиваем в своем счастье. Мы замыкаемся в себе вместо того, чтобы открыться. Мы сторонимся других людей вместо того, чтобы с ними сплотиться. Мы все делаем для того, чтобы сделать себе еще хуже, чем уже есть. Но пора понять, что это тупиковый путь. Это путь к смерти, а не к жизни!

Человек живет только тогда, когда его окружают другие люди. В противном случае он словно цветок, не получающий солнечного света, чахнет и умирает. Оставьте на какое-то время человека на необитаемом острове, и Вы увидите, что с ним случится – человеком разумным его будет назвать трудно.

Много ли удовольствия Вы получаете от того, что делаете что-то в одиночестве? Думаю, что не очень. Одиночество – это всегда драма в жизни человека, это фильм без хеппи энда.

В своей прошлой жизни я очень часто был одинок. Я в полной мере ощутил, что значит быть одиноким человеком. Всю “прелесть” этого состояния я коротко изложил в афоризме, придуманном когда-то давным-давно: “Одиночество – это искусство жить с тоской и грустью в сердце”.

Безусловно, постоянное одиночество – это трагедия в жизни человека. Недаром одиночество в форме изоляции от общества является одной из наивысших мер наказания, к которому общество приговаривает преступников, когда помещает их в тюрьмы.

Сегодня я уже точно знаю, что одиночество – это не тот выбор, который стоит делать в жизни, особенно такому социальному существу, которым является человек.

Кстати, не путайте одиночество с уединением. Уединение в отличие от одиночества даже полезно. Очень часто человеку необходимо побыть одному, погрузиться в свои мысли, подумать о своей жизни, переосмыслить ее, наметить планы, цели. Все это, конечно же, хорошо. Поэтому уединяйтесь, но не делайте свою жизнь сплошным одиночеством. Не сторонитесь людей ведь им тоже нужно общение, как и Вам.

Будьте открытыми с другими людьми, даже, несмотря на всю уязвимость такого положения. Успешный человек никогда не воспользуется Вашей открытостью, а вот неудачник вполне может. Поэтому окружайте себя успешными людьми и избегайте неудачников.

Не бойтесь заводить новые знакомства. Возможно, что именно это новое знакомство окажет положительное влияние на всю Вашу дальнейшую жизнь.

Всем нам нужна поддержка и помощь других людей и не обязательно это могут быть близкие люди. Как часто у нас бывают случаи, когда нам необходимо с кем-то поделиться своей радостью или болью, особенно болью? Всем нам иногда нужно просто выговориться, чтобы утихомирить свою боль. Часто мы благодарны людям уже за то, что они нас выслушали.

Как легко становится на душе после этого. Мы как будто получаем новый глоток целебного воздуха, и мы готовы жить дальше. Ведь не зря говорят, что радостные моменты, переживаемые с кем-то – приносят еще больше удовольствия, а проблемы – становятся не такими острыми, как кажутся на первый взгляд.

Если Вам трудно общаться с другими людьми значит проблема в Вас. Попробуйте разобраться в себе, если нужно, не бойтесь обратиться за помощью к психотерапевту. Такие люди специально обучены тому, чтобы помочь другим понять самих себя, помочь найти те проблемы, которые мешают им жить счастливой жизнью.

И всегда помните Золотое правило: “Относитесь к людям так, как вы хотели бы, чтобы они относились к вам”. Помогайте другим людям, пусть Вы их даже и не знаете. Занимайтесь благотворительностью. Поощряйте других людей, хвалите их, никогда не унижайте и не критикуйте, никогда не обвиняйте и не ругайте. Воспринимайте людей такими, какими они являются. Все недостатки, которые мы приписываем другим людям – это наши недостатки. Помните об этом.

***Запомните:** Только от Вашего восприятия зависит совершенство того или иного человека*

Если Вам чем-то не угодил тот или иной человек поищите сначала причину в себе. Если Вас даже чем-то кто-то обидел, то знайте, что это Вы сами себя обидели. Полюбите себя, подымите свою самооценку и, обещаю Вам, Вы никогда в жизни не испытаете больше обид и разочарований.

Держите врата к своему сердцу открытыми. Не закрывайте их. Возможно, что однажды в них постучится человек, который сможет круто изменить всю Вашу дальнейшую жизнь.

К счастью, я это понял. Я осознал, что открытость это ключ, которым можно открыть любую дверь в этом потрясающем мире. И теперь я наслаждаюсь ею и стремлюсь к еще большей открытости. Она делает жизнь удивительной, наполненной разноцветными красками добра, любви и счастья. Но раньше все было по-другому. Я был замкнутым и неразговорчивым человеком. Мой мир – это был только мой мир. У меня было мало друзей. Я ни с кем не общался, кроме родственников, пары-тройки знакомых и коллег по

работе. Я был настоящий волк одиночка. Эдакий Робинзон Крузо в мире, наполненном людьми.

Я рад, что все это осталось в прошлом. Я открылся и я безумно рад этому. Никакой замкнутости, только сердце, открытое навстречу людям, наполненное добром, любовью и счастьем. И теперь я знаю, что никогда не сойду с этого пути. Подтверждением этому является эта книга – сплошное большое открытие одного человека многим другим.

Разве мог я когда-либо раньше предположить, что настолько откроюсь людям, что напишу книгу, в которой поведаю о своей жизни и, особенно о том негативе, который в ней присутствовал большую часть времени?

Еще год назад я назвал бы человека, который сказал бы мне, что я напишу книгу, в которой сделаю самое большое открытие в своей жизни – открытие себя – выдумщиком и фантазером. Эта книга – это результат моего огромного желания – желания открыться людям. Думаю, у меня это получилось. А если у меня получилось, то и у Вас обязательно получится.

Запомните: Открыв врата к своему сердцу, Вы сделаете огромный шаг к счастливой жизни

Давным-давно один король построил огромный дворец. Это был дворец с миллионами зеркал. Абсолютно все стены, полы и потолки дворца были покрыты зеркалами.

Как-то во дворец забежала собака. Оглядевшись, она увидела множество собак вокруг себя. Собаки были повсюду. Будучи весьма разумной собакой, она оскалилась, чтобы на всякий случай защитить себя от этих миллионов окруживших её собак и испугать их. Все собаки оскалились в ответ. Она зарычала – они с угрозой ответили ей.

Теперь собака была уверена, что жизнь её в опасности, и стала лаять. Ей пришлось напрячься, она стала лаять изо всех сил, очень отчаянно. Но когда она залаяла, те миллионы собак тоже начали лаять. И, чем больше она лаяла, тем больше отвечали ей они.

Утром эту несчастную собаку нашли мертвой. А она была там одна, в том дворце были лишь миллионы зеркал. Никто не дрался с нею, вообще не было никого, кто мог бы драться, но она увидела саму себя в зеркалах и испугалась. И, когда она начала сражаться, отражения в зеркалах тоже вступили в борьбу. Она погибла в борьбе с миллионами собственных отражений, окружающих её.

Если нет никаких препятствий внутри Вас, то не может быть никаких препятствий и

вовне, ничто не может встать на Вашем пути. Таков закон.

Мир – это всего лишь отражение, это огромное зеркало.

Практикум

Каждую неделю заводите себе хотя бы одного нового знакомого. Сейчас это не проблема. Почти у каждого есть интернет, что значительно облегчает поиск различных знакомств. Различные социальные сети, сайты знакомств, клубы по интересам – все способствуем этому.

Все препятствия для того, чтобы открыться другому человеку находятся у нас внутри. Если Вам трудно это сделать, разберитесь с собой. Если необходимо, обратитесь к помощи специалиста – например, психотерапевта. В свое время и мне нужна была его помощь.

Не бойтесь того, что Вам посчитают ненормальным. Вам необязательно об этом кому-либо рассказывать. Но если все же решите поделиться с кем-либо этой новостью, посвятите в это человека, которому Вы можете довериться. Помните о том, что понимающий человек никогда не будет с Вас смеяться. Посмеяться могут только неудачники, но на них Вы можете не обращать никакого внимания – таков их удел. Свою боль от неудачно прожитой жизни они стараются заглушить смехом над жизнью других людей.

На западе иметь своего психотерапевта также необходимо, как и иметь своего врача или адвоката. Жизнь усложняется с каждым днем и обычному человеку становится все сложнее понимать ее, понимать себя. Поэтому если есть необходимость – смело обращайтесь за помощью.

Музыка счастья

Музыка воодушевляет весь мир, снабжает душу крыльями, способствует полету воображения; музыка придает жизнь и веселье всему существующему... Ее можно назвать воплощением всего прекрасного и всего возвышенного (Платон)

Музыка, когда она совершенна, приводит сердце в точно такое же состояние, какое испытываешь, наслаждаясь присутствием любимого существа, то есть, что она дает, несомненно, самое яркое счастье, какое только возможно на земле (Стендаль)

Фридрих Ницше когда-то сказал: “Без музыки жизнь была бы ошибкой”. Не знаю, была бы жизнь без музыки ошибкой или нет, но то, что она была бы абсолютно другой, это кажется очевидным. Представить жизнь без музыки очень трудно настолько они переплелись.

Музыка – феноменальное явление. Уже тысячи лет музыка и человек неотделимы друг от друга. На протяжении столетий она была другом и помощником человека. И сейчас жизнь человека проходит намного легче, когда рядом с ним находится его верная подруга – музыка. Музыка продолжает оставаться неотъемлемым спутником и другом человека, сопровождающим его на протяжении всего пути по реке, называемой жизнью.

Музыка удивительна. Она способна вершить чудеса с человеком. В одно мгновение она может посеять панику и страх в душе человека или, наоборот, придать ему храбрости и упорства. В долю секунды она может изменить настроение человека с хорошего на плохое, с плохого на хорошее. Под ее влиянием душа человека пускается в пляс или, наоборот, никнет от грусти. Без преувеличения можно сказать, что музыка властвует над нашими эмоциями, заставляя нас, то плакать, то смеяться. Прав был Максим Горький, когда сказал: “Только величайшее искусство – музыка – способно коснуться глубин души”.

Музыка делает нашу жизнь более разнообразной. Она привносит в нее некую сказочность и таинственность. Она смягчает серость наших дней. Заставляет нас жить. Заставляет верить в лучшее. Нельзя не согласиться со словами Бертольда Авербаха: “Музыка вымывает прочь из души пыль повседневной жизни”. Музыка – это самое главное наше развлечение, это самая большая наша страсть. Музыка стала нашей насущной потребностью наравне с едой и воздухом. Музыка – это музыка! И этим все сказано.

Более того, музыка, как мы уже знаем, это еще и хороший лекарь. Давно уже известно, что музыка способна оказывать лечебное воздействие на человека. Конечно же, не про всякую современную музыку это можно сказать. Некоторая современная музыка, наоборот, может только поспособствовать тому, чтобы накинуть веревку на шею.

Но давайте не будем о плохом. Давайте лучше поговорим о хороших свойствах музыки. Например, о том, что под воздействием классической музыки улучшается рост растений (представьте себе, помидоры растут быстрее именно под классическую музыку), удой молока у коров также улучшается. Она благотворно влияет и на плод у беременных женщин.

Кстати, как-то немецкие ученые из Геттингенского университета провели эксперимент: на группе добровольцев изучили влияние различных лекарств и колыбельных песен на качество сна. Думаю, нетрудно догадаться, что из этого получилось: мелодии оказались намного эффективнее медицинских препаратов. Группа, которая не принимала никаких лекарственных средств, а только слушала музыку, спала крепче. Сон у этих людей был более глубоким. Вот Вам на лицо высокий психотерапевтический эффект музыки.

Вспомните, какая музыка заставляет Ваше сердце плясать, а душу петь? Какая музыка настраивает Вас на оптимистический лад, заряжает энергией позитивом? Какая музыка поднимает Вам настроение, делает Вас жизнерадостней и счастливей? Какая музыка находит отклик в Вашем сердце?

Как можно чаще слушайте именно такую музыку. Именно она будет Вашим хорошим другом на всем Вашем жизненном пути. Берите ее с собой на работу, в магазин, в отпуск. Не расставайтесь с ней никогда. Музыка отличное средство для того, чтобы сделать свою жизнь более радостной и счастливой.

Я уже говорил, что никогда не расстанусь с музыкой. Она моя лучшая подруга. Работаю я или отдыхаю – музыка всегда со мной. Даже когда я работал над этой книгой, музыка находилась рядом со мной и поддерживала желание творить.

Слушайте музыку, наслаждайтесь ею, живите ею!

Даже если Вы по какой-то причине не любите музыку, полюбите ее как можно скорее. Иначе Вы теряете просто невероятную возможность сделать свою жизнь по-настоящему счастливой. Слушайте музыку и помните слова Дмитрия Шостаковича: “Любителями и знатоками музыки не рождаются, а становятся... Чтобы полюбить музыку, надо прежде всего ее слушать”.

***Запомните:** Музыки, как и счастья, никогда не бывает много*

Учитель и ученик проходили через деревню в день большого праздника. Когда они подошли к главной площади, звуки барабанов и крики людей стали настолько громкими, что ученик зажал уши ладонями. Но к его удивлению, учитель, пританцовывая, проходил всё глубже к центру площади, к месту главного действия. После того, как праздник закончился и люди, уставшие, разошлись по домам, ученик спросил учителя:

- Учитель, как ты мог радоваться и праздновать при таком шуме? Я не слышал даже своих мыслей!

- Ты был настроен на шум, мой друг, но для жителей этой деревни это была музыка. Я всего лишь воспринял эти звуки так же как и они. Большинство людей идут по жизни, воспринимая только шум. Пойдём же дальше, и давай на этот раз слушать музыку.

Практикум

Слушайте, слушайте, слушайте музыку! Когда Вам плохо слушайте музыку, чтобы улучшить свое эмоциональное состояние, когда же Вам хорошо тоже слушайте музыку, чтобы стало еще лучше. Старайтесь слушать ту, которая заряжает Вас позитивом, настраивает на оптимистический лад, наполняет энергией, желанием жить и творить.

Смена окружения

Меня всегда окружали только те, с кем я хотел общаться. И для меня это было благословением и возможностью сохранять позитивность. Я общаюсь с теми, кто счастлив, кто совершенствуется, кто хочет учиться, кто не чинится принести извинения или благодарность... и умеет радоваться (Джон Ассараф)

Люди делятся на два типа – якоря и моторы. Уйдите от якорей и присоединитесь к моторам, потому что моторы все время в движении и полны жизни. Якоря же утянут вас на дно (Уиланд)

Если мы хотим быть счастливыми в этой жизни, нам следует понять и принять одну истину: наше окружение очень сильно влияет на нашу жизнь. Те люди, с которыми мы проводим большую часть своего времени, оказывают прямое влияние на то, какой жизнью мы будем жить и какой жизнью мы живем сейчас.

Посмотрите на свою жизнь. Если в ней присутствуют страдания, разочарования, жалобы и другой негатив, присмотритесь к своему окружению. Кто входит в него? Оптимисты или пессимисты? Люди, которые наслаждаются каждым мгновением жизни или те, для которых жизнь постоянные разочарования и страдания? Разберитесь, кто делает Вашу жизнь радостней и счастливей, а кто привносит в нее лишь хлопоты, жалобы, стрессы, обвинения и критику. Помните: “С волками жить по-волчьи выть”. Вы “воете” сейчас так, как “воет” Ваше окружение.

Если Вы живете среди жертв, не удивляйтесь, что и Вы жертва. Ваша жизнь и дальше будет одним большим разочарованием, и дальше Вы будете биться головой об

стенку от бессилия что-либо поменять. Пока в Вашей жизни не поменяется окружение, никакого счастья Вам не видать.

Меняйте окружение, тогда изменится и Ваша жизнь. Ищите оптимистов. Ищите людей, которые всегда Вас будут поддерживать, а не ставить палки в колеса. Ищите людей, которые Вас будут вытаскивать со дна, а не загонять Вас еще глубже. Окружение следует менять, если хотите лучшего. Да, это кажется жестоко! Да, это эгоистично! Но это Ваша жизнь и только Вам решать, какой ей быть!

Люди, которые должны быть в Вашей жизни – это люди, чьи образ мышления и действия похожи на Ваши. Помните об этом!

Если Вы хотите быть счастливым, подходите избирательно к тому, кто будет Вашим другом. Если человек обвиняет других в своих ошибках, постоянно жалуется на жизнь, завистлив, тормозит Ваше развитие, тянет из Вас жизненную энергию и вообще является негативистом по жизни, - закройте ему доступ в свое окружение. Проще предотвратить катастрофу, чем потом разбираться с ее последствиями. Проще убрать негативиста сейчас, чем потом, когда он посеет зерна негатива в Вашем окружении и в Вас самом. Не ставьте под угрозу успешность своей жизни. Вполне возможно, что совершив эту ошибку, Вы проснетесь однажды утром и обнаружите, что сами стали негативистом. Помните о том, что менталитет человека-жертвы очень заразителен. Это неоправданный риск. Избегайте его.

Счастье в Ваших руках – Вы его можете разрушить, но и Вы его можете создать и сохранить. Если уж получили его, тогда оберегайте как самое большое Ваше сокровище.

Хотите быть счастливым и успешным, тогда и общайтесь со счастливыми и успешными людьми. Помните: мы уподобляемся тем, с кем постоянно общаемся! Именно поэтому важно общаться с теми людьми, на которых мы хотели бы походить. Как сказал Марк Твен: “Избегайте тех, кто старается подорвать вашу веру в возможность добиться чего-то значительного в жизни. Эта черта свойственна мелким душонкам”.

Запомните: Ваше окружение определяет Вашу жизнь

*“Слона степной кузнечик тяжелей,
Коль им придавлен жалкий муравей”*

Саади

Практикум

В разделе “Фундамент Жизни” мы делали уже одно упражнение, связанное с Вашим окружением. Здесь я предлагаю еще одно. Заодно проверьте насколько совпали ответы.

Составьте список тех, с кем Вы постоянно проводите время, - родственники, коллеги, друзья и т.д. Затем пройдитесь по списку и поставьте минус у фамилий или имен тех, кого Вы считаете негативистами, и плюс рядом с теми, кто, по Вашему мнению, относится к позитивно настроенным людям. Внимательно и ответственно отнеситесь к выполнению этого упражнения. Когда будете выполнять упражнение, постарайтесь вспомнить свои ощущения от общения с тем или иным человеком. Какой человек забирает у Вас энергию, а какой, наоборот, Вас заряжает своей энергией. Исходя из этого, ставьте плюсы и минусы.

Когда выполните упражнение подумайте, стоит ли общаться с теми людьми, у чьих фамилий и имен стоит минус. Помните, что от этого выбора зависит Ваша дальнейшая жизнь. Может лучше прекратить общение с ними? Если это невозможно сделать (например, родственники), тогда сократите время, которое Вы проводите с ними.

Навстречу совершенству

Учение – только свет, по народной пословице, - оно также и свобода. Ничто не освобождает человека, как знание (Иван Тургенев)

Учись так, как будто тебе предстоит жить вечно; живи так, как будто тебе предстоит умереть завтра (Самюэль Смайль)

Кто счастлив? – Тот, кто здоров телом, одарен спокойствием духа и развивает свои дарования (Фалес из Милета)

Когда я работал над этой частью книги, меня посетили мысли, которые легли в основу этой главы. Они состояли вот в чем. Размышляя о счастье в нашей жизни и способах его достижения, я пришел к выводу, что один из самых лучших способов быть счастливым и наслаждаться жизнью – это постоянная работа над собой, постоянное стремление к совершенству или самосовершенствование. И хотя я часто слышу, что достичь совершенства невозможно, согласиться с этим я не могу.

Сюнь Цзы в свое время сказал: “В учении нельзя останавливаться”. Я считаю, что самосовершенствование – это ключ не только к счастливой жизни, но и к здоровой, богатой жизни, а также к жизни, наполненной любовью. Это ключ к настоящей ЖИЗНИ – высшей формы человеческого существования!

С каждым прожитым днем я понимаю, что человек приходит в этот мир для того, чтобы достичь максимума своего развития, достичь гармонии между всеми сферами своей жизни и с Окружающим Миром. А без постоянного самосовершенствования этого достичь просто невозможно. Я думаю, что достижение гармонии через постоянное самосовершенствование – это высшая цель человеческого существования.

Думаю, что немногие смогут согласиться со мной, ведь это кажется малореальным, слишком идеализированным. Пусть так. Каждый имеет свою точку зрения. Но скажу, что большинству людей эту идею, конечно же, будет принять трудно. А все потому, что процесс непрерывного самосовершенствования подразумевает под собой постоянный труд, постоянную работу над собой. А на это многие не пойдут, ведь им кажется, что так будет труднее жить, а так хочется чего-то простого, легкодоступного.

Но все дело в том, что в действительности это не так. Это самообман, за который большинству приходится расплачиваться жизнью. А это очень высокая цена.

В человеке природой заложено стремление к гармонии и возможность совершенствоваться для ее достижения. Тот, кто отказывается от этого идет против матушки-природы и за это вполне закономерно расплачивается лишениями, болью, беспокойством и страданиями. Настоящее счастье для такого человека – это что-то из разряда грез и мечтаний. Вот именно этот путь действительно трудный. Но именно этот путь и выбирает большинство людей, привлеченное пассивностью, скрытой под оболочками псевдостабильности и псевдоспокойствия.

В разделе “Фундамент жизни” я уже говорил, что человек рождается совершенным, но общество посредством различных негативных ограничений, установок и условностей, губит его совершенство на корню еще в детском возрасте. Постоянный процесс самосовершенствования дает человеку возможность стать ближе к утраченному совершенству, ближе к гармонии как высшей цели человеческого существования.

Когда я принял эту идею и стал следовать ей, я заметил, что моя жизнь начала удивительным образом преображаться. Стремление достичь гармонии, постоянно работая над своим развитием, наполняет удивительной энергией жизни, безграничного счастья и душевного покоя. Ты понимаешь, что если ты сознательно выбираешь эту дорогу, то проиграть в жизни уже не можешь. Это новый уровень жизни. Это абсолютно новая

жизнь. И обратной дороги здесь быть не должно. Есть только одна дорога – вперед навстречу новым свершениям на пути самосовершенствования.

Но самое главное, что этот новый уровень жизни доступен всем без исключения. А ключом к нему является постоянная работа над собой. Не кратковременная, когда мы достигла чего хотели и теперь можем расслабиться. Нет, именно постоянная работа – 24 часа в сутки, 7 дней в неделю, 365 дней в году. И так до конца жизни. Только такое самосовершенствование способствует достижению гармонии.

Но что же собой представляет самосовершенствование? Первое, что приходит на ум – это сознательный процесс развития себя как личности. Если немного подумать, то можно немного улучшить это определение, получив вот какое: самосовершенствование – это постоянная, систематическая работа над собой с целью улучшения своих личностных характеристик и навыков, достижение определенного личностного совершенства.

Если Вы решите встать на путь самосовершенствования, тогда Вам необходимо будет знать, что обратной дороги нет. Если Вы решите повернуть назад, Вам будет очень тяжело жить даже прежней жизнью. Вкусив прелесть новой жизни, жить старой будет непросто. Все мысли будут сводиться к мечтам о потерянной жизни. Безусловно, Вы можете попробовать заново стать на путь постоянного самосовершенствования, но сделать это будет еще трудней, так как Вас будет крепко держать настоящее.

Подумайте так же о том, сможете ли Вы двигаться дорогой, которая очень даже вероятно в корне отличается от дороги, которой идут (вернее даже на которой застряли) Ваши друзья. Готовы ли Вы оставить их ради другой дороги и другой жизни в целом? Помните о том, что рано или поздно Вы будете вынуждены это сделать, иначе они будут держать Вас рядом с собой всегда.

Если Вы действительно решили перейти на новый для себя уровень развития начните с осознания того, кем Вы являетесь на сегодняшний день. Начните с осознания своего несовершенства. На данном этапе своего развития все мы несовершенны. Примите это спокойно. Без паники и без волнений. Эту ступень проходит каждый, кто отправляется дорогой постоянного самосовершенствования. Помните о том, что для того чтобы начать движение нужно откуда-то его начинать. Иными словами, нужна отправная точка, которая определит момент начала движения.

Как совершенствоваться выбираете Вы сами. Только хотел бы заметить, что чтобы двигаться к гармонии, необходимо совершенствоваться не только всегда, но и во всем – нравственно, умственно, физически и эстетически. Гармоничное развитие Вас как целостной личности – вот главное условие самосовершенствования, ведущего к гармонии.

В противном случае, Ваши усилия будут однобоки и непродуктивны. Если уж и начинать самосовершенствование, то во всем – гармонично развивать себя всего.

Если Вы решили стать на путь постоянного самосовершенствования, то посоветовал бы Вам двигаться по этому пути циклично. Что это значит? Это значит, что Вы двигаетесь от начала цикла к его завершению, от цели к цели, от результата к результату. Для этого, на начальном этапе Вам необходимо создать Образ Желаемого – образ человека, которым Вы хотите стать, определить для себя, что именно Вы хотите улучшить в себе. Все это необходимо обязательно записать.

Также обязательно определите для себя критерии, по которым Вы будете точно знать, что Вы стали таким человеком – завершили цикл. Запишите их.

Когда Вы завершите цикл, принимайтесь за создание нового Образа Желаемого, подумайте о новых усовершенствованиях, определите критерии достижения и также двигайтесь к цели, к завершению цикла.

Помните о том, что этот процесс бесконечный. В этом и заключается постоянное самосовершенствование. Вы постоянно развиваетесь, от цикла к циклу. Воплотили Образ Желаемого в жизнь – завершили цикл. Нет – цикл не завершён.

Запаситесь терпением и силой воли. Сразу смиритесь с мыслью о том, что завершение некоторых циклов потребует длительного периода времени, возможно, многих лет. Например, если Вы хотите улучшить свою физическую форму, то понятное дело, что ни на следующий день, ни через неделю, а то и месяц, у Вас это не получится сделать. То же самое касается улучшения каких-либо личностных качеств – Вы не можете измениться уже на следующий день. Для всего нужно время, а для этого особенно. Помните об этом.

Так или иначе, все зависит от Вашего Образа Желаемого. Если изменения небольшие, то и времени для того, чтобы достигнуть их необходимо меньше. И наоборот, если изменения большие, то и времени необходимо больше.

Также старайтесь записывать срок окончания цикла, хотя бы приблизительный. Если не удалось завершить цикл в срок, ничего страшного, поставьте другой срок и двигайтесь дальше.

Записывайте результаты, которых Вы достигаете. Сопоставляйте их со своим Образом Желаемого. Анализируйте насколько точно Ваши результаты соотносятся с Вашим Образом Желаемого. Старайтесь достигать полного соответствия. Если не удалось достичь полного соответствия, цикл не завершён, продолжайте совершенствоваться.

Как я говорил, процесс самосовершенствования – это постоянный процесс, он не закончится завтра, через месяц или год. Он закончится только с Вашей смертью. Именно поэтому немногие могут двигаться дорогой постоянного самосовершенствования. У большинства просто не хватает силы воли, терпения, целеустремленности, желания для того, чтобы двигаться этой дорогой, поэтому они и обречены вести брренное существование, иногда прерываемое всплесками псевдосчастья.

Настоящее счастье требует постоянной работы и в первую очередь постоянной работы над собой. Если Вы примите эту идею и начнете воплощать ее в жизнь, Ваша жизнь изменится, и к тому же кардинально. Если Вы отбросите эту идею, как ненужную и не заслуживающую Вашего внимания, знайте, что Вы отбрасываете свое счастье, свою счастливую жизнь.

Быть счастливым – значит быть готовым быть таким. Возможно, сейчас Вы к этому не готовы. Может быть и такое. Выждите немного и начинайте движение опять. А может быть Вам просто страшно менять себя и свою жизнь или лень это делать, тогда у Вас есть только два пути, по которым Вы можете двигаться дальше: первый – принять мое сочувствие и продолжать “жить” иллюзиями счастья и несбыточных желаний; второй – преодолеть свои страхи, лень и двинуться навстречу свободе и истинному счастью.

Как поступить выбор остается за Вами. За Вас его никто не сделает, да и не должен этого делать. Жизнь Ваша. Выбор также Ваш.

Запомните: Стремиться к совершенству – стремиться жить!

Однажды один человек решил получить Знание и для того чтобы сделать это наилучшим образом он стал искать Мастера, но не просто Мастера, а совершенного Мастера. Он долго изучал этот вопрос и наконец выяснил по каким признакам можно определить является ли Мастер совершенным. Затем этот человек обошел много стран и наконец он увидел человека, который соответствовал всем критериям.

Он опустился у его ног и сказал:

- По всем признакам, вы совершенный Мастер и я хочу у вас учиться.

- Это невозможно - ответил тот.

- Почему?

- Дело в том, что я ищу совершенного ученика.

Практикум

Давайте проверим, насколько Вы готовы к самосовершенствованию. Для этого я предлагаю Вам пройти тест (автор методики Г. Д. Бабушкин).

Итак. Перед Вами опросник. Отвечая на вопросы, Вы должны выбрать один из трех предлагаемых ответов и записать его в опросном листе напротив номера вопроса.

1. Представляло ли для вас интерес принимать участие когда-либо в конкурсах, олимпиадах, выставках, соревнованиях?
 - а) да; б) не очень; в) нет.
2. Как Вы считаете, должен ли человек доводить свои умения и навыки до совершенства?
 - а) да; б) не всегда; в) нет.
3. Характерно ли для вас стремление исполнять лидерские функции, нравится ли вам это?
 - а) да; б) не всегда; в) нет.
4. Самовоспитание и самообразование должно быть обязательным, если человек хочет достичь совершенства в чем-то?
 - а) да; б) не всегда; в) нет.
5. Проигрывая на соревнованиях или получая низкую оценку (например, на экзаменах) вы:
 - а) переживаете и стремитесь в будущем занять более высокое место, повысить оценку;
 - б) не всегда так;
 - в) нет таких чувств.
6. В какой степени у вас выражено стремление к достижению поставленных целей?
 - а) скорее недостаточно;
 - б) наверно достаточно;
 - в) достаточно.
7. Поражения и неудачи мобилизуют меня на достижение поставленной цели:
 - а) да; б) не всегда; в) нет.
8. Всегда ли вас удовлетворяли оценки, получаемые на экзаменах?
 - а) да; б) не всегда, иногда; в) нет.
9. В жизни человек должен руководствоваться перспективными целями
 - а) скорее ближайшими;
 - б) затрудняюсь ответить;
 - в) да, перспективными.
10. Характерно ли для вас постоянное ощущение неудовлетворенности достигнутым?
 - а) нет; б) не всегда, иногда; в) да.
11. Приступая к игре в шахматы, шашки, футбол, теннис и т. п. главным для участников является:
 - а) победа; б) процесс игры; в) не знаю.
12. Характерно ли для вас выполнение любой работы с наивысшим качеством?
 - а) да; б) не всегда; в) нет.
13. Постоянного азарта в чем-либо у меня не проявляется.
 - а) проявляется; б) иногда; в) да, так и есть.
14. Для меня лучше работать самостоятельно, чем с кем-то.
 - а) да; б) не всегда; в) нет.

15. Выступая в любых соревнованиях человек должен стремиться к наивысшим результатам.
а) да; б) не всегда так; в) нет.
16. Находясь в компании друзей, я предпочитаю больше слушать, чем говорить.
а) да; б) не всегда так; в) нет.
17. В незнакомой компании я не испытываю неловкости от присутствия людей незнакомых мне.
а) испытываю; б) не всегда; в) да, испытываю.
18. Как вы считаете, что побуждает людей к отличной учебе, к высоким показателям в работе, спорте?
а) затрудняюсь ответить;
б) материальное стимулирование;
в) стремление быть первым.
19. Окружающие считают меня безынициативным человеком.
а) да; б) не всегда; в) нет.
20. Каждый человек, уважающий себя, должен постоянно ставить себе все более высокие цели.
а) нет; б) не всегда; в) да.
21. Как вы считаете, приятно ли человеку читать про себя положительные отзывы в газетах, слышать на собраниях?
а) да; б) не всем; в) не знаю.
22. Считаете ли вы, что нашли свое призвание в жизни?
а) да; б) не уверен в этом; в) нет.
23. Какой геометрической фигуре вы отдаете предпочтение?
а) шару; б) кубу; в) цилиндру.
24. Как много времени вы уделяете своему любимому занятию?
а) очень много; б) не много; в) наверное, мало.
25. В процессе выполнения любой работы я контролирую себя, чтобы убедиться, что я делаю все правильно.
а) да; б) не всегда; в) нет.
26. Вы соглашаетесь, когда вас выбирают вожаком в какой-либо игре?
а) в основном нет; б) иногда; в) да.
27. Часто ли вы выступаете с критикой своих товарищей, фильмов, газетных статей и т. п.?
а) редко; б) иногда; в) часто.
28. Если бы на собрании вас предложили избрать руководителем (старостой в классе, группе, начальником цеха, командиром студенческого отряда и т. п.), а в процессе голосования выбрали бы другого, то:
а) это меня не затронуло;
б) не знаю, не бывало такого;
в) было бы немного неприятно.
29. Я бы предпочел хотя и не заметную работу, но престижную и высокооплачиваемую.
а) да; б) не знаю; в) нет.
30. Я не всегда достигаю поставленной цели, какие бы трудности не приходилось преодолевать.
а) редко; б) не всегда; в) да, так и есть.

Ключ к опроснику

Ответы в вопросах с 1 по 5, с 11 по 15, с 21 по 25 оцениваются следующим образом: а – 3 балла, б – 2 балла, в – 1 балл, в вопросах с 6 по 10, с 16 по 20, с 26 по 30: а – 1 балл, б – 2 балла, в – 3 балла. Находится общая сумма баллов на все вопросы.

Выраженность потребности в самосовершенствовании определяется по шкале:

- высокая степень выраженности потребности – 71-90 баллов;
- средняя степень выраженности потребности – 62-70 баллов;
- низкая степень выраженности потребности – 30-61 балл.

Жизнь сердцем

*Зорко одно лишь сердце - самого главного глазами не увидишь... Глаза слепы,
искать надо сердцем (Антуан де Сент-Экзюпери)*

*Разум может подсказать, чего следует избегать, и только сердце говорит, что
следует делать (Жозеф Жубер)*

Зашей глаза, пусть сердце станет глазом (Джалаладдин Руми)

Если Вы внимательно читали книгу, то Вы могли заметить, что очень часто я говорил о том, что жить необходимо сердцем. Сегодня это моя жизненная философия, которой я следую изо дня в день.

Но еще совсем недавно я и не задумывался над тем, что руководит мной – разум (сознание) или сердце и какую роль они играют в моей жизни в целом. Я был далек от таких вопросов и размышлений. Я не был любителем философии и меня мало интересовали философские проблемы. Для меня приоритетными были более “приземленные” науки, такие как юриспруденция, история или политология. Думать о философских проблемах мне было некогда – все время уходило на реальную жизнь с ее ежедневными проблемами, хлопотами и заботами, казавшимися более насущным и важным для жизни, чем раздумывания о чем-то высоком. Рациональность и логика мне казались более полезными, чем все философские проблемы вместе взятые, когда речь заходила о реальной жизни с ее борьбой за выживание.

Я всегда полагался на разум, считая его своим верным союзником, способным найти выход из любой жизненной ситуации. Сердце же мне всегда казалось вотчиной любви, романтики, не годным помощником в серьезной жизни. Когда я принимал какое-либо решение в своей жизни, я делал это идя исключительно на поводу у своего холодного и расчетливого разума. Сердце я считал слишком горячим и ненадежным,

чтобы доверить ему решение каких-либо серьезных жизненных вопросов. Я жил разумом, сердцу же я доверял исключительно любовные отношения.

Оглядываясь назад и видя последствия жизни разумом, я понимаю, насколько сильно я заблуждался. Только теперь, спустя многие годы, я осознал, что доверившись разуму, я разрушил свою жизнь, наполнив ее страданиями, разочарованиями, стрессом, депрессиями, душевной болью и другим негативом. Я не знал тогда о том, о чем я знаю сейчас, в первую очередь о той роли, какую играют в моей жизни сознание и подсознание. Если бы я знал это, я бы никогда не доверился негативному разуму создавать свое светлое будущее. Более того, я никогда не доверил бы свое будущее даже позитивному разуму, если бы знал, что только мое сердце, которому я никогда не доверял, способно создать то будущее, о котором я всегда мечтал.

Осознание этого пришло вместе с осознанием того, что я ошибся в выборе профессии. Когда много лет назад при выборе своей профессии я начал руководствоваться ее престижем и высокооплачиваемостью, а не желаниями сердца, я стал на путь страданий. Если бы я и дальше следовал этому пути, я мог бы так и не узнать, что значит быть по-настоящему счастливым, что значит жить, наслаждаясь каждым вдохом свежего воздуха.

Выбор между сердцем и разумом – это выбор между счастьем и страданиями. Большинство людей сегодня забыло о желаниях своего сердца и руководствуются исключительно разумом, что приносит им новые порции депрессии, агрессии, ненависти, душевных мук и страданий. Постоянная неудовлетворенность человека своей жизнью сегодня является ярким примером того, что значит предать свое сердце и свои мечты. Мечты и желания, которые мы лелеяли с детства, сегодня оказались забыты ради кратковременных радостей и удовольствий, которые дарит нам разум, потурая нашим сиюминутным прихотям. Вместо прекрасного, которое нам предлагает наше сердце, мы довольствуемся хорошим, подкидываемого нам разумом. Как сказал когда-то Антуан Ривароль: “Человеческое сердце не знает пределов, человеческий ум ограничен”.

Сегодня я могу сказать, что только жизнь согласно желаниям и мечтам своего сердца, способна сделать нас счастливыми. Сегодня я уверен, что настоящее счастье возможно только тогда, когда ты идешь по жизни, руководствуясь сердцем. Кто-то сказал: “Хорошо видит только сердце”. И был абсолютно прав.

Петр Чаадаев когда-то сказал следующее: “Есть люди, которые умом создают себе сердце, другие - сердцем создают себе ум: последние успевают больше первых, потому что в чувстве гораздо больше разума, чем в разуме чувств”. Сегодня я могу сказать, что

отношусь именно к этим последним. Мое сердце – это мой разум, мой барометр определяющий направление моего жизненного пути.

Вы не представляете, сколько радости и счастья ты начинаешь испытывать, когда в своей жизни начинаешь руководствоваться сердцем. Это просто невероятные ощущения. За что бы я ни брался, какие бы я ни начинал отношения с людьми, все это я делаю только после того, как получу одобрение сердца. Я чутко прислушиваюсь к своему сердцу и действую согласно его подсказкам. И еще ни разу я не пожалел о том, что доверился сердцу. С тех пор, как это произошло, мое сердце еще ни разу меня не подвело.

Сегодня я могу сказать, что я живу сердцем. Я иду по дороге жизни со счастливой улыбкой на лице. Для меня нет плохой погоды, для меня нет черной полосы в жизни. Для меня всегда светит яркое и дружелюбное солнце. И это солнце находится у меня внутри. Но что самое главное – оно никогда не заходит! Его энергия настолько мощная, что дневное время в моем внутреннем мире никогда не прекращается. Там всегда светло, радостно, тепло и спокойно.

Жизнь сердцем – это настоящая форма существования человека. Большинство людей не готово жить сердцем, потому что для этого необходимо полное изменение своего внутреннего мира. Для этого необходим полный и окончательный отказ от своей прошлой и нынешней жизни, отказ от разума, как проводника по жизни. Для этого действительно необходимо внутренне переродиться, полностью стать другим человеком. А на это большинство людей не пойдут – уж больно глубоко укоренилось их нынешнее “Я” со своими страхами, сомнениями, нежеланиями. Выбор большинства – отказ от счастья ради того, что есть сейчас. Оправданно ли это? Безусловно, нет. Но таково большинство, такова их жизнь, такова их судьба. Это их выбор. У Вас же есть свой выбор. Вы можете перестать быть большинством и стать меньшинством – СЧАСТЛИВЫМ меньшинством. Только готовы ли Вы к этому? Готовы ли Вы к тому, чтобы отказаться от разума, которому Вы служили всю свою жизнь, и отдаться во власть сердца? Это серьезный выбор, это ответственный выбор, это жизненный выбор. Это выбор, который кардинально меняет человека и его жизнь.

Когда я писал эту книгу, я писал ее сердцем. Каждое свое воспоминание прежде чем перенести на бумагу, я старался прочувствовать, найти поддержку у сердца. И очень часто оно отвечало мне. Иногда отзывалось легкой дрожью по телу, иногда беспричинной радостью, а иногда скупыми слезами, выступавшими на моих глазах. Но это не были слезы страданий. Нет. Это были слезы счастья. И сегодня я знаю, что если при принятии какого-либо важного решения или совершения какого-либо важного действия на моих

глазах выступают слезы или случается приступ беспричинной радости, – со мной говорит сердце. Это прямое указание на правильность того, что я думаю или решаю сделать. После этого никаких сомнений уже быть не должно. Это единственно правильный и верный для меня путь. И только этим путем мне следует идти дальше.

Теперь я ни за что не откажусь от жизни сердцем. Отказ от такой жизни будет означать отказ от счастья. Я долго шел к своему счастью, долго пробирался через дебри страданий, страха и боли. И ни для того я делал это, чтобы в один прекрасный момент отказаться от него. Мой выбор – это счастливая жизнь. Мой выбор – это максимум улыбок, максимум смеха, максимум добра, максимум слез радости, максимум самой беспричинной радости. В общем – максимум счастья.

Уважаемый читатель, не лишайте себя счастливой жизни. Вы можете ее иметь. Это в Ваших силах. А главное, Вы рождены для этого! Для этого всего лишь и стоит, что жить сердцем. Откройте свое сердце, выпустите его из темницы на свободу и сделайте своим проводником в жизни.

Да, это потребует серьезных изменений внутри Вас, но Вы справитесь. Я верю в Вас! Если Вы взяли в руки эту книгу, то могу сказать, что все задатки для этого у Вас уже есть. Живите сердцем и будьте счастливы!

***Запомните:** Жизнь сердцем – вот это и есть настоящая жизнь!*

Практикум

Я предлагаю Вам следующие три недели попробовать, что значит жить сердцем. Да это будет не настоящая жизнь сердцем, но все же представление о такой жизни Вы получите. На это время Вам придется забыть о своем разуме. Все свои решения, все свои действия старайтесь прочувствовать сердцем. Откиньте рациональность и логику. Они Вас счастливыми не сделают. Именно они и мешают Вашему счастью.

Учитесь слушать, а главное слышать свое сердце. При этом важно полное доверие к своему сердцу. Сразу примите для себя мысль, что Ваше сердце не может причинить Вам боль и страдания (а оно на самом деле не может). Всегда помните о том, что решения, принятые сердцем – это единственно верные решения. Именно такие решения делают Вас счастливым и чем больше таких решений, тем больше счастья в Вашей жизни.

Когда Вы пожелаете что-либо сделать или даже только подумаете об этом, обратитесь к своему сердцу за советом. Если Ваша мысль или действие найдут отклик в Вашем сердце, смело действуйте. Помните о том, что Ваше сердце – датчик радости,

который сигнализирует о том, какое Ваше действие принесет Вам радость и счастье, а какое, наоборот, может стать причиной боли и страданий.

Ах, эта любовь!

*Любовь – настоящий Орфей, поднявший человечество из животного состояния
(Жозеф Ренан)*

Любовь – это стремление к бессмертному (Платон)

Жизнь есть только там, где есть любовь (Махатма Ганди)

Раздел о счастье был бы неполным, если бы не было главы о любви. Признаюсь, сначала я не хотел писать о любви в этом разделе. И совсем не из-за того, что в этой книге есть целый раздел, посвященный этому чувству. Нет. Я думал о том, что любовь не только может сделать человека более счастливым, но и может заставить его страдать. А это уже не тема для этого раздела. Но потом мои мысли приняли другой оборот. Я начал думать о том, что в этом разделе есть и другие главы, в которых с одной стороны описываются способы быть счастливым, но с другой стороны эти способы могут заставить и страдать, например, спорт или музыка. Так почему бы не быть главе о любви в этом разделе?

Затем мои мысли понеслись дальше и приняли совсем иной оборот. Вы, уважаемый читатель, конечно же, можете спросить, а куда же дальше, ведь любовь или заставляет страдать человека или нет? И это будет абсолютно справедливым вопросом.

Но я подумал вот о чем. О любви, как о чувствах между полами можно поговорить и в соответствующем разделе. А в этой главе мы можем просто поговорить о любви, как о просто прекрасном чувстве, которым наделила природа человека, то есть о любви в общем. Думаю, Вы не будете против. Поэтому я предлагаю поговорить о любви, хотя как говорил Оноре де Бальзак: “Говорить о любви – это всё равно, что заниматься любовью”. Мы же все же попробуем именно поговорить. Как говорят: “Всему свое время”.

Уважаемый читатель, что для Вас означает любовь? Насколько глубоко она вошла в Вашу жизнь? Я, думаю, Вы со мной согласитесь, что любить это прекрасно. А главное, что мы можем не ограничивать количество тех, кого мы можем любить. Ведь мы можем любить самих себя, других людей, свою родину, животных – братьев наших меньших или Окружающий Мир, да и саму жизнь собственно. Даже в вещи мы можем влюбляться

словно в живого человека. Хотя любить живого человека – это все же нечто другое, более возвышенная форма любви.

Любовь. Красивое слово с красивым содержанием. Не правда ли? Все в нашей жизни связано с этим чувством. Вся наша жизнь словно стрелой Амура пронизана насквозь любовью. Все что мы делаем в этой жизни, мы делаем во имя и ради любви. Любовь для человека, как вода для цветка – без любви человек чахнет и вскоре гибнет. Я думаю, что в этом смысле слова “жизнь” и “любовь” можно назвать даже синонимами. Жить значит любить. Данте Алигьери когда-то говорил: “Любовь – эта та сила, что движет миром, и если нам не удастся удовлетворить свою потребность в любви, от этого страдает все в нашей жизни”.

Все мы хотим любви и все мы хотим любить. Все без исключения. Потребность любить и быть любимыми заложена в самой нашей человеческой сущности. Любовь усиливает ощущение полноты жизни, делает нашу жизнь более осмысленной, более радостной, более счастливой. Любовь возбуждает и манит, влечет и пьянит. Без нее мы теряем волю к жизни, наши умственные способности и физическая энергия ослабевают, пропадает и смысл того, чем мы занимаемся, для чего живем.

На протяжении тысячелетий любовь является постоянным спутником человечества. В периоды глубокого упадка или в периоды наивысшего расцвета любовь и человечество шли нога в ногу. А разве может быть как-то иначе, ведь любовь и человек неделимы. Отдели любовь от человека и это уже будет не человек – некая пустая, неодухотворенная субстанция, руководствующаяся примитивными потребностями.

Давайте не будем субстанциями. Давайте лучше будем людьми – живыми разумными существами способными любить, мечтать и жить в согласии со своими мечтами и любящим сердцем. Давайте любить жизнь, Окружающий Мир, других людей, себя. Давайте дарить свою любовь всему, чему или кому только захотим. Пусть это будут вещи, пусть это будут животные, пусть это будут люди. Всем нужна наша любовь. Так давайте же будем любить! Не надо ждать завтра, следующей неделе, следующего месяца. Давайте любить прямо сегодня! Прямо сейчас! Да так, словно это последний день в нашей жизни! Давайте просто любить и наслаждаться этим!

Помните о том, что любовь способна сделать нас счастливыми. Уже только одно это свойство любви может побудить нас дарить свою любовь другим. Так давайте же делать других счастливыми! Давайте сделаем счастливыми себя!

Любите и будьте счастливы!

Запомните: Любить значит жить!

Итоги

Надеюсь, после прочтения этой части книги Вы, наконец-то, осознали, что Ваше счастье в Ваших и только в Ваших руках. Надеяться на то, что что-то или кто-то сделают Вас счастливыми, по меньшей мере, глупо. Вы и только Вы можете сделать себя счастливыми сейчас, завтра или сделать такой всю свою дальнейшую жизнь в целом. Теперь Вы знаете, как этого добиться. Не ждите ни секунды, действуйте! Как говорят: промедление смерти подобно. А промедление со счастьем – особенно.

Часть 5.

Хочу жить жизнью наполненной любовью

Наша жизнь состоит из любви, и не любить – значит не жить (Жорж Санд)

Любовь столь всесильна, что перерождает и нас самих (Федор Достоевский)

Дорогой читатель, признаюсь Вам, этой главы могло и не быть. Я долго думал насчет того, писать ее или нет, включать ее в эту книгу или нет. Диапазон моих мыслей сначала неуклонно склонялся к тому, чтобы не писать главу о любви. Во-первых, и это самое банальное, я просто не знал о чем писать. Во-вторых, человек, у которого отсутствует вторая половина, не из-за того, что он не может ее найти, а из-за того, что у него просто нет желания в данный момент своей жизни с кем-то быть, и которому пока что и так неплохо живется одному, не имеет морального права писать о любви, как отношении между двумя полами.

Что касается первой причины моего нежелания писать эту главу, то могу сказать точно – я не являюсь профессионалом в отношениях между полами. Но также точно могу сказать, что в свои неполные тридцать лет я видел многое из того, чего никогда, ни при каких условиях, не должно быть в отношениях между двумя людьми, особенно если эти люди любят друг друга – ссоры, скандалы, обвинения, упреки, критика, обиды, ревность и т.д.

Когда я писал эти строки, признаюсь, на моих глазах постоянно выступали слезы, меня бросало то в жар, то в холод, но теперь я действительно знал, что мне есть о чем писать и я понял, что должен писать дальше. Должен писать несмотря ни на что, особенно не смотря на свои воспоминания, которые я думал, что давно оставил в прошлом. Но, как оказалось, не совсем оставил.

Картины из моего прошлого часто всплывали в моей памяти. Я видел себя – маленького мальчика, подростка, юношу, мужчину. И через все эти этапы моего взросления красной нитью протянулись отношения моих родителей. На самом деле, это взаимное проживание двух людей и отношениями назвать нельзя было – безумная ревность отца, возникающие на этой почве ссоры, ежедневные скандалы, рукоприкладство. В общем, не жизнь, а какое-то непонятное сосуществование двух лиц противоположного пола.

А потом я вспомнил и свои отношения с девушками. И теперь оглянувшись назад я понял одну очень простую вещь. И эта вещь повергла меня в шок. Я осознал, что в своих отношениях я повторял ошибки своего отца – те же ссоры, скандалы, обиды, злость, полное непонимание и нежелание понимать кого-то другого. К счастью, я никогда не подымал руку на своих девушек и знаю, что и не подыму. И причина не только в том, что, как учат в нашем цивилизованном обществе, это недостойный настоящего мужчины поступок. Нет, причина кроется в другом.

Меня снова посетило прошлое. Я мысленно увидел маленького мальчика, в котором узнал себя. Этот маленький мальчик находился дома на кухне и делал то, что единственное мог сделать в тот момент, когда дома в который раз разразился скандал. Он дрожал от страха и молился. Он просил у Бога помощи, он хотел, чтобы папа больше никогда не бил маму, он устал, он просто хотел тишины и спокойствия. Но все его прошения остались без внимания. И именно в тот момент он поклялся, что никогда в жизни не ударит женщину. Мальчик вырос и своей клятве не изменил ни разу и знает, что никогда не изменит.

По большей части отношения между людьми противоположных полов никогда не были простыми. Тому служат подтверждением не только взаимоотношения моих родителей или мои прежние взаимоотношения с девушками. Нет. Я постоянно, чуть ли не каждый день вижу примеры ненормальных отношений между мужчинами и женщинами. И основная причина ненормальности этих отношений – это тотальное непонимание одних другими, а главное, *нежелание* понимать кого бы то ни было, исходящее, как от мужчин, так и от женщин. Если так пойдет и дальше, то отношения между мужчинами и женщинами, женщинами и мужчинами вряд ли изменятся к лучшему, а будут все больше и больше напоминать отношения между собаками и кошками. К счастью, даже собаки и кошки иногда живут мирно, поэтому верю, что и в отношениях между мужчинами и женщинами не все потеряно.

Что же касается второй причины моего нежелания писать эту часть книги, то я знаю, что есть много, к сожалению, очень много людей, которым нужна помощь и поддержка в отношениях с противоположным полом, и которые готовы искать ее где угодно, просить ее у кого угодно, лишь бы им помогли, поддержали, подсказали выход из сложившейся ситуации. И я верю, что эта книга, а особенно эта ее глава, являются значительным вкладом в налаживание прекрасных, а главное, спокойных отношений между мужчинами и женщинами, базирующихся на любви, уважении и доверии друг к другу, а тем, кто ищет помощи или поддержки, станет надежным и непрерывным

источником стабильности и душевного спокойствия в их отношениях со своими вторыми половинками.

Сегодня никого не удивишь тем, что люди повстречавшись какое-то время расстаются. Вначале XXI ст. это давно уже стало нормой. Стабильность в отношениях становится редкостью, а если так пойдет и дальше, то станет раритетом. Большинство людей вместо качества отношений выбирают их количество. Сегодня иметь добрые отношения, в том числе и сексуальные, всего лишь с одним человеком в большинстве случаев воспринимается со стороны окружающих, особенно молодого поколения, как нечто ненормальное и вызывает недоумение, если не насмешки. Кстати, такие люди любят задавать себе вопросы, как этот: а если я женюсь (выйду замуж) на этом человеке, а потом окажется, что мы несовместимы в постели, что тогда, разводится? У таких людей всегда есть оговорка, что он (она) находится в поиске своей второй половины, поэтому и меняют своих партнеров, словно перчатки. А когда они все же находят свою вторую половину, то через какое-то время выясняется, что это уже не та вторая половина и вообще это не вторая половина, а настоящая вторая половина их ждет где-то впереди, в ближайшем будущем.

Но проходит время, одного их партнера сменяет другой, а второй половины все нет и нет. И тогда люди начинают верить в то, что я называю одним словом – глупость. Например, начинают верить (а что хуже всего даже убеждены в этом), что они не умеют или даже не способны любить, если у них ну никак не получается никого по-настоящему полюбить (стоит задать вопрос – а вы вообще пытались это сделать?) или что они не способны найти свою вторую половину. Они видите ли все ищут и ищут ее, а она никак не находится и в конце концов они плюют на поиски своей второй половины, начинают думать и верить, что настоящая любовь – это выдумка, иллюзия, как и вторая половинка и поэтому их нужно отправить в печку, заводят собачек и кошечек и живут себе, хотелось бы сказать, что долго и счастливо, но не скажу. На самом деле и недолго и несчастливо.

Но вполне возможен и другой вариант развития событий. Человек все же находит свою вторую половину. Он безумно рад, ведь он все же нашел свою вторую половину, как же тут не радоваться. Звучат фанфары, заключается брак, создается семья. Человек предвкушает, как он будет жить долго и счастливо со своей второй половиной. Но проходит время и счастье заканчивается и, как правило, неожиданно для кого-то из супругов. Выясняется, что это все же не вторая половина, которая так долго искалась, а возможно и недолго совсем. В общем, сказка закончилась и как-то не сказочно даже,

с ссорами и скандалами, взаимными обвинениями и обидами. Развод ставит точку в отношениях людей и они отправляются снова на поиски своих вторых половин.

Но возможен и еще один вариант развития событий. И именно об этом варианте событий мечтают все, но в итоге получают некоторые. Люди встречаются, женятся, создают семью, рожают и растят детей и живут долго и счастливо, как говорится, пока смерть не разлучит их. Да, именно о таком варианте мечтает большинство, конечно, не все говорят об этом вслух, но желают этого в душе, безусловно, все.

Мы все верим в существование второй половинки, верим в то, что в мире существует человек, который предназначен именно нам, который дополнит нас, найдет отклик в нашем сердце и душе.

А по-другому и быть не может. Мы все хотим любить и быть любимыми. Наша внутренняя потребность в любви, в осознании того, что ты нужен кому-то, что кому-то требуется твоя ласка и забота, настолько сильна, что люди, которые разочаровываются в любви и отказываются от каких-либо дальнейших серьезных отношений с противоположным полом, не могут, в конце концов, смириться с одиночеством и заводят собак и кошек, за которыми и заботятся до конца своей жизни. Мы хотим любить, мы жаждем любви. И это истина, с которой не поспоришь. Можно даже утверждать, что жажда любви ни в чем не уступает той жажде, которую испытывает человек, когда хочет пить, а очень даже вероятно, что и превосходит ее. Любую жажду легко утолить, но не жажду любви. Эту жажду легко утолить, когда знаешь, как это сделать. Но проблема заключается, как раз в том, что большинство людей не знает, как это сделать. Поэтому и ищем мы того, кто поможет нам утолить эту жажду. К сожалению, находим мы таким же незнаем, какими и сами являемся. Поэтому и бегаем мы за количеством отношений в поисках их качества, а это качество, словно призрачная надежда, маячит на горизонте, но в руки не дается.

Так что же отличает то небольшое количество людей, которые действительно встречают своих вторых половинок и живут с ними долго и счастливо, людей, в доме, которых поселилось такое, на первый взгляд, неуловимое чувство, как любовь, от людей, которые о таких отношениях только и могут, что мечтать?

Я не буду сейчас отвечать на этот вопрос. Я уверен, что, когда Вы до конца прочтаете эту часть книги, Вы и сами прекрасно разберетесь, что и как. Этот раздел, как раз и посвящен тому, чего же не хватает большинству людей для того, чтобы иметь именно те отношения со своими вторыми половинками, о которых они всегда мечтали, те

отношения, которые наполнены любовью не только на словах, но и, в первую очередь, на деле.

*...любовь постигнуть трудно.
Вот, вдруг пришла. Пусть все возьмет мое.
Пусть сделаю, что будет безрассудно.
Но пусть безумье будет обоюдно.
Хочу. Горю. Молюсь. Люблю ее*

Константин Бальмонт

Творец любви

Тот, кто носит в своем сердце образ будущего собора — уже победитель. Победа есть плод любви. Только любви открываются контуры еще неизваянной статуи. Только любовь направляет резец ее творца. Разум обретает ценность лишь тогда, когда он служит любви (Антуан де Сент-Экзюпери)

Если Вы внимательно читаете эту книгу, то, думаю, Вы заметили, что я постоянно пытаюсь донести до Вас одну очень важную и, я сказал бы, судьбоносную мысль, а именно: Вы творец своей жизни, ее хозяин и кормчий. Уверен, что сейчас после прочтения многих страниц книги Вы прекрасно понимаете, почему эта мысль является судьбоносной. Осознание и принятие этой мысли в качестве жизненного кредо способно кардинально изменить жизнь любого человека, вывести его на качественно новый уровень его жизни.

Если Вы приняли эту жизнеутверждающую мысль, приняли ее и умом и сердцем, то Вы, безусловно, согласитесь со мной, что мы являемся не только творцами своей жизни, но и, конечно же, творцами своей любви, как ее духовной составляющей.

Давайте попробуем разобраться, что значит быть творцом своей любви и возможно ли вообще создать любовь, ведь любовь это не какая-то там материальная вещь, которую мы можем увидеть и пощупать.

Говоря о том, что мы творцы своей любви я имею ввиду то, что мы самостоятельно создаем отношения с другим человеком, которые уже, в свою очередь, являются той благодатной и плодородной почвой, на которой произрастает семя того эмоционального чувства, которое мы называем любовью. И именно от нас зависит, каким это семя будет и

что из него получится. Иными словами, если мы посеём зерно любви в благодатной для него почве, а именно будем создавать те отношения, которые будут благоприятствовать любви, то, безусловно, такая любовь будет цвести изо дня в день, наполняясь все новыми и новыми красками. Если же мы бросим наше семя в почву не благодатную для него, будем не создавать отношения, а наоборот, делать все, чтобы они побыстрее прекратились, то в этом случае ни о какой любви говорить, вообще не стоит.

Запомните: Любовь, как и красивый цветок, не будет цвести в том саду, в котором плохой садовник создает плохие условия

Огромное количество людей верит в то, что их где-то там ждет их вторая половинка, которая им идеально подходит по всем параметрам и, с которой они будут жить долго и счастливо. А весь этот бесконечный процесс встреч и расставаний для них это ничто иное, как поиск своих вторых половинок. И они готовы встречаться и расставаться до тех пор, пока в конце концов не найдут свою вторую половинку.

Скажу сразу, это тупиковый путь. Чем больше мы ищем свою вторую половинку, тем она дальше от нас отдаляется. А наши поиски вторых половинок превращаются в бесконечное блуждание по кругу и приводят к разочарованию в любви.

Вспомните, как часто нам говорят, когда мы расстаемся с кем-то, что это просто не наша вторая половинка, что это не наше, а наше счастье где-то там, впереди. Часто так говорят, конечно же, чтобы нас поддержать и за это людям стоит сказать большое спасибо, но факт остается фактом – мы словно белка в колесе, снова бросаемся в новые подвернувшиеся отношения и испытываем всю ту боль и страдания опять, в который раз. И снова нам говорят, что это не наше, это не наша вторая половинка, а наша настоящая еще нам встретится. И что мы получаем дальше. Все тоже, что и всегда. Новые встречи, наполненные надеждами и мечтами, а также полные душевной боли, страданий и мук расставания.

Признаюсь, я ничем не отличался от большинства людей в плане любви. Я встречался с девушками, строил планы на будущее, расставался, страдал, мучился, лил слезы. Ой, чего только не было. Меня утешали, говорили, что это не мое, что у меня все еще впереди. Подкрепленный надеждами и верой в это, я начинал новые отношения, но и эти отношения вскоре оказывались старыми, и все начиналось заново. Думаю, многие во мне узнают себя, все мы одинаково открываем двери в мир под названием любовь.

- Что же тогда делать? – спросите Вы. – Не начинать что ли вообще никаких отношений, разочароваться окончательно в любви, разувериться в том, что где-то все же есть твоя вторая половинка, завести собачек и кошечек и тихо тосковать до конца жизни?

- Нет, нет и еще раз нет, - отвечу я Вам. – Все намного проще. Жизнь, вообще, очень простая штука, только вот человек не прост, постоянно старается усложнить свою жизнь и сделать ее невыносимой.

Самое главное поймите, что любовь не надо искать. Ее создавать нужно, а не заниматься постоянными поисками в надежде на удачу, которая подкинет Вам Вашу вторую половинку и любовь вместе с ней. Скажу больше, меня одного партнера на другого, или меня одну кровать на другую – это процесс, который абсолютно никак не связан с процессом творения любви. Нет, конечно, если Вы ищете секс, а не любовь, то это другое дело, только вот, не забудьте узнать у человека, с которым решили переспать, может он чего-то большего хочет, а не просто заняться плотскими утехами. В этом случае, если Вас интересует мой совет, то в качестве маленького отступления замечу, если этот человек действительно хочет серьезных отношений, уйдите в сторонку, не заставляйте эту девушку или этого парня, убеждаться в который раз в том, что все мужики – козлы, а бабы – стервы. Ведь на самом-то деле это большое заблуждение и козлы и стервы не все мужики и женщины, а только некоторые представители их рода.

Сенека когда-то сказал прекрасные слова, руководствуясь которыми можно построить отличные любовные отношения: “Если хочешь быть любимым люби”. Вполне возможно, что у Вас возник вопрос: А что собственно особенного в этих словах?

Обратите внимание на последнее слово – “люби”. Какая это часть речи? Глагол. Слово “любить” – это глагол. Более того это *глагол действия!* Исходя из этого *любить значит действовать* – заботиться о ком-то, ухаживать за кем-то, опекать кого-то, помогать кому-то, жертвовать ради кого-то, отдавать себя целиком кому-то.

Мы привыкли полагать, что любить – это значит испытывать чувства к другому человеку. Нам внушили, что любовь – это чувство, которое находится вне нашего контроля. Но правда заключается в том, что *мы своими действиями создаем любовь*. В процессе действий возникают чувства, как отклик на наши действия. Действуя или бездействуя, мы оказываем влияние на наши чувства. Без действия-любви не будет чувства-любви.

Как я писал выше, гоняться за любовью не стоит, все равно, каким бы хорошим бегуном или бегуньей Вы не были бы, не догоните, даже если наденете на ноги последние разработки специалистов фирмы “Adidas”, “Nike” или “Puma”. Любовь необходимо творить, беречь и лелеять. Вы должны быть садоводом, который заботится о своих цветах лучше, чем о себе самом. Только у такого садовода будут расти лучшие цветы в мире.

Именно у такого садовода зацветет прекрасный цветок под названием любовь. Именно у такого садовода этот цветок будет цвести всегда в любую погоду и днем и ночью.

Только так Вы сможете создать ту любовь, о которой Вы всегда мечтали. Садовник, который захочет, чтобы у него цвели самые красивые цветы, не будет сидеть на диване и смотреть телевизор или играть в игры на компьютере. Он будет постоянно находиться возле своих цветов, будет вкладывать в них свой труд, заботу и внимание. Ведь он хочет, чтобы его цветы были лучшими. А Вы хотите, чтобы Ваша любовь являлась лучшей?

Как-то в одно селение пришёл и остался жить старый мудрый человек. Он любил детей и проводил с ними много времени. Ещё он любил делать им подарки, но дарил только хрупкие вещи. Как ни старались дети быть аккуратными, их новые игрушки часто ломались. Дети расстраивались и горько плакали. Проходило какое-то время, мудрец снова дарил им игрушки, но ещё более хрупкие.

Однажды родители не выдержали и пришли к нему:

- Ты мудр и желаешь нашим детям только добра. Но зачем ты делаешь им такие подарки? Они стараются, как могут, но игрушки всё равно ломаются, и дети плачут. А ведь игрушки так прекрасны, что не играть с ними невозможно.

- Пройдёт совсем немного лет, - улыбнулся старец, - и кто-то подарит им своё сердце.

Практикум

Дайте максимально полное определение слова “любить”. Не спешите бежать за толковым словарем. Он Вам абсолютно не нужен. Что именно для Вас означает слово “любить”? Дайте ему свое определение. Запишите его.

А теперь сравните то, что Вы записали с тем, что в действительности имеет место в Ваших отношениях со своей второй половинкой. Будьте честны с собой. Соответствует ли действительность тому, что Вы записали? Если нет, то теперь Вы видите, к чему Вам стоит стремиться в своих отношениях?

Вторая половинка – где ты?

Поиск своей второй половинки – безрезультатен, более надежным и эффективным является создание (раскрытие) своей второй половинки на основании того

представления (образа), которое у нас сложилось на протяжении жизни (Филипп Дородный)

Умей выбрать того, кого будешь любить (Цицерон)

Выше я писал, что любовь искать не стоит. Ее нужно создавать, создавать те отношения, ту благодатную почву, на которой и зацветет чувство-любовь. Это же касается и второй половинки. Скажу больше. Если Вы будете искать свою вторую половинку, очень вероятно, что Вы ее так и не найдете. Вы будете начинать новые отношения, разрывать их, или, наоборот, Ваши псевдополовинки их буду разрывать, и вполне возможно, что какие-то из этих псевдоотношений приведут к свадьбе, рождению детей и...не менее вероятно, к настоящему разводу.

Скажу сразу, это не пустые слова. Если Вы не знаете, то сообщу Вам, что каждый второй брак (это слово как будто подтверждает свое второе значение) распадается. Еще десять лет назад распадался каждый третий брак, сегодня же – уже каждый второй. Не нужно быть провидцем, чтобы спрогнозировать к чему это может привести. Институт брака уже трещит по швам. И вполне реально, что чем дальше, тем большая вероятность того, что он себя изживет полностью и канет в историю.

Кстати, для большей убедительности моих слов вот Вам немного статистики.

Процент разводов относительно зарегистрированных браков составляет:

- Швеция – 65,7 %,
- Беларусь – 62%,
- Бельгия - 59,7 %,
- Финляндия – 57,6
- Россия – 57.54%,
- Украина – 55%,
- Великобритания – 51,9 %,
- США – 50 %,
- Канада – 48%
- Франция и Германия - 40,9 %,
- Японии – 27%
- Индия - 1,1%.

Если не обращать внимания на Японию и Индию, особенно Индию, у которой разводы скорее исключение, чем правило, то действительно, почти каждый второй брак в мире распадается.

По моему мнению, одна из главных, если не главная причина расставаний – это безответственное отношение людей к выбору своего спутника жизни. И здесь одним из важных факторов, который способствует этому, является банальный страх, а именно та его разновидность, которая называется страх одиночества.

В современном обществе бытует распространенное мнение, я бы даже сказал убежденность, что чем дольше парень не женится, а девушка не выходит замуж, тем большая вероятность того, что они вообще никогда этого не сделают. На самом деле, это глубокое заблуждение. Семья – это довольно таки серьезная штука, чтобы относиться к ней безответственно.

Сегодня не беспочвенно многие парни и девушки на Западе оттягивают момент заключение брака и создание семьи до того времени, когда они более-менее крепко будут стоять на ногах. Что бы ни говорили, но, я считаю, что это более ответственный подход, чем заключение брака и создание семьи неоперившимися юношами и девушками, которые еще в полной мере не осознали, что такое жизнь, но уже готовы создавать семьи или людьми, которые не могут материально обеспечить свою семью.

Часто это приводит к тому, что из-за неплатежеспособности новобрачных значительная часть материального обеспечения молодой семьи ложится на плечи их мам и пап, которые вздыхая про себя, к своей ноше взваливают на себя и новую ношу, к своим заботам добавляют заботы своих детей. А что поделаешь дети же.

Что я могу сказать? Конечно, переложить ответственность на мам и пап легко. Правильно, пусть они думают, как прокормить еще и Вашу семью. А Вы и дальше сидите перед телевизором и смотрите свой любимый сериал. Шутка.

В действительности я уверен в том, что если ты не можешь прокормить семью, тогда грош тебе цена и нечего создавать семью. Пусть этот подход более эгоистичен, более жесток, но он более ответственен. Нечего плодить таких же неудачников, как сам. Этот мир и так переполнен ими.

Меня часто спрашивают о том, почему я не женюсь. Как бы пора уже. Я всегда отвечаю, что до тех пор, пока я не смогу обеспечить свою семью я это делать не буду. Тогда я слышу другой вопрос: А если этого никогда не будет? Тогда я отвечаю: Значит семьи не будет.

Скажу, что многие моего отношения к созданию семьи не понимают, да и считают ненормальным. Я же считаю ненормальным создавать семью и владеть жалкое существование с семьей, надеясь на помощь мам, пап, бабушек, дедушек. Я не хочу, чтобы моя семья испытывала недостатки и лишения, как это происходит в большинстве семей, из-за которых они потом и разрушаются, страдают отношения, умирают чувства.

Я знаю одно – только тогда, когда мои доходы позволят мне и моей семье наслаждаться жизнью, обеспечат возможность жить в свое удовольствие, только тогда я буду создавать семью. Я не хочу, чтобы моя жена или мои дети в чем-то испытывали нужду. Если мои дети захотят поехать в Диснейленд – они туда поедут, когда захотят и на сколько захотят. Если моя семья решит провести отдых на тропических островах – мы туда поедem, и будем ездить туда, так часто, как будет появляться желание это сделать. Если я захочу поужинать с семьей в ресторане, то я хочу это делать так часто, как будет появляться желание это сделать у меня или моей семьи. Только на таких условиях я решу создавать семью. Да. Для большинства людей это более чем прокормить семью, но я в слова “прокормить семью” вкладываю значительно больший смысл, чем большинство. Я знаю одно – моя семья не будет испытывать никаких лишений. В отношении семьи у меня одно желание – я хочу, чтобы моя семья наслаждалась жизнью.

Если для других семей подвигом является поездка раз в год на отдых в Египет или в Турцию, то для меня такой вариант неприемлем. Моя семья должна иметь лучшее. Пусть для других будет праздником Египет или Турция, хотя я ничего не имею против этих стран – я обожаю Египет с его пирамидами и Турцию с ее особенным колоритом, но все же отдых на Лазурном побережье Франции или на Гавайях для меня будет предпочтительней. В общем, каждому свое.

Возвращаясь к нашей теме, скажу, что в деле построения прочных отношений самым важным элементом является, как впрочем и везде, ответственность.

Для того чтобы создать именно такие отношения нужно соблюдать всего лишь два условия. Во-первых, необходимо желание иметь именно такие отношения. И тут следует заметить, что одни люди могут желать такие отношения уже в двадцать лет, другим же и в сорок они могут быть не нужны. К такому событию, как построение серьезных отношений, результатом которых вполне возможно может быть создание семье, подходить стоит осторожно. У каждого человека свои потребности и насчет этого тоже. И тут следует помнить, что если один хочет такие отношения, то вполне возможно, что другой их будет не хотеть, да и вполне возможно, что этот другой на самом деле нас будет не устраивать, а с ним мы проводим время всего лишь из-за сексуального влечения или

из-за того, что он (она) вкусно готовят или мы просто напросто влюбились и теперь нам никто не нужен, хотя у нас всегда имелось абсолютно иное представление о том, какой должна быть наша вторая половинка. А вот здесь мы подходим ко второму условию.

Дело в том, что если и создавать любовь, то создавать ее с человеком, который нам максимально подходит, а именно соответствует нашему мысленному образу, представлению и нашим требованиям к качествам, которыми должна владеть наша вторая половинка. Давайте попробуем разобраться, почему это так важно.

Проблема большинства людей состоит в том, что у нас в голове один образ нашего избранника, а встречаемся мы и создаем семью с другим человеком, который очень часто абсолютно не соответствует нашему представлению о нашей второй половинке. А когда это происходит, когда мечтаем мы об одном человеке, а встречаемся или живем с другим, то это становится главной причиной наших попыток изменить человека, переделать его по своему усмотрению, подогнать его под свой идеал, который постоянно находится у нас в голове. Из-за этого потом и происходят ссоры, критика и другие неприятности.

Поэтому очень важно, чтобы тот образ Вашей второй половинки, который у Вас сидит в голове соответствовал тому человеку, с которым Вы встречаетесь или живете и, с которым собираетесь творить или уже создаете любовь.

Если Вы действительно решили ответственно подойти к вопросу построения серьезных отношений, то не поленитесь для начала составить список всех тех качеств, которые Вы хотели бы видеть у своей второй половинки, включая как ее физические данные, так и черты ее характера и взгляды на жизнь. Будьте педантом, ничего не упустите! Больше конкретики и меньше расплывчатости. Помните, что от этого зависит Ваша дальнейшая жизнь.

Давайте представим ситуацию. Вы решили совершить покупку, например, решили купить себе ноутбук. Вы идете в магазин и покупаете первый же ноутбук, который попал Вам на глаза, правильно? Нет? Конечно же, нет. Прежде, чем мы совершим такую значительную покупку, мы постараемся узнать, что это вообще за продукт, какие модели существуют, какие у них характеристики, какой лучше покупать, чтобы дольше прослужил. А часто люди прежде, чем совершить такую серьезную покупку несколько часов проводят в интернете, пытаясь найти как можно больше информации об интересующем их продукте, и только потом уже идут в магазин, четко зная, что они хотят купить. И так мы подходим к покупке любой вещи, которая требует от нас более-менее значительных трат. Здесь у нас просыпается вся ответственность, на какую мы только способны. Так почему же мы так безответственно подходим к выбору нашей второй

половинки, почему мы настолько безответственны при выборе потенциального спутника нашей жизни? Неужели это не настолько значительная вещь, чтобы подходить к этому ответственно? Конечно же, нет. Выбор спутника жизни – это намного более значительное событие, чем покупка ноутбука, машины, яхты или виллы. Повторюсь. Так почему мы подходим к этому так безответственно? Не проще ли и в этом вопросе проявить ответственность. Если Вы будете более ответственно подходить к выбору партнера, жизнь сама предоставит Вам того или ту, кто соответствует Вашим запросам. Ваша же обязанность – подойти к этому ответственно. Все остальное предоставьте Окружающему Вас Миру.

Запомните: *Ответственность – фундамент для построения крепких отношений*

Мойша приходит к раввину, говорит, что хочет развестись с женой. Раввин его начинает уговаривать не делать этого.

- Мойша, зачем ты хочешь разводиться, тебе же будет хуже.

- Нет, мне будет лучше. Ну, так они долго препираются, наконец раввин говорит:

- Послушай, Мойша. Твоя жена такая красивая, такая приятная, она радует глаз, о такой любой мечтает. Все знают ее достоинства, а ты ее хочешь бросить, ну почему?

Мойша молча снимает туфлю и ставит ее перед раввином.

- Что ты мне суешь свою туфлю?

- Ребе, посмотрите на эту туфлю.

- Зачем мне смотреть на эту туфлю? При чем здесь туфля?

- Ребе, это чудесная туфля. Все видят, как она красива, как она приятна, как она радует глаз, все хотят иметь такую туфлю, но только я один знаю, как эта зараза мне жмет!

Практикум

Я предлагаю Вам упражнение, которое поможет Вам более четко определить для себя, с каким человеком Вы хотите строить серьезные отношения и вполне даже возможно создать семью.

Итак, давайте попробуем перенести образ нашей второй половинки, который находится у нас в голове, на бумагу. А для этого Вам понадобится всего лишь чистый лист бумаги, карандаш или ручка. Нарисуйте таблицу, образец которой приведен ниже. Заполните каждый столбик в соответствии с требованиями. Если же для Вас неважны какие-то характеристики, то не заполняйте соответствующий столбик (столбики). Только

будьте откровенны и честны с собой. То, что для Вас сейчас кажется неважным, потом может оказаться сверхважным. Помните об этом.

Качества характера	Физические данные	Взгляды на жизнь	Сексуальная характеристика

Ошибки родителей – не ошибки их детей!

Всякий родитель должен воздерживаться при детях своих не только от дел, но и от слов, клонящихся к неправосудию и насильству, как-то: брани, клятвы, драк, всякой жестокости и тому подобных поступков, и не позволять и тем, которые окружают детей его, давать им такие дурные примеры (Екатерина II)

Ничто не действует в младых душах детских сильнее всеобщей власти примера, а между всеми другими примерами ничей другой в них не впечатлевается глубже и тверже примера родителей (Николай Новиков)

Бытует мнение, что дети повторяют судьбу своих родителей. Жизнь показывает, что это мнение в большинстве случаев соответствует истине. И особенно это верно в отношениях со своими вторыми половинками. В подавляющем большинстве случаев дети повторяют ошибки своих родителей. Всем известна поговорка: яблоко от яблони не далеко падает.

Как я писал выше, я был почти полной копией своего отца. В отношениях со своими девушками я наследовал ту же линию, которой придерживался мой отец – постоянные ссоры и нервозности, непонимание, навязывание своей точки зрения, высокомерие, унижение, ревность. В общем, если бы я был девушкой, я бы такого парня обходил бы сотовой дорогой. С одной стороны я понимал, что я неправильно поступаю, а с другой – я ничего не мог с собой поделать – слишком долго я прожил с родителями и слишком часто я был свидетелем того, как не следует себя вести с женщинами.

Понимая неправильность поведения своего отца, я в то же время, словно губка неосознанно впитывал его линию поведения, неосознанно программировал свою дальнейшую жизнь. Весь этот семейный негатив действительно очень глубоко засел

внутри меня и после последнего моего расставания с прекрасной девушкой, которую я безумно любил, люблю и буду всегда любить, я понял: если я хочу изменить свою жизнь к лучшему, если я хочу, чтобы меня любили, а не боялись, если я хочу жить счастливой жизнью, я должен измениться.

Во мне настолько сильно засела эта мысль, что, как Вы помните, я увлекся книгами по практической психологии, которые привели меня к еще большему увлечению книгами по личностному росту и успеху. Я проглатывал эти книги одна за другой, я стал постоянным клиентом на Киевском книжном рынке “Петровка”. Какое-то время я даже ходил к психотерапевту. Я действительно хотел измениться. И я хотел найти ответ, как это сделать.

Ответ я нашел, и он оказался довольно таки прост. Я понял, что для того, чтобы измениться нужно было, для начала иметь желание измениться. Желание у меня, конечно же, было, но одного желания здесь явно недостаточно. Для того чтобы измениться необходимо было изменить свой внутренний мир, изменить свой образ мышления, в общем, необходимо было провести качественный апгрейд себя, если можно так выразиться, нужно было родиться заново – переродиться духовно. Поэтому все мои дальнейшие действия были направлены на уборку того мусора, который скопился у меня внутри и мешал мне жить.

Я запасся терпением, вытащил на свет из закутков своего сознания целеустремленность, и начал действовать. Изменился ли я? Как показывает время – да, хотя для полного изменения нужно больше времени. Но я продолжаю над собой работать и точно знаю, что добьюсь своего, чего бы мне это не стоило.

И теперь по прошествии определенного времени, я точно знаю, что если человек захочет изменить себя, он это может сделать. Главное не отступать от принятого решения. Конечно, не скажу, что это легко сделать, но это необходимо сделать, если Вы хотите, чтобы Вас любили и уважали. А еще скажу Вам, что результаты, которые следуют за преобразованием, поверьте, достойны того, чтобы меняться. Вы словно открываете дверь в новый мир. И этот мир настолько прекрасен, что просто дух захватывает от того разнообразия красок, которые открываются перед вами. И я нисколько не жалею и не буду жалеть о том, что я открыл эту дверь в новый мир. В любом случае, лучше потянуть за ручку двери и открыть дверь, чем пытаться биться головой об стену, в надежде ее пробить.

Теперь я с твердой уверенностью могу сказать, что ошибки родителей – это не ошибки их детей. И пусть они и дальше остаются только их ошибками. Давайте помнить,

что жизнь наших родителей – это *жизнь наших родителей*. У нас – их детей – своя жизнь и только от нас самих зависит, какой ей быть. Давайте же не будем повторять ошибки своих родителей. Как говорили в Древней Индии: “Подражай хорошему даже во врагах, не подражай дурному даже в родителях”.

Запомните: *Ошибки родителей – это не Ваши ошибки!*

Практикум

Проанализируйте отношения со своей второй половинкой. Что в них негативного, что положительного? Запишите это в таблицу № 1, которую Вы видите ниже. А теперь вспомните, какими были отношения между Вашими родителями? Что негативного и положительного было в них? Запишите это в таблицу № 2.

После этого сопоставьте данные в таблицах. Что негативного Вы взяли из отношений своих родителей и перенесли, даже сознательно не желая этого, в отношения со своей второй половинкой? Что мешает Вашим отношениям развиваться? Собственничество, ревность, чрезмерный эгоизм, непонимание, неуважение, критика? Может что-то еще или что-то другое?

Совпавшие данные (назовем их “унаследованные”) занесите в Сведенную таблицу № 3. Туда же занесите негативные характеристики, которые не совпали, лично Ваши (назовем их “приобретенные”). Теперь Вы знаете, что лишнее в Ваших отношениях и над чем Вам стоит работать. И не забывайте про Ваши положительные характеристики, развивайте их.

Таблица 1. Мои отношения

Негативные характеристики	Положительные характеристики
---------------------------	------------------------------

Таблица 2. Отношения моих родителей

Негативные характеристики	Положительные характеристики
---------------------------	------------------------------

Таблица 3. Сведенная

Негативные характеристики (унаследованные)	Негативные характеристики (приобретенные)
---	--

Любить себя

Нам была дана заповедь: “Люби ближнего, как самого себя”, — но если правильно понять эту заповедь, то можно прочесть в ней и обратное утверждение: “Ты обязан любить себя должным образом” (Сёрен Кьеркегор)

Наша любовь к самим себе помогает любви к другим (Вольтер)

Человек, который не любит себя сам, не заслуживает и нашей любви (Самюэл Джонсон)

Большую часть своей сознательной жизни я не знал, что значит любить себя по-настоящему. Что значит любить в себе каждую клеточку своего организма, осознавать, что ты человек, ты – это лучшее, что на данный момент придумала природа, знать, что ты венец эволюции, что ты само совершенство. Достичь такого уровня любви к себе – это действительно прекрасно. Это то, к чему стоит стремиться.

Но раньше все было по-другому. Я любил себя покритиковать. Когда у меня что-то не получалось или что-то шло не так в моей жизни, как мне хотелось бы, я любил напомнить себе какой я “дурак”, “идиот” или “неудачник”. Я спокойно впускал в свою черепную коробку различные разрушительные мысли, не задумываясь о том вреде, который они мне причиняли. Словно нашкодившего ребенка я отчитывал себя за какой-то проступок или за какую-то совершенную ошибку.

Тут и удивляться даже нечему. Да и чему тут удивляться, если в детстве нас постоянно отчитывают родители или другие взрослые, проводят различные воспитательные работы, делают все чтобы нас унижить, чтобы загнать наше чувство собственного достоинства в такой глухой закуток, из которого его потом так просто и не вытащишь. И пагубность всего этого в том, что в детстве нас отчитывают и унижают взрослые, прикрываясь тем, что это включает в себя процесс воспитания, а когда мы вырастаем, самостоятельно по инерции продолжаем заниматься тем же самым, продолжаем убивать в себе человека.

И поэтому здесь действительно нечему удивляться. Я продолжал тот же воспитательный процесс, который когда-то в далеком детстве проводили со мной мои родители. Я продолжал делать все, чтобы разрушить свой организм изнутри.

Этому еще и способствовала различная псевдохорошая литература, которая советовала относиться к себе критически. И я так и относился. Когда-то я действительно считал, что самокритика – это очень полезное качество характера. Но на самом деле – это

очень разрушительное качество. оно абсолютно не способствует тому, чтобы человек любил себя. Можно сказать даже больше: *критика и любовь несовместимы*. Чем больше мы себя критикуем, тем больше мы себя не любим и наоборот, чем больше мы себя не любим, тем больше начинаем себя критиковать. Самокритика, как и любая критика, приводит к тому, что человек внутренне гаснет, начинает себя ругать, оскорблять, обижать и унижать и, в конце концов, начинает страдать.

Все это прошел и я. Я ругал себя, оскорблял, обижал и унижал. Для меня это было довольно таки привычным делом. Все это способствовало тому, что я начинал страдать от того, что я невезучий, что у меня ничего не получается, что я никому такой не нужен и т.д. и т.п. А потом я еще удивлялся, что со мной не так и почему меня обижают и заставляют страдать девушки. Как же меня могли любить другие, если я сам себя не любил? Как же ко мне могли относиться по-доброму, если я сам не знал, что такое добро в отношении себя?

Знаю, что многие из Вас, уважаемые читатели, так же относятся к себе, как я раньше относился к себе. Вместо того чтобы полюбить себя, раскрыть в себе то уникальное разумное существо, которым мы все и являемся, мы по большей части стараемся, наоборот, похоронить его под грудой ненависти к самому себе. Такое отношение к себе порождает у нас не только неуверенность в себе и в своих возможностях, но и неуверенность в других людях, в частности в своих вторых половинках. Но если мы и дальше будем делать все, чтобы убить в своем сердце любовь к себе, мы и дальше будем обжигаться и страдать, снова обжигаться и снова страдать. Только не много ли было уже этих страданий? Сколько еще нужно выстрадать, чтобы наконец-то полюбить себя или, наоборот, закрыться полностью в своем мире и никого в него не пускать? Скажите мне, почему Вы позволяете себе страдать вместо того, чтобы позволить полюбить себя? Ведь Вы достойны того, чтобы любить и быть любимым или любимой.

Перестаньте себя критиковать, перестаньте себя унижать и обижать. Нам не так уж много отведено времени, чтобы тратить его еще и на страдания. Не затапывайте окончательно тот росток любви, который все еще пытается прорасти в Вашем сердце. Позвольте ему вырасти, дайте ему возможность превратиться в прекрасный цветок под названием любовь.

А когда этот цветок расцветет в Вашем сердце, Вы будете готовы любить не только себя, но и кого-то еще. Без любви к себе Вы не сможете искренне любить другого человека. Вы вообще будете неспособны на такое чувство, как любовь. Прежде, чем

любить кого-то, сначала необходимо полюбить себя. Любовь начинается с Вас и только с Вас. И когда Вы это осознаете, любовь надолго поселится в Вашем сердце. Как сказал когда-то Августин: “Любовь к ближнему ограничена тем, насколько каждый человек любит самого себя”.

Запомните: Любовь к себе – обязательное условие любви к кому-то

*Любите самого себя,
Достопочтенный мой читатель!
Предмет достойный: ничего
Любезней, верно, нет его*

Александр Пушкин

Практикум

Я предлагаю Вам несколько упражнений. Давайте же будем учиться любить себя.

Упражнение 1. Делайте это упражнение утром и вечером на протяжении трех недель. Не спешите при его выполнении.

Подойдите к зеркалу. Улыбнитесь своему отражению и посмотрите себе в глаза. Несколько секунд продолжайте улыбаясь смотреть себе в глаза. Теперь переместите взгляд на свой нос, посмотрите на свои губы. Теперь медленно окиньте взглядом все лицо. Также не спеша посмотрите на свое тело. Окиньте его взглядом. А теперь подымите правую руку и коснитесь пальцами своих губ, проведите медленно пальцами по правой щеке. Теперь медленно коснитесь рукой своего лица в зеркале.

А сейчас попробуйте включить свое воображение и представьте, что у Вас лицо какого-то другого человека, неважно чье лицо это будет, лицо кого-то из родителей, друзей или абсолютно незнакомого Вам человека. Мысленно спросите себя, нравится ли Вам это лицо больше, чем свое родное. Теперь забудьте о лице другого человека и посмотрите уже на свое лицо. Подумайте о том, насколько Вы уникальны. Смотри на себя в зеркало, подумайте о том, насколько неповторимы Ваши глаза, Ваш нос, Ваши губы, Ваши волосы, Ваши уши и Вы в целом. Осознайте свою уникальность, ведь такого, как Вы никогда не было и уже не будет. Улыбнитесь. Подарите себе улыбку, ведь Вы достойны ее.

Упражнение 2.

Подойдите к зеркалу и искренне улыбнитесь. Посмотрите себе в глаза и со всей теплотой, на какую Вы только способны скажите, обращаясь к своему отражению: “Я

люблю тебя _____ (свое имя)”. Повторите эти слова шесть раз не спеша. Несмотря на простоту этого упражнения оно очень действенное. Попробуйте его делать как минимум два раза в день на протяжении месяца.

Уважение ради любви

*Никто не может быть счастлив, если он не пользуется своим собственным уважением
(Жан-Жак Руссо)*

*Любовь без уважения недолговечна и непостоянна, уважение без любви — холодно и
немошно (Джонсон Бен)*

Уважай себя, если хочешь, чтобы тебя уважали (Бальтасар)

Унижения, критика, которыми я награждал себя, свидетельствовали не только об отсутствии любви к себе, но и говорили о полном отсутствии уважения в свой адрес. Не было уважения, не было и любви. Можно даже сказать, что уважение является обязательным условием любви не только к себе, но и любви к другому человеку. Уважение рождает любовь. Любовь начинается с уважения. Не будет уважения, не будет и любви. Когда мы уважаем себя, мы начинаем уважать и других людей, а те, в свою очередь, начинают уважать нас.

Пифагор когда-то сказал: “Не делай ничего постыдного ни в присутствии других, ни втайне. Первым твоим законом должно быть уважение к себе самому”.

Вместо того чтобы проявлять к себе больше уважения и любви, мы заикливаемся на своих недостатках и своем человеческом несовершенстве. Да, мы не совершенны. Но мы несовершенны, как социальные существа – люди, но мы совершенны, как живой организм, как венец творения Природы. Более того мы можем стремиться к тому, чтобы стать более совершенными людьми. Было бы желание.

Не стоит думать о своем несовершенстве. Может Вы и несовершенный человек, но Вы совершенный живой организм. А это более важно.

Помните о том, что чем больше Вы будете убеждать себя в своем человеческом несовершенстве, тем более несовершенными Вы будете выглядеть, как в своих глазах, так и в глазах других. Следует помнить и о том, что другой человек, словно наше зеркало – он отражает наше отношение к себе самому. Если мы не любим себя – он не будет любить нас, если мы не уважаем себя – не будет уважения со стороны другого человека. Это

верно, как в отношении построения отношений, так и их разрушения. Давайте для примера вспомним о той реакции, которая появляется у другого человека на нашу критику. Человек словно зеркало отражает нашу критику на нас самих, иными словами в ответ сам начинает нас критиковать. Если же мы начинаем кого-то искренне хвалить, в ответ получаем тоже похвалу.

Очень часто мы строим мнение о себе, полагаясь на мнение других людей. Когда родители говорят ребенку, что он ничего не умеет, не на что не способен, тот начинает относиться к себе соответственно. Когда мы говорим какому-то человеку, что он неудачник, дурак, или упрямый как осел, то человек соответственно начинает думать и делать в соответствии с тем, что о нем говорят.

Вместо того чтобы перестать обращать внимание на слова других людей и прислушиваться к своему сердцу, мы прислушиваемся к чьему-то субъективному мнению, которое ведет нас по жизни, по НАШЕЙ жизни.

Многие люди любят указывать нам на наше несовершенство, не разобравшись толком в себе и в своем несовершенстве. Вспомните, с какой легкостью, а порою и с каким удовольствием, мы можем говорить о несовершенстве кого-то из своих друзей, родных или близких. И действительно, с какой же легкостью мы можем поддать критике какие-то действия, поступки или внешний вид другого человека. Но насколько наши суждения правдивы? Ни насколько. Они вообще пусты и беспочвенны. Все это всего лишь наше субъективное мнение, которое в любом случае лучше оставить при себе. Прежде, чем говорить о недостатках кого-то, для начала давайте попробуем разобраться со своими тараканами. И поверьте, это не так уж легко сделать.

Давайте начнем уважать себя. Не слушайте никого, кто говорит, что Вы не достойны уважения. Вы достойны его даже больше, чем тот, кто Вам это сказал. Не обращайте внимания на людей, которые неуважительно отзываются о Вашем интеллекте, внешности или характере. Не поддавайтесь на провокации других людей в отношении себя. Так или иначе, если Вы так поступаете Вы уже лучше их. В Древней Индии говорили: “Плод победы - ненависть, удел побежденного – печаль. Спокоен и счастлив тот, кто отказался и от победы, и от поражения”.

Принимайте себя таким, какой Вы есть, цените себя, независимо от того, что о Вас говорят другие. Помните, что это всего лишь их мнение, которое не обязательно является правдивым или объективным. Знайте себе цену! Единственное правильное мнение о Вас – это Ваше мнение! Так не позволяйте чьему-то мнению стать Вашим. Будьте внимательны.

Думайте, где Вы руководствуетесь своим мнением, а где берет верх мнение кого-то другого.

Запомните: *Истинным является только то, что Вы думаете о себе сами*

Я уже не один раз говорил о том, что все мы уникальны. И наша уникальность очевидна. Такого, как Вы или такого, как я больше никогда в этом прекрасном мире не будет. И уже только за это стоит проявить к себе максимум уважения и любви. Все мы бесценны. У всех у нас есть одно очень важное качество, наличие которого уже свидетельствует о необходимости уважать и любить себя. А называется это качество – доброта. Да, мы все добры от природы. Как сказал когда-то Конфуций: “Подлинная доброта вырастает из сердца человека. Все люди рождаются добрыми”.

Доброта является неотъемлемым качеством современного человека, но, к сожалению, это качество мы стараемся спрятать под эгоистическими поступками и действиями, совершаемыми под влиянием и на благо общества, но не человека. Войны, голод и страдания никогда не нужны были человечеству, но являлись необходимостью для выживания самого общества.

Когда Вы осознаете свою ценность, Вы осознаете и ценность других людей. Забудьте о критике и осуждении другого человека, особенно Вашей второй половинки. Забудьте о том, что Ваше мнение более важно, чем мнение кого-то другого, особенно мнение Вашей второй половинки. Забудьте о том, что Вы более важны в этом мире, чем кто-либо другой, особенно Ваша вторая половинка.

Подумайте о своих качествах, которыми Вы по-праву можете гордиться или которые хотя бы Вам нравятся в себе. Только не говорите мне, что в Вас нет ничего такого, чем можно было гордиться или чего-то такого, что может Вам нравиться. Вы можете быть не честными со мной, но с собой Вы просто обязаны быть честными.

Может у Вас красивая улыбка. А может, Вы пунктуальны и порядочны. А вполне возможно, что у Вас прекрасное чувство юмора. А может, Вы свободно владеете одним, двумя или пятью иностранными языками или вкусно готовите. Очень может быть, что Вы красиво поете, танцуете или играете на каком-то музыкальном инструменте, а может даже больше, чем на одном. Возможно, Вы умеете даже вышивать крестиком или делаете массаж. Видите, сколько всего есть такого, за что себя можно любить и уважать. Главное не задирайте нос кверху.

Запомните: *Уважайте себя!*

Практикум

Предлагаю Вам два упражнения.

Упражнение 1.

Возьмите чистый лист бумаги и нарисуйте таблицу, представленную ниже. Впишите в нее по образцу присущие Вам характеристики, за которые Вы можете себя уважать и любить. Не скромничайте, запишите все, что придет на ум. Затем повесьте или положите эту таблицу на видном месте, а лучше сделайте еще копию и возьмите на работу или учебу. Постарайтесь, как минимум три раза в день перечитывать то, что Вы написали. И не забывайте дополнять таблицу по мере своего совершенствования.

Черты характера	Физические качества	Умения
Доброта	Красота (например, лица, глаз, улыбки, волос, тела и т.д.)	Танцевать
Целеустремленность	Слабость или сила	Петь
Позитивный настрой	Стройность тела	Рисовать
Честность	Выносливость	Готовить
Нежность, ласка	Гибкость	Кататься на велосипеде, на коньках и т.д.
Заботливость		Плавать

Упражнение 2. А теперь давайте посмотрим, за что мы можем уважать и любить наших вторых половинок. К этому упражнению применимы условия предыдущего упражнения.

Черты характера	Физические качества	Умения
Нежность	Красота (например, лица, глаз, улыбки, волос, тела и т.д.)	Вкусно готовить
Порядочность	Слабость или сила	Забить гвоздь
Самостоятельность		Управлять автомобилем
Открытость		Играть в теннис, гольф и т.д.
Дружелюбие		Ходить на руках

Всегда напоминайте своей второй половинке о ее всевозможных качествах, талантах и умениях. Это отличный вклад в построение и поддержание Вашей любви.

Свобода любви

Сажая кого-то на цепь, мы убиваем его свободу (Филипп Дородный)

*Не может быть таких обстоятельств, при которых человек имел бы право
посягать на свободу себе подобных (Жюль Верн)*

*Никогда не лишай человека или животное свободы, величайшего блага на земле. Не
мешай никому греться на солнце, когда ему холодно, и прохлаждаться в тени, когда ему
жарко (Шарль де Костер)*

Давайте, если Вы не против, немного пофантазируем. Представьте, что злая колдунья превратила Вас в собаку и посадила на цепь охранять свой дом. Только хорошо это представьте.

И вот Вы сидите на цепи день, второй, третий, неделю, месяц, год. Как Вы думаете, какое будет Ваше самое большое желание? Покушать? Поспать? Иметь золотую будку? А может Вы будете хотеть, чтобы колдунья стала доброй? Нет, нет и еще сто раз нет. Самым большим, самым желанным, самым разрывающим Вашу душу желанием будет желание свободы. Это будет даже больше, чем желание. Это будет самая настоящая жажда – жажда свободы. Она будет настолько сильной, что Вы готовы будете и дальше оставаться собакой, но только свободной собакой. И пока Вы будете находиться на привязи, Вы будете хотеть иметь свободу, и чем дольше Вы остаетесь на привязи, тем больше Вы начинаете хотеть быть свободным. Вы готовы на все, даже готовы загрызть злую ведьму, только лишь бы быть свободным.

А теперь давайте отвлечемся от фантазий и перенесемся в реальность. То, что я представил как фантазию, является отражением наших жизненных отношений. В большинстве случаев кто-то выступает в роли злой волшебницы, а кто-то в роли, посаженной на цепь, собаки. Цепь эта в отличие от цепи, на которую сажают настоящих собак, не является чем-то физически реальным – Вы не можете ее ни увидеть, ни потрогать, но Вы прекрасно ее можете почувствовать, если окажетесь в роли, посаженной на цепь, собаки.

Строя свои отношения с другим человеком мы забываем об одной истине – мы все рождаемся свободными, и, в первую очередь, рождаемся свободными от других людей. Но, несмотря на это нас постоянно пытаются ограничить в нашей свободе – власть придумывает новые законы, общество – нормы морали, родители говорят, что нам можно

делать, а что нельзя. Свою лепту вносит и школа. Нас постоянно пытаются загнать в жесткие рамки, постоянно пытаются навязать определенную модель поведения.

Под влиянием всех этих ограничений, мы так же строим и свои отношения с другими людьми и, в первую очередь, с теми, кто нашел отклик в нашем сердце. Мы постоянно пытаемся ограничить свободу тех, кого любим. Сажаем их на невидимую цепь и заставляем страдать. Но человек ничего так не желает, как свободы. Он многое готов отдать за то, чтобы быть свободным. И те, у кого сильная воля разрывают ту внутреннюю цепь, которая держит их на привязи, и уходят в свободное плавание. Они готовы даже пожертвовать отношениями, только бы быть свободными. Другие же, со слабой волей, так и остаются всю свою дальнейшую жизнь привязанными к какому-то человеку, удовлетворяя его эгоистичные порывы.

Вспоминая свои отношения с девушками, с которыми я встречался, могу сказать, что я ничем не отличался от той злой колдуньи из наших фантазий, которая посадила собаку на цепь. Я сажал девушек на невидимую цепь и заставлял их страдать. Любое проявление свободы с их стороны рождало обиды с моей стороны. Ох. Как же я обижался, как же для меня было тяжело отпустить девушку даже на встречу с подругами. Я мог это не показывать внешне (хотя в большинстве случаев показывал), но внутри меня происходило извержение вулкана. Я действительно ни во что не ставил свободу другого человека. Я, в первую очередь, думал о себе, об удовлетворении своих внутренних эгоистических прихотей. Когда же девушка под влиянием моих обид решала все же провести время со мной, шла у меня на поводу, я получал душевное удовлетворение, она же получала душевные муки. Если же она все же решала, раз на веку пойти на встречу с друзьями – мучился уже не только я, но и она, испытывая угрызения совести от осознания того, что я обижаюсь. Конечно же, так долго продолжаться не могло. Происходило то, что и следовало ожидать – меня “бросали”.

Конечно это не только моя проблема. Это проблема многих собственников. Сажая человека на цепь, пусть даже и золотую, мы заставляем его испытывать душевные страдания. Но что нам до страданий других, нам же ведь главное удовлетворить свои эгоистические желания и прихоти. Но ограничивая чью-либо свободу, мы активизируем внутреннее сопротивление человека, его желание вырваться на свободу. Чем больше мы ограничиваем свободу, тем большим становится желание другого человека получить эту свободу. И если это сильный человек, то его не остановит даже любовь к Вам, он пойдет на разрыв отношений.

Если Вы хотите иметь крепкие отношения, забудьте о своих эгоистичных порывах, забудьте о своем собственничестве. Решите для себя, что для Вас важнее – Ваш эгоизм или любящий Вас родной человек. Мы все рождаемся свободными. Любое ограничение свободы – вызывает бунт. Хотите быть тираном? Дело Ваше, но помните, что тиранов никто не любит, будьте готовы прожить свою жизнь в одиночестве.

Даже в отношениях, особенно в отношениях, человеку как воздух необходимо свободное пространство. Как когда-то заметил Махатма Ганди: “Там, где нет воли, нет и любви”. Поэтому уважайте право человека быть свободным.

Только не думайте, что свобода в отношениях означает, что Вы или Ваша вторая половинка можете спокойно без зазрения совести изменять друг другу. Хотя, если для Вас двоих это приемлемо, то это Ваше дело, только не думаю, что Ваши отношения будут долгими. Как говорил Джозеф Аддисон: “Без постоянства не может быть ни любви, ни дружбы, ни добродетели”.

Свобода в отношениях подразумевает возможность другого человека и Вас самих дышать полной грудью, а не делать периодические полувздохи. Конечно, полностью вздохнуть полной грудью, Вам двоим, вряд ли удастся, так как построение отношений уже само по себе подразумевают некоторое ограничение свободы, но доводить дела до абсурда явно не стоит. Не заставляйте себя и свою вторую половинку чувствовать себя некомфортно в отношениях. Уважайте свободу другого человека и тогда Вас будут уважать, как человека.

Как сказал Людвиг Фейербах: “Воля – это стремление к счастью”. Так не лишайте же Вашу вторую половинку возможности быть счастливой, предоставьте ей свободу. Пусть она живет так, как хочет она, согласно своим представлениям, а не Вашим.

Как ни парадоксально, но чем больше свободы (в пределах разумного, конечно же) будет в Ваших отношениях, тем крепче они будут.

Запомните: Любовь требует свободы

... Нам ценна

Любовь, когда она вольна

Lone de Vega

Однажды крестьянин отправился в лес за дровами. За ним увязалась и его собака. Вместе они вошли в лес. Вдруг появился волк. Он набросился на собаку и хотел ее съесть, но собака со слезами на глазах сказала ему:

- *Что сделала я тебе плохого, что ты хочешь меня съесть? Если ты сейчас съешь меня, все равно завтра опять будешь голодным. Давай пойдем к нам домой, там каждый день мне дают хлеб и другую пищу, будем жить вместе.*

Волк видит, что собака говорит дело, и согласился. Шли они шли, и, когда подошли к селу, волк заметил, что шея у собаки плешивая, вся в нагноившихся ранах.

- *Это хорошо, очень хорошо, братец, что ты так прекрасно живешь, но почему у тебя такая шея?*

- *Знаешь что, братец, у моего хозяина дурной характер: перед тем как положить передо мной хлеб, он надевает мне на шею цепь, а затем говорит: "Ешь".*

- *Нет, братец, я пойду обратно, а ты иди, живи с сытым желудком и с цепью на шее.*

Практикум

Проанализируйте свои отношения со второй половинкой. Постарайтесь искренне ответить на следующие вопросы.

1. Запрещаете ли Вы своей второй половинке что-либо делать против ее воли, идя на поводу у своего чрезмерного эгоизма, собственничества, ревности или гордости?

2. Манипулируете ли Вы своей второй половинкой, играя на ее чувствах к Вам?

3. Испытываете ли Вы чувство обиды, когда Ваша вторая половинка идет без Вас на встречу с другими людьми, предпочитая чье-то общество Вашему?

4. Бывает ли так в Ваших отношениях, что вторая половинка выбирает Ваше общество, предпочитая его обществу других людей, так как не хочет или боится Вас обидеть?

Если Вы ответили хотя бы на один вопрос утвердительно, задумайтесь о том, а не перегибаете ли Вы палку в отношениях со своей второй половинкой, лишая ее возможности дышать полной грудью? Насколько долго ей еще хватит воздуха, прежде чем она все же обретет решительность и предпочтет свободу клетке, пусть даже и золотой?

Жизнь без ревности

Ревность у мужчины складывается из эгоизма, доведенного до чертиков, из самолюбия, захваченного врасплох, и раздраженного ложного тщеславия (Оноре де Бальзак)

*Ревность потрясает и отравляет все то, что есть красивого и хорошего в любви
(Джордано Бруно)*

*Ревность – всего только глупое дитя гордости или же болезнь безумца (Пьер
Бомарше)*

Мои отношения с девушками свидетельствуют о том, что ревность – это убийца любви. Какими бы ни были крепкими отношения, если в них нашлось место для ревности, можете складывать чемоданы. Ревность словно червь разъедает отношения. Самые крепкие отношения станут наименее крепкими, если в Вашем доме поселилась ревность. Овидий говорил: “Ревность наносит смертельный удар самой прочной и самой сильной любви”.

Ревность – это болезнь души. Я очень близко был знаком с этой болезнью, так как сам ею болел. Все мои отношения с девушками сопровождались ревностью. Кто-кто, а вот ревность действительно была моей истинной подругой, она всегда была со мной, была всегда верна мне и никогда не подводила, а главное, что у нее и мысли никогда не было расстаться со мной. Вот с ней, я могу сказать наверняка, у меня были самые что ни на есть крепкие отношения. Но так как у нас часто в жизни происходит, если мы решаем, что наш партнер или партнерша нам не подходят, мы с ними расстаемся.

Я тоже решил расстаться с этой партнершей. Я ошибся, я выбрал не ту партнершу, которую стоило пускать в свою жизнь. Как только она появилась в моей жизни, моя жизнь начала разрушаться как карточный домик. Мои отношения с девушками рушились, потому что не выдерживали конкуренции с моими отношениями с моей подругой ревностью. Вместо того чтобы укреплять отношения с девушкой, я укреплял свои отношения с ревностью. Вместо того чтобы сильнее любить девушку, я усиливал свою любовь к ревности. Я ошибся. А ревность ошибок не прощает. Она самый большой собственник, которого только можно представить. Если уж она решила быть с Вами, отделаться от нее становится ой как непросто. Чем сильнее ее любовь к Вам, тем большими становятся Ваши страдания и страдания Вашей второй половинки.

Вы прекрасно помните, чем окончилась любовь ревности к Отелло – он убил Дездемону. К счастью, ревность меня не так уж сильно любила и я никого не убивал. Но ее любви вполне хватало, чтобы разрушать мою жизнь, мои отношения с девушками и меня самого изнутри.

Вполне возможно, что свою ревность я взял от отца. Я видел ревность в действии уже в детском возрасте. И чем больше я видел ее проявления, тем больше ее ненавидел. Я всем своим маленьким сердцем ненавидел эту разрушительницу семей, грозу отношений и убийцу людей. Уже тогда я понимал, что ревность – это плохо, но как бы хорошо я это не понимал, на подсознательном уровне впитывал отцовскую манеру поведения с женщинами. А когда вырос, то стал тем, кем собственно и стал – женоненавистником. Я понимал, что со мной что-то не так, понимал, но ничего не делал, не делал до 29 лет, до тех пор, пока не по своей воле расстался с девушкой, от которой впервые в жизни захотел иметь детей. Только после этого я осознал, кем я был и кем никогда не стоит больше быть.

Моя ревность свидетельствовала о моей слабости, неуверенности и трусости. Всегда, когда я встречался с девушками, я постоянно испытывал страх. Да. Я был в плену у лучшего друга ревности – страха потери. Я всегда боялся того, что “потеряю” девушку. Боялся и терял, опять боялся и опять терял. Мой страх рождал неуверенность и сомнения в девушке, убивал доверие к ней. Но теперь я понимаю, что причина неуверенности и сомнений в девушке находилась намного глубже. Причина была во мне – я был неуверен в себе, я сомневался в себе и своих силах. Я сомневался смогу ли я удержать девушку, не оставит ли она меня. Своими страхами я делал все, чтобы так и произошло. Своими страхами я приближал судный день. Как говорил Оноре де Бальзак: “Ревнивец сомневается на самом деле не в своей жене, а в себе самом”.

И теперь я понимаю, что если мы начинаем сомневаться в ком-то, пора посмотреть внутрь себя и найти причину сомнений там. Именно там, внутри нас скрываются причины всего того, что мешает нам жить.

Если мы хотим иметь крепкие и здоровые отношения, чрезмерный эгоизм, собственничество в отношении кого-то и ревность необходимо задушить в зародыше. Наша вторая половинка – это не наша собственность. Она имеет такое же право быть свободной, как и мы сами. Любое посягательство на кого-то – это посягательство на чью-то свободу. И основная реакция на это посягательство – это борьба с ним, противодействие. Как говорили в Древней Индии: “Уже одна ревность мужа влечет жену к другому. Разумный охраняет жену, не показывая ревности”.

Не забывайте, что доверие – это основа Ваших отношений. Доверяйте своей половинке даже больше, чем себе. Любите Вы или нет – доверяйте и верьте людям. Доверяйте себе. Доверие к себе рождает доверие к другим.

Не закливайте на своей второй половинке. Думайте и о себе. Дышите свободней сами и дайте возможность свободно дышать своей половинке.

Ваша ревность – это *Ваша* проблема. Нечего нагружать своими проблемами других людей, более того, заставляя их страдать из-за них. Решайте свои проблемы, а не живите с ними. Если хотите чтобы Вас любили, уберите факторы, которые препятствуют этому.

Осознайте, что наличие ревности говорит о необходимости работы над собой и своими отношениями. Начните работать над своей самооценкой, полюбите себя, начните себя уважать, больше уверенности в себе и в своих силах, проявляйте больше доверия и уважения к своей второй половинке. Если необходимо, то не бойтесь обратиться за помощью к специалисту.

Настоящая любовь не приемлет ревности. Если в Ваших отношениях присутствует ревность, значит, любовь в них больше не живет. То, что Вы будете чувствовать по отношению к своей второй половинке – всего лишь чувство собственности и эгоизма, подкрепляемые Вашей низкой самооценкой. Настоящая любовь требует полного доверия к своей второй половинке, доверия и уважения ее как человека, как личности. Работайте над собой и своими отношениями, и тогда у Вашей второй половинки не появится желания оказаться кроме Ваших объятий еще в чьих-то.

Помните, что Вам ничего в этом прекрасном мире не принадлежит, ни эта книга, которую Вы купили или взяли почитать у друзей, ни мобильный телефон в Вашем кармане, ни машина, на которой Вы ездите на работу, ни дом, в котором живете. Ничего, особенно другие люди, не находится в Вашем владении. Вы приходите в этот мир на время. Уходя, Вы все оставляете здесь. С собой Вы ничего не берете. Поэтому меньше собственности и эгоизма, особенно в отношениях. Больше альтруизма. И тогда, Вы, действительно, узнаете, что такое любить и быть любимым, искренней и чистой любовью.

Запомните: *Любовь и ревность несовместимы*

Если же Вы не можете или не хотите избавиться от ревности, то на первое я Вам скажу, что плохо стараетесь, а на второе, я Вам советую не начинать никаких отношений. Не разрушайте свою жизнь и жизнь того человека, который Вас сможет полюбить.

Запомните: *Ревность – плохая подруга*

*Любовь, конечно, рай, но райский сад
Нередко ревность превращала в ад*

Лопе де Вега

*Царят на свете три особы,
Зовут их: Зависть, Ревность, Злоба*

Себастьян Брант

Хозяин достал где-то ивовый росток и посадил у себя в саду. Это была ива редкой породы. Хозяин берёг росток, сам поливал его каждый день. Но вот хозяину пришлось на неделю уехать. Он позвал слугу и сказал ему:

- Смотри хорошенько за ростком: поливай его каждый день, а главное - смотри, чтобы соседские дети не выдернули его и не затоптали.

- Хорошо, - ответил слуга, - пусть хозяин не беспокоится.

Хозяин уехал. Через неделю он вернулся и пошёл посмотреть сад. Росток был на месте, только совсем вялый.

- Ты, верно, не поливал его? - сердито спросил хозяин.

- Нет, я поливал его, как вы сказали. Я смотрел за ним, глаз с него не спускал, - ответил слуга. - С утра я выходил на балкон и до самого вечера смотрел на росток. А когда становилось темно, я выдёргивал его, уносил в дом и запирали в ящик.

Практикум

Предлагаю Вам упражнение, которое заставит Вас задуматься. Ревнивый Вы человек или нет, сейчас это не имеет никакого значения.

Упражнение называется “Последний день в моей жизни”. Давайте представим ситуацию. Вы поссорились со своей второй половинкой. Оба надулись словно индюки. Оба обижены, оба гордые. Оба считаете, что неправа была Ваша вторая половинка. Никто не хочет сделать шаг навстречу, попросить прощения и забыть обиды.

Вы решаете выйти на улицу подышать воздухом и успокоиться. Ничего не сказав своей второй половинке, а возможно даже хлопнув дверью, чтобы лишний раз продемонстрировать, как сильно Вы обижены, Вы уходите из квартиры.

Вы выходите из дома и направляетесь куда глаза глядят. Внутри у Вас все бушует. Вы перевариваете конфликт снова и снова, разбираете его по частям, стараясь найти больше оправданий для себя и больше обвинений для своей второй половинки.

Вы погружены в себя. Вам нет дела до Окружающего Мира. Ваш путь преграждает препятствие – дорога. Вы даже успеваете заметить зеленый свет светофора. Вы переходите дорогу и...попадаете под колеса пьяного любителя повышенных скоростей. Вы погибаете.

А теперь давайте перенесемся к тому моменту, когда Ваша вторая половинка узнает о постигшем Вас и ее несчастье. Представьте ее реакцию, ощущения, чувства. Пять

минут назад она видела Вас живым и даже успела простить Вас. И даже начала готовить ужин, чтобы Вас порадовать, когда Вы вернетесь домой. Уже подумала даже о том, какие слова любви скажет, как выразит свою любовь. А теперь ничего этого не будет. Будет только боль, шок и страдания...

Спросите себя: Стоят ли все Ваши конфликты, ревность, обиды Ваших отношений с любимым человеком?

День, который Вы проживаете, может оказаться последним. Ваше сегодня может стать последним в Вашей жизни. Завтра может уже не быть. От внезапной смерти никто не застрахован. Вы действительно думаете, что стоит нести боль любимому человеку?

Вот Вам задание. Подойдите к своей второй половинке, обнимите ее и поцелуйте. Не надо никаких слов. Просто обнимите и поцелуйте. Даже если Вы поссорились, даже если Вы обижены, сделайте это. Жизнь коротка, Вы даже не представляете, насколько она может быть короткой...

“Я столько всего не сказал и не сделал. Мне казалось, я еще успею...Но...Не успел”

Когда приходит беда, что-либо говорить или делать уже слишком поздно.

Дать или взять?

Отдавая, мы приобретаем (Филипп Дородный)

Одна из главных проблем, которая встречается в отношениях – это желание брать ничего не давая взамен. Вспоминая свои отношения, могу сказать, что желание брать возникает намного чаще, чем желание давать. Все мы забываем важную истину: чем больше даешь, тем больше получаешь. Мы же руководствуясь эгоистичными порывами, стараемся больше урвать и желательнее, чтобы нам это ничего не стоило.

Мы все по большей части потребители. Мы любим, чтобы за нами ухаживали, о нас заботились, нам вкусно готовили, вместо нас делали уборку в квартире, чтобы кто-то другой выносил мусор и ходил в магазин. Сами же мы лучше поваляемся на диване и посмотрим телевизор или поиграем в компьютерную игрушку.

Я ничем не отличался от большинства, хотя и любил заботиться и ухаживать за девушками. Скажу даже больше, мне это было в радость. Но сейчас могу сказать точно, что забота, ухаживания и внимание должны быть всегда, на любом этапе Ваших отношений, будь то конфетно-цветочный период или совместное проживание семьей.

Любовь требует того, чтобы на нее обращали внимание постоянно, если же этого не делать, она начнет гаснуть и может исчезнуть полностью.

Если Вы хотите иметь крепкие отношения, то Вам следует взять за привычку давать в отношениях больше, чем Ваша вторая половинка. А главное, Вы не должны что-то за это просить или требовать. Хотите крепкие отношения делайте это, как говорила сова в знаменитом мультфильме о Винни-Пухе, безвозмездно. Ничего не требуйте взамен. Могу сказать, что ничего не требуя, Вы получите многое и главное Вы получите прекрасные отношения со своей второй половинкой. Думаю, это одно должно Вас побудить стать альтруистом в отношениях.

Эгоизм в отношениях неприемлем. Если Вы будете постоянно тянуть одеяло на себя, то каким бы оно крепким ни было, Вам рано или поздно придется его собирать по кусочкам.

Старайтесь чаще задавать себе вопросы: Что я могу сделать для своей второй половинки, чтобы чаще видеть на ее лице улыбку? Что мне следует сделать, чтобы наши отношения стали более совершенными? Перестаньте думать о том, что Вы можете получить от своей второй половинки, лучше подумайте о том, что Вы можете предложить ей. Это более важно для Ваших отношений.

Очень часто я поступал эгоистично. Очень часто я думал о себе, вместо того, чтобы больше думать о девушке. Многие поступают также. Мы считаем, что главные потребности и желания – это наши потребности и желания и соответственно стараемся, в первую очередь, удовлетворить их. А это игра в одни ворота и притом этими воротами являются наши ворота. В таком случае проигрываем мы. В парной игре участие принимают несколько человек, и именно слаженная игра этих нескольких приносит результат.

Не забывайте, что игра под названием “Любовь” – это парная игра и только от слаженности и взаимодействия играющих зависит, выиграете Вы или проиграете. Чем больше усилий будет задействовано в этой игре, тем более вероятной будет победа.

Запомните: В отношениях главное не брать, а давать

К дверям возлюбленного подошел человек и постучал. Его спросили: "Кто там?" Он ответил: "Это я". Ему сказали: "Здесь нет места для Меня и Тебя".

Дверь осталась запертой.

После года уединения

и лишений этот человек вернулся и постучал снова. Его спросили: "Кто там?"

Человек сказал: "Это Ты". Дверь открылась перед ним.

Джалаладдин Руми

Практикум

Вот Вам упражнение. Ниже Вы видите таблицу. В ней Вам предлагается составить список того, что Вы уже внесли в отношения, что вносите в настоящий момент, а что должны внести в будущем. Это могут быть какие-то физические вклады, а могут и духовные. Больше уделяйте внимание именно духовным вкладам. Они более важны, чем физические.

В таблице есть примеры. Думаю, ее заполнение не вызовет у Вас никаких трудностей.

Кроме того, я предлагаю Вам больше сосредоточиться на настоящем и будущем. Прошлое – это прошлое, оно уже не вернется. Сейчас же есть настоящее, завтра будет будущее. Прошлое можете использовать для сравнения, когда будете периодически просматривать заполненную таблицу.

Я предлагаю Вам раз в неделю возвращаться к таблице и дополнять ее новыми вкладками на следующую неделю или даже месяц. А заодно проверите насколько реальным стал Ваш вклад.

Предложите Вашей второй половинке также вести такую таблицу. Совместное ведение таких таблиц очень сильно повлияет на качество Ваших отношений.

Мой вклад в отношения (прошлый)	Мой вклад в отношения (настоящий)	Мой вклад в отношения (будущий)
Каждый месяц дарил девушке (жене) цветы, открытки	Покупаю девушке любимые фрукты, раз в две недели цветы	Научиться готовить любимое блюдо девушки
Один раз в месяц приглашал девушку (жену) в кино, театр, музей, кафе	По утрам делаю девушке (жене) чай, кофе, готовлю завтрак	После работы идти домой к девушке (жене), а не на встречу с друзьями

Сила общения

Человек имеет склонность общаться с себе подобными, ибо в таком состоянии он больше чувствует себя человеком, т.е. чувствует развитие своих природных задатков.

Но ему также присуще сильное стремление уединяться (Иммануил Кант)

Могу сказать с большой долей правдивости, что для меня большой проблемой с девушками было общение. По натуре я всегда был малообщительным и замкнутым человеком. По большей части я старался все держать в себе. Хотя со временем я все же научился быть более общительным человеком, но все же даже сейчас я могу закрыться в себе словно черепаха в своем панцире.

В общении с девушками открытость имеет большое значение. Я заметил, что когда я закрывался – закрывался и мой любимый человек, когда же я открывался – преобразования происходили и с девушкой.

Замкнутых людей не любят. По большей части их воспринимают нелюдимыми и недружелюбными, а порою их считают людьми с большим самомнением. А самое главное их считают неинтересными. Девушкам же нравятся общаться с интересными парнями. Со мной же было больше неинтересно, чем интересно, несмотря на то, что я много читаю и многое могу рассказать. И как я сейчас понимаю, интересным должен быть не разум, интересной должна быть душа человека, *его сердце*.

Сейчас же я уверен, что быть общительным не так уж и сложно. Каждый из нас может быть таким, если захочет. Главное, больше интересоваться другим человеком, больше уделять ему внимания и времени. Побороть свою необщительность можно начав больше общаться. На первых порах придется начинать общение через силу, но главное сделать первые шаги, а дальше будет легче. Если у Вас появляется желание спрятаться внутри себя, спросите себя: если я сейчас замкнусь в себе, как это отразится на моих отношениях со второй половинкой?

По своим наблюдениям я вижу, что многие люди не то, что не хотят общаться со своими вторыми половинками, они просто не умеют этого делать. По большей части в общении со своими любимыми мы придерживаемся линии поведения своих родителей, но следует помнить, что эта линия может быть и кривой линией. Именно такая была у моих родителей и именно такую линию, я практиковал в общении со своими девушками.

Чтобы Ваше общение со своими вторыми половинками не стало бы Вам напоминать общение кошки и собаки запомните несколько несложных правил:

- как можно больше старайтесь проводить время со своей второй половинкой, больше уделяйте ей внимания;

- как можно чаще интересуйтесь своей второй половинкой, интересуйтесь ее потребностями и проблемами, не обменивайте общение со своей второй половинкой на просмотр фильма по телевизору, чтение книги, игру на компьютере или серфинга в интернете. Например, спросите, как прошел рабочий день, что интересного или нового

она узнала, обсудите это, задавайте вопросы, уточняйте ответы, не превращайте разговор в формальность. Разговаривайте, разговаривайте и еще раз разговаривайте. Не так важно о чем Вы говорите, как важен сам *процесс общения*. Искренне интересуйтесь своей второй половинкой, внимательно слушайте и улучшайте качество Вашего общения.

- научитесь не только слышать, но и слушать свою вторую половинку, проявляйте искреннюю заинтересованность тем, о чем она говорит. Большая проблема в отношениях связана с непониманием, возникающим между любящими людьми. Мы спорим, пытаемся навязать свою точку зрения, свое мнение по тому или иному вопросу. Нам важнее быть правым, чем счастливым. А это явно не тот выбор, который следует делать, если мы хотим улучшить качество наших взаимоотношений. Как сказал когда-то Лион Фейхтвангер: “Непонимание делает из друзей врагов”.

Мы забываем, что мы разные и наше восприятие мира может разительно отличаться от восприятия мира другим человеком. Мы видим мир через призму себя, своего жизненного опыта. Он же видит то, что видим мы на основании уже своего опыта, посредством своего мировосприятия. А это может идти в разрез с тем, что видим мы. И тогда мы полагаем, что другой человек неправ, а мы правы. Но так ли это? Может дело в нашем разном восприятии того или иного события, той или иной вещи? Научитесь слушать и слышать другого человека, даже если для этого Вам придется переступить через себя. Научитесь понимать и принимать то, что Вам говорит другой человек. Ведь это ключ к Вашему взаимопониманию и взаимопринятию. Как сказал Спиноза: “Понимание – начало согласия”.

Когда у Вас возникает ссора со своей второй половинкой, спросите себя: Быть счастливым или правым? Какой выбор мне следует сделать? Это действительно настолько важно, что я готов разрушить наши отношения и посягнуть на нашу любовь?

Если Вы действительно дорожите своими отношениями постарайтесь не навязывать свою точку зрения в разговоре со своей второй половинкой, не перебивайте, научитесь уважать мнение другого человека, даже если Вы с ним не согласны. Помните о том выборе, который Вы совершаете. Прислушивайтесь к своей второй половинке. Она Вам зла явно не желает. Помните, что разное восприятие ведет к разному взгляду на что-то или кого-то. Не забывайте этого.

- никакой критики в адрес своей второй половинки. Принимайте человека таким, каковым он является, не возвеличивайте, но и не унижайте. Ступая на дорогу, вымощенную критикой, Вы медленно, но уверенно двигаетесь к деградации Ваших отношений.

- при общении избегайте острых тем, то есть тех, при обсуждении которых Ваши точки зрения могут разойтись и создать конфликтную ситуацию. Постарайтесь не воспринимать произнесенное Вашей второй половинкой в штыки, если Вы имеете на этот счет свое мнение. Помните, что это всего лишь мнение – Ваше или Вашей половинки. Как то, так и иное, явно не могут претендовать на истину в последней инстанции. Как когда-то сказал Теренций Публий: “Сколько людей, столько и мнений”.

Я обратил внимание, что когда люди ссорятся, первое, что они перестают делать – это прекращают общаться друг с другом. Идя на поводу у своих обид и часто глупой гордости во время ссор, мы часто во вред своему истинному желанию отворачиваемся от любимого человека – идем гулять с друзьями, переключаемся на телевизор или компьютер, если некуда идти, и всем своим униженным и оскорбленным видом пытаемся показать, что нас обидели и к тому же, как мы полагаем, конечно же, несправедливо. Вместо того чтобы побыстрее забыть о неприятном эпизоде и наладить отношения с любимым человеком, нам почему-то проще и дальше причинять боль себе и тому, кого любим. В ущерб желанию сердца мы руководствуемся желанием холодного, неспособного на любовь разума.

Многим, очень многим людям сегодня действительно не хватает общения и не только из-за постоянных ссор со своими вторыми половинками, но и из-за все более усложняющейся жизни. Необходимость содержания семьи, зарабатывания денег на иные важные и не столь важные вещи, заставляет многих уделять как можно больше времени работе, а не тому, кого мы любим. Более того, многие умники и умницы берут работу на дом, чем еще больше расшатывают свои отношения.

Денежные проблемы сегодня являются одними из главных проблем, которые ведут к разрыву отношений. Многие, очень многие из людей готовы жертвовать своими отношениями ради денег. Еще больше людей являются рабами своих желаний, что приводит к тому, что они автоматически становятся еще и рабами денег. Им хочется купить сегодня что-то одно, завтра второе, а послезавтра – третье. А для совершения покупок нужны деньги, и чем значительнее покупки, тем значительнее суммы трат. Жажда моментальной наживы часто приводит многих к желанию создавать отношения, руководствуясь, в первую очередь, корыстными мотивами. Но такая жажда легких денег очень часто приводит жаждущего к ситуации, в которой оказалась старуха из знаменитой сказки о Золотой Рыбке – разбитому корыту.

Все это явно не способствует укреплению взаимоотношений и налаживанию общения.

Помните о том, что если в Ваших отношениях имеется недостаток общения – Вы на пути к исчезновению любви. Общение укрепляет любовь. Не экономьте на нем, иначе Вы экономите на любви.

Есть еще один важный момент, на который Вам следует обратить пристальное внимание. Каждый из нас имеет определенную потребность в разговорах, в общении. У кого-то эта потребность больше, у кого-то – меньше. Если у нас нет возможности удовлетворить эту потребность со своей второй половинкой, мы будем искать общение на стороне, в другом месте. Мы будем уделять больше времени друзьям, знакомым, коллегам, родным, но не любимому человеку. Мы будем общаться с теми, кто сможет удовлетворить нашу потребность в общении. Нас будет тянуть к этим людям больше, чем к своей второй половинке, с которой у нас минимум общения. Кстати, измены начинаются в большинстве случаев из-за недостатка общения. Этот недостаток компенсируется на стороне. Помните об этом!

Запомните: Экономить на общении - значит экономить на любви

Два молодых человека узнали о Великом Мудреце, живущем в их местности. Они нашли его и попросились в Ученики. Мудрец согласился. Тогда они спросили Его:

- А чем ты занимался до того, как стал Просвященным?

- Носил воду Своему Хозяину - ответил Мудрец.

- А чем ты занимаешься после того, как стал Просвященным?

- Ношу воду Своему Хозяину - ответил Мудрец.

- А в чем же разница? – спросили новоявленные ученики.

- А в том, что раньше я носил воду Своему Хозяину с непониманием, осуждением, недовольством, раздражением, неприязнью, а теперь я это делаю с любовью, – ответил Мудрец.

Практикум

На протяжении следующих трех недель начинайте учиться общаться со своей второй половинкой. Вечером после работы обсуждайте произошедшее за день, обсуждайте новости, события, вместе ходите в гости или на прогулки. Уделяйте друг другу как можно больше внимания и заботы.

В этот период времени никакой взаимной критики, никаких взаимных обид. Общайтесь со своей второй половинкой так, как Вы хотели бы, чтобы общались с Вами.

Я тебя люблю!

Слова любви немеют при разлуке (Уильям Шекспир)

В присутствии предмета любви немеют самые смелые уста и остается невысказанным именно то, что так хотелось бы сказать (Сервантес)

Важной формой общения является выражение чувств. Сколько я себя помню, я всегда старался выражать свои чувства к девушке. Для меня никогда не составляло трудностей сказать девушке: “Я тебя люблю”. Но проблема была в том, что я это говорил, но не так часто, как это было необходимо говорить.

Сейчас я понимаю, что на таких словах, как “я тебя люблю”, “я тебя обожаю” и т.д. экономить никогда не стоит. Этих слов никогда не бывает много. Так часто, как Вы говорите слово “спасибо”, так часто следует говорить словосочетание “я тебя люблю”.

Я всегда полагал, что утаивать свои чувства от того кого любишь ни в коем случае нельзя, особенно если ты испытываешь их. Мне всегда казалось, что если говоришь о своих чувствах, то тебя начинают сильнее любить. Всегда верил в то, что, когда ты открываешься, открываются и другие люди. Только вот насколько часто это следует делать, к сожалению, я не понимал.

Закрываться в своей скорлупке-мире значит убегать от любви. Но чем больше Вы будете прятаться в своем мирке, тем больше Вы будете хотеть любви. От любви, как и от себя, не убежишь. Да и не стоит этого делать.

Очень многие люди не умеют и даже не хотят выражать свои чувства. И причин этому есть несколько. Первая причина состоит в том, что человек, который испытывает какие-либо чувства к другому человеку, но не говорит и не показывает их, испытывает *страх*. Он боится открыться другому человеку так, как не доверяет ему. Боится, что этот другой человек может причинить ему боль, если будет знать о чувствах, которые к нему испытывают. Человек боится власти над собой, которая открывается перед тем, кого любят, предоставляя широкие возможности для манипулирования. Но когда человек боится испытать боль, он ее рано или поздно испытывает. А по-другому и быть не может, так как такой человек подсознательно уже настроен на поражение, на то чтобы испытать боль, что и получает в конечном результате.

В таких отношениях большая проблема с доверием. Присутствие страха в отношениях свидетельствует об отсутствии доверия. Если в отношениях нет доверия,

тогда и нельзя говорить о наличии каких-либо отношений. Без доверия крепких отношений не бывает. И чем быстрее Вы это поймете, тем быстрее сможете приступить к построению настоящих отношений – прочных и стабильных. Если в Ваших отношениях посеяно зерно недоверия, знайте, что их целостность под угрозой. Как сказал Тит Ливий: “Оказанное доверие обычно вызывает ответную верность”.

Вторая причина нежелания человека проявлять чувства – это широко бытующая в обществе *убежденность*, что проявление чувств говорит о слабости человека и поэтому многие стараются этого избегать. Но это большое заблуждение так, как признание – это не слабость, а, наоборот, сила. Слабость, как раз в том, чтобы умолчать о своих чувствах. А вот открыться другому человеку, совершить над собой усилие, совершить действие, вот это как раз требует наличия определенной внутренней силы.

Легче бездействовать, чем действовать. Легче быть слабым, чем сильным. Чтобы быть слабым усилия не нужны, а вот чтобы быть сильным нужны усилия и порою значительные. Как сказал когда-то Николай Бердяев: “Человек раб потому, что свобода трудна, рабство же легко”.

Третья причина нежелания открыться другому человеку – это банальная *стеснительность*. В этом случае только Вы сами можете себе помочь. Стеснительность – это враг отношений. Забудьте о ней, если Вы решили строить отношения. Если Вы сможете перебороть себя, Вы сделаете огромный шаг в построении и развитии своих отношений.

Если же Вы не умеете выражать свои чувства, то пора научиться. Это умение, которое может кардинально изменить Вашу жизнь.

Вы замечали, как реагирует человек, к которому мы испытываем чувства на три волшебных слова: “я тебя люблю”? Вы обращали внимание на то, сколько радости появляется в его глазах? Эти слова – это ключ, открывающий дверцу к сердцу того, кого мы любим.

“Добро и ласку обнаруживая, Вы переделаете мужа”, - сказал когда-то Ганс Сакс. А вот что сказал в свое время Пифагор: “Благоразумная супруга! Если желаешь, чтобы муж твой свободное время проводил подле тебя, то постарайся, чтоб он ни в каком ином месте не находил столько приятности, удовольствия, скромности и нежности”. Это в полной мере относится и к мужчинам. Создавайте условия, наполненные любовью и тогда Ваша вторая половинка никогда не пожалеет о том, что отдала свое сердце именно Вам.

Не экономьте на ласке, нежности и заботе. Откройтесь своей второй половинке, не замыкайтесь внутри себя. Говорите о своих чувствах. Как можно чаще говорите слова “я

люблю тебя”. Нам всем просто необходимо подтверждение того, что для кого-то мы имеем большую ценность, нам постоянно хочется чувствовать свою необходимость.

Мощь словосочетания “я люблю тебя” в том, что оно способно влить мощную струю энергии в Ваши отношения, вознося их на более качественный уровень. Скажите это, пока у Вас есть такая возможность. Вполне возможно, что эта возможность у Вас последняя. Вы не представляете насколько тяжело осознавать, что ты не сказал любимому человеку то, что хотел сказать, когда была такая возможность. Всегда помните о том, что лучше сделать, чем потом сожалеть о том, что не сделал.

Запомните: “Я люблю тебя!” – слова, которые растопят любой лед

Практикум

Давайте немного поупражняемся. Ниже Вы увидите три упражнения. Они очень простые, но очень эффективные. Первое упражнение мы уже проходили, но оно очень важное – оно учит выражать чувства себе. Второе – себе и другим людям, а третье – только другим людям. Делайте эти упражнения, как можно чаще на протяжении дня. Старайтесь повторять слова любви не менее тридцати раз за один подход. Продолжительность – не меньше трех недель.

Упражнение 1.

Подойдите к зеркалу. Посмотрите на свое отражение в зеркале и произнесите вслух: “Я люблю тебя, (свое имя)!”. Например, в моем случае это будет звучать как “Я люблю тебя, Филипп!”. Вы можете говорить и другие слова. Главное, чтобы они звучали искренне, со всей любовью и теплотой, на которую Вы только способны. Когда Вы научитесь выражать чувства себе, то Вам будет нетрудно их выразить и кому-то другому.

Упражнение 2.

Подойдите к зеркалу. Посмотрите на свое отражение в зеркале и скажите те слова, которые Вы хотели бы сказать тому, кого любите. Но есть одно но. Попробуйте их сказать по отношению к себе, но думая о другом человеке. Например, смотрите на свое отражение в зеркале и говорите: “Я люблю тебя”, “Я обожаю тебя”. В это время думайте о Вашей второй половинке. Опять же постарайтесь вложить в эти слова всю свою теплоту и любовь.

Упражнение 3.

Продельвайте все-то же самое, что описано выше, но постарайтесь представить в зеркале того, кого Вы любите. Например, представьте в зеркале свою любимую девушку или парня и скажите, обращаясь к ней (нему): “Солнышко, я люблю тебя, и я не могу без

тебя!” Можете говорить любые слова, которые посчитаете необходимым сказать. А еще лучше скажите то, что Вы хотели бы услышать в свой адрес.

Если Вам трудно представить в зеркале другого человека, можете попробовать сделать это по-другому. Закройте глаза и немного повизуализируйте. Представьте, как Вы говорите слова любви Вашей второй половинке. Но не забывайте их говорить вслух, когда будете заниматься визуализацией, со всей теплотой и любовью, на которую способны.

Касание любви

Когда мужчина касается рукою руки женщины, оба они касаются сердца вечности

(Джебран)

Как давно Вы обнимали, или хотя бы касались своего любимого человека? Если отношения Ваши только начинаются, то очень даже вероятно, что Вы это делаете с завидным постоянством, а вот если Ваши отношения уже прошли конфетно-цветочный период, то еще более вероятно, что Вы это делаете с завидным непостоянством.

Прикосновение – это тактильное выражение любви. В отличие от вербального (словесного) выражения любви, тактильное (касательное) является более надежным и ощутимым.

Есть два типа людей. Одних я называю вербальщики, других – тактильщики. Вербальщики – это те, кто большое значение придает вербальному, то есть словесному, выражению своих чувств. Для тактильщиков же в свою очередь является более важным тактильное (касательное) выражению чувств.

Следует очень хорошо запомнить разницу, что даст Вам возможность лучше узнать, какое именно выражение больше нравится Вашей второй половинке. Проиллюстрирую это на примере. Я себя отношу к вербальщикам, для меня всегда было важно, что мне говорят. Хотя тактильное выражение чувств мне тоже нравятся, но предпочтения я отдаю все же вербальному. Моя девушка, с которой мы расстались, относилась больше к тактильщикам. И только сейчас, оглянувшись назад, я это понимаю. Для нее было важно касательное проявление чувств. Только сейчас до меня дошло, что ее желание, о котором она мне не раз говорила насчет того, чтобы ходить, взявшись за руки, красноречиво говорило об этом. Но я этого не понимал. Я руководствовался своими ощущениями, *своими* представлениями в отношении девушки. Поэтому я мало обращал внимание на желание девушки, так как просто не понимал его. Для меня это было странно

и неловко, для нее же это было жизненно необходимо. Знал бы я то, что знаю сейчас тогда, конечно же, руководствовался ее желаниями, а не своими представлениями.

Независимо от того, кем Вы являетесь – тактильщиком или вербальщиком – выражать свои чувства любви посредством касаний, прикосновений очень важно. В любом случае тактильное выражение чувств дополняет вербальное, так же как вербальное дополняет тактильное. Они не взаимозаменяемы! Если Вы выражаете свои чувства посредством слов, то не забывайте их выражать и посредством касаний.

Если Вы хотите иметь крепкие отношения, тогда в Ваших отношениях обязательно должны быть прикосновения к своей второй половинке. Без этого Ваши отношения будут неполными. Не делайте прикосновения редкостью в своих отношениях.

Прикосновение несет в себе огромную энергию. Когда Вы касаетесь любимого человека, Вы его успокаиваете, помогаете расслабиться, если он взволнован, вселяете в него уверенность, когда ему предстоит сделать что-то важное. Энергия прикосновения поразительна. Я читал о случаях, когда прикосновение даже излечивало.

Не забывайте об объятиях. Их никогда не бывает много. Как можно чаще раскрывайте свои объятия и свое сердце навстречу любимому человеку. Откройтесь ему, и он откроется Вам. Раскройте себя навстречу своей любви. Не бойтесь пораниться, бойтесь того о чем потом можете сожалеть.

Когда ложитесь спать, обнимите свою вторую половинку. Не отворачивайтесь от нее. Если же отвернулись, постарайтесь сохранить тактильный контакт со своей второй половинкой. Даже когда спите, продолжайте это делать.

Когда Вы идете куда-то, берите свою вторую половинку за руку. Проявляйте свою любовь. Здесь нет ничего стеснительного. Никакой стеснительности в отношениях. Мы про это уже говорили.

Старайтесь всегда, когда Вы находитесь рядом со своей второй половинкой, поддерживать тактильный контакт. Попробуйте поиграть с ней вот в такую простенькую игру. Когда Ваша вторая половинка находится рядом, мимолетно, словно ненароком, проведите рукой по ее руке или по спине. На секунду можете положить руку на плечо или обнять за талию. Ничего не говорите вслух. Периодически повторяйте это. Вскоре эти Ваши действия войдут в привычку, и Вы их будете делать автоматически, руководствуясь внутренними порывами.

Не забывайте и о касании губами. Поцелуй это, конечно же, хорошо, но сейчас речь не только о них. Касание губами очень важно, оно более интимно, но и более доверительно. Очень заботливы касания губами лба, рук, шеи, плеч. Многие, очень

многие пары забывают об этом важном моменте, сосредотачивая свое внимание преимущественно на поцелуях в губы. Проявляйте больше фантазии. Ваш любимый человек – это не только губы. Они всего лишь малая часть того прекрасного мира, который представляет собой Ваш любимый человек. Каждая его часть тела достойна того, чтобы Вы “затопили” ее своим океаном любви.

Больше прикосновений к своей второй половинке и Ваша совместная жизнь изменится чудесным образом.

Запомните: Прикосновения делают нашу любовь живой

Двадцать монахов и одна монахиня по имени Эсюн занимались медитацией у некоего дзэнского учителя. Эсюн была очень красивой, несмотря на то, что её голова была острижена, а одежда очень скромна. Несколько монахов тайно влюбились в неё. Один из них написал ей любовное послание, настойчиво требуя встречи наедине. Эсюн ответила. На следующий день учитель проводил занятия с группой, и, когда они были окончены, Эсюн встала. Обращаясь к тому, кто написал ей, она сказала:

- Если ты действительно любишь меня, подойди и обними меня.

Практикум

Помните об игре, о которой я упоминал в этой главе? Так вот. Следующие три недели сделайте ее своим обязательным развлечением. Предложите поиграть в нее и своей второй половинке. Помните о том, что касания должны быть мимолетными и нежными, словно дуновение ветерка.

Огонь любви

Зарождающееся влечение таит в себе неизъяснимое очарование, вся прелесть любви – в переменах (Мольер)

Если Вы оставляете огонь без дров – он гаснет. Так же и любовь – без страсти она умирает (Филипп Дородный)

Разнообразие – неисчерпаемый источник удовольствия (Самюэл Джонсон)

Одна из основных причин разрыва отношений, которая стала причиной разрыва и последних моих отношений, это исчезновение страсти и разнообразия в отношениях. Когда из отношений уходят страсть и разнообразие, в них поселяются монотонность, серость и обыденность. А когда они поселяются в Ваших отношениях, Ваши отношения медленно угасают, что и приводит к разрыву отношений. Какими бы отношения не были крепкими, если из них уходят страсть и разнообразие, они умирают.

Я был знаком со многими людьми, которые постоянно жаловались на быт. В отличие от них я не жаловался. Я на него вообще не обращал внимания. А стоило бы. Я не обращал внимания на то, как умирали мои отношения, как они медленно угасали и, в конце концов, я был поставлен перед фактом – необходимостью собирать вещи.

Несмотря на то, что, как я считал в то время, что я разбираюсь в отношениях, теперь оборачиваясь назад, могу с уверенностью сказать, что тогда я вообще в них не разбирался. А все мои “знания” были обычной мальчишеской бравадой. У меня перед самым носом разваливались отношения, которые я считал и считаю лучшими в своей молодой жизни, а я этого просто не замечал, а может быть и не хотел замечать. Но скорее всего я даже не осознавал того, что они разваливаются. Более того, я не мог даже представить, что они могут прекратиться. Глупая самоуверенность сыграла со мной жестокую шутку, которая стоила мне желанных отношений. Если выразиться терминологией бокса, то, не обращая внимания на нокадауны, я оказался в нокауте. А нокадаун предвестник нокаута. Почему то я про это забыл. За четыре месяца перед расставанием я не подарил ни одного цветочка своей девушке. Банальный кинотеатр и тот пропал из видимости, не говоря уже о каких-то более значительных совместных походах. Отношения умирали, любовь моей девушки ко мне умирала вместе с ними. Два последних месяца перед расставанием она даже не хотела идти с работы домой, так как там был я – уже нелюбимый ею человек. Многие говорили о том, что любовь пропадает, но на многие сигналы, посылаемые мне Окружающим Миром я не обращал внимания, хотя некоторые все же и осознавал. Я был словно тот бычок, которого ведут на убой – покорно брел на встречу своей “смерти”.

Теперь я прекрасно осознаю, что, в действительности, не быт убийца отношений и убийца любви. Мы сами являемся палачами своей любви и своих отношений. Мы сами кладем отношения на алтарь смерти, не осознавая пагубности этого действия. И только мы сами несем ответственность за это.

Давайте вспомним, как начинаются наши отношения. Сколько новизны, сколько интереса, сколько страсти в них! И я говорю не только про сексуальную страсть. Без

этого, конечно никуда, но следует помнить, что сексуальная страсть непродолжительна. Если отношения строятся только на ней, то рано или поздно они остывают, приходит скука, пропадает интерес друг к другу и отношения медленно гаснут.

Я говорю о той духовной страсти, о том духовном мощном желании, которое заставляет наше нутро выворачиваться наизнанку, когда любимый человек в данный момент не с нами. О непреодолимом желании быть вместе, о непреодолимом влечении друг к другу. Я говорю о той страсти, которая заставляет нас нуждаться друг в друге, словно в воздухе. Я говорю о той страсти, которая заставляет нас испытывать волнение, радость и энтузиазм при виде любимого человека.

Безусловно, страсть дает пламени любви разгореться и превратится в мощный костер любви. Если постоянно подпитывать любовь страстью, отношения будут длительными и крепкими, если же этого не делать – они угаснут и постепенно умрут. Пьер Бомарше когда-то сказал: “Если мы ищем на стороне того наслаждения, которого не находим у себя дома, то это потому, что наши жены не владеют в достаточной мере искусством поддерживать в нас влечение, любить всякий раз по-новому, оживлять... прелесть обладания прелестью разнообразия”. Скажу от себя, что таким искусством должны владеть не только женщины, но и мужчины. Любовь – это костер, который горит благодаря стараниям и мужчины и женщины.

Отношения без страсти все равно, что автомобиль без бензина – далеко Вы на этом автомобиле не уедите. А ведь проще заправить автомобиль и ехать дальше, чем менять его на другой, который может оказаться и необязательно лучше прежнего. Вполне возможно, что этот новый автомобиль не сможет проехать и ста метров, как обнаружится поломка. Новый не значит качественный. Не так ли?

Очень важно чтобы в отношениях была романтика. Она должна там быть, если Вы хотите крепких отношений. Романтика сделает Ваши отношения волшебными и незабываемыми. Отношения, в которых присутствует романтика всегда самые яркие и запоминающиеся. Именно такие отношения находят отражение глубоко в сердце. Превратите свои отношения в сплошную романтику и тогда Вам не будет равных.

Разве не прекрасно провести время ночью при луне на берегу моря или океана, слушая шум прибоя и обнимая любимого человека? Разве не прекрасно сочинить стих о любви и посвятить его любимому человеку? Разве не прекрасно отправится с любимым человеком в путешествие, и познакомиться с другими культурами, странами и людьми? Разве не прекрасно уединиться на тропическом острове, где ни будет никого, кроме Вас двоих да еще порхающих разноцветных бабочек, носящихся друг за дружкой. Разве это не

прекрасно? Не бойтесь показаться сентиментальным человеком. Живите сердцем, чувствуйте сердцем, идите на поводу у своего сердца. Только так Вы сможете быть счастливым.

Возможно, ли вернуть страсть в отношения? Безусловно. Больше внимания, больше общения, больше романтики, не забывайте про подарки, больше сюрпризов, удивляйте, смейтесь и наслаждайтесь жизнью. Привнесите новизну и спонтанность в отношения. Сделайте свои отношения чем-то экстраординарным. Попробуйте найти что-то новое в своей второй половинке, что-то эдакое необнаруженное Вами ранее. Оживите моменты из прошлого, когда Ваши отношения были наполнены страстью. Сделайте свое прошлое настоящим. Воссоздайте Ваши прошлые картины счастья. Сделайте их реальными.

Верните свидания в свои отношения. Устраивайте их хотя бы два раза в месяц. Не договаривайтесь о них заранее. Пусть они будут спонтанными. Помните о цветах. Помните о конфетно-цветочном периоде. Пусть он будет постоянным, а не временным. Ваши отношения – в Ваших руках. Испытаете ли Вы горечь расставания, зависит только от Вас самих. Помните о том, что “любить” – это глагол действия. Любите и Ваши чувства вспыхнут с новой, еще большей силой, чем прежде.

Запомните: Страсть – это огонь любви!

Живет надеждой страсть и гибнет вместе с ней:

То пламень, гаснущий, когда нет пищи новой

Пьер Корнель

Практикум

Не менее двух раз в месяц устраивайте со своей второй половинкой спонтанные свидания. Ни о чем заранее не договаривайтесь. Нет необходимости готовиться к ним за одну-две недели. Появилась у Вас мысль насчет свидания – в этот же день и реализуйте ее. Пусть это будет неожиданным, но приятным сюрпризом для Вашей второй половинки. Меньше логики в отношениях, больше чувств, новизны и страсти.

Прощение ради любви

Никогда не помни прежних обид (Менандр)

Любовь угнетается обидой (Неизвестный автор)

О прощении мы с Вами уже говорили и не раз. И сейчас мы с Вами опять это сделаем. Прощение важно в любой сфере, но в любви особенно. И именно поэтому о нем стоит говорить, снова и снова.

Ничто так не разрушает отношения, как неумение прощать. Многие не умеет этого делать, а порою просто и не хотят этого делать, руководствуясь обидами, становясь их рабами, рабами своих эмоций.

Почему люди не хотят прощать? Почему они готовы испытывать страдания, а не наслаждаться жизнью? Почему они выбирают душевные муки, а не душевное спокойствие? Ответы просты и очевидны.

Во-первых, люди на первое место в отношениях ставят разум, а не сердце. Вместо того чтобы подойти и обнять любимого человека, побыстрее забыть обиды и наслаждаться жизнью дальше, иными словами сделать то, чего жаждет их сердце, они обижаются и злятся, лелеют свои деструктивные мысли, как будто те дают им целебные силы, а не разрушают их.

Вместо того чтобы подойти и поцеловать свою вторую половинку, попросить у нее прощения, даже если Вы и сто раз правы, мы отворачиваемся от нее и идем на поводу у своей глупой гордости и не менее глупых мыслей: “Она сделала мне больно, теперь пусть страдает” (но страдают же оба, тот кого обидели и тот кто обидел, вполне возможно, что и ненароком), “Почему это я должна первой делать шаг к примирению? Он меня обидел, теперь пусть сам расхлебывает” (а если люди оба упрямы, тогда примирение может растянуться на дни и даже недели), “Пока не попросит прощения, буду обижаться, имею на это полное право, не я начинала”.

Ставя на первое место свое упрямство, гордость и эгоизм, мы делаем все, чтобы нанести удар по своим отношениям. Но какими бы не были отношения несколько таких ударов и они могут не выдержать. Ситуация может накалиться настолько, что достаточно будет легкого толчка, который превратится в смертельный удар.

Задайте себе вопрос: Стоит ли моя уязвленная гордость отношений с человеком, которого я люблю? Думаю, что нет. Так или иначе, выбор всегда за вами. Любое Ваше действие – это Ваш выбор. Обижаться или нет – это тоже Ваш выбор.

По наблюдениям психологов: с кем мы живем — на того больше всего и обижаемся. Причем в большинстве случаев на это нет никаких серьезных причин: не то сделала, не то сказала, не так посмотрел, не то подарил или вообще ничего не подарил. Очень часто мы выбираем не того союзника. Гордость – это хорошо, но не в вопросах любви.

Если Вы обидчивый человек, то в Ваших же интересах измениться, а если не желаете этого делать, то лучше не начинайте никаких отношений, счастливы Вы не будете, душевного спокойствия Вы в них не найдете. Обиды словно термиты подтачивают наши отношения, постепенно разрушая их. А когда Вы это осознаете, может быть уже поздно, что-либо предпринимать для их налаживания.

Вторая причина нежелания людей прощать состоит в том, что люди не осознают всей пагубности своих обид. Мало того, что обиды разрушают наши отношения, так они еще и разрушают наше здоровье. Давно уже доказано, что обиды наносят огромный вред нашему здоровью. И мы с Вами об этом говорили – нарушение работы внутренних органов, стрессовое состояние организма, обострение и развитие заболеваний, к которым мы наиболее предрасположены.

Лучший способ не обижаться – это простить того, кто причинил Вам боль. Об этом много сказано, об этом много написано, но люди продолжают обижаться и наносить вред своими обидами себе и своим близким. А главное и будут это делать до тех пор, пока не осознают всю глупость этого и не изменят себя и свое отношение к людям.

Как Вы помните, единственный кто страдает от наших обид – это мы сами. И только мы сами решаем, как нам реагировать на то или иное действие, слова со стороны другого человека и, в первую очередь, нашей второй половинки. По сути, не действия или слова другого человека деструктивны. Деструктивна наша реакция на эти слова и действия. Измените свою реакцию, и Вы измените свое отношение к человеку.

Чтобы перестать обижаться необходимо прощать, если Вас уже обидели, и впредь больше не обижаться. Для того чтобы не обижаться следует просто стать мудрее:

- перестаньте ожидать, что человек будет поступать согласно Вашим представлениям на отношения, на жизнь и т.д. Это Ваши представления. А раз так, то сами поступайте согласно им. Другому человеку оставьте право выбора. Мы все разные. Нам всем свойственно иметь свое, часто отличное от нашего представление на то, что такое жизнь и как она устроена. Не будет ожиданий – не будет обид.

- постарайтесь хорошенько усвоить, что никто Вам ничего не должен, никто ничем Вам не обязан, никто и ничто Вам не принадлежит. Мы приходим в этот мир на время, получаем все в пользование и тихо уходим. Даже Ваши отношения с другим человеком не вполне Ваши. Сегодня они есть, завтра их может уже не быть. Нет ничего постоянного. Все течет словно вода, все меняется. Живите и наслаждайтесь жизнью. Не тратьте ее на глупые обиды. Они не достойны того, чтобы разменивать на них жизнь.

- поймите, то, что правильно для Вас необязательно является правильным и для другого человека. Ведь это Ваша жизнь и Ваша правда. Вы смотрите на мир через призму своего мировоззрения. Другой же человек видит все по-своему. Если Вы говорите, что этот предмет красный, то для другого человека он может видаться синим. Если для Вас этот фрукт сладкий, то для другого он может быть горьким. И это абсолютно нормально. Мы разные. И здесь удивляться нечему.

- попробуйте понять другого человека. Воспользуйтесь советом Оскара Уайльда: “Хотите понять других – пристальнее смотрите в самого себя”. Понимание – это ключ к прощению. Поставьте себя на место другого человека. Возможно его поступок или слова – это единственно правильное решение на этот момент. Понимая другого человека, мы соглашаемся с ним, чем показываем свое уважение и любовь к нему. Не лучше ли видеть улыбку на лице любимого человека вместо выражения злости, отвращения и неприятия.

- полюбите себя. Это очень важно. Человек, который любит себя не обращает внимания на обиды. Если даже его специально пытаются обидеть, то эти попытки так и остаются всего лишь попытками обидеть. Любящий себя человек находится выше обид. Он никогда не снизойдет до того, чтобы обидеться. Чем сильнее Вы себя любите, тем менее уязвимыми Вы становитесь для обид. Ваша любовь к себе защищает Вас от всего того негатива, который может нести, даже неосознанно, другой человек.

К сожалению, я не понимал, да и не знал об этих простых, но действенных истинах. Поэтому я ничем не отличался от большинства людей, которые изо дня в день разрушают свои отношения и свое счастье, свою жизнь в целом.

Я говорил, что обиды были частыми в моей жизни. Я относился к категории очень обидчивых людей. Мои ожидания, как правило, не оправдывались. Почему-то девушка поступала не так, как я полагал, она должна поступать. Я ждал одного, а получал совсем другое. Я страдал и мучился, чем заставлял свою девушку испытывать угрызения совести. А это все, конечно же, не добавляло прочности нашим отношениям. А могло ли быть иначе, если я видел только себя, я думал только о себе, моему эгоизму не было предела. Более того, я руководствовался своими взглядами на то, как должно быть. И соблюдения своих взглядов я требовал от другого человека, у которого были свои представления о том, что правильно, а что нет.

Теперь я знаю точно, что для того, чтобы не мучиться от обид их надо или прощать или просто не обижаться. Поэтому, если Вы дорожите своими отношениями, прощайте обиды. Учитесь не обижаться, если хотите наслаждаться жизнью, наслаждаться теми отношениями, которые у Вас сложились с любимым человеком. Это возможно. Я тому

пример. Теперь меня трудно обидеть. По крайней мере, до сих пор это никому не удалось сделать. И вряд ли удастся, настолько сильно я смог себя полюбить.

Балласт из обид, который Вы постоянно носите с собой, будет всегда пытаться утащить Вас на дно. И рано или поздно ему это удастся. А для того, чтобы этого не случилось, от него жизненно необходимо избавиться. Это в Ваших и только в Ваших интересах. Полагаю, что Вы и сами это знаете.

Если Вы научитесь избавляться от обид, если Вы научитесь не обижаться, Вы станете абсолютно другим человеком. Вы будете более мудрым, и эта мудрость, которую Вы обретете, поможет Вам сделать Вашу жизнь со своей второй половинкой более счастливой, более радостной, чем она была до этого.

Для того чтобы научиться прощать необходимо знать еще об одном важном моменте. Чтобы прощать других Вам следует научиться прощать самого себя. Простить себя бывает очень тяжело. Чтобы простить себя необходимо переступить через себя, через свою гордость. А это не каждому легко сделать. Простите себя за то, что Вы не идеальный и имеете полное право на ошибку. Простить себя за все те ошибки, которые Вы совершали и продолжаете совершать. Наша жизнь – это наша самая главная школа. Порою ошибки, которые мы совершаем в жизни обходятся нам значительно дороже, чем школьные промахи. А порою и значительно болезненнее. И очень часто от последствий таких ошибок мы отходим долгий период времени.

Помните, что каждая наша ошибка – это урок. И чем значительнее ошибка, тем важнее урок. Если мы хорошо его усваиваем, тогда мы обезопасиваем себя в будущем от подобных ошибок. Если же мы оказываемся нерадивыми учениками, тогда нам придется пройти этот урок в будущем снова.

Простите себя за то, что причиняли и продолжаете причинять себе боль своим незнанием. Все мы являемся незнайками до поры до времени. Когда же у нас на жизненном пути возникнет необходимость узнать что-то новое и полезное для нас, то очень даже вероятно, что урок, который Вы получите, будет не из приятных. Но если бы это был приятный урок, сомневаюсь, что Вы бы его усвоили. Чем болезненнее урок, тем большая вероятность того, что он не пройдет для Вас бесследно. Поэтому приветствуйте ошибки. Простите себя за них и...продолжайте совершать. Просто помните, что мы их совершаем для того, чтобы научить себя тому, чего не знаем, но что нам необходимо на определенном этапе нашей жизни.

Мы несовершенны! И это прекрасно! У нас есть возможность учиться и стремиться к совершенству, стремиться к лучшему.

Запомните: Прости и живи!

Однажды царь Акбар беседовал с девятью лучшими своими придворными. Это были девять самых талантливых и творческих людей королевства. У Акбара иногда бывали причуды: он неожиданно мог сделать что-нибудь такое... И конечно, царя не спросишь: "Почему?" Неожиданно Акбар ударил человека, стоящего рядом. Им оказался Бирбал, самый умный человек при дворе. Бирбал подождал несколько секунд, наверное, думая, что делать, однако, делать что-нибудь было нужно! И вот он развернулся и дал пощечину человеку, стоящему рядом с ним. Им оказался один из министров. Хорошенькое дело! Тот просто опешил: "Что происходит? Что это за шутки?" Потом, недолго думая, он влепил по уху следующему... Говорят, что эта пощечина обошла всю столицу. А ночью Акбара внезапно ударила его собственная жена. Он спросил:

- Что ты делаешь?

А она ответила:

- Я не знаю в чем дело, но это происходит по всей столице. Сегодня меня ударила твоя старшая жена. Но она старше меня, поэтому я не могла ответить ей тем же. А кроме тебя мне некого ударить.

- Надо же, - задумчиво произнес Акбар. - Моя собственная пощечина вернулась ко мне.

Практикум

Это упражнение поможет Вам научиться прощать свою вторую половинку. Только не смейтесь. Оно действительно очень простое и его упражнением назвать даже нельзя.

На протяжении трех недель попробуйте не обижаться на свою вторую половинку. Окружите ее любовью и вниманием. Что бы ни случилось, чтобы она Вам ни сказала, отвечайте улыбкой и пониманием, лаской и вниманием.

Запомните, эти три недели – это праздник Вашей второй половинки. Вам запрещено говорить слово “нет”. Все о чем бы Вас ни попросил Ваш любимый человек (в пределах разумного конечно, если Вас попросят прыгнуть с девятого этажа, думаю, Вам хватит смысленности отказаться), Вы выполняете без пререканий.

Друзья в сторонке

Кто испытывает сильную любовь, тот пренебрегает дружбой, а кто истощил свои силы на дружбу, тот ничего еще не сделал для любви (Жан де Лабрюйер)

Позвольте задать Вам один вопрос. Есть ли у Вас лучший друг или лучшая подруга? Если Вы общительны и дружелюбны, то полагаю, что есть. Это хорошо. Когда есть друзья к ним можно обратиться за помощью, можно пойти вместе погулять или заняться шопингом. С ними весело и приятно.

Как Вы знаете, у меня раньше всегда было мало друзей. Моим любимым занятием были не тусовки с друзьями, а чтение книг. Моя малообщительность не позволяла мне иметь много друзей. Если и появлялась возможность пойти погулять с приятелями, то я ее отбрасывал и отдавал себя всего с головой книгам. Книги были моими лучшими друзьями. Как говорил когда-то Алишер Навои: “Милее книги в мире друга нет”. Но я не жалею об этом. Спустя годы я понимаю, что это было и к лучшему.

Теперь я могу сказать, что если у Вас нет лучшего друга или лучшей подруги, или у Вас вообще нет друзей или их раз-два и обчелся, не огорчайтесь, а лучше примите мои поздравления – Вы более способны любить одного человека, чем те, у кого много друзей. Люди, имеющие много друзей, очень часто из-за этого страдают в своих отношениях. Их любовь расплывается. Они не могут сосредоточить ее на одном человеке, потому что у них много друзей, которые также требуют любви и внимания. Из-за этого Вы в более выигрышной ситуации, чем они, так как вся мощь Вашей любви может быть направлена на одного человека, а именно – на Вашу вторую половинку. Ваша любовь к любимому человеку будет намного полней и ярче, чем у тех, кто делит ее с друзьями.

И все же стоит отметить, что такая ситуация, с одной стороны, благо, но с другой она может обернуться настоящей катастрофой. В моем случае это была именно катастрофа. Я “променял” своих единичных знакомых и друзей на свою девушку. Все время я уделял ей. Я постоянно хотел находиться рядом с ней. Когда со мной хотели увидеться друзья, я отказывал. У меня внутри все противилось таким встречам, так я хотел быть рядом с любимой девушкой. Я выдумывал какие-то причины, которые позволяли не пойти на встречу, и, прикрываясь ими, оставался со своей любимой. Но как оказалось, у девушки были свои взгляды на счет друзей. Для нее друзья были не менее, а возможно даже и более важны, чем парень. Мне так казалось в то время.

Когда-то она сказала одну фразу, на которую мне стоило обратить больше внимания и соответственно действовать по-другому. Она сказала примерно следующее: “Друзья есть всегда, а вот парень сегодня есть, а завтра может и не быть”. Эта фраза должна была мне сказать многое, но я не обратил на нее должного внимания. А стоило бы. С помощью этой фразы девушка сказала мне о своих взглядах на дружбу и взаимоотношения.

И теперь я понимаю, что мне необходимо было строить отношения по-другому, если я хотел сохранить их. Но я смотрел на наши отношения через призму своего характера, своими глазами, не обращая внимания на желания любимой девушки. Мне необходимо было посмотреть на наши отношения ее глазами, а не гнуть свою линию. Я не хотел ее делить ни с кем, даже с подругами, которые это прекрасно понимали, почему у меня и не сложились с ними дружеские отношения.

Теперь глядя назад, я понимаю, что именно эта моя ошибка внесла значительную лепту в прекращение наших отношений. Это был урок, который мне необходимо было усвоить, чтобы наслаждаться жизнью, а не испытывать постоянные мучения.

Для меня лучшим другом и подругой стала моя девушка. Я хотел любить, и я готов был любить. К сожалению, я не был лучшим другом своей девушки, а ее любовь расплылась между мной и ее друзьями. Именно поэтому она не могла, несмотря даже на то, что хотела этого, любить меня достаточно сильно, чтобы сохранить наши отношения.

Могу Вас заверить, что до тех пор, пока Ваша девушка (Ваш парень) не станет Вашей лучшей подругой (лучшим другом), а Вы не станете ее (его) лучшим другом (лучшей подругой), настоящая любовь в Ваших отношениях не поселится. Если Вы готовы довольствоваться малым, дело Ваше, но если Вы хотите большего в своих отношениях, задумайтесь о том, кто Ваш лучший друг или лучшая подруга. Спросите себя: “Кто для меня более важен? Мой лучший друг (лучшая подруга) или моя вторая половинка? Готов (готова) ли я “променять” своих друзей на свою вторую половинку?” Большинство из нас выбирают друзей. А кого выберете Вы?

Любовь – это не просто романтическая связь или физическое влечение. Любовь – это высшая форма дружбы. Забота, внимание, необходимость быть рядом, готовность всегда прийти на помощь, вот, что делает любовь дружбой. Ваша вторая половинка – вот Ваш настоящий лучший друг или лучшая подруга.

Если у Вас еще нет второй половинки, не ищите ее. Найдите лучше друга (подругу), с которым (которой) у Вас будут общие интересы, убеждения и цели. Найдите друга (подругу), который (которая) Вас будет уважать, понимать и восхищаться Вами. Из

настоящей дружбы возникает настоящая любовь. Найдете настоящего друга (подругу), найдете и настоящую любовь. Любовь, возникающая из дружбы и уважения бессмертна. Если же любовь строится всего лишь на физическом влечении, то вероятность расставания резко повышается. Физическое влечение со временем может угаснуть. А если оно угаснет, то умрет и Ваша любовь. Только любовь, фундаментом которой служит дружба, может преодолеть любые препятствия и невзгоды, возникающие в океане под названием “жизнь”.

Если же у Вас уже есть вторая половинка, то сделайте вот что. Любовь не уйдет от Вас, если Вы постараетесь найти что-то общее, какие-то новые увлечения, цели, убеждения, которые свяжут Вас еще сильнее. Сделайте свою вторую половинку своим лучшим другом (подругой). Ваши друзья должны отойти на второй план и дать дорогу Вашей второй половинке. Даже если им это не нравится.

Вы должны даже быть готовы отказаться от дружбы с такими людьми, если они сопротивляются этому. Это не друзья – это эгоисты, скрытые под оболочкой друзей.

Всегда приоритет в праве на Ваше внимание и заботу находится в руках Вашей второй половинки. Когда Ваша вторая половинка окажется в списке там, где и должна быть, а именно – займет почетное первое место – только тогда Вы сможете узнать что такое настоящая любовь. Только тогда и никак не раньше.

***Запомните:** Когда Вы начинаете любовные отношения с другим человеком, он становится Вашим самым лучшим другом*

Практикум

Это упражнение поможет Вам понять является ли Ваша вторая половинка Вашим лучшим другом.

Возьмите чистый лист бумаги и разделите его на две части. С левой стороны напишите то, что Вы можете получить от своей второй половинки (уделите внимание не столько материальным моментам, сколько духовным), а с правой – что Вам могут предложить друзья или нынешний лучший друг или подруга. Сравните списки. Если окажется, что перечень в левой колонке меньше, чем в правой задайте себе вопрос: Моя вторая половинка – это действительно мой лучший друг? Что мне следует сделать, чтобы мы с ней стали лучшими друзьями? Что мне необходимо улучшить в наших отношениях, чтобы достичь этого?

Можете попросить и Вашу вторую половинку выполнить это упражнение. Так Вам будет обоим понятно, что именно следует изменить в Ваших отношениях, чтобы они стали более качественными и надежными.

В омут с головой

Сильней любви в природе нет начала (Лопе де Вега)

Какое это огромное счастье любить и быть любимым (Антон Чехов)

Любовь не совместима со страхом (Публий Сир)

Отношения никогда не будут прочными и длительными, если не доверять им и не погружаться в них полностью. Когда я начинал отношения с девушками, я всегда боялся, что эти отношения окажутся непрочными и со временем прекратятся. В действительности так и происходило – отношения оказывались недолговечными, а мои страхи и сомнения оживали.

В своих отношениях я жил негативными ожиданиями и страхами. Я постоянно думал, что меня могут “бросить”, я боялся получить очередной удар под дых. Я сомневался в девушке, я сомневался в ее любви ко мне, я всегда ждал от нее каких-то неприятностей. Мой опыт отношений с девушками был настолько негативным, что я жил страхами и боязнью очередных неудач. Подсознательно я всегда был настроен на разрыв отношений. Мне всегда казалось, что отношения будут короткими, и я начинал себя жалеть заранее, зная свою влюбчивость и то, как болезненно для меня проходят расставания.

Я был настолько настроен на негатив, что, при ссорах предлагал девушке найти другого парня, хотя в действительности этого, конечно же, не хотел. Я ожидал расставания, но безумно не хотел их. Я не понимал, что своими мыслями, словами, действиями вел отношения к логическому завершению. А когда это завершение наступало, я только и мог, что открывать от шока рот, словно рыба, вытщенная из воды и клясть свою судьбу.

Теперь же я знаю одно: начиная какие-либо отношения необходимо прыгать в них двумя ногами, не думая о последствиях, не думать о том, чем они могут закончиться. Даже мысли нельзя допускать, что они могут закончиться. Необходимо перестать бояться

новых отношений и любви в целом. Ведь как сказал Рассел Бертран: “Бояться любви – значит бояться жизни, а тот, кто боится жизни, на три четверти мертв”.

Забудьте о прошлом. Никаких оглядок на имеющийся неудачный опыт, никаких переживаний за будущее. Необходимо жить теми отношениями, которые у нас есть сейчас, которые мы проживаете в данный момент своей жизни. Никаких негативных ожиданий от второй половинки, только доверие – полное доверие к ней и тем отношениям, которые имеются. Если что-то и ожидать то только хорошее. Необходимо верить в лучшее.

Когда Вы начинаете отношения, окунитесь в них с головой, наслаждайтесь ими, не бойтесь разочарований, иначе они не заставят себя ждать. Доверяйте и верьте своей второй половинке, верьте в нее. И говорите ей об этом так часто, как только получится. Как сказал Александр Грин: “Надо верить тому, кого любишь, – нет высшего доказательства любви”.

Все хотят, чтобы им верили и доверяли. Каждый мужчина, каждая женщина все сердцем этого желают. Не разочаровывайте их своим недоверием. Доверяйте. Жить с доверием к человеку намного легче, чем без него. Никаких страданий, никаких волнений Вы не будете испытывать, если будете доверять своей второй половинке. Боль и страдания порождаются недоверием. Только недоверие заставляет нас косо смотреть на того, кого мы любим, и ждать от него негативных сюрпризов. С доверием Вы этого лишены.

Любому человеку будет приятно услышать “Я доверяю и верю тебе”, чем “Я не доверяю и не верю тебе”. Одни только слова о вере и доверии способны сделать прочнее любые отношения.

Как Вы думаете, будет ли Ваша вторая половинка настроена на то, чтобы сделать Вам каким-либо образом больно, если Вы каждый день будете ей говорить “Я верю и доверяю тебе, поэтому я знаю, что наши отношения с каждым днем будут становиться все прекрасней и прекрасней”. Любое мимолетное желание нарушить оказанное доверие будет вызывать у Вашей второй половинки волну внутреннего сопротивления из-за осознания того, что она может потерять Ваше доверие.

Если даже отношения по каким-то причинам и заканчиваются, стоит ли расстраиваться и клясть свою судьбу? Когда-то после расставаний я клял всех и вся. Доставалось и миру, и богу, и судьбе, и злему року, и девушке, и родителям, и мне самому. Я вымещал свою злость и агрессию на всех, кого вспоминал в тот момент.

Сегодня я могу с уверенностью сказать: “Не нужно этого делать”. Более того, стоит даже поблагодарить свою бывшую вторую половинку за те отношения, которые у Вас были. Да, Вам не послышалось. Именно так – поблагодарить за то, что Вы любили этого человека, за любовь, которая у Вас была, за те прекрасные мгновения, которые у Вас были. И даже стоит поблагодарить за то, что Вам позволили себя любить. Ведь Вас могли обойти десятой дорогой и даже не посмотреть в Вашу сторону. Но нет, Вас заметили и даже впустили в свое сердце. Как же за это не благодарить? За это обязательно стоит поблагодарить.

Расскажу Вам об одном случае, который произошел со мной за время моих отношений с любимой девушкой. Раньше я довольно часто жаловался на головные боли. Чтобы спокойней спать я решил проверить свою голову методом магнитно-резонансной томографии (МРТ). Для этого меня должны были поместить в специальный трубковидный аппарат. Когда, скажу так, меня засунули в этот аппарат, произошло то, что я никогда от себя не ожидал. Я никогда не думал, что я подвержен приступам клаустрофобии. Но по истечении нескольких минут после того, как я оказался в аппарате, я запаниковал. Никогда прежде в своей жизни я не испытывал такой паники. Это была какая-то дикая, неудержимая паника. Я уже готов был что было силы начать бить руками и ногами по стенкам аппарата, в надежде, что меня услышат и выпустят на свободу.

У меня перехватило дыхание. Мое сердце готово было выскочить из груди, настолько сильно оно билось. Я был в шоке и безумно напуган. Я не понимал, что происходит. Я ощущал себя словно в гробу, похороненным заживо. Признаюсь, в тот момент я, действительно, думал, что умру. Как я говорил, я никогда прежде не испытывал такой паники. И я не знаю, чем бы это все закончилось, если бы я каким-то чудом не подумал о девушке. Я закрыл глаза и представил себе ее лицо, улыбку. И я понял, что я абсолютно не хочу умирать. Думая все время о девушке, я, в конце концов, заставил себя успокоиться. И оставшиеся пятнадцать минут я пролежал спокойно ни секунды не оставляя мыслей о любимой девушке.

Я уверен в том, что мысли о девушке спасли мне жизнь. Моя любовь к ней оказалась сильнее паники и страха, какими бы они сильными ни были. Так разве мне не следует испытывать благодарность к своей бывшей девушке, которая позволила мне любить ее? Ведь именно любовь к ней помогла мне сохранить свою жизнь.

Сколько я буду жить, я всегда буду испытывать благодарность к этой девушке – девушке, любовь к которой спасла меня от смерти.

Будьте благодарны! Я уверен, что у Вас было много чудесных моментов в Ваших отношениях. Неужели они не заслужили того, чтобы сказать “Спасибо”? Возможно, Вас никто и не спасал от смерти, но это и неважно. Важны лишь те прекрасные чувства, которые Вы испытывали, и может быть испытываете и в данный момент к тому человеку, который был Вам дорог и для которого были дороги Вы.

Скажите мне. Что говорит Ваше сердце? Неужели девушка или парень, которые посвятили Вам определенный период своей жизни, помогали Вам быть счастливыми, любили Вас, и которых любили Вы, уделяли Вам свои время и внимание, не достойны Вашей благодарности?

Еще год назад я бы и имени не хотел знать своей бывшей девушки не то, что бы сказать ей спасибо. За что? За то, что она меня “бросила” и сделала мне больно? Какая может быть благодарность к человеку, который причинил мне страдания и боль? Да, так бы я думал год назад.

Но сегодня все по-другому. Это удивительное преображение. Никакого зла, никакой злости и агрессии, никаких обид по отношению к своей бывшей девушке. Только чистая и добрая любовь. Только желание помогать и оказывать поддержку всегда и во всем. Возможно, именно это и есть настоящее прощение? Возможно, именно это и есть настоящая любовь?

Выражаясь словами Тибулла Альбия, напоследок скажу: “Хотя ты меня уже больше не любишь, будь счастлива и да будет светлой твоя судьба”.

*Ты открыла мне глаза,
Ты заставила меня поверить,
Что у такого парня, как я, есть шанс.
Ты открыла мне глаза
На целый новый мир...*

*Теперь ты ушла.
И хотя мне больно знать, что ты с кем-то другим,
Ты знаешь, я всегда желал тебе самого лучшего,
И ты этого заслужила.
Я благодарен за время, проведённое с тобой....*

(отрывок из песни Bosson - You opened my eyes

(Ты открыла мне глаза)

Итоги

Сейчас, когда я пишу последние строки этого раздела книги, я начинаю понимать, что несчастливой любви не существует. Любовь – это прекрасное и светлое чувство, которое не может заставить человека страдать, если он сам этого не хочет. На все воля человека. Как бы раньше я не клял свою любовь, какой бы несчастливой ее не считал, но сегодня, с каждым новым днем новой для себя жизни, я все больше и больше начинаю верить в то, что любовь по своей природе добрая и всегда счастливая. Да именно так. Счастливая любовь. ОНА ВСЕГДА СЧАСТЛИВАЯ! Любовь по своей природе не может быть несчастливой, она не может заставить человека страдать.

Возможно, Вы со мной не согласитесь. Но сегодня я знаю, что нет несчастливой любви – есть несчастливые люди. Именно люди воспринимают свою любовь как несчастливую, злую или проклятую. Любовь нейтральна, как и все в этом прекрасном мире. А несчастливой мы сами ее делаем с помощью разума, настроенного на негатив.

Раньше я всегда думал, что все мои страдания на любовном фронте из-за девушек. Я всегда обвинял их. Но теперь оглядываясь назад я понимаю, что вся та душевная боль, которую мне довелось испытать в отношениях со своими девушками, была создана мной самим. Мой образ мышления, мои прежние мысленные установки заставляли меня страдать. Теперь же этому пришел конец. Никаких страданий, никакой душевной боли. Только счастье и любовь. Главное, что я знаю, как этого достичь. Я покинул тьму незнания и теперь мою дорогу освещает свет знания.

Сегодня у Вас также есть возможность любить и быть любимыми. Вы знаете, что и как для этого необходимо делать. Будете ли Вы и дальше ждать неизвестно чего или все же осмелитесь забыть свое негативное прошлое и начнете творить прекрасное, наполненное любовью настоящее и будущее, решать Вам.

Послесловие

Вот и все, перевернута последняя страница. Кто-то перевернул ее с явным облегчением, а кто-то и с легкой грустью. Но, надеюсь, что эта книга никого не оставила равнодушным и, в первую очередь, равнодушным к себе. Работая над ней, я верил в то, что она все же сможет прикоснуться к Вашему сердцу и зажечь в нем хотя бы маленький огонек перемен, который сможет превратиться со временем в бушующее пламя Вашего духовного перерождения.

Надеюсь, что в любом случае эта книга оказалась для Вас полезной, и Вы нашли в ней то, что необходимо лично Вам на данном этапе Вашего развития.

С помощью этой книги я не хочу никого заставлять меняться. Это всего лишь моя точка зрения на жизнь и навязывать ее никому я не буду. Это мой образ мышления, это мой образ жизни. И этот образ жизни мне нравится намного больше, чем прежний.

Я не хочу заставлять кого бы то ни было что-либо делать против его воли и особенно Вашей воли. Измениться или нет – это всегда был и будет только Ваш выбор.

Моя роль, как и этой книги в целом была в том, чтобы побудить Вас к тому, чтобы принять решение улучшить свою жизнь, предпринять действия к тому, что бы перестать существовать, как это делает большинство, и начать жить той жизнью, о которой Вы всегда мечтали. Ведь Вы достойны ее. И Вы сами это знаете. Мне даже не нужно Вас в этом убеждать.

Мэрелин Фергюсон как то сказала: “Никто никого не может заставить меняться. Каждый из нас охраняет свои врата перемен, которые могут быть открыты только изнутри. Мы не можем открыть врата перемен другого человека ни аргументом, ни эмоциональным призывом”. И это действительно так. Но добавлю, что мы можем побудить человека открыть свои врата перемен. И именно это было основное предназначение этой книги. И если ей удалось побудить, хотя бы одного человека открыть свои врата перемен, тогда я могу с гордостью заявить о том, что эта книга выполнила свою миссию.

У Вас есть более чем достаточный набор инструментов для того, чтобы сделать свою жизнь по-настоящему счастливой, богатой, здоровой и наполненной любовью. Воспользоваться ли этим инструментарием или отложить книгу в сторону и успешно забыть о ней, решать Вам.

Но я не был бы оптимистом, если бы не верил в то, что Вы все же сделаете выбор. И этот выбор будет продиктован желаниями и мечтами Вашего сердца – сердца, которое

уже устало страдать и испытывать боль. В Ваших силах наполнить его счастьем и радостью. Не упускайте свой шанс. Вполне возможно, что он может оказаться последним. Жизнь так коротка, что любое промедление действительно смерти подобно. Не ждите новых шансов. Действуйте прямо сейчас! Двигайтесь навстречу новой жизни – более богатой, здоровой, счастливой и наполненной любовью.

Сделайте свою жизнь сказкой! Вы это можете сделать! Я знаю это, поэтому и говорю Вам это! Вперед навстречу новой жизни!

Если Вы решите продолжить свое самосовершенствование, тогда приглашаю посетить сайт www.iwannalive.com. Этот ресурс как раз и предназначен для того, чтобы снабдить Вас информацией, которая поможет Вам сделать свою жизнь более успешной.

Напоследок я предлагаю прочитать слова, которые я написал за многие годы до написания этой книги и моего увлечения наукой успеха. Насколько я помню, я тогда находился на работе и страдал – страдал он нереализованных амбиций. Что-то заставило меня написать свои мысли на бумаге. Когда я работал над этой книгой, мне на глаза попался клочок бумаги с этими словами. Я не редактировал этот текст – ничего не добавлял, ничего не убирал – это его первая и единственная редакция:

Человек сам кузнец своего счастья, строитель своей жизни. Только благодаря своим желаниям, стремлениям и амбициям (последние мы проклинаям за их свойство толкать нас вперёд, не останавливаться, стремиться к достижению чего-либо, какой-либо цели), человек достигает успеха в жизни.

Амбиции. Мы их проклинаям с одной стороны, а с другой – хвалимся ими, ибо они заставляют нас преодолевать трудности, вдыхают новую жизнь в наши отчаявшиеся души. И за это мы им благодарны. Ведь неамбициозные люди – это, если можно так выразиться, “мёртвые люди”.

Но, конечно, одних амбиций недостаточно. Нужно верить. Но вера есть разная. Я имею в виду ту веру, ту особенность человеческой натуры, благодаря которой и сбываются наши мечты, желания, устремления. Вера заставляет надеяться. Надеяться – значит жить. Вера в себя, в свои качества, вера в преодоление жизненных трудностей – вот то, благодаря чему мы достигаем успехов в жизни.

Но главное, повторяю - это вера в себя, в свои силы. Надеяться на кого-то – значит быть зависимым, а зависимость – это возможность сильного человека управлять и даже повелевать слабым человеком; возможность одного человека навязывать свою волю другому человеку. Зависимость означает отсутствие свободы.

Потеря свободы у свободолюбивого человека приводит к нежеланию жить, нежеланию стремиться и достигать.

Ещё одно важное качество для достижения успеха – это умение терпеть (терпение). Но здесь присутствует как негативная, так и позитивная сторона. Негатив – как слабоволие, то есть человек терпит иго другого человека, унижает себя, не может проявить свою свободу; позитив – терпение как умение ждать, умение выбирать правильные дороги, умение не спешить с решением. Возможность обдумать, как поступить – это и есть терпение (ждать своё время).

Мое время пришло. Моя вера в себя крепка как никогда.

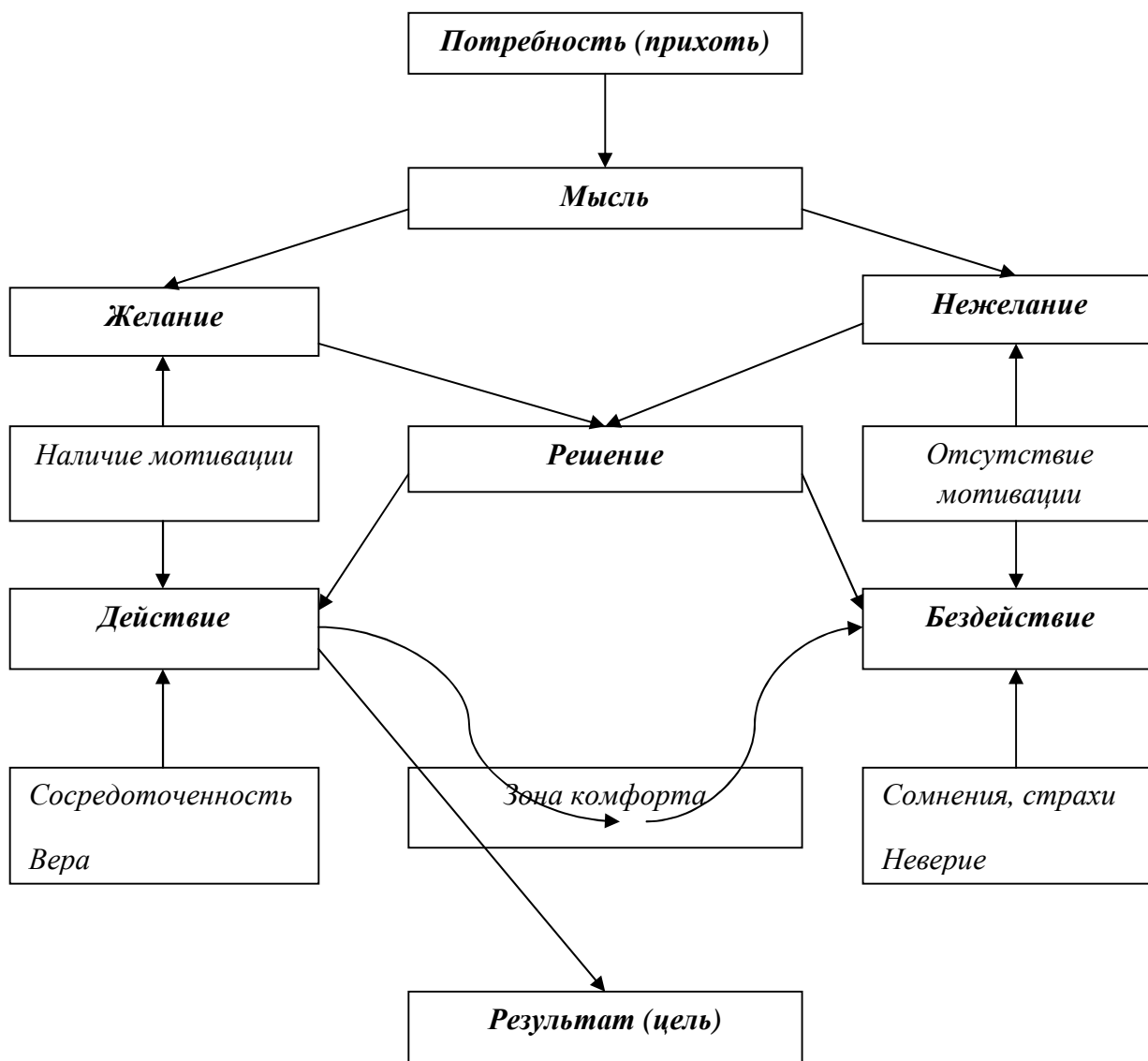
Спасибо Вам за то, что были со мной.

До следующей книги

Октябрь 2009 г. – май 2010 г.

Приложение 1

Схема достижения целей



Приложение 2

Кто есть кто

А

Абу-ль-Фарадж (1226 – 1286) – сирийский писатель, ученый.

Авиценна (Абу-Али ибн Сина) (ок. 980 – 1037) – персидский и таджикский философ, естествоиспытатель, врач, математик и поэт.

Авраам Линкольн (1809 – 1865) – американский государственный деятель, 16-й президент США.

Аврелий Августин (Блаженный) (354 – 430) – римско-христианский теолог, церковный деятель и философ.

Адам Дж. Джексон (XX в.) – английский писатель.

Александр Грин (Александр Степанович Гриневский) (1880 – 1932) – русский писатель-прозаик, поэт.

Александр Иванович Герцен (1812 – 1870) – русский писатель-прозаик, философ, публицист, критик.

Александр Сергеевич Пушкин (1799 – 1837) – русский писатель, поэт, драматург, публицист, родоначальник новой русской литературы, создатель русского литературного языка.

Альфонс Карр (1808 – 1890) – французский писатель-сатирик.

Альфред Адлер (1870 – 1937) – австрийский психолог, психиатр и мыслитель, создатель системы индивидуальной психологии.

Анатолий Васильевич Луначарский (1875 – 1933) – русский писатель, общественный и политический деятель, переводчик, публицист, критик, искусствовед.

Анна Элеонора Рузвельт (1884 – 1962) – жена американского президента США Франклина Рузвельта, общественный деятель.

Антон Павлович Чехов (1860 – 1904) – русский писатель.

Антуан де Сент-Экзюпери (1900 – 1944) – французский писатель, профессиональный летчик.

Антуан Ривароль (1753 – 1801) – французский писатель-моралист.

Артур Шопенгауэр (1788 – 1860) – немецкий философ, идеалист.

Аристотель (384 – 322 гг. до н. э.) – древнегреческий философ и ученый.

Б

Бартон Крейн (1901 – 1963) – американский экономист.

Бенджамин (Бен) Джонсон (1573 – 1637) – английский драматург, поэт и критик.

Бенджамин Дизраэли (1804 – 1881) – британский государственный деятель, премьер-министр Великобритании, писатель

Бенджамин Франклин (1706 – 1790) – американский просветитель, философ, ученый, журналист, издатель, государственный деятель.

Бенедикт (Барух) Спиноза (1632 – 1677) – нидерландский философ-пантеист.

Бертольд Ауэрбах (Авербах) (1812 – 1882) – немецкий писатель.

Боб Проктор (XX – XXI вв.) – американский писатель, профессиональный лектор, оратор.

Брайан Трейси (1944) – американский писатель, профессиональный лектор, оратор, педагог и консультант, глава фирмы “Brian Tracy International” – учебной и консалтинговой компании.

Будда (Сиддхартха Гаутама) (ок. 563 г. до н.э. – ок. 483 г. до н.э.) – основатель буддизма.

В

- Вальтер Скотт** (1771 – 1832) – английский писатель-прозаик, поэт, историк.
Вашингтон Ирвинг (1783 – 1859) – американский писатель.
Вениамин Александрович Каверин (1902 – 1989) – русский писатель.
Виктор Викторович Вересаев (Смидович) (1867 – 1945) – русский писатель.
Виктор Мари Гюго (1802 – 1885) – французский писатель-романтик, поэт, драматург.
Виктор Эмиль Франкл (1905 – 1997) – австрийский психиатр, психотерапевт, философ.
Владимир Михайлович Бехтерев (1857 – 1927) – русский невролог, психиатр и психолог.
Вольтер (Мари Франсуа Аруэ) (1694 – 1778) – французский писатель и философ-просветитель.

Г

- Гален** (129 – 199 гг.) – древнеримский врач.
Галилео Галилей (1564 – 1642) – итальянский ученый, один из основателей точного естествознания.
Ганс Сакс (1494 – 1576) – немецкий поэт, композитор.
Генри Томас Бокль (1821 – 1862) – английский историк и социолог.
Генри Уорд Бичер (1813 – 1887) – американский общественный и религиозный деятель.
Генри Форд (1863 – 1947) – американский промышленник, конструктор, основатель корпорации “Форд Мотор”.
Генрих Гейне (1797 – 1856) – немецкий поэт и публицист, выдающийся мастер лирической и политической поэзии.
Гераклит (Эфесский) (конец VI – начало V вв. до н. э.) – философ-диалектик, представитель ионийской школы.
Герберт Шелтон (1895 – 1985) – американский ученый, врач-гигиенист.
Гиппократ (ок. 460 – ок. 370 гг. до н. э.) – древнегреческий врач, реформатор античной медицины, материалист.
Гомер (от XII до VII в. до н.э.) – легендарный древнегреческий поэт, автор “Илиады” и “Одиссеи”.
Готхольд Эфраим Лессинг (1729 – 1781) – немецкий драматург, теоретик искусства и литературный критик, основоположник немецкой классической литературы.
Грасиан-и-Моралес Бальтасар (1601 – 1658) – испанский писатель, философ, теоретик литературы, иезуит.

Д

- Даниель Дефо** (ок. 1660 – 1731) – английский писатель, политический деятель, зачинатель английского реалистического романа.
Данте Алигьери (1265 – 1321) – гениальный поэт, создатель итальянского литературного языка, мыслитель, ученый и политик.
Дени Дидро (1713 – 1784) – французский философ, просветитель и писатель.
Децим Юний Ювенал (ок. 60 – ок. 127 гг.) – древнеримский поэт-сатирик.
Джалаладдин Руми (1207 – 1273) – персидский поэт, проповедник, суфийский шейх.
Джек Кэнфилд – американский писатель, профессиональный лектор и коуч.
Джебран Халиль Джебран (1883 – 1931) – ливанский писатель, философ и художник.
Джеральд Г. Ямпольский (XX в.) – всемирно известный психиатр.
Джим Керри (1962) – американско-канадский киноактер, сценарист, продюсер.
Джо Витале (1953) – американский писатель, президент компании Hypnotic Marketing Inc., которая оказывает консалтинговые услуги по маркетингу.
Джоан Коллинз (1933) – английская актриса.
Джованни Боккаччо (1313 – 1375) – итальянский писатель-гуманист.

Джозеф Аддисон (1672 – 1719) – английский писатель и государственный деятель.
Джон Ассараф (1961) – американский бизнесмен, писатель, профессиональный лектор, консультант по бизнесу.
Джон Демартини (1954) – американский писатель, философ, оратор, врач.
Джон Дэвисон Рокфеллер (1839 – 1937) – американский предприниматель,
Джон Леббок (1834 – 1913) – английский археолог, этнограф, писатель-моралист.
Джон Рескин (1819 – 1900) – английский писатель, теоретик искусства. филантроп.
Джордано Бруно (1548 – 1600) – итальянский философ-пантеист, поэт.
Джордж Бернард Шоу (1856 – 1950) – английский писатель.
Джордж Ноэл Гордон **Байрон** (1788 – 1824) – английский поэт-романтик, мыслитель, член Палаты лордов.
Джордж Савил **Галифакс** (1633 – 1695) – английский писатель, политик.
Джузеппе Мадзини (1805 – 1872) – итальянский политик, писатель, философ.
Дмитрий Дмитриевич Шостакович (1906 – 1975) – русский композитор, пианист, педагог, общественный деятель.
Дональд Джон Трамп (1946) – американский бизнесмен, писатель, президент компании Trump Organization – крупной строительной компании.
Дэниел Пинк (XX – XXI в.) – американский писатель, журналист, бизнес-консультант, оратор.

Е

Екатерина II Алексеевна (1729 – 1796) – российская императрица.

Ж

Жан-Батист Поклен (**Мольер**) (1622 – 1673) – французский комедиограф, актер, театральный деятель, реформатор сценического искусства.
Жан де Лабрюйер (1645 – 1696) – французский мыслитель, писатель, мастер афористической публицистики.
Жан-Жак Руссо (1712 – 1778) – французский писатель и философ.
Жозеф Жубер (1754 – 1824) – французский писатель-моралист.
Жозеф Эрнест Ренан (1823 – 1892) – французский писатель, историк, филолог.
Жорж Санд (Аврора Дюпен) (1804 – 1876) – французская писательница.
Жюль Верн (1828 – 1905) – французский писатель, один из создателей жанра научной фантастики.
Жюль Ренар (1864 – 1910) – французский писатель

З

Зиг Зиглар (XX – XXI в.) – американский писатель, профессиональный лектор, оратор, председатель Zig Zigar Corporation, которая оказывает услуги в сфере личностного роста.
Зигмунд Фрейд (1856 – 1939) – австрийский врач-психиатр и психолог, основатель психоанализа.

И

Иван Петрович Павлов (1849 – 1936) – русский ученый, физиолог, психолог.
Иван Сергеевич Тургенев (1818 – 1883) – русский писатель.
Иоганн Вольфганг Гёте (1749 – 1832) – немецкий писатель, поэт, основоположник немецкой литературы нового времени, философ и естествоиспытатель.
Иоганн Кристоф Фридрих Шиллер (1759 – 1805) – немецкий поэт, драматург и философ-эстетик.
Иммануил Кант (1724 – 1804) – немецкий философ, физик, математик.

К

- Карл Генрих Маркс** (1818 – 1883) – выдающийся немецкий философ, экономист, политический журналист, общественный деятель.
- Карл Краус** (1874-1936) – австрийский писатель, поэт-сатирик, критик, публицист.
- Квинт Гораций Флакк** (65 – 8 гг. до н. э.) – древнеримский поэт.
- Квинтилиан** Марк Фабий (ок. 35 – ок. 96 гг.) – древнеримский оратор и теоретик ораторского искусства.
- Кевин Девид Сорбо** (1958) – американский киноактер.
- Клод Андриан Гельвеций** (1715 – 1771) – французский философ.
- Козьма Прутков** – вымышленный персонаж, литературная маска, персонифицированный псевдоним, объединивший ряд сатирико-юмористических произведений А.К. Толстого (1817 – 1875) и его двоюродных братьев Жемчужниковых – Алексея Михайловича (1821 – 1908), Владимира Михайловича (1830 – 1884) и Александра Михайловича (1826 – 1896).
- Колин Тернер** (XX-XXI ст.) – американский писатель, оратор, профессиональный лектор, бизнес-консультант.
- Константин Дмитриевич Бальмонт** (1867 – 1942) – русский поэт, эссеист, историк литературы.
- Конфуций** (Кун-цзы) (ок. 551 – 479 гг. до н. э.) – древнекитайский мыслитель, основатель этико-политического учения, ставившего в основу социального устройства нравственное самосовершенствование и соблюдение норм этикета.

Л

- Лао-цзы** (Ли Эр) (579 – 499 гг. до н.э.) – древнекитайский философ-мудрец.
- Леонардо Да Винчи** (1452 – 1519) – итальянский живописец, скульптор, архитектор, ученый, инженер, ботаник, музыкант, философ.
- Леонардо Феличе Бускалья** (1925) – французский писатель, лектор.
- Леонид Николаевич Андреев** (1871 – 1919) – русский писатель.
- Лион Фейхтвангер** (1884 – 1958) – немецкий писатель-романист и драматург.
- Лопе Феликс де Вега Карпио (Лопе де Вега)** (1562 – 1635) – испанский драматург, основоположник испанской национальной драматургии.
- Лоренс Питер** (1919 – 1990) – канадско-американский педагог, литератор.
- Луиза Хей** (1926) – американский писатель, профессиональный лектор, основатель издательской компании “Нау Хаус”.
- Людвиг Йозеф Иоганн Витгенштейн** (1889-1951) – австро-английский философ.
- Людвиг Фейербах** (1804 – 1872) – немецкий философ-материалист.
- Люк де Клапье Вовенарг** (1715 – 1747) – французский писатель-моралист.

М

- Маарри** (973 – 1057) – арабский поэт, философ, филолог.
- Максим Горький** (Алексей Максимович Пешков) (1868 – 1936) – русский писатель, литературный критик и публицист, общественный деятель.
- Маргарита Наваррская** (1429 – 1549) – французская писательница, королева Наварры.
- Марк Аврелий Антонин** (121 – 180 гг.) – древнеримский философ-стоик, император.
- Марк Твен** (Сэмюэл Ленгхорн Клеменс) (1835 – 1910) – американский писатель.
- Марк Туллий Цицерон** (106 – 43 гг. до н. э.) – древнеримский философ, оратор, политический деятель, писатель.
- Менандр** (ок. 343 – ок. 291 гг. до н. э.) – древнегреческий поэт-комедиограф.
- Мигель де Сервантес Сааведра** (1547 – 1616) – испанский писатель.
- Микеланджело Буонарроти** (1475 – 1564) – выдающийся итальянский скульптор, живописец, архитектор и поэт эпохи Ренессанса.

- Милорад Павич** (1929 – 2009) – югославский и сербский писатель, поэт.
Мишель Эйкем де Монтень (1533 – 1592) – французский писатель, философ-гуманист.
Мишель Эмиль Чоран (1911 – 1995) – румынский и французский мыслитель-эссеист.
Мохандас Карамчанд Ганди (Махатма Ганди) (1869 – 1948) – один из лидеров индийского национально-освободительного движения, его идеолог.
Мурасаки Сикибу (ок. 978 – ок. 1016) – величайшая писательница японского средневековья.
Мэрелин Фергюсон (1938 – 2008) – американская писательница, редактор, оратор.

Н

- Надежда Константиновна Крупская (Ульянова)** (1869 – 1939) – советский государственный и общественный деятель.
Наполеон Хилл (1883 – 1970) – американский писатель, философ, психолог успеха, журналист.
Низаматдин Мир Алишер Навои (1441 – 1501) – узбекский поэт, мыслитель и государственный деятель.
Николай Александрович Бердяев (1874 – 1948) – русский философ.
Николай Иванович Новиков (1744 – 1818) – русский просветитель, писатель, журналист, издатель.

О

- О’Генри** (Уильям Сидни Портер) (1862 – 1910) – американский писатель.
Омар Хайям (ок. 1048 – после 1122) – персидский и таджикский поэт, математик и философ.
Оноре де Бальзак (1799 – 1850) – французский писатель.
Оскар Уайльд (1854 – 1900) – английский писатель и критик.

П

- Петр Яковлевич Чаадаев** (1794 – 1856) – русский философ, публицист.
Пифагор (Самосский) (576 – 496 гг. до н.э.) – древнегреческий философ, религиозный и политический деятель, математик.
Платон (Аристокл) (428 или 427 – 348 или 347 гг. до н. э.) – древнегреческий философ, ученик Сократа, основатель школы в Афинах.
Поль Анри Гольбах (1723 – 1789) – французский философ.
Публий Вергилий Марон (70 – 19 гг. до н. э.) – древнеримский поэт.
Публий Овидий Назон (43 г. до н. э. – ок. 18 г. н. э.) – древнеримский поэт.
Публий Сир (I в. до н. э.) – древнеримский мимический поэт.
Пьер Буаст (1765 – 1824) – французский лексикограф.
Пьер Корнель (1606 – 1684) – французский драматург, представитель классицизма.
Пьер Огюстен Бомарше (1732 – 1799) – французский драматург.
Пьер Тейяр де Шарден (1881 – 1955) – французский теолог, философ, священник-иезуит.

Р

- Ралф Уолдо Эмерсон** (1803 – 1882) – американский философ, писатель и поэт, крупнейший американский романтик.
Рассел Бертран (1872 – 1970) – английский философ, математик, общественный деятель.
Рене Декарт (1596 – 1650) – французский философ, математик, физик и физиолог.
Ричард Стил (Стил) (1672 – 1729) – ирландский писатель, журналист, политик. Один из родоначальников просветительской литературы в Англии.

Роберт Тору Кийосаки (1947) – американский предприниматель, инвестор, писатель, преподаватель.

Роберт Эдвард Ли (1807-1870) – американский военачальник, главнокомандующий армией Конфедерации в Гражданскую войну в 1861-65 гг.

Роджер Бэкон (ок. 1214 – после 1294) – английский философ, естествоиспытатель.

Ромен Роллан (1866—1944) — французский писатель, драматург, музыковед, общественный деятель.

С

Саади (Муслихиддин Абу Мухаммед Абдаллах ибн Мушрифаддин) (между 1203 и 1210 – 1292) – персидский поэт, писатель и мыслитель.

Самюэл Джонсон (1709 – 1784) – английский писатель и лексикограф, литературный критик и эссеист.

Самюэл Смайлс (1816 – 1903) – английский писатель, философ-моралист.

Себастьян Брант (ок. 1458 – 1521) – немецкий писатель-сатирик.

Сенека Луций Анней Младший (ок. 4 г. до н. э. – 65 г. н. э.) – древнеримский политический деятель, философ и писатель, представитель стоицизма.

Сесиль Блаунт де Милль (1881 – 1959) – американский кинорежиссер, продюсер.

Сёрен Обю Кьеркегор (1813 – 1855) – датский философ, теолог, писатель.

Сильвия Чиз (1956) – бельгийская журналистка.

Сократ (ок. 470 – 399 г. до н. э.) – древнегреческий философ, один из родоначальников диалектики.

Стендаль (Анри-Мари-Бейль) (1783 – 1842) – французский писатель, философ.

Стив Павлина (1971) – популярный американский автор статей по личностному развитию.

Стивен Кови (1932) – американский писатель, оратор, профессиональный лектор, консультант по организационному управлению.

Сэмюэл Батлер (1835 – 1902) – английский писатель, философ, теолог, музыкант и художник.

Сюнь-цзы (ок. 313 – ок. 238 гг. до н. э.) – древнекитайский философ, последователь Конфуция.

Т

Теодор Рузвельт (1858 – 1919) – американский государственный деятель, 26-й президент США.

Теренций Публий (ок. 195 – 159 гг. до н. э.) – древнеримский драматург.

Тибулл Альбий (50 – 19 гг. до н. э.) – древнеримский писатель и поэт.

Тит Ливий (59 г. до н. э. – 17 г. н. э.) – древнеримский историк.

Томас Алва Эдисон (1847 – 1931) – американский изобретатель и предприниматель, автор более тысячи изобретений и нескольких открытий.

Томас Карлейль (1795 – 1881) – английский писатель, философ.

Томас Мор (1478 – 1535) – английский гуманист, государственный деятель, писатель.

Томас Пейн (1737 – 1809) – англо-американский писатель, публицист.

У

Уиланд (XX в.) – всемирно известный художник-маринист.

Уильям Генри Гейтс III (Билл Гейтс) (1955) – американский предприниматель, основатель компании Microsoft.

Уильям Джеймс (1842 – 1910) – американский философ, психолог.

Уильям Мейкпис Теккерей (1811 – 1863) – английский писатель-прозаик, мастер реалистического романа.

Уильям Шекспир (1564 – 1616) – великий английский драматург, поэт, актер.

Уолт Дисней (Уолтер Элайас) (1901 – 1966) – американский художник-мультипликатор, кинорежиссер, актер, сценарист, продюсер, основатель компании “Walt Disney Productions” (ныне – The Walt Disney Company).

Ф

Фалес из Милета (ок. 625 – ок. 547 гг. до н. э.) – мыслитель, родоначальник античной философии и науки, основатель милетской школы.

Федор Михайлович Достоевский (1821 – 1881) – русский писатель.

Франклин Делано Рузвельт (1882 – 1945) – американский государственный деятель, 32-й президент США.

Франсуа де Ларошфуко (1613 – 1680) – французский писатель-моралист.

Франсуа Рабле (ок. 1454 – 1553) – французский писатель-сатирик, гуманист.

Франческо Петрарка (1304 – 1374) – итальянский поэт, мыслитель, родоначальник гуманистической культуры Возрождения.

Фридрих Ницше (1844 – 1900) — немецкий философ, представитель иррационализма и волюнтаризма.

Фрэнсис Бэкон (1561 – 1626) – английский философ, историк, политический деятель.

Х

Хань Фэй (280 – 233 гг. до н.э.) – древнекитайский философ.

Хуго Штейнхаус (1887 – 1982) – польский математик, педагог, гуманист.

Хун Цзычен (XVII в. н.э.) – китайский писатель, поэт, философ.

Ч

Чандра Мохан Раджниш (Ошо) (1931 – 1990) – известный индийский философ.

Ш

Шарль Теодор Анри де Костер (1827 – 1879) – бельгийский писатель.

Э

Эдмунд Уилсон (1895 – 1972) – американский писатель, критик, журналист.

Эдуар Эррио (1872 – 1957) – французский государственный деятель, писатель, историк, публицист.

Эзоп (ок. 640 – ок. 560 гг. до н.э.) – древнегреческий мудрец, сочинитель басен.

Элла Уилкоккс (1850 – 1919) – американская поэтесса.

Элоиза Ристад (XX ст.) – писательница, музыковед.

Эндрю Карнеги (1835 – 1919) – американский предприниматель, крупный сталепромышленник, филантроп.

Эпиктет (ок. 50 – ок. 140 гг.) – древнеримский философ-стоик.

Эразм Роттердамский (1465 – 1536) – гуманист эпохи Возрождения, филолог, писатель.

Эрих Фромм (1900 – 1980) – немецко-американский психолог, социолог, один из главных представителей неопрейдизма.

Эсхил (ок. 525 – 456 гг. до н. э.) – древнегреческий поэт-драматург, "отец трагедии".

Ю

Юлиан Тувим (1894 – 1953) – польский поэт, прозаик.

Юлиуш Вонтроба – польский афорист.

Я

Ян Амос Коменский (1592 – 1670) – чешский мыслитель-гуманист, педагог, писатель.