

Татьяна Трофименко

ТВОЙ ШАНС ПОДНЯТЬСЯ



Что, зачем, почему

Если ваша жизнь настолько плоха, что вы даже и жить не хотите, отложите мрачные мысли, хотя бы до завтра, и прочитайте эту книгу. Раз вы зашли в книжный магазин и читаете эти строки, значит, какие-то деньги у вас есть, и вы можете себе позволить купить эту книгу. Я написала её, чтобы поделиться с вами своей практикой подъема по социальной лестнице — реально работающими методиками. Подъем с социального дна — вот тот результат, который обеспечивает эта книга. Даже со дна! А уж если вы хоть на ступеньку выше социального дна, то тем более!

Вы уже привыкли слышать и читать такое: «Я был(а) бедным(ой) и несчастным(ой), но использовал(а) вот эту методику и стал(а) богатым(ой) и счастливым(ой)». И это всё обман. Вы привыкли, что вас обманывают.

Кто пишет эти книги о чудесных, якобы, методах реализации всех желаний? Люди, которых вы не знаете. Люди, чьи практические результаты вы не можете проверить (я имею в виду, что невозможно проверить различие, «дельту» между исходным со-

стоянием данного автора и нынешним). Многие из них сравнительно успешны. За ваш счет. Потому что вы покупаете их тренинги и книги. Но с чего они начинали? Насколько они смогли подняться? Какова разница между их исходным (то есть до применения рекламируемой ими методики) и сегодняшним уровнем? Вы не можете этого проверить. Мою же «дельту» между исходным состоянием и сегодняшним проверить легко. Вы можете сделать это в любой момент. Это очень просто.

Приходилось ли вам слышать обо мне что-либо раньше? Видели ли в продаже мои книги? Нет, конечно. Потому что ничего и не было. А была у меня очень тяжелая жизненная ситуация. Настолько тяжелая, что мне даже не хотелось жить. В моей книге «Депрессия без правил» кое-что об этой ситуации написано. И далеко не всё. На самом деле было гораздо хуже. А сейчас? Вы же видите мои книги, изданные лучшими издательствами России. Причём это, начавшись в 2011 году, произошло быстро. А через год количество моих договоров с издательствами лавинообразно увеличилось буквально за несколько месяцев. Уже не я предлагаю издательствам свои рукописи, а мне предлагают заключить договор. Я даже не успеваю всё писать, что мне предлагают. Конечно, вы не можете видеть этих договоров, но скоро ведь выйдут книги. И вы их увидите. И те, книги, которые сейчас есть в продаже, вы можете видеть.

Это реальный результат, который можно проверить! Я достигла этого результата без денег, без связей, без какой-либо поддержки. Только своими

силами! Это тоже легко проверить. Вот хотя бы об этом подумайте: я даже не являюсь гражданкой России, я гражданка Украины, живу в Одессе (отнюдь не столица). А издательства, в которых я публикуюсь, находятся в Москве и Петербурге. Представьте, что такое должно быть написано в моих книгах, чтобы ими заинтересовались крупнейшие издательства России! Только на книгу, уже, кстати, ставшую бестселлером, «Депрессия без правил» мне поступило четыре предложения от издательств! Что же там такого написано, что произвело такое сильное впечатление на заваленных многочисленными рукописями редакторов? Сами понимаете, что написано нечто поразительное и эксклюзивное! Что-то, что производит огромное впечатление, оказывает сильное эмоциональное воздействие (даже на выдавших виды редакторов) и поражает воображение!

В моих книгах — реальная практика. Моя практика подъема с социального дна. С минус много чего. К вершине социальной лестницы! Это практика простого человека. Такого же, как вы. Не гуру, не тренера по личностному росту, не аскета, не... В общем, я простой человек из толпы. И я смогла из этой толпы выделиться и вырваться. Это практика накачки психической и физической силы. Силы, достаточной для захвата и удержания места на Олимпе. Силы, достаточной для победы в том бое без правил, которым является наша жизнь. Силы, достаточной, чтобы вырваться из болота депрессии, обыденности, безысходности, болезней, одиночества и безденежья. Моя жизнь из мрачной тюрьмы превратилась в цветущий

сад под ясным небом и сияющим солнцем. Изменилось всё: род занятий, круг общения, бытовые условия и даже мой внешний вид. И это не волшебство, не магия, не колдовство! Это полностью научно обоснованная технология достижения целей. Современная информационная технология! Да, я всю жизнь занимаюсь наукой. Я доцент вуза. Это, кстати, еще одно доказательство истинности того, что я пишу и говорю. Я как человек науки привыкла отвечать за свои слова и писать и говорить лишь то, что доказано и подтверждено практикой. Вы спросите: зачем вообще я всё это говорю? Не буду вам врать, как другие авторы, и лицемерно заявлять, что пекусь только о вашем благе и всего лишь хочу вам помочь. На самом деле, вы же понимаете, что «своя рубашка всегда ближе к телу». Я, например, ставлю перед собой цель стать самой популярной писательницей России (ну, для начала). Но! Мы с вами взаимосвязаны: помогая вам, я помогаю себе. А потому я заинтересована в том, чтобы помощь моя вам была качественной. И без обмана. Если я буду лгать вам, как же я стану самой популярной писательницей России? Ведь если я буду обманывать читателей, они не купят мои следующие книги. Так что я заинтересована писать и говорить только правду. Я заинтересована в том, чтобы мои книги помогли вам и дали вам реальный результат! Вот почему в моих книгах — только правда и только реально работающее информационное воздействие! А не пустая болтовня о «позитивном мышлении».

Возможно, вы уже прочитали кучу литературы, желая получить этот результат. Что вы читали? Может

быть, эзотерическую литературу, книги по магии и колдовству, по фэншуй, труды древних философов и биографии успешных личностей, не говоря уже о художественной литературе? Вы прочитали горы литературы, пытаетесь научиться быть удачливыми и изменить свою жизнь к лучшему? Вы хотели получить действенные советы, как жить? Ну и что? Получили? Судя по тому, что вы сейчас читаете эти строки — нет! Потому что прочитанные вами книги содержат массу «мусора», который не работает на практике. Может быть, все эти рассуждения и хороши, но их практический результат — ноль. Советы авторов либо нереально воплотить в жизнь либо они «не работают». Кто пишет все эти эзотерические книги? Может быть, олигархи торопятся поделиться с вами секретами своего успеха? Прямо спешат и падают! Зачем вы им нужны? Мы все для них — безликая толпа, что-то вроде скопища бомжей.

Кстати, многие обеспеченные люди вообще ничего не читают, а про навязываемое нам почти всей эзотерической литературой, так называемое, «позитивное мышление» никогда ничего даже и не слышали. Вот так! Однако они богаты, а вы, может быть, прочитавшие кучу книг о любви ко всему миру, бедны. Почему?

Я тоже задавалась вопросами: почему, например, образованный человек беден и неустроен, а неуч богат и востребован обществом? Почему красавица с идеальной фигурой одинока, а шарик на кривых ножках имеет любящего мужа? От чего зависит выбор жизненного пути и степень удачливости? Каково

общее свойство успешных людей? Я искала такое объединяющее свойство, предполагая, что оно является если не достаточным, то хотя бы необходимым условием успеха. Я искала его в различной литературе, в том числе и в научной. Я искала его, анализируя свой практический опыт подъема по социальной лестнице и опыт известных мне успешных людей. Размышляла, анализировала и сверяла свои выводы и книжные рекомендации с практикой. В итоге я нашла способы, которые работают, дают практический результат. Эта книга — информационная выжимка из огромного количества разнообразной литературы, из моего практического опыта и из опыта моих знакомых. Я здесь собрала только то, что работает. Эта книга — реальная практика. Вы спросите, чем отличается моя книга от остальных, которые тоже обещают, что вы будете жить так богато и успешно, как только захотите? А вот тем и отличается, что я вам ничего не обещаю. Я только привожу реальные приёмы, которые лично мне и моим знакомым принесли практическую пользу. Я применяла изложенные здесь методы и достигла успеха. Я проверила изложенные здесь соображения на практике. Ничего, что бы не работало, здесь нет. Другое дело, что всё это оказалось эффективным для меня, помогло и моим знакомым, но нет никакой гарантии, что поможет и вам, потому что наши с вами мировоззрения могут сильно отличаться, и вы просто не в состоянии будете воспринять изложенную здесь информацию. Но! Сильное отличие наших мировоззрений возможно только в том случае, если вы церковный фанатик.

Но это вряд ли. Если бы вы таковым являлись, вы бы не дочитали мою книгу до этого места. Вы бы, возможно, даже в книжный магазин не зашли — вы покупали бы и читали только литературу из церковной лавки. Так что на самом деле эта книга вполне может вам помочь.

Даже если вы сейчас думаете, что у нас с вами разные взгляды на жизнь и эта книга — очередная «пустая болтовня», всё же попробуйте. Покончить с собой вы всегда успеете. Подумаешь, один вечер, проведенный за чтением книги? Это ведь ничего не меняет. Не меняет сейчас, пока вы ещё полны решимости перечеркнуть свою жизнь. Но, может быть, поменяет потом, когда закончите читать и захотите попытаться изменить свою жизнь. Во всяком случае, вы ничего не теряете. В любом случае, у вас даже не будет разочарования. Я вам ведь ничего не обещаю. Тем более не обещаю, что по прочтении этой книги ваша жизнь круто изменится. Люди — сложные системы, что уж говорить обо всех жизненных обстоятельствах. Как преподавателю вуза, занимающемуся наукой, мне хорошо известна прописная истина из теории сложных систем: сложные системы не терпят резких переходов из одного состояния в другое, всегда им необходим переходный процесс. Теперь понимаете нелепость обещаний авторов книг, что когда вы прочтёте их книги или, ещё похлестче, просто только купите их, ваша жизнь претерпит кардинальные изменения к лучшему? Я не даю таких популистских обещаний. Я говорю, что когда вы прочтёте эту книгу и

попытайтесь применить изложенные здесь приёмы на практике, у вас, скорее всего, как это случилось и у меня, произойдут положительные изменения в жизни, появятся новые возможности для самореализации и для заработков. Эти изменения не будут грандиозными, это будет начало «переходного процесса». Но этих новых возможностей вам уже будет достаточно, чтобы не думать о самоубийстве, а начать уже так выбирать себе уютный домик, который вы захотите приобрести, чтобы жить в своём удовольствии там, где вы хотите. Или не домик, но в любом случае, вы начнёте подниматься со дна. Понимаете? Вероятность того, что нищий вдруг станет сразу олигархом, ничтожно мала. Но вероятность того, что человек, находящийся на дне ямы, сможет чуть-чуть с этого дна приподняться и переместиться на уровень, более близкий к выходу из ямы, уже достаточно ощутима. А там — ещё шаг, ещё... Постепенно выберетесь.

Это действительно изложение того, что вместо очередной фрустрации нереализованных заоблачных обещаний, даст хоть небольшой (скорее всего), но реальный практический результат.

Вы хотите жить лучше? Поздравляю вас! Вы не хотите деградировать, вы хотите совершенствоваться. Уверяю вас, этого хочет далеко не каждый. Ваше желание вас «прекрасно характеризует», как говорил герой фильма «Ирония судьбы». Ну, что ж, попробуем реализовать это ваше желание жить лучше. **Всё, предлагаемое мною, и это ещё одно отличие моей книги, легко реализуемо.** Вы здесь

не встретите рекомендаций заставить себя проводить занудные медитации, тратить время на чтение каких-то заговоров, выбросить свои вещи или спать по диагонали комнаты. В отличие от других авторов, я не призываю вас ни с того ни с сего полюбить всё человечество, а особенно — своих врагов. Вам не придётся придерживаться сыроедения или какой-либо иной диеты и изматывать себя, например, йоговскими асанами. И многое, многое другое из того, что обычно советуют, я вам не порекомендую. Я сама очень недоверчива (не верю никаким авторам на слово, во всём сомневаюсь, особенно в трудновыполнимых рекомендациях). Если **что-то требует какого-то насилия над собой, занимает много времени, оказывается скучным или доставляет хоть какие-нибудь неудобства, такого я вообще не пробую и не изучаю. Поэтому и вам рекомендовать такое не смогу.**

Читатель! Я не буду, как другие авторы, лицемерно заявлять, что люблю вас и пишу эту книгу исключительно из любви к вам. Я искренне говорю, что пишу эту книгу, преследуя свои личные цели (популяризация своих идей и взглядов, известность, собственное моральное удовлетворение от результатов творческой работы, посмертная память обо мне, гонорар, в конце концов). Я сама ни на секунду не верю авторам, заверяющим нас, читателей, что они всех нас любят. Вы любите всех и хотите всех осчастливить? И я нет. Я придерживаюсь того мнения, что прежде чем начинать думать о любви ко всем, надо для начала полюбить и осчастливить

себя, а потом уже будет видно, интересуется ли вас по-прежнему благо всего человечества. Полагаю, вы заглянули в мою книгу не для того, чтобы полюбить всю Вселенную, а для того, чтоб попытаться выбраться из той ямы, в которой вы оказались. Если это так, то наши с вами мировоззрения совпадают по самому существенному для нас пункту, а значит, вы меня хорошо поймёте. С моей точки зрения, авторы, которые уверяют, что всех любят и пишут книги исключительно из любви к нам, читателям, — лицемеры. Во-первых, как можно любить того, кого даже не знаешь? Во-вторых, психически здоровый человек не может всех любить. В-третьих, кому она нужна, такая любовь? Человек всегда ценит и хочет почувствовать свою исключительность, значимость для другого человека. Лично я никогда не смогу назвать другом или любимым человеком персону, которая любит всех, которой всё равно, кого любить и с кем дружить. Для меня дружба и любовь такого человека неинформативны, не представляют ценности. Он же любит всех, ну, и меня в том числе. Я для него — не особенная. А настоящая любовь и дружба, как раз, основана на эксклюзивности. Для меня любимый человек, друг — эксклюзивен. А если этого нет, то грош цена такой любви и такой дружбе. В общем, думаю, основа нашего взаимопонимания заложена. Не надо ждать от меня любви. Я не против, если вы её получите, но из других источников. О них мы поговорим позже. От меня вы можете ждать только изложения фактов и результатов практики, приведшей к реальному успеху.

Вы сейчас собираетесь сэкономить на покупке книги: полистать её и ознакомиться быстренько с основными положениями? Напрасно, напрасно. Как преподаватель и специалист по теории информации я знаю, что для эффективного усвоения информации нужна информационная избыточность. Что это такое? Удобнее всего продемонстрировать это с помощью рисунков, используемых в теории множеств. Допустим, человек получает информацию, которая представлена множеством X . А вот реально усваивает человек из всего этого информационного потока только подмножество Y (см. рис. 1). Вот почему так сложно усваивать информацию из справочников, словарей и написанных сухим научным

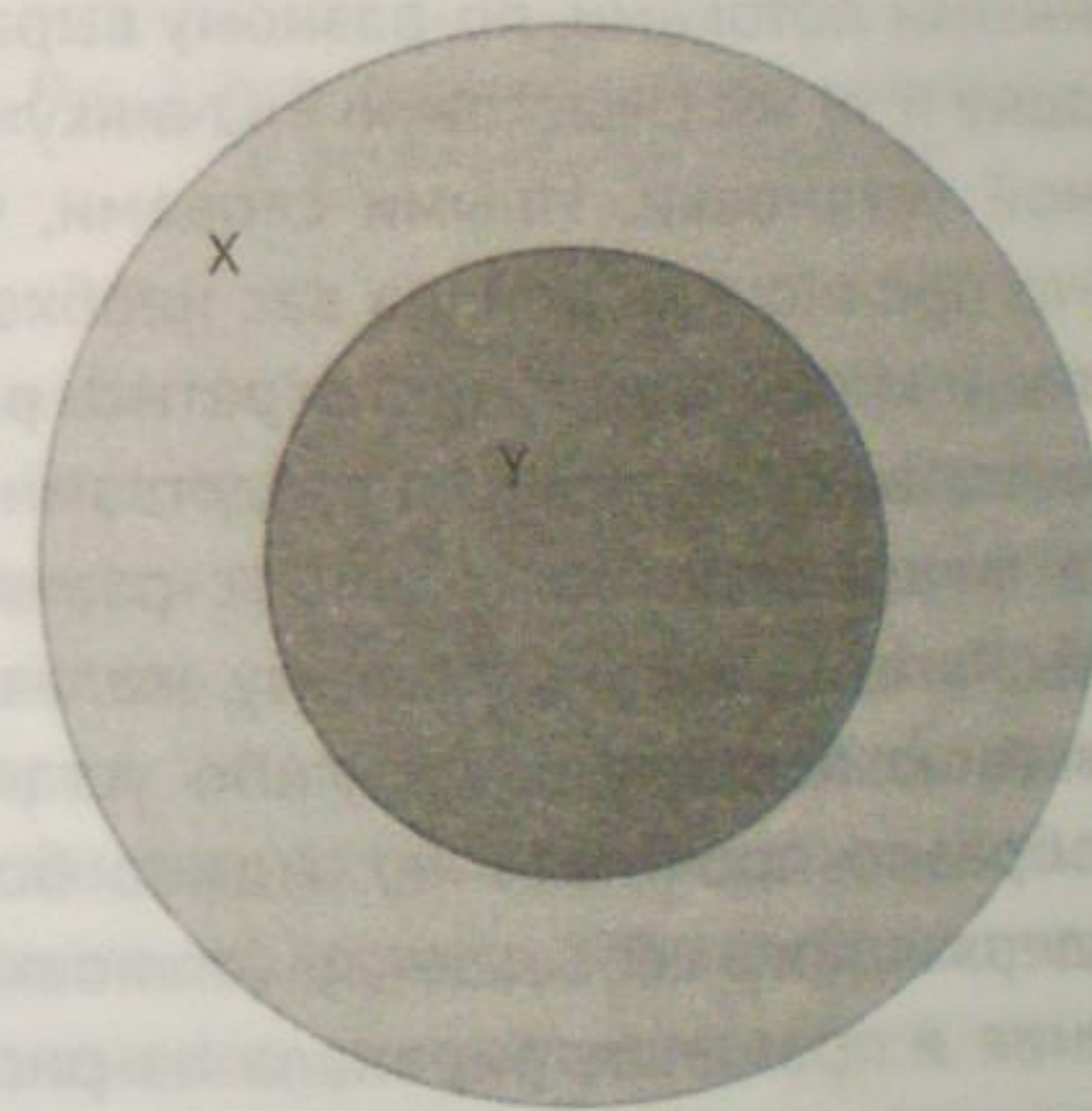


Рис. 1. Иллюстрация информационной избыточности

стилем учебников: там содержится только самая необходимая информация, ничего лишнего, никакой эмоциональной нагрузки, никаких удивительных историй и т. п. А человек так устроен, что запоминает хорошо как раз то, что написано или говорится экспрессивно, эмоционально ярко, с множеством примеров из жизни, содержащих какие-то необычные, неожиданные факты, с многочисленными, казалось бы ненужными, повторениями. Поэтому так хорошо и запоминается та же информация, но полученная из художественной и научно-популярной литературы.

Кроме того, психика наша так устроена, что для создания в ней прочной установки в большинстве случаев требуется многократное воздействие на психику различными информационными потоками, по-разному выражающими одну и ту же смысловую «начинку» формируемой установки. Иными словами, чтобы вы что-то прочно усвоили, до вас необходимо доносить информацию многократно, разнообразно, словами и прочими средствами, преподнося внушаемые положения с различных позиций. Кстати, именно поэтому, желая внедрить в свою психику какую-либо установку, целесообразно прочитать как можно больше книг, содержащих в себе данную установку. Это положение я проиллюстрировала на рис. 2.

Таким образом, бегло просмотрев книгу, вы не получите необходимой информацион-

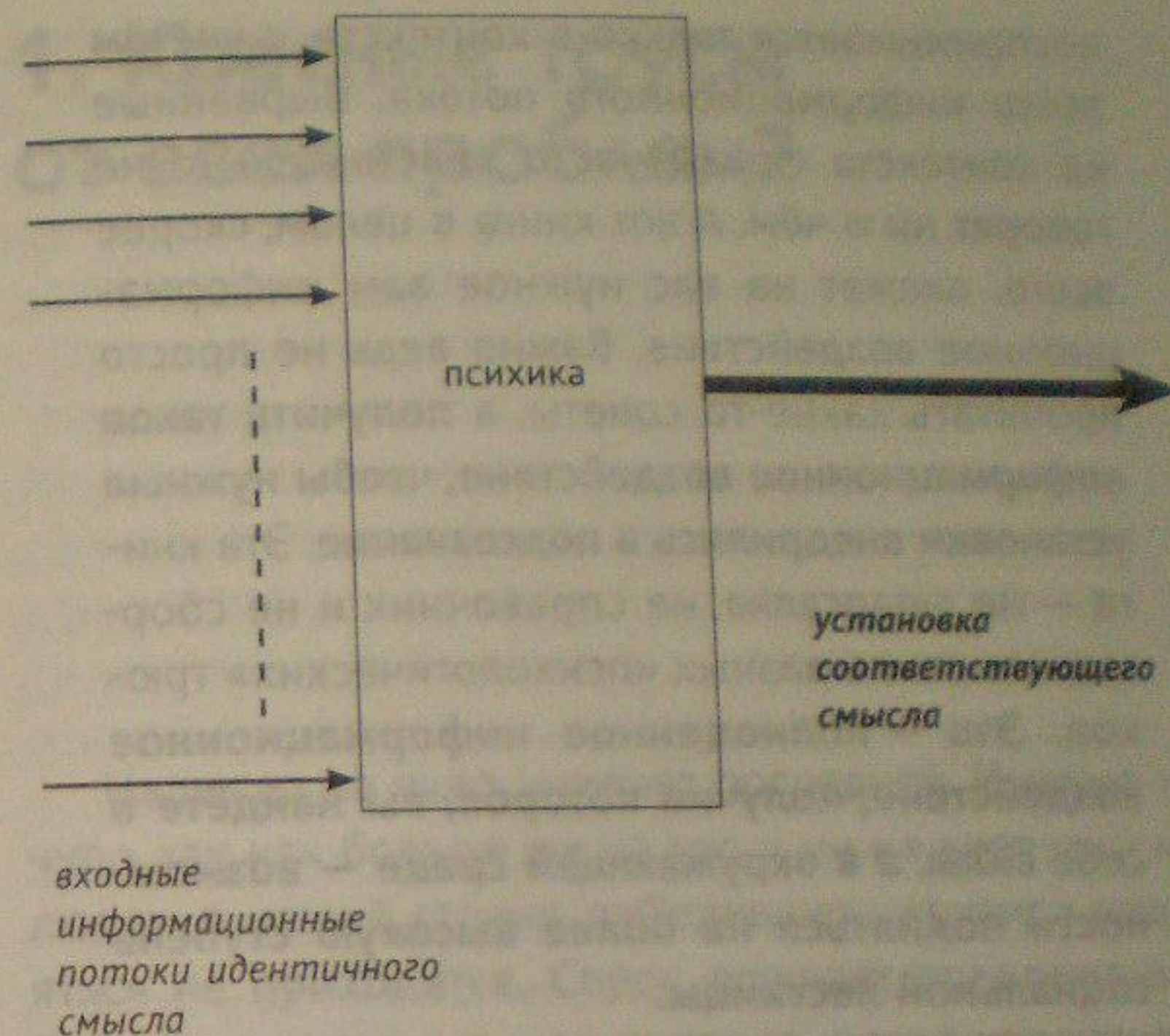


Рис. 2. Роль информационной избыточности в формировании установки

ной избыточности. В результате заложенное в книгу информационное воздействие не внедрится в ваше подсознание, и вы опять останетесь ни с чем. Более того, бегло просмотрев книгу, вы, может быть, наткнетесь на какие-то истины, которые вы уже где-то читали или слышали. Вы подумаете: «Опять банальности, знаю я это уже всё, чем это может мне помочь?». Не спешите возвращать книгу на прилавок. Информация корректно

воспринимается только в контексте, с учётом всего информационного потока. Вырванные из контекста фразы часто действительно не говорят ни о чём. А вот книга в целом, скорее всего, окажет на вас нужное вам информационное воздействие. Важно ведь не просто прочесть какие-то советы, а **получить такое информационное воздействие, чтобы нужные установки внедрились в подсознание.** Эта книга — не шпаргалка, не справочник и не сборник описания разных «психологических» трюков. **Это — полноценное информационное воздействие, получив которое, вы найдёте в себе силы, а в окружающей среде — возможности подняться на более высокую ступень социальной лестницы.**

Ну что, начинаем? Да мы уже давно начали, сейчас продолжим.

1. Красные трусы от всех проблем?

Надежда на чудо умирает последней. Именно на чудо, так как больше ни на что и ни на кого многим людям в нашей стране победившего кризиса надеяться не приходится. Спрос рождает предложение. В смутные времена, как правило, резко увеличивается количество чародеев, предлагающих решить проблемы населения с помощью сверхъестественных сил. Самый дешёвый способ попробовать завлечь в свою жизнь чудо — приобрести книгу. Таких книг, которые дают вам надежду с помощью каких-то обрядов привлечь в вашу жизнь то, чего вам не достаёт, полно в магазинах. Каждая обещает привлечь к вам везение, любовь, деньги, избавить вас от венца безбрачия, неудач, кризиса и болезней. То же самое обещают колдуны, экстрасенсы, специалисты по фэн-шуй, торговцы амулетами и талисманами, якобы исполняющими ваши желания. Их услуги и продукция стоят дороже книг. Но на что только не пойдёт человек ради исполнения заветного желания? Даже

на то, чтобы по совету одного из авторов повесить у себя в комнате на люстре мокрые красные трусы.

Еще проще предлагает поступить фильм «Секрет»: если хочешь что-либо получить, представь себе, что это у тебя уже есть, и — оп-ля! — получишь желаемое. Правда, было б «супер», если бы так было? Захотели дворец, как у олигарха — нет проблем: представили себе картинку — и можно уже вселяться. Вы не представляли себе дворец? Я провела на себе эксперимент. Чего не сделаешь ради науки! Вообразила себе шикарный дворец, который видела в сериале из жизни английских аристократов, и себя в том дворце. Очень подробно дворец представляла — внешне и внутренне во всех подробностях. И представляла, как я хожу по коридорам этого дворца и как лежу на огромной кровати в шикарной спальне с камином, и как работаю над очередной книгой в просторном кабинете с «французским» окном. И что вы думаете? Всё до лампочки! Никакого дворца не получила. Что, в общем-то, можно было бы предвидеть и без экспериментов, в силу абсурдности самой идеи, но «для порядка», вот просто, чтобы вы не сомневались, эксперимент был проведен.

Но всех за пояс заткнул автор одной книги, обещающий, что для того, чтобы стать богатым, вообще делать ничего не надо (даже визуализировать, как советует «Секрет»), даже книгу его читать не надо, а надо... просто эту книгу купить. Только купить! И будет у вас полно денег — сколько захотите, столько будет! Книга выпущена огромным тиражом. По идее, уже почти всё население СНГ должно было бы прямо

таки озолотиться. Но... где все эти новоиспеченные миллионеры? Кстати, я, чтобы не утверждать ничего голословно, купила и эту книгу (экспериментировать так экспериментировать!), благо она дешевая. Так вот, никакой денежный поток на меня не полился. Не произошло НИЧЕГО!

Как доцент вуза я обязана заниматься научной работой. В частности, я исследую влияние информационного воздействия на человека. Так вот, как говорится, со всей ответственностью заявляю, что наукой до сих пор не доказано существование каких-то потусторонних сущностей и загадочных мистических энергий, помогающих осуществить желания человека. Но вот внедрить в подсознание установку на успех возможно. Это можно даже сделать самому. Как? Читайте дальше. Поделюсь конкретными приёмами, которые я проверила на себе. А, имея установку на успех, вы уж точно не упустите шансов, которые предоставит вам жизнь, и подниметесь по социальной лестнице. Я вас к этому подтолкну. Я знаю, как, потому что лично у меня уже есть положительные результаты. Читайте до конца!

2. Соглашения

Человек — это сложная интеллектуальная система. Это значит, что в данной системе есть интеллект, который принимает решения в зависимости от поступающей в него информации. Сложные интеллектуальные системы в настоящее время — не только люди. Есть компьютерные сложные интеллектуальные системы, которые, впрочем, созданы по образу и подобию человека: содержат устройство управления (процессор с программами), объект управления (любой сложности) и устройство для сравнения, находится ли объект управления в том состоянии, в которое его должно приводить устройство управления. Человек тоже обладает персональным устройством управления, начинённым программами. Это — психика, заполненная установками. Под интеллектом сложной системы «человек», я понимаю именно психику, а не то, что принято в обиходе называть интеллектом — способность решать задачи и обладать суммой знаний. Психика, интеллект сложной системы — более широкое понятие, и отвечает за работу всего организма, не только за психическое состояние, не

только за умственные способности индивидуума, но, зачастую, и за его физическое состояние. Фактически психика не может отвечать только за физическое состояние отсутствующих органов, потому что их нет, да и то, известен такой феномен, как фантомные боли — боли в отсутствующих конечностях.

Психика — сложная самоуправляющаяся система. Деятельность психики определяется заложенными в неё программами и параметрами жизни и жизнедеятельности, за соблюдением которых психика следит по своим программам. Эту всю начинку психики (программы и параметры) я называю установками. Так вот, каждый живёт в соответствии со своими установками. Если у человека есть прочная установка на то, что красные трусы на люстре помогают от всех проблем, то они (трусы) ему так да помогут.

Одна моя знакомая купила довольно дорогую толстенькую книжку, содержащую набор не связанных в предложения украинских слов. Она читает эти слова по часу три раза в день вслух и говорит, что это ей очень помогает. Прекрасно! Если у неё каким-то образом сформировалась установка, что такие действия ей помогут, и если она действительно от этого чувствует себя лучше, и если ей нравится такое времяпрепровождение, то почему бы ей этим и не заниматься? Главное — результат, достижение цели.

Исходя из вышеизложенного, я вам советую следующее. Если у вас прочная установка на то, что вам помогают неизвестные науке загадочные явления, колдуны, ведьмы, волшебники и волшебницы, экстрасенсы, красные трусы или ещё что-то или кто-то,

то продолжайте этим пользоваться, если вам это даёт желаемый результат. Правда, вот в таком случае я не понимаю, зачем вы тратите своё время, читая эту книгу. Ах, не совсем помогают «мистические потусторонние силы»? Усилить эффект хочется? Ну, тогда у вас нет соответствующей прочной установки, и вы действительно можете попробовать воспользоваться моей книгой. А вдруг моя книга и вам поможет? Полезно, знаете ли, рассмотреть один и тот же объект изучения с разных позиций. Это я вам как опытный преподаватель советую. Только давайте договоримся: вы постараетесь на время чтения этой книги не думать о всяких там «чёрных силах», «светлых силах», колдовстве, излучении (почему-то многие люди уверены, что книги что-то таинственное излучают) и подобных вещах. Конечно, вытравить установки из подсознания чрезвычайно сложно, но хотя бы из сознания выбросьте, пожалуйста, всякий мистический мусор. Да, эта книга оказывает информационное воздействие, но только в том смысле, в котором понимаю его я, человек, занимающийся научной работой по изучению информации: информационное воздействие — это то, под действием чего интеллектуальная система принимает решение. То есть вы получаете воздействие, обладающее не только количественным аспектом (количество знаков в тексте), но и определёнными качественными характеристиками: экспрессивностью, эмоциональностью, доходчивостью, степенью соответствия вашему мировоззрению, приятностью и др. На основе такого воздействия ваш организм, ваши установки и ваши

действия меняются. Это — естественный результат информативного воздействия на человека. И никаких таинственных лучей! Если вы хотите верить в лучи, в то, что какая-то книга чем-то заряжена и т. п., то верьте. Это — ваше право. Если благодаря этой вере вы уже поднялись со дна, то продолжайте в том же духе и лучше оставьте эту мою книгу для тех, кому она действительно нужна.

Вокруг полно книг, авторы которых утверждают, что они колдуны, ведьмы, маги и т. п. Мне и самой бывает забавно почитать такую литературу. Практического результата, правда, никакого. Но это у меня, а если у вас он есть, что вы ещё хотите? Продолжайте свои колдовские обряды. Я тоже могла назваться ведьмой, колдуньей. А кто проверит? Главное, чтоб книга была увлекательно написана, а ведьма автор или нет — никто разбираться не станет. Но я никакая не ведьма, никаких связей с потусторонними силами не имею. Я бы могла сказать, что эту книгу мне надиктовали какие-то высшие силы, ангел какой-нибудь, например. Но и это неправда. Более того, я вообще не верю, что такое в принципе возможно. Почему я не верю? Да потому, что это не подтверждается научными данными. Наука вообще не оперирует таким понятием, как вера. Есть научные доказательства или нет их. Есть практический результат или нет. Вот и весь критерий моей веры. Доказано наукой — верю. Не доказано — не верю. И не имею морального права выдавать чьи-то домыслы за правду.

Моя книга — результат моего обучения и практического опыта, анализа огромного количества книг,

научных исследований и работы над собой. Никакие неизвестные науке волшебные силы не имеют к данной книге никакого отношения. Поэтому если хотите мистики, вам — не со мной. Я прошу своих читателей не впадать в средневековое мракобесие, подозревая окружающих в колдовстве. Масса людей почему-то верит в то, что им колдуют, их норовят сглазить и навести порчу. Так мы снова скоро вернёмся к средневековым кострам инквизиции. Это, конечно, легко решит многие проблемы: не понравился вам человек, недоброжелательно он к вам отнёсся или вообще подлость сделал — так он колдун, на костёр его. Нет человека — нет проблемы.

Оставьте хотя бы на время чтения книги подобные мысли. Если вы заинтересовались моей книгой, то очевидно, что установки, связанные с колдовством и т. п., вам пока не очень помогли в жизни. Вам ситуация, в которой вы оказались, не нравится. Но логично ведь будет попробовать отказаться от того, что не помогает, а испытать что-то новое. Мне очень понравилась мысль, изложенная неким автором под псевдонимом Арк. Ша-ч в его книге «Руководство к успеху в жизни и денежных делах», изданной ещё в 1913 году: «Нужно ли что-нибудь? Так делай это! Это закон всякого успеха».

А по поводу колдовства, сглаза и порчи хочу предложить вашему вниманию следующую мою версию. Предположим, вы зашли в какую-то мелкую лавочку за покупкой. В лавчонке продаются дешёвые товары китайского производства, а продавщица — злая, неряшливо одетая старуха. Она, может

быть, раньше работала надзирательницей в тюрьме, а теперь вот пенсии на жизнь не хватает, и она заделалась продавщицей. Вы, как, впрочем, и любой другой покупатель или, тем более, покупательница, ей крайне несимпатичны. Во-первых, она завидует, что у вас есть деньги на покупку. Во-вторых, вы можете её и, надеюсь, лучше выглядите. В-третьих, вы отвлекаете её от отдыха и вынуждаете что-то делать. В-четвёртых, она вообще ненавидит практически всех, и вас в том числе, потому что из-за таких, как вы она, больная пенсионерка, вынуждена работать ради куска хлеба; она, раньше имевшая неограниченную власть над людьми (власть надзирателя над заключёнными), теперь вынуждена унижаться, горбатясь на хозяина и угождая покупателям. Так вот хотя бы угождать покупателям она не будет, улыбаться она не будет! Это — её протест. Она и так уже вынуждена улыбаться хозяину, чтоб не лишил её сухой корки хлеба. На вас же бабка смотрит как на преступницу (мужчины реже попадают в такие ситуации) сверлящим взглядом энкаведешника, допрашивающего врага народа. Вам это, естественно, неприятно, поскольку вы — человек с тонкой душевной организацией, чувствительный к внешнему информационному воздействию (просто нечувствительные люди обычно вообще ничего не читают, а вы заинтересовались моей книгой). У вас портится настроение. В вашем подсознании срабатывают какие-то информационные связи, ассоциирующие прочитанное к «ужасам сталинских репрессий, к кошмару ГУЛАГа», включается память предков, так

называемый архетип, действует имеющийся в подсознании почти каждого в нашем не сильно правовом государстве страх оказаться в тюрьме. Кроме того, подсознание сигнализирует вам: ты бедная, вынуждена покупать самое дешёвое в каких-то палатках у каких-то злых и уродливых старух, а не элитные товары в шикарных магазинах с вышколенными красивыми и молодыми продавцами. Результат: у вас портится не только настроение, но и самочувствие, опускаются руки, куда-то уходит надежда на улучшение вашей жизни. Вас ведь только что снова макнули лицом в грязь и напомнили, кто вы есть: жалкая, ничтожная личность. Вы приходите домой и падаете в постель с дикой головной болью. Вы думаете: бабка меня сглазила, она излучает какую-то смертоносную энергию и пробила мою ауру, теперь я заболею, и, может быть, умру, а удачи в делах мне уж точно не видать. Опомнитесь! Кто излучает «чёрную энергию»? Эта несчастная неграмотная бабка? А почему вы не «излучили» ей что-то в ответ? Ах, вы не можете? И она не может. Просто ваше подсознание, ваше устройство управления вашим организмом, среагировало на сильно недоброжелательное отношение к вам и просигнализировало: опасность, надо избегать подобных контактов. Ну, так правильно. Я думаю, вы сами хотите избегать подобных контактов, потому и купили мою книгу. Ведь мы с вами нацелены на то, чтобы подняться на более высокую ступеньку социальной лестницы, где у вас уже не будет необходимости приобретать дешёвые китайские товары у страховодных и злющих продавцов.

В идеале нам с вами хотелось бы достичь такого уровня жизни, на котором мы бы общались только с приятными нам людьми. Так давайте сделаем шаг в этом направлении. Давайте хотя бы на время выпустим из рук тяжёлую поклажу со страхами, сглаза, порчи и колдовства. Всё это нам только мешает. Двинемся вперёд налегке — быстрее дойдём до цели. А по пути будем подхватывать всякие полезные идеи. Не будем их анализировать со старых позиций догм и страха, а будем брать на вооружение идеи, только исходя из соображения, поможет ли нам данная информация в достижении нашей цели.

Задумайтесь, кто вас грузит идеями типа «радуйтесь тому, что имеете», «если вас ударили по левой щеке, поблагодарите и подставьте правую», «благодарите за всё», «любите всех, включая инопланетян и неодушевлённые предметы», «разговаривайте с неодушевлёнными предметами», «бойтесь чёрной энергии, сглаза, порчи, проклятия», «не думайте ни о чём плохом»? Последние три идеи явно направлены на то, чтоб сформировать у вас невроз навязчивых состояний. На это же направлены бесчисленные советы соблюдать всякие глупые ритуалы чуть ли не при каждом шаге: выходя из дома, скажите то-то, входя, сделайте это, через порог не здоровайтесь, посуду так не ставьте, входя в кабинет к начальнику, подумайте так, а сядьте обязательно, например, в юго-западном направлении. Интересно, много ли найдётся начальников, желающих продвинуть по служебной лестнице подчинённого, который, войдя в начальственный кабинет, первым делом достанет компас и заявит:

«Минуточку, я должен определить, где тут у вас юго-запад. Я должен сидеть только лицом на юго-запад. Я сейчас переставлю стул. Это ничего, что я оказался к вам спиной, зато я сижу в благоприятном для меня направлении. Ну, давайте, выкладывайте, что вы там хотели, я уже уселся и готов вас слушать?»

Внедрение в ваше подсознание всяческих «забобонов» направлено только на одно: сделать из вас затравленное существо, страдающее неврозом навязчивых состояний и боящееся всех и всего, даже своих мыслей («Ой, я плохо подумала об этом человеке, ой, я плохо подумала о своей жизни, ой, я побоялась заболеть, меня теперь высшие силы накажут»). Подумайте, кому выгодно иметь покорных рабов в лице граждан бывшего СССР? Кто вам советует всему радоваться постоянно? Радоваться всему, что имеете, и благодарить за это и любить всё это? Это сильно напоминает культовый советский фильм «Кин-дза-дза», в котором от угнетаемых пацаков требуют, чтобы они улыбались и в благодарность за унижение приседали и говорили «Ку!» Если вы рады своей нищете и своему унижению, то тогда о чём говорить? Не тратьте деньги ни на какие книги, идите и продолжайте унижаться. Если же авторам, внушающим вам установку всему радоваться, всё любить и за всё благодарить, ещё не удалось прочно внедрить в ваше подсознание этот рабский способ мышления, задумайтесь: кому выгодно, чтобы мы радовались своей нищете и продолжали работать бесплатно? Кто советует нам улыбаться, приседать и говорить «Ку!»?

Если бы вы прочитали столько книжек по «позитивному мышлению», сколько я, вы бы обратили внимание, что *«позитивно мыслить»*, то есть всему радоваться и всех любить призывают нас в первую очередь американские авторы. Наши, российские, переписывают у них, зачастую даже не утруждая себя ссылками на первоисточники. Американские авторы на это не обижаются и в суд не подают. Они рады, что их учение «распространяется» и рекламируется. Обратите на это внимание! Америка — геополитический враг России. И всегда им была. Америка заинтересована в покорении России, а значит, и в формировании у россиян рабской психологии покорности. Такой забитый, страдающий навязчивыми страхами малограмотный народ легче покорить. США уже разрушили огромную и могучую страну — Советский Союз. Теперь добивают по частям его остатки. Они действуют разными способами, в частности, внедряя в подсознание российских граждан рабскую психологию, заменяя полноценное образование, позволяющее самостоятельно добывать знания, анализировать, обобщать и давать собственную оценку, какими-то дурацкими ритуалами, готовыми, выгодными угнетателям и захватчикам схемами поведения, суевериями и массой «липовых», ничем не обоснованных сведений. Зачем кидать на Россию атомную бомбу — тратиться, гробить экологию захватываемой страны? Слишком грубый метод. Да и, чем чёрт не шутит, вдруг россияне сопротивляться начнут? Гораздо эффективнее разрушить государство изнутри, сформировав из населения покорное стадо,

даже не представляющее, что можно дать отпор захватчикам и вообще не понимающее, что происходит. Вот и подумайте: может быть, назло врагам всё-таки попытаться снять с себя (хотя бы на время чтения этой книги) путы всеобъемлющей радости и любви, честно оценить своё нынешнее положение и сделать шаг к тому, чтобы почувствовать себя не загнанным в угол рабом, а достойным, уважаемым, свободным Человеком?

Человеку свойственно доверять тому, кто совпадает с ним хоть в чём-то по мировоззрению, похож на него, высказывает схожие взгляды. А если по существенному для читателя вопросу автор высказывает взгляды, не находящие одобрения и согласия у читателя, то последний и не доверяет такому автору. Я пишу для людей, у которых мировоззрение в чём-то схоже с моим. Современная литература по «улучшению жизни» пропагандирует так называемое «позитивное мышление», сводящееся к тому, чтобы радоваться всему и любить всех. Я, как вы уже, наверное, поняли, не поддерживаю эти постулаты. Как сложная система человек не может сразу резко изменить своё мышление и мировосприятие. **Предположим, вы находитесь в депрессии, у вас случилось какое-то несчастье, вам кто-то нанёс существенный вред, отобрал средства к существованию, например, или убил дорогое вам существо. Так что, вы сейчас любите того, кто сделал вас несчастным? Или, может быть, вы радуетесь? Как бы не так. Вам реально плохо. Как же вы сможете в результате чтения какой-то книги вдруг обрадоваться своим несчастьям**

и полюбить всех, в том числе и людей, лишивших вас самого дорогого?

Представьте, что наши предки не убивали бы фашистов, не защищали бы свою родину в Великой Отечественной войне, а радовались бы, что фашисты убили или загнали в концлагеря их близких, любили бы фашистов? Что бы стало с нашей родиной, и смогли бы появиться на свет вы? Если вы радуетесь своей нищете, прощаете всех своих обидчиков, любите всех, включая убийц и насильников, то вы найдёте массу других книг, декларирующих такой подход.

Да и зачем вам эти книги? Церковному фанатику не нужны никакие книги, кроме Библии. Я знакома с такими людьми. Они считают, что все книги, кроме церковных, надо сжечь. Некоторые так и поступают, сжигают книги, которые они читали раньше, до увлечения церковными догмами.

Так вот, если вы фанат церкви, не насилуйте себя, не читайте. Моя книга для других. Для тех, у кого хотя бы в подсознании есть сомнение. **Сомнение — двигатель прогресса.**

Что было бы, если бы никто не сомневался научных или религиозных постулатах? Наука не развивалась бы, мы имели бы гораздо меньше знаний об устройстве мира. Считали бы, например, до сих пор, что Земля плоская и покоится на трёх китах. **Не сомневающийся человек не развивается. Он живёт в соответствии с догмами, внедрёнными кем-то в его подсознание, и не допускает новое знание в свою жизнь. Моя книга для тех, кто сомневается,**

кто не верит на слово, кто требует доказательств, кто думает самостоятельно, а не по чужой программе.

Читая мою книгу, сомневайтесь сколько хотите, можете мысленно поспорить со мной, попробуйте представить, как бы вы сами написали такую книгу. Читайте вдумчиво, ищите из своего опыта примеры, подтверждающие или опровергающие написанное. И оставьте, пожалуйста, привычку мыслить церковными или какими-то ещё догмами, давать категоричные оценки: это — белое, а это — чёрное. Вы всегда знаете, что правильно, а что нет? Попробуйте усомниться. Люди — сложные системы и живут в сложных системах. Для сложных систем не применимо деление на «чёрное» и «белое». Объяснение работы сложной системы не осуществляется топорными методами, предусматривающими однозначные решения. Сложные системы описываются так называемыми «пушистыми» множествами — множествами с размытыми границами, когда нельзя наверняка определить, к какому множеству относится данное состояние системы. Для сложных систем характерна неоднозначность, неопределённость, непредсказуемость. Сложность системы может быть так велика, что система даже не может быть описана. Так о каком же однозначном делении на «хорошее» и «плохое», «праведное» и «грешное», «чёрные силы» и «белые силы» может идти речь?

Я вкратце высказала основные положения моего мировоззрения, имеющие отношение к данной книге. Если вы хотя бы в чём-то согласны со мной, продолжим наше общение.

3. Так что всё-таки с любовью и радостью?

Апологеты «позитивного мышления» так задолбали всех рекламой радости, благодарности и всеобщей любви, что мне приходится тоже уделить много внимания этим темам. Ведь они уже достаточно прочно угнездились в вашей психике.

1. По поводу радости и благодарности. Я совсем не против радости и благодарности вообще. Но! Смотря чему радоваться и за что благодарить. Да и кого, собственно говоря, благодарить? Я предлагаю вместо идиотской радости **попытаться трезво оценить то, что у вас есть, и всё это использовать как ресурс для подъёма по социальной лестнице.** Мне очень нравится идея Дейла Карнеги: «Если судьба даёт вам лимон, выжмите его и сделайте из него лимонад». Я неоднократно пользовалась этой рекомендацией и ни разу не пожалела.

А вот рассказ одной читательницы моей книги «Депрессия без правил» о том, как она следовала этому совету: «Одно время я подвергалась сексуаль-

ному преследованию со стороны начальника. Он ставил мне условие: «либо оказывай секс-услуги, либо уволью по статье». Сейчас-то я понимаю, что можно было и уволиться самостоятельно (я, кстати, чуть позже так и сделала и не пожалела, что потеряла эту работу); можно было пойти и пожаловаться вышестоящему начальству. Ну, может, поискать какие-то другие возможности изменить ситуацию. Но я боялась открыто сопротивляться человеку, более влиятельному, чем я. Уволит с «волчьим билетом», поговорит с другими руководителями (круг специалистов в данной области тесен), и никуда я устроиться не смогу. Да, боялась. Сейчас уже не боюсь. Но тогда я нашла, как с выгодой использовать ситуацию. Я стала писать (под псевдонимом) юмористические рассказы, материал для которых списывала с натуры — со своего начальника. Газеты охотно покупали эти рассказы и платили мне гонорар. Я завела знакомства в редакциях газет и стала также публиковать чисто журналистские работы. Кроме денег, мне это придавало уверенности в своих силах. Я поняла, что даже если я уволюсь и не смогу, благодаря начальнику, устроиться на работу по специальности, я буду журналистом в газете или на радио (а такие предложения мне уже поступали) и даже получу более интересную и, самое главное, более оплачиваемую работу».

Рассмотрим характерный пример. **Вам сейчас плохо, вы в депрессии.** Но у вас есть еда, может быть, вполне вкусная. Более того, вы, может быть, на нервной почве налегаете на всякие кондитерские

изделия и набрали уже так называемый лишний вес. Апологеты позитивного мышления вам сказали бы: «Радуйтесь, что у вас есть возможность покупать еду, масса людей голодает. Вы должны быть счастливы, что у вас есть печенье и конфеты. Кстати, а зачем вы их едите? Вы себя не любите, портите своё тело излишней полнотой. Радуйтесь и полюбите себя! Радуйтесь и не ешьте конфет! Полюбите окружающих и отдайте свои конфеты голодающим!» А я вам в такой ситуации скажу следующее. Иметь еду — это нормально. Вы должны воспринимать это как само собой разумеющееся. Ещё не хватало еды не иметь! Еда — это ваш ресурс, это ваша возможность подняться. Голодный человек плохо соображает и плохо себя чувствует. У голодного меньше шансов. А что вы хотели? Из ничего не бывает что-то. Это — закон сохранения энергии и вещества. Фундаментальный закон физики, между прочим. На нём базируется работа всего мироздания. Так что если у вас вообще ничего нет, советую срочно хоть что-то приобрести.

Вам нужны ресурсы, чтобы подняться. Как приобрести? Заработать, пусть для начала на самой низкооплачиваемой работе. В литературе описана масса примеров, когда голодный нищий воровал и даже убивал, чтоб добыть себе пропитание и одежду. Если я буду вас к этому призывать, боюсь, издатель не опубликует мою книгу, а за мной придут полицейские. А вы художественную литературу почитайте, почитайте...

Так вот не все имеют одинаковые возможности разбогатеть и занять высокое социальное положение. Очень многое зависит от старта, от того, чем человек располагает. Проведите инвентаризацию: что у вас есть? Еда? Очень хорошо. Это не повод для бешеной радости, но это — ваш ресурс, и хорошо, что вы им обладаете. Вы сможете не отвлекаться на мысли о еде, а сосредоточить своё внимание на продвижении вверх. Может быть, у вас ещё есть так называемый лишний вес? О проблеме «лишнего веса» я поговорю с вами в специальной главе. А сейчас только замечу, что это — тоже ваш ресурс. Предположим, вы попадёте в такую ситуацию, когда не будет возможности нормально питаться. Жировой запас вас выручит. Ваш организм съест то, что на животе и бёдрах, и вы останетесь живы, когда какой-нибудь тощий субъект помрёт в тех же условиях. Кроме того, если вкусная еда поднимает вам настроение, это — тоже ваш ресурс. Настроение, чувство покоя и защищённости, которое хоть на короткое время даёт вкусная еда, это — ваш ресурс. В хорошем (хотя бы относительно) душевном состоянии вы можете лучше сосредоточиться на поиске выходов из тупика, на работе. И вообще хорошее настроение — это то, к чему мы все стремимся, не так ли? Так зачем же отказываться от того, что даёт вам хоть на миг ощущение счастья — от вкусной еды? Любовь к себе как раз в том и выразится, что вы не будете отказываться ни от чего, что приносит вам радость.

Ваш отрицательный опыт — тоже ресурс. Потому что в результате отрицательного опыта вы, наде-

юсь, делаете выводы, что так действовать нельзя. Раньше вы этого не знали, а теперь знаете. Знания — ресурс. Если с вами случилось **чрезвычайно плохое событие**, можете мысленно поблагодарить людей, которые это событие устроили (при этом я, в отличие от апологетов «позитивного мышления», совсем не исключаю возможности ваших проклятий в адрес подонков и вашего намерения им отомстить). Но всё-таки один раз очень тихой мыслью можно и поблагодарить негодяев за науку, ведь они создали **ситуацию, которая дала вам понять, что продолжать так жить, как вы живёте, нельзя**. Вы достигли дна. Это ресурс! Вы теперь уже можете оттолкнуться от дна, вам есть от чего отталкиваться. Оттолкнуться, подпрыгнуть, за что-то уцепиться, подтянуться и подняться.

Может быть, благодаря свершившемуся несчастью, вы поняли, как именно должна быть устроена ваша жизнь, чтоб оградить себя от такого. Не только поняли, но и **приняли решение** подтянуть свой жизненный уровень до такого, когда вы сможете защитить себя от подобных неприятностей. Да-да. Деньги делают вашу жизнь более защищённой. Чем выше человек находится на социальной лестнице, тем меньшее количество людей может нанести ему вред: только те, кто выше его по социальному положению (вероятность того, что существенный вред нанесут нижестоящие, мала). А так, вы жили плохо, но считали, что терпеть можно, как бы хуже не было. И если бы не из ряда вон выходящее плохое событие, «последняя капля», то прозябать бы вам в нищете.

Вы бы даже не приняли бы твёрдое решение изменить свою жизнь к лучшему. Человек ленив. Если с ним не случилось чего-то такого, чего он уж действительно стерпеть не может, он будет продолжать вести привычный образ жизни. А ведь чтобы начать выбираться из нищеты, **необходимо в первую очередь принять решение, что вы больше терпеть такое** (то, что вас не устраивает) **не будете**. Я, в отличие от других авторов, не советую вам радоваться всему, что имеете, радоваться жалкому скарбу, которые вы имеете. Я советую **принять решение, что больше вы такое ваше состояние, такое отношение к себе, такой ваш уровень жизни и т. д. терпеть не будете**.

Кстати, принять решение о том, что вы будете жить иначе, можно и не дожидаясь какого-то несчастья. Человек долго способен довольствоваться скудным бытом, **пока не сравнит** его с уровнем жизни более богатого, образно говоря, соседа (я имею в виду, что этот человек не обязательно должен жить в одном доме с вами, он может жить даже на другом конце города или села, но в аналогичном доме, не в доме для «новых русских»). Не короля, не английского лорда позапрошлого века, а человека, который, вроде бы, такой же, как вы, живёт в таком же доме, но намного богаче. Потом можно обнаружить, что есть люди намного богаче ваших соседей, и все они вроде бы тоже «из простых», ваши современники, те, которые «из грязи в князи».

Я сама до сравнительно недавнего времени считала, что у меня вполне приличный уровень жизни. Это я-то! С нищенскими заработками преподавателя!

Я даже не подозревала, как плохо я живу. Я считала, что я всегда жила и теперь живу достаточно обеспеченно: еду и книги покупать могу, даже изредка кое-что из одежды и обуви, а что же ещё надо? А без ремонта в квартире, без красивой мебели и других приятных глазу деталей интерьера, без милых дамскому сердцу мелочей: безделушек, игрушек, духов, косметики, «лишнего» платья или блузки, драгоценностей — вполне можно жить. Без них ведь не умрешь. Это же не еда, вода и лекарства. Я привыкла обходиться без излишков. Все, без чего можно прожить, я не даже считала нужным иметь. Все, что нужно для элементарного выживания, есть? Ну и нормально. Я как-то даже и не представляла, что это *реально* — жить богаче, чем я живу. Терпеть можно, и хорошо. И спокойно я жила, радуясь своей низкооплачиваемой преподавательской работе, пока меня не пригласила в свою квартиру одна знакомая. От удивления у меня перехватило дыхание, я лишилась на какое-то время дара речи. Дело в том, что знакомая эта живёт точно в такой же «трёшке», как у нас, в точно таком же доме (прямо, как в «Иронии судьбы» — планировка одинаковая, дома построены в один и тот же год). Так вот, у неё в квартире дворцовый интерьер. Наборный, какой-то разноцветный паркет, выложенный причудливым рисунком и покрытый лаком. Шёлковые обои с красивым теснением. Тонированные лепные потолки. Я уже не говорю про качество окон, дверей, про английскую мебель, про кафель, про ковры и люстры. Я просто обалдела от роскоши. И это такая же по планировке и по

площади квартира, как у нас, с такими же низкими потолками! Но какая роскошь! Я никогда такого не видела. То есть я бывала в петербургском Эрмитаже и в царскосельском Екатерининском дворце. Но одно дело роскошь царских покоев, оставшаяся с бог знает каких времён. И совсем другое дело — такая же роскошь в комнатёнках моей приятельницы.

Я поняла, что жить роскошно могут не только аристократы, о которых я любила читать книги. Я поняла, что если так может жить моя близкая знакомая, которая, кстати, ни дня в своей жизни не работала, то я тоже могу жить роскошно. Так, как она, не хочу. Хочу лучше. Хочу квартиру с хорошей планировкой, обязательно высокие потолки, много комнат, усаженный зеленью большой двор. И как минимум два санузла в квартире. Я должна к этому стремиться. И я стала мечтать. А раньше ведь, **до сравнения своей жизни с жизнью более богатой «особы»**, я даже и не мечтала о прекрасной квартире. Я вообще не представляла себе, что можно жить богато. Потому что в своем ежедневном быту я с богатыми не общалась так тесно, чтобы видеть и иметь возможность «пощупать» роскошь их жилищ. Ну, знала, что есть богатые, но не представляла, **как именно** они живут. Они для меня были как инопланетяне — что-то фантастическое, недостижимое. Как будто мы с ними живём в разных мирах: я в одной вселенной, а они в другой. А вот когда я оказалась в богатой квартире и смогла даже посидеть в английских креслах, вот тогда у меня что-то щёлкнуло в мозгу: если она так живёт, то почему я не могу?

Человек живёт на каком-то своём **социальном уровне**, общается с такими же особями и не представляет, **как именно** можно жить по-другому. Ну, о существовании богатых, наверное, все знают. Но многие женщины живут в семьях низкого уровня культуры. Сначала с отцами-пьяницами и драчунами, а потом с мужьями-алкашами. С мужьями, которые их бьют. С мужьями, которые ругаются матом и отбирают у своих жён деньги. С мужьями, которые даже и не знают, что такое ласковое слово. Такие женщины даже и не верят, что есть другие мужчины и другие отношения, когда мужчина бережно относится к женщине, помогает ей, говорит ей комплименты, делает подарки, когда муж и жена беседуют и морально друг друга поддерживают, когда мужчина уважает и защищает женщину. Я знаю таких женщин и такие семьи. И знаю, что женщина, которую унижает отец, а потом муж, не верит, что существуют другие отношения, когда муж не рассматривает жену как бесплатный кухонный комбайн с функцией резиновой вагины. Такая женщина не представляет, что можно жить иначе.

А вы, читательница, знаете, что есть мужчины, желающие и имеющие возможность защитить женщину, тактичные, умные и заботливые? Сомневаетесь, что такие есть? Это потому, что вы ни разу не вырывались за пределы своего социального уровня, в другой круг общения. Такие мужчины есть. Я с такими знакома. С двумя. А другим дамам и так не повезло! Вы вот, может быть, вообще не подозреваете об их существовании. А значит, и не примете решения

сделать практические шаги к тому, чтоб изменить к лучшему свою так называемую «личную жизнь».

В общем, всё хорошее, что вы видите у других — это ваш ресурс. Потому что всё то, чем обладают другие, может подтолкнуть вас к мысли: «Если это есть у них, то (пока хотя бы теоретически) может быть у меня». Если какая-то вещь или какие-то отношения в принципе существуют, они могут быть вашими. Это не противоречит никаким физическим законам. Хуже было бы нацеливаться на обладание такими вещами, которых нет и для создания которых пока человечество не имеет необходимых ресурсов. Скажем, если бы вы жили в пятнадцатом веке и хотели бы иметь мобильный телефон. Вряд ли это было бы реально: не было ни самих телефонов, ни технической возможности их изготовить. Вот если бы вы жили в двадцатом веке, когда мобильные телефоны ещё не были изобретены, и вы хотели бы иметь аппарат с подобными функциями, вот тогда это было бы в принципе возможно. Уже были технические предпосылки для разработки сотового. Если бы у вас были необходимые знания и умственные способности, вы могли бы изобрести мобильник и стать очень богатым человеком. Это был бы существенный прорыв вверх по социальной лестнице. Прорыв, осуществлённый в результате желания получить вещь, которой пока ни у кого нет, но которую уже технически возможно реализовать. Правда, мало что делает великие изобретения. Вероятность такого прорыва для среднестатистического гражданина мала. Да и среднестатистический гражданин вряд

ли вообразит себе мобильник в пятнадцатом веке или даже в начале или середине двадцатого века. Многие граждане и в конце двадцатого века в глаза их не видели этих. У этих людей даже и не возникало идеи иметь такой аппарат. А сейчас мобильных телефонов полно. Вы их без конца видите у окружающих вас людей. Сейчас гораздо легче стать обладателем мобильника, чем в двадцатом или тем более в пятнадцатом веке. У очень многих есть. Следовательно, может быть и у вас.

Так же и с красивыми импортными машинами. В СССР таких практически не было, и у подавляющего большинства советских граждан, не бывавших за границей, даже не появлялось желания такой автомобиль приобрести. Сейчас по улицам ездят в основном импортные красавцы: «лексусы», «мерседесы», «тойоты», «шевроле»... Улицы запружены такими машинами, практически постоянно возникают пробки. Вы можете видеть, что у очень многих людей есть красивые комфортабельные автомобили. Следовательно, они могут быть и у вас. Это не противоречит никаким законам мироздания.

Идём дальше. То же самое наблюдаем с роскошными квартирами. Сейчас полно новостроек. Для кого, спрашивается, всё это строится? Бизнес затевается ради прибыли. Раз строят дома, значит, квартиры в них покупают. Если масса людей может иметь такие квартиры, то почему не можете вы? Квартиры физически существуют? Существуют. Их очень много? Да. Даже ехать за границу за такой квартирой не надо. Даже в другой город не надо. Вот они, кварти-

ры, рядом. Так почему вы не можете обладать такой квартирой? Можете. Это опять же не противоречит никаким физическим законам. *А что физически возможно, то так и возможно!* Более того, поскольку очень многие люди обладают новыми хорошими квартирами, вероятность обладания такой жилплощадью резко повышается. Если не верите, изучите теорию вероятностей. Математика — точная наука, она не врёт.

И так во всём. Машин валом, квартир валом, даже домов в коттеджных посёлках под Москвой уже валом. Значит, вероятность того, что среднестатистический гражданин может этим обладать, повышается. Вот эта растущая с каждой новой сданной квартирой вероятность и есть наш с вами ресурс. В общем, пока особо радоваться нечему. Ресурсы — это да. А радость — это как у вас получится. Что-то сомневаюсь я, что вы будете радоваться, что у других полно «лексусов», а у вас денег даже на проезд в маршрутке не хватает.

Вот чему можно порадоваться, так это своему положительному опыту, каким-то своим достижениям. Если отрицательный опыт наш ресурс, то положительный — тем более. Причём этот ресурс, в отличие от отрицательного опыта, приятно было приобрести.

Вспомните, как вам что-то хорошее удалось. Ну, хоть какое-нибудь маленькое достижение. Не может

быть, чтоб у вас вообще достижений не было. Попробуйте в памяти. Может, похвалил вас кто-то, комплимент сказал. Может денежную купюру на улице нашли (в этом случае ваше достижение — внимательность и удачливость, потому что не каждый деньги находит). А может, и более значительные достижения были. Может, вы диплом защитили или диссертацию. Неважно, если за них денег не платят, вы-то достигли определённого интеллектуального уровня, разработали что-то и сумели защитить эту свою разработку. Может, учитель вас хвалил за какие-то достижения в учёбе, может, говорил, что вы способный. Может, ребёнок у вас есть. Это — тоже достижение. Не каждый может позволить себе содержать ребёнка, и не каждая женщина рискует рожать. Да мало ли достижений? Вспоминайте и вспомните. Память, кстати, потренируете.

Так вот, **вам очень повезло, что вы прочитаете следующий совет.** Вспомнили какое-то своё достижение? Похвалите себя за него. От души похвалите. Я ведь не призываю вас радоваться тому, чего нет. У вас есть достижение? Есть. Значит, надо себя похвалить.

Может быть, вас никто не хвалил, и вы не знаете, как это делать? Подсказываю. Можете себе нагово-

рить всяких приятных слов типа «Молодец», «Умница ты моя», «Вот как хорошо у тебя получилось», «Ты способный(ая)». Но самое главное скажите себе следующее: **«Я — победитель, я лучшая(ий)»**.

Здесь я привожу в немного измененном виде установки* и излагаю свой опыт использования концепции сверхчеловека Вадима Шлахтера**. В этих словах **«я — победитель, я лучшая(ий)»** — правда. Почему у вас был успех? Потому что вы победили в какой-то ситуации. Что вы победили? Ну, например, страх, сложные обстоятельства, обидевшего вас человека, победили какой-то свой недостаток, вредную привычку, справились с какой-то задачей. Ну, это я так, для примера. Определите сами, что именно вы победили.

Так вот, как только вспомнили о своей какой-нибудь победе, говорите себе: «Я победитель» и усиливайте эффект, продолжайте: «Я рожден(а) для победы». Добавляйте: «Я лучший(ая)».

А вы действительно лучший. Например, вы победили в школьной олимпиаде. Разве вы не лучший? Лучший! Лучше многих. Вы перестали бояться кошек? Вы лучший! Не каждый может справиться с фобией. Это сложно, по себе знаю. Вы лучше очень

* Шлахтер В. Путь героя. Книга действия для боевой машины. — М.: АСТ: АСТ Москва; СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. — С. 153—155.

** См.: Шлахтер В. Путь героя. Книга действия для боевой машины. — М.: АСТ: АСТ Москва; СПб.: Прайм-Еврознак, 2009; Шлахтер В. Как поиметь мир. Настоящие техники подчинения, влияния, манипулирования. — М.: АСТ: АСТ Москва; СПб.: Прайм-Еврознак, 2010.

многих: вы победили страх. **Вы — лучший, вы — победитель, вы рождены для побед.** А для чего ещё?

Сейчас я вам кое-что расскажу, чтоб в этом убедить. Недавно я прочитала книгу Владимира Литвиненко «Правда сталинской эпохи»* и с ужасом узнала, что по вполне официальным данным с 1991 года население России уменьшилось гораздо больше (в разы), чем за годы правления Сталина. Количество же заключенных в годы «демократии» так резко увеличилось по сравнению со «сталинской эпохой», что мне аж стало нехорошо, когда я увидела эти цифры. Поберегу здесь ваши нервы. Хотите конкретную информацию — читайте вышеназванную книгу. По поводу Украины я и Литвиненко знаем, что численность украинского населения уменьшилась за годы отсутствия Советской власти миллионов на шесть, а может, уже и больше. Для чего я всё это вам сообщаю? А для того, чтоб вы поняли, что **вы в любом случае — победитель и рождены для побед.** Вы выжили и остались на свободе в невыносимо сложных условиях, когда масса народу, такая масса, что Сталин со своим 37-м годом просто «отдыхает», вымерла или попала на нары. Мало того, что вам удалось выжить и не загреметь в тюрьму, так у вас ещё есть деньги на покупку этой книги и свободное время, чтобы её читать. Пока не узнала данных, приведенных в книге Литвиненко, я тоже не считала это достижением. Но когда я ознакомилась с цифрами, я поняла, что

* Литвиненко В. В. Правда сталинской эпохи. — М.: Алгоритм, 2008.

я и все остальные, кто выжил, — просто «гиганты мысли» и вообще чрезвычайно сильные особи, победившие в результате естественного отбора, нужные, наверное, природе, чтобы передать свой особенно ценный генный материал по наследству.

Прошу вас, не воспринимайте мои слова как набивший оскомину совет: сравни свою жизнь с жизнью в тюрьме, и ты поймёшь, что живёшь хорошо. Ни в коем случае! Я имею в виду только то, что говорю: многие, очень многие умерли или попали в тюрьмы, а мы с вами на свободе и живы. Значит, **мы сильные особи, чрезвычайно живучие.**

Представьте, что в природе случился катаклизм. Кто выживет? Выживут сильнейшие, умнейшие, хитрейшие, лучше всех умеющие приспособливаться к меняющейся окружающей среде. Мы с вами выжили в результате жуткого катаклизма. Мы — сильнейшие, мудрейшие, хитрейшие. Мы — победители и рождены для побед. Так задумано природой. Такие способности в нас заложены, чтобы мы побеждали. Не было бы этих способностей — не победили бы, не выжили бы. Поэтому даже если вы самостоятельно не можете вспомнить ни одного своего успеха, вы в любом случае — победитель, лучший из лучших. Кстати, успехи у вас могут быть не только в прошлом, но и в будущем. Хоть сегодня, хоть завтра.

Приведу пример, как **создать себе успех просто на ровном месте.** Возьмите и сегодня вечером позанимайтесь гимнастикой. Если вы делаете упражнения регулярно, то вот она, ваша победа. Вы — победитель. Над своей ленью. Если вы не делаете регу-

лярно упражнений, начните буквально с нескольких движений. Просто потянитесь руками вверх, присядьте разок, потом наклонитесь, ну, ещё несколько движений. Если сразу себя сильно нагружать, можно вызвать мышечную боль. Я вам этого не рекомендую. Так вот, сделали несколько физических упражнений? Вы — победитель. Вы побеждаете свою слабость, лень, может быть, болезнь, недостатки фигуры и осанки, а то и возраст, если вы не школьник.

Этот пример я привела специально для того, чтобы показать, что **возможность победы в своей жизни всегда есть.** Конечно, необязательно делать физические упражнения. У вас могут быть и другие победы. Пример с гимнастикой для тех, кто считает, что у него никаких успехов в жизни нет и быть не может. Короче, как только обнаружите в своих воспоминаниях или в своём настоящем успех, сразу «раздувайте» его, придавайте любому своему достижению большое значение. Не бойтесь преувеличить. В этом деле «слишком» не бывает. Представьте, что ваш успех — это шарик внутри вас, в животе или в груди, например, и мысленно раздувайте его и раздувайтесь вместе с этим шариком. Недаром же говорят: «Раздувается от гордости». И вы наполняйте себя эти чувством. Не во время общения с окружающими, конечно. Это может повредить вашим контактам с людьми, так как очень неприятно общаться с человеком, пухнувшим от чувства собственного достоинства. Не надо никого ставить в известность о своих упражнениях. Занимайтесь воспоминаниями о победах, похвалой себя и раз-

дуванием от гордости наедине с собой. Вы можете делать это, например, когда идёте в одиночестве (без собеседника) по улице.

И за все новые свои победы обязательно себя хвалите. Как *хоть что-то хорошее с вами случилось*, так сразу мысленно: «Я — победитель, я рожден(а) для побед, я лучший(ая)». Поддерживайте себя морально. Даже если больше некому вас поддержать, ваша собственная поддержка даст результат.

Если хвалить человека за успехи, он и делается успешным. Это подтверждает и мой собственный опыт, и опыт моих учеников, и опыт известных личностей. В школе меня очень хвалили учителя, постоянно внушая мне, что я лучшая, ставя меня на первое место в классе. И я действительно была лучшей. Я старалась удержаться на вершине, соответствовать тому, что обо мне говорили учителя. Учительница литературы, она же директор нашей школы, считала мои сочинения лучшими, а меня лучшей ученицей школы. Она говорила, что у меня «искра божья». Я помню её отношение ко мне всю жизнь. Благодаря полученным установкам на то, что я лучшая и талантливая, я начала писать рассказы, романы, учебники и эту книгу.

Установка на победу сработала. Если бы не моя учительница литературы, постоянно заявлявшая, что мои сочинения — лучшие, мне бы, может быть, и не пришла бы в голову мысль зарабатывать пером.

Это я к тому, какую силу имеют моральное поощрение и установка на успех.

Я всегда помню рассказ Людмилы Марковны Гурченко о том, как отец программировал её на успех. К сожалению, «звёзды» обычно не делятся с публикой информацией о том, что же психологически подтолкнуло их к успеху. А вот Людмила Марковна поделилась. С раннего детства отец внушал ей, что она — артистка, да не просто артистка, а лучшая артистка, и у неё просто не может быть провала, неуспеха. Такое невозможно! Только победа! Она же лучшая! Никаких сомнений! Советую вам почитать воспоминания Людмилы Марковны. Если у вас есть дети, программируйте их на успех. Хвалите за малейшее достижение. Как только достижение — сразу: «Ты — лучший, ты — победитель, ты всегда побеждаешь». Эту формулу «Я всегда побеждаю» я взяла из книги Вадима Шлахтера*.

Если вы, читатель, школьного возраста, то у вас, конечно, больше возможностей запрограммировать себя на успех, чем у пожилых людей, например. Если вас недостаточно хвалят родители, учителя или кто-либо ещё, хвалите себя сами. Внушайте себе, что вы победитель, копите все свои даже малейшие успехи. Собственно говоря, это всем надо делать. Просто у молодых людей больше возможностей для разгона перед прыжком. Возьмите себе за правило

каждый день вспоминать о каких-то своих успехах, хвалить себя за них и «раздуваться от гордости».

Дабы не перегружать этот раздел, ограничусь сказанным о радости и сделаю следующий вывод. Практически всё, что вы имеете и всё, чего вы не имеете, но имеют другие люди — ваши ресурсы. Всё «отрицательное» и «положительное» вы можете использовать для достижения своих целей. Подробнее поговорим об использовании ресурсов ниже. А пока радуйтесь тому, что вас действительно радует.

Я предлагаю вам **адекватно реагировать** на жизненные обстоятельства. Если что-то вас огорчило, не терзайтесь, что вы не «помыслили позитивно». Вы — живой человек, а не автомат, запрограммированный на постоянную радость. Вы можете позволить себе всё, что можете себе позволить. Даже пресловутую любовь ко всем, о которой мы поговорим в следующем параграфе данной главы.

Второе. По поводу любви ко всем и ко всему. Я уже говорила о своём мнении по поводу «всеобщей любви». Здесь я изложу то, что **я предлагаю вместо неё**.

Я предлагаю **реальные практические действия**. Они основаны на идее, что *люди относятся с симпатией и доверием к тем, кто похож на них, и с антипатией и недоверием к тем, кто сильно отличается*. Вместо безоговорочной любви к каждому встречному я предлагаю использовать методику нейролингвистического программирования (НЛП) — **подстройку** к собеседнику. Что я имею в виду? Я имею в виду, что если ваш собеседник чем-то расстроен, то не-

лепо обращаться к нему с улыбкой до ушей. Он вас сочтёт за идиота. Тем более если он не верит в то, что можно любить всех подряд и радоваться чему угодно. Вообще для оптимальной подстройки необходимо знать убеждения собеседника. Ваши высказывания и ваше поведение не должны существенно противоречить убеждениям человека, с которым вы общаетесь. Конечно, не всегда вы настолько хорошо знакомы с собеседником, чтоб знать его взгляды. В таком случае достаточно произвести только *внешнюю подстройку* (она, конечно же, нужна и в случае контакта с хорошо знакомым человеком). Для этого вам необходимо приблизительно скопировать позу, жесты, выражение лица и манеру говорить собеседника. *Вы должны внешне подстроиться под настроение собеседника. А лучше всего будет, если вы проявите актёрские способности и подстроитесь под настроение, состояние собеседника и внутренне*. Тогда ваше поведение (внешнее проявление подстройки) будет правдоподобным и вызовет максимальное доверие у того, с кем вы общаетесь.

Я имею в виду следующее. Если собеседник, например, расстроен, вы расстройтесь тоже. Высший пилотаж — суметь заплакать, если ваш собеседник плачет. Если вы хотите вывести человека из данного состояния, делайте это постепенно: постепенно уменьшайте степень своего «расстройства», приводя себя в нейтральное состояние и одновременно переключая внимание собеседника с ситуации, которая его расстроила, на что-то другое, например, на работу. Соответственно, если собеседник радуется,

радуйтесь вместе с ним. **Эти приёмы неоднократно проверены мною на практике.** Я как преподаватель постоянно их применяю. Степень влияния на собеседника таким методом может быть так велика, что ваш партнер по общению будет даже перенимать у вас не только манеру поведения, характерные жесты и речевые обороты, но и ваши взгляды. Вы сможете вызывать привязанность и внедрять в психику собеседника нужные вам установки. **Вот таков результат подстройки.**

Каждый из моих знакомых говорит мне: «Вы такая же, как я». Но я не такая же, как они. Это — лишь результат моей подстройки к каждому. Я специально привела здесь **результаты своего практического опыта.** Моя любовь очень избирательна. Я не люблю всех. Я пользуюсь *только подстройкой.* И она даёт прекрасный результат.

Мастера НЛП советуют ещё сопровождать подстройку поведения подстройкой к дыханию собеседника: вдыхать, когда он вдыхает, выдыхать и говорить на его выдохе. Признаюсь честно: подстройку к дыханию я не выполняла. Считаю, что на практике её применять слишком сложно. Эта книга — не учебник по НЛП, а **изложение реального практического опыта.**

Теперь, когда вы знаете о силе подстройки, вы лучше поймёте, почему книги, в которых советуют всех любить, не вызывают ни у меня, ни у вас, ни у многих других глубокого доверия. Я имею в виду такую степень доверия, чтоб установка на любовь ко всем попала в подсознание и реализовывалась с

успехом на практике. Тот, кто всех любит, уже счастлив. Ему такие «воодушевляющие» книги не нужны.

Нуждаются в информационной и эмоциональной поддержке люди, которым кто-то нанёс вред. Вас оскорбили, унизили, лишили денег и здоровья. Вы ненавидите тех, кто это сделал, и желаете им зла. А вам советуют полностью противоположное состояние — советуют их любить. Это невозможно реализовать. Во-первых, такой совет не вызывает доверия, так как автор даже не дал себе труда подстроиться к вашему состоянию и попытаться вас понять. Во-вторых, как вы уже знаете, сложные системы не терпят резких переходов. Вы всё равно не сможете сразу перейти от ненависти к любви (по крайней мере, без проблем для своей психики). По этим же причинам человек в адекватном психическом состоянии не позволит завербовать себя на улице представителям какой-либо секты. Может быть, с вами такое случилось: идёте вы по улице, о чём-то задумались, может быть, расстроены чем-то, и вдруг слышите: «Здравствуйте!». К вам подходят двое. Обязательно двое: парень и девушка, двое мужчин, двое молодых или пожилых женщин. Особые приметы: женщины одеты а-ля Мымра из «Служебного романа», мужчины — в дешёвых деловых костюмах, в руках обычно держат какие-то книжки. И начинается обработка: «Как вы думаете, зачем вы живёте?» и т. д. и т. п. Действуют по двое, потому что так удобнее применять так называемый «цыганский гипноз». И уж так навязывают вам свою

любовь, так навязывают, так рекламируют, что у них в общине всех любят! А вы всё равно уходите от них. И я ухожу. И мои единомышленники тоже. Почему? Да потому что не соответствует их установка на «всеобщую любовь» тому, что у вас в душе. У кого соответствует, тот с ними останется. И отнесёт в их «общину», в их «церковь» всё имущество. Я вам советую, как советую всем своим друзьям: как только услышите на улице от незнакомых людей: «Здравствуйте!», как только увидите персон с указанными приметами, плюньте на вежливость, молча проходите мимо. Можете даже шаг ускорить. Не тратьте время. Не рискуйте расстаться со свободой и деньгами.

Короче, вывод такой: **вместо нереальной любви ко всем я советую легко выполняемую подстройку к состоянию собеседника. Это принесёт вам реальную пользу.**

Кстати, описанный мною метод подстройки совсем не противоречит нормам этикета. Этикет, чтобы вы знали, не сводится к регламентации поведения за праздничным столом, как многие думают. Этикет — это информационная выжимка из курса психологии общения, отражение определённого мировоззрения. Этикет ориентирует нас, прежде всего, на тактичное поведение по отношению к окружающим. Вот и подумайте: будет ли тактично проявлять радость, смеяться и широко улыбаться, общаясь с человеком, у которого горе? Будет ли тактично демонстрировать печаль, разочарование или злость, беседуя с персоной, которая делится с вами радостью? Этикет — тоже подстройка. Правда, книги по этикету описывают

нормы поведения в приличном обществе, а саму по себе подстройку можно осуществлять к любому субъекту, хоть к бомжу.

Подстройка известна с древних времён (просто тогда её так не называли). Великий испанский мудрец Бальтасар Грасиан ещё в семнадцатом веке в своей книге «Карманный оракул, или Наука благоразумия» писал: «С глупцами ни к чему быть мудрецом, с безумными — благоразумным; с **каждым говори на его языке**». А Цицерон, ещё более древний мудрец, так высказывался: «Сразу полюбить — также род неразумия». Советует нам Цицерон любить всех? Конечно, нет. Советует Бальтасар Грасиан любить всех? Прочитайте его книгу «Карманный оракул, или Наука благоразумия», и вы увидите, что — нет. Не советует. Его советы более тонкие, умные, более соответствующие суровой правде жизни, а не мечтам о рае, где все всех любят. Я советую вам прочесть упомянутую книгу Бальтасара Грасиана. Она содержит очень и очень полезные советы, как вести себя с людьми. Я сама пыталась следовать этим советам. Да, признаюсь, я далека от идеала и не всегда воплощаю в жизнь мудрые рекомендации. Но когда мне удавалось вести себя так, как советовал Грасиан, это всегда приносило успех, желаемый результат. Все современные книги по «позитивному мышлению», всякие там «великие секреты» и т. п. и в подмётки не годятся Грасиану. А по этикету очень советую вам почитать книгу «Правила вежливости и светского этикета», напечатанную московским издательством «Белый город» в 2007 году. Это современный ва-

риант издания «Правила светской жизни и этикета. Хороший тон», выпущенного в Санкт-Петербурге в 1889 году. Есть также и репринтное издание этой старинной книги 1889 года выпуска, оно увидело свет в начале девяностых годов двадцатого века. Я лично несколько раз читала эту книгу. Мне больше нравится читать именно репринтное издание с до-революционным алфавитом и правописанием. Издательство «Белый город» выпустило тот же текст, только написанный современным русским языком, без всяких там «ятей» и твёрдых знаков в конце слов. Эту книгу всё же легче приобрести, чем репринтное издание. А вообще, и книга Грасиана, и «Правила вежливости, и светского этикета» ни на дороге, ни на полках книжных магазинов не валяются. Это — достаточно редкие книги. Достать их будет сложно. Но дело стоит того. Рекомендую приложить усилия и всё-таки купить и прочитать эти книги.

Не пренебрегайте моими советами прочитать ту или иную литературу. Я советую только то, что даёт очень эффективное воздействие, то, что очень помогло мне и моим знакомым (которые это читали). Результат прочтения этих книг не заставит себя ждать.

Читая рекомендованную мною литературу, обратите внимание на то, что и Грасиан, и книга по этикету дают вам не просто свод формальных правил, а такое информационное воздействие, которое формирует у вас определённое мировоззрение. Мировоззрение человека с собственным достоинством, уважающего себя. Будет ли уважающий себя человек вести себя непорядочно или агрессивно, по крайней

мере, с людьми, ничего плохого ему не сделавшими? Нет, конечно. Будет ли уважающий себя человек дружить с подлецами, непорядочными людьми? Нет, конечно. Будет ли уважающий себя человек мелочным в деньгах и поступках, злопамятным по каждому незначительному поводу и невеликодушным? Нет, конечно. Будет ли уважающий себя человек отвечать хамством на вежливое к нему обращение человека, не сделавшего ему ничего плохого? Нет, конечно. Будет ли уважающий себя человек бить физически или морально более слабую, чем он, особь? Нет, конечно. Будет ли уважающий себя человек издеваться над беззащитным животным? Нет, конечно. Человек с чувством собственного достоинства не унижится до неприличного поведения (без крайней необходимости).

Правда, не мешало бы людям, желающим гордиться собой и шагать вверх по социальной лестнице, узнать, что такое приличное поведение. Зачастую люди, находящиеся на дне общества, о приличном поведении не имеют представления. Если бы вы имели возможность такую, как у меня — общаться не только с продавцами на рынке и в дешёвых лавчонках, но и с преподавателями вузов, с сотрудниками редакций, с удачливыми бизнесменами, — вы бы заметили, насколько сильно отличается поведение представителей указанных мною групп населения. Редактору известного издательства и в голову не придёт общаться с автором в той манере, в которой общается, например, сотрудница почты, принимающая заказные письма. Недавно вот от-

правляла в почтовом отделении договор на новую книгу в издательство. Операционистка, чей служебный долг — принимать и отправлять корреспонденцию, строго потребовала от меня писать адрес на конверте только в определённом порядке. Иначе, мол, она письмо не примет. На любой мой вопрос (естественно, я задавала вопросы вежливо) по поводу написания адреса она просто надувала обиженно губы и отворачивалась. В конце концов, она вообще заявила: «Отстаньте от меня».

Меня не удивляет такое поведение рядовой сотрудницы почты. Меня не удивляет такое поведение продавцов дешёвых лавочек. Но меня бы очень удивило такое поведение профессора, или доцента, или сотрудника элитного банка. Люди, стоящие на более высоких ступенях социальной лестницы, так себя в обществе не ведут. Вот, например, в моём банке менеджер очень терпеливо и вежливо отвечала на все мои многочисленные вопросы, как именно следует внести реквизиты банка в присланную издательством форму. Так вот, менеджер банка получает гораздо больше, чем операционистка на почте. И служебные перспективы у сотрудницы богатого банка намного лучше, чем у работницы почты или уличной лоточницы, например. И образование у менеджера банка высшее.

Чувствуете? Понимаете? Человек, не умеющий себя вести в приличном обществе, будет диссонансом в кругу более успешных людей. Будет сразу заметно, что он — человек не данного круга, и явно здесь лишний. Поэтому, если у вас нет образования и вос-

питания, если вы не умеете разговаривать без мата и вести себя в обществе вежливых людей (вообще-то я думаю, что мой читатель не такой, я нарочно сгустила краски, но у каждого из нас есть недостатки воспитания, которые следует подкорректировать), первым делом подготовьтесь к своим шагам по социальной лестнице: освойте нормы этикета. Причём практически освойте. Одного чтения указанной книги по этикету в вашем тяжёлом случае будет недостаточно. Вам надо будет понаблюдать, как ведут себя люди из более высоких социальных слоёв, и скопировать их поведение. Тренируйтесь и тренируйтесь. Копируйте. А кроме этого, придётся почитать художественную литературу. Именно в ней содержится так необходимая вам для усвоения правил поведения и установок на успех информационная избыточность. Справочной литературы, учебников будет недостаточно. Обязательно нужна художественная литература. Этот совет относится ко всем, не только тем, кто без мата не разговаривает и не имеет никакого образования. Даже если у вас высшее образование и даже если вы достаточно начитанный человек, всё равно для выхода из жизненного тупика вам понадобится определённая художественная литература. Какая именно? Я укажу её в главе, посвящённой установкам. Читайте дальше.

4. Так что же делать?

Предлагаю вам с этого момента организовать свою жизнь так, как я структурировала текст этой книги: выделить, что вам нужно (вашу главную цель), и делать в первую очередь то, что необходимо для её реализации (выполнять подцели).

Итак, определимся: **что нам нужно?** Думаю, реально на данном этапе осуществить следующую **цель** — подняться сначала хотя бы на ступеньку выше по социальной лестнице, стать успешнее, богаче, счастливее. А если говорить о дальнейших перспективах, то желаю вам достичь такого состояния, чтобы ни эта, ни какие-либо другие книги, посвящённые методам достижения жизненного успеха, вам стали бы не нужны.

Для реализации поставленной цели вам необходимо:

- внедрить себе в подсознание установку на успех;
- реализовать своими действиями установку на успех на практике;
- иметь удачу.

Далее я расскажу вам подробнее о способах внедрения в вашу психику прочной установки на успех, о практических приёмах, помогающих реализовать свою установку на практике, и о реальных, проверенных мною способах привлечения удачи в свою жизнь.

К сожалению, без удачи, везения, без счастливых случайностей невозможен успех ни в одном деле. Можно быть семи пядей во лбу и вкалывать с утра до ночи, но без удачи вы будете обречены на застой в делах. Я предлагаю вам для привлечения удачи новое и совершенно не похожее на написанное в других книгах, посвящённых этой теме. Никакого взывания к высшим силам, колдовства, мистики, бессмысленных ритуалов и примет и т. п. Простые, вполне материальные действия.

Итак, начинаем. Нам предстоит усвоить информацию, представленную на следующей информационной схеме (рис. 3):

На рис. 3 показаны два необходимых условия для успеха. Это:

- установка на успех;
- удача.

Этих же условий бывает и достаточно. Бывает, что и делать ничего не надо: есть установка на успех и удача — и вот она, счастливая жизнь. К сожалению, такое случается очень редко и касается только тех, кто уже богат. (Кстати, обратите внимание: я не рассматриваю успех, счастье в отрыве от материального благополучия; если бы вы могли чувствовать себя комфортно без денег, вы бы не читали эту книгу,

Подняться по социальной
лестнице

установка

удача

способы
внедрения
установки

способы,
облегчающие
практическую
реализацию

как привлечь

Рис. 3. Что мы будем изучать

а жили бы отшельником и питались бы солнечным светом.) Установка на успех, богатство и удача нужны богатым рантье, чтоб не лишиться своего богатства. И то, им больше ничего не надо делать, только если они граждане правового государства (например, Великобритании) и при этом владеют землями и живут на проценты с капиталов, размещённых в надёжных банках. Остальным надо всё-таки что-то делать, чтобы иметь богатство и успех. На рис. 3 показано, **что именно делать**. Но начнём мы с главных компонентов богатства и успеха, без которых, ну, просто никак: установка и удача. Рассмотрим их.

5. Установки

Суровая правда жизни такова, что не все могут быть богатыми и даже просто успешными. Почему? **Людьми правят установки, полученные в детстве.** Даже удачу, о которой речь пойдёт ниже, привлекают именно люди, имеющие прочные установки на успех, богатство, свою удачливость. Я уже приводила пример Людмилы Марковны Гурченко. **Установки, заложенные в её подсознание в детстве,** дали блестящий результат. Соответственно, если внушать ребёнку, что он никчемный, бестолковый, больной, никому не нужный урод, то без существенных усилий, приложенных во взрослой жизни к преодолению данных установок, такой ребёнок вероятнее всего будет неуспешен. Известна поговорка «Деньги к деньгам». Представители богатых сословий продолжают богатеть или, по крайней мере, не беднеют. **Ребёнок, выросший в богатой семье,** как правило, продолжает быть **богатым взрослым.** Почему? Да хотя бы потому, что не представляет, как можно жить, не будучи богатым. Для него **богатство — естественно, обыденно.** На каждом социальном уровне какие-то

вещи, недоступные людям более низких социальных уровней, считаются само собой разумеющимися. Например, на моём, далеко не самом высоком социальном уровне, само собой разумеющимся считается пойти в ближайший супермаркет и закупить там каких угодно продуктов — хорошего шоколада, изысканных творожных десертов, сыра и т. д. А есть очень много людей, стоящих на более низких ступенях социальной лестницы, чем я. Для них покупка таких продуктов, которые я ем каждый день, — либо совсем невозможное событие, либо происходит только по большим праздникам. Есть люди, вообще и не подозревающие о существовании продуктов, которые я покупаю каждый день. А для женщины более богатой, чем я, естественно покупать обновки к каждому сезону или даже просто по своему настроению, иметь в гардеробе несколько десятков шуб и ездить только на личном «лексусе» с личным шофёром. Такая дама *не представляет, как можно жить иначе*. Она не представляет, как можно вообще не иметь никакой шубы, никакого автомобиля и жить в никогда не отремонтированной «хрущобе». При этом для людей, стоящих на более низких ступенях социальной лестницы, взгляды богатой дамы могут быть даже непонятными, а уровень её жизни кажется фантастичным.

Почитайте художественную литературу, посмотрите фильмы о жизни богатых людей. Очень рекомендую книги Пэлама Грэнвила Вудхауса и телевизионный сериал по его книгам «Дживс и Вустер». Вы заметите, что в книгах и в фильмах о богатых

показано, что **богатый человек просто не допускает даже в свой мозг мыслей о возможности быть бедным**. Вот вы же не допускаете мыслей о возможности жить, не дыша. Так и для богатого человека: **деньги — как воздух**. Они естественны. Мысли о жизни без денег богатый человек не допускает. Он привык к определённому уровню жизни и **не понимает, как можно жить иначе**. А разве можно жить иначе, не имея слуг, например? «Нет, конечно!» — ответ *по-настоящему богатого* человека, такого социального уровня, как у героев Вудхауса. Собственно говоря, богатый и не задал бы себе такого вопроса. Ну, допустим, вы бы ему такой вопрос задали. И получили бы ответ, что беднее, чем он живёт, жить нельзя, что он решительно ни от чего, что имеет, не в состоянии отказаться. Скорее всего, богатый ещё спросил бы вас в ответ: «А что, разве кто-то живёт по-другому? Все так живут». Богатый даже и не думает о людях, о жизни вне его богатого сословия. Вот таково рассуждение истинно богатого, с детства богатого человека, никогда не жившего в бедности и не собирающегося.

Таких супербогатых, конечно, мало. Но они есть. И нам с вами надо у них поучиться. Чему? Их установкам. Как удалось им внедрить себе в подсознание такие хорошие установки на богатство? **Богатыми либо рождаются, либо становятся**. Рожденным богатыми, выросшим в очень обеспеченной семье, проще. Установки на богатство им внедряют родители и окружение. **Сам образ жизни, круг общения внедряет установки на богатство**: должно быть так,

а не иначе, норма жизни — это когда лакей или горничная подают тебе завтрак на посуде из старинного фарфора в постель, и т. п. С детства человек общается с богатыми, успешными людьми, перенимая их взгляды, манеры поведения, установки. С детства наблюдает, как богатые знакомые справляются с финансовыми трудностями, если они вдруг возникают: выручает «свой» круг. Как? Находится, например, денежное место работы для обедневшего знакомого, или устраивается для него выгодный брак, или находится богатый любовник (любовница), или просто богатые родственники помогают обедневшим. Но ребёнок из богатой семьи видит на примерах знакомых: даже если человек нашего круга испытывает материальные затруднения, он всё равно не опускается и не превращается в бомжа, какой-нибудь выход всегда найдётся. Причём необязательно специально воспитывать в ребёнке победителя. Даже в этом случае установка на богатство всё равно закладывается и, если не случится каких-то чрезвычайных событий вроде революции, то даже без специального воспитания ребёнку практически гарантирована богатая жизнь. А если ребёнка ещё и специально воспитывать? А если внушать ему, что он из славной семьи, что его предки были **победоносными** крестоносцами или что его дедушка **заработал свой первый миллион**, начав бизнес по продаже собачьего корма практически с нуля, и т. п.? А если ещё хвалить ребёнка за каждый успех и внушать ему, что он — лучший из лучших? Да такой ребёнок никогда даже на ступеньку не спустится по социальной лестнице (ну, только

разве что революция сможет его немного потеснить). Если даже возникнут временно трудности, человек, запрограммированный на победу и богатство, их успешно преодолеет и поднимется по социальной лестнице ещё выше своих предков.

Обратите внимание на факты, известные из истории нашего государства. Когда в результате революции 1917 года дворяне потеряли всё, те из них, кто сохранил жизнь в СССР, очень часто совсем неплохо устраивались и при новом строе. Многие служили во властных структурах, многие стали учителями, врачами, учёными. Многие дворянки удачно выходили замуж за красных командиров или завели себе влиятельных покровителей. Словом, даже в революционной ситуации люди, **воспитанные как элита, как победители**, смогли занять не самые последние места в обществе. Вас так воспитывали? Вы с детства жили в роскоши и вам внушали, что **вы — потомок славных предков и не уроните честь рода?** Если бы так было, вы бы не читали сейчас эту книгу, а занимались бы чем-нибудь таким, чем обычно занимаются успешные и богатые люди. Им такая книга, поверьте, без надобности. Так что, как говорится, оставим в покое ваше «тёмное прошлое» и перейдём к настоящему.

Вам **надо сделать самим** то, что не сделали с вами родители и ваше окружение. Масса книг, и художественных, и так называемых «вдохновляющих», говорит нам: «Вокруг полно возможностей для улучшения жизни, используйте эти возможности, действуйте!» И что? И люди, прочитав, откладывают в сторону

«что-то». Ну, может, и попытаетесь вы начать что-то делать. Но очень быстро прекратите свои попытки. Почему? Да потому что у вас нет **прочной установки на то, кем и каким** (на более высоком социальном уровне) **вы должны быть, в каком состоянии вы должны находиться**. Я имею в виду, что у вас нет установки на более комфортабельный образ жизни, чем тот, который вы сейчас имеете. Вот на него, на этот нищенский уровень жизни у вас установка есть, а на что-то лучшее — нет. И у вас «опускаются руки». И как только (вдруг) вам приходит в голову мысль типа: «А что, если мне стать тем-то, а что, если мне организовать такой-то бизнес», вы сразу же останавливаете себя: «Это нереально, у меня нет связей, у меня нет капитала» и т. п. Даже если вдруг вы пытаетесь что-то начать делать, при первых же неудачах те же мысли заставляют вас прекратить все свои попытки.

Поверьте мне, **когда в психику человека прочно внедрена какая-то программа, он выполняет её любой ценой, сметая на пути все преграды**. Вы сами можете найти массу подтверждений этому и в художественной литературе и среди исторических фактов. Почитайте, как люди умирали за веру, за Родину, за Сталина. Вспомните, может, даже среди ваших знакомых есть кто-то, кому с детства внушали, например: «Ты обязательно станешь художником», и человек таки да стал художником. Я сама стала преподавателем потому, что на это программировала меня моя мама. А установка на похудение? По сравнению с моей бабушкой Кашпи-

ровский отдыхает. Бабушка внушала мне буквально с раннего детства, что я должна быть худенькой, как балерина, питаться, как балерина, и заниматься всю жизнь гимнастикой. Так до сих пор я и слежу за фигурой: ограничиваю питание, устраиваю разгрузочные дни, ежедневно занимаюсь шейпингом, вообще как можно больше двигаюсь. Я буквально помешана на своей фигуре. И хотела бы освободиться от этой навязчивости — держать идеальную фигуру любой ценой, да не могу. Сколько я болела из-за этой своей мании! Занималась гимнастикой с повышенной температурой, с гриппом, и в результате получила очень серьёзное осложнение — долго после этого «работала на лекарствах». Ограничивала питание так, что доводила себя до истощения и до срыва здоровья, я уже не говорю о хронической депрессии. Я понимала и понимаю всю нелепость и весь вред от этого перманентного похудения, а бросить не могу. **Вот что значит установка, внушённая в детстве! Вот что значит прочно засевшая в психике установка!** А если бы это была установка не на похудение, а на богатство? Я бы достигла его **любой ценой**, так же, как я достигла идеальной фигуры (кстати, не думайте, что это было легко, что у меня природные предпосылки к худобе). И если бы у вас была столь же прочная установка на богатство, как у меня на похудение, вы бы тоже достигли богатства. Любой ценой. Вы бы просто не могли бросить, прекратить своё движение к богатству. Кстати, **прочность установки и проверяется тем, на что вы можете пойти ради её реализации.**

Если можете пойти на всё, вот тогда эта установка прочная.

Внимание! Я не призываю к убийствам и другим нарушениям закона! Я осуждаю экстремизм в любом его проявлении! Я здесь говорю лишь о специфическом состоянии разгонки психики — психологической готовности на все.

Когда у вас нет отговорок типа: «Я не могу это сделать, потому что...». Когда вы можете сделать всё, что нужно для достижения цели. А если вы ещё не знаете, что нужно сделать, так сделаете всё, чтобы узнать. Как сделать так, чтоб установка на получение желаемого результата (например, повышение материального уровня) стала прочной? Судя потому, что вы читаете эту книгу, в детстве вам таки не внедрились прочно установки на богатство, успех, победу и т. п. Что ж, придётся самим внедрять. Мы с вами будем внедрять в своё подсознание установки, необходимые для попадания на более высокий социальный уровень. Конечно, какие-то усилия вам всё же придётся приложить. Без усилий, естественным путём, вы можете получить только установки своего круга общения, своей семьи, своего социального уровня. Вы их уже получили. Поэтому там и находитесь, то есть на дне. Для подъёма со дна мною будут рекомендованы вам легко реализуемые способы внедрения установок следующих групп:

- установка на то, кем вы хотите быть (род занятий);
- установки на личностные качества, необходимые для достижения целей;

установки на естественное и привычное для себя ощущение более высокого уровня жизни. В целом, мне бы хотелось ориентировать вас на внедрение в собственную психику не установок, связанных с приобретением какого-то конкретно-го предмета (машины, например), а **установок на определённый образ жизни**. Вот все перечисленные выше три группы установок направлены на формирование вашего нового образа жизни. Такая стратегия проверена моим личным опытом, и я считаю её более рациональной, чем установку только на приобретение одного какого-то объекта. Приобретите новый образ жизни, на более высоком социальном уровне, и вы приобретёте себе любой объект этого уровня!

Могу рассказать о моём личном опыте. Мне всегда удавалось реализовать установки на определённый образ жизни. А вот установки на приобретение каких-то отдельных предметов удавалось реализовать только по мелочам. На основе своего опыта и на основе прочитанной мною литературы я обосновываю это явление тем, что **реализуются установки, вызывающие сильное воодушевление и вдохновение и не вступающие в противоречие с другими важными установками индивида**. Кроме чисто материального интереса нужен интерес души, трепет какой-то. Возможно, желание многих людей стать кем-то сильнее, в том числе и у меня, чем желание овладеть каким-то предметом. Новый, более высокий статус — это гораздо значительнее, чем покупка отдельного предмета. Ради повыше-

ния своего статуса человек скорее пойдёт на всё, чем ради покупки какого-то материального объекта. А, как мы уже выяснили, прочной и реализуемой является только установка, ради которой вы готовы пойти на всё.

Внимание! Я не призываю к убийствам и другим нарушениям закона! Я осуждаю экстремизм в любом его проявлении! Я здесь говорю лишь о специфическом состоянии разгонки психики — психологической готовности на все.

Вот когда человек становится тем, кем он хочет быть, он приобретает предметы, доступные в его положении. Даже если у вас личное желание приобрести какой-то предмет сильнее, чем желание стать кем-то (например, бизнесменом), всё равно рекомендую вам мою стратегию. Я уже объяснила её выгоду: станьте кем-то (рантье, например), займите более высокий социальный уровень, приобретите другой статус, и тогда вы купите себе то, что хотите (ну, если оно на этом уровне будет доступно, а если не будет, то подниметесь потом ещё выше). И многое другое купите, о чём сейчас, может быть, и не думаете. Но это будет вам доступно на новом уровне. **Мне всегда удавалось реализовать именно установку на состояние** — стать тем, кем я хотела стать: сначала преподавательницей, потом писательницей.

А вот установку на приобретение какого-либо конкретного объекта, квартиры, например, мне не удавалось реализовать, поскольку я не готова ради этого пойти на всё. На социальном уровне преподавателя квартира недоступна. Поскольку ради

ее покупки пришлось бы брать взятки или торговать своим телом. Я на это пойти не могу. Но зато я смогла приобрести более высокий социальный статус — стать писательницей. Вот на этом социальном уровне покупка квартиры становится уже вполне реальной.

Мой опыт показывает, что программировать себя на приобретение какой-либо вещи, например, квартиры или дома, бесполезно. А вот на стиль жизни можно себя запрограммировать. Я знаю, что это реально. А остальное приложится — дома, машины, шубы и т. п. Лично я себя программирую на то, что «я — самая известная писательница России». **А вы на что будете себя программировать? Выбирайте.**

Вам надо выбрать. Как? Вспомните, подумайте, какой род занятий приносит вам удовольствие кайф? Нет, лежать и смотреть телевизор — не то, что я имела в виду. Я имела в виду созидание. То, за что можно получить деньги. Хотя, вот только сейчас вспомнила, в сериале «Крем» показана московская фирма, которая платит людям деньги за то, чтобы они смотрели и оценивали телевизионные передачи. Почему бы вам не узнать, нет ли на самом деле такой фирмы? Если вы живёте не в Москве, то вы могли бы свои отзывы о передачах отправлять по интернету. Ну, это я так, привела пример, как практически любое хобби можно использовать для получения денег, даже просмотр телика. В этом же ряду, на мой взгляд, такое классное занятие, как критик литературы и кино. Если любишь читать, читай себе и пиши своё мнение о прочитанном, о просмотрен-

ных фильмах. Конечно, не каждый любит читать и смотреть кино. Я просто привела опять же в качестве примера, как можно получать деньги, не напрягаясь. Вы скажете, что сложно устроиться литературным рецензентом или кинокритиком. Да, действительно не просто. Но, думаю, писать отзывы на книги и фильмы не намного сложнее, чем стать писателем. А мне это удалось, причем в чрезвычайно неблагоприятных обстоятельствах. Так почему бы и вам не попробовать? Напишите свой отзыв о какой-нибудь популярной книге и отнесите в газету. Попробуйте, вдруг вам гонорар заплатят? А там ещё что-нибудь напишете, и пошло-поехало... Пусть вначале вы получите маленький гонорар, но вы получите работу, дающую перспективы карьерного роста. А какая у вас возможность карьерного роста, если вы стоите с лотком на улице или моете туалеты? Подумайте. Я привела примеры сочинительских занятий как самые «непыльные» с моей точки зрения способы заработка. Из этой же серии — ресторанный критик: ходи себе по ресторанам и пиши потом о них отзывы. Сама бы так работала: и поесть люблю, и писать люблю. Классная работа! Правда, для всех перечисленных примеров надо всё-таки уметь интересно излагать свои мысли. Но вы же можете выбрать себе и другую самореализацию, исходя из своих способностей и желаний. При выборе примите, пожалуйста, следующие мои советы.

Работа должна **приносить вам удовольствие, увлекать вас**. Во-первых, вы тогда в любом случае получите удовольствие — удовольствие от проде-

ланной работы. Во-вторых, всё, что человек делает с воодушевлением, получается у него лучше, чем то, что он делает по принуждению. С воодушевлением, вдохновением можно сделать эксклюзив, вещь или услугу экстра-класса, а вот сделать то же с плохим настроением, без вдохновения весьма трудно. Конечно, в сталинском ГУЛАГе в «шарашках» учёные создавали шедевры научной технической мысли, но вряд ли каждый человек способен создать себе такую степень принуждения, какую обеспечивал другим товарищ Сталин. А, кроме того, одно дело — чисто технические разработки, а другое дело — работа с людьми, например. Если ваше дело связано с межличностным общением, то без вдохновения, без того, чтоб работа нравилась, вы не достигнете высот в своём деле.

Работа должна давать вам **возможность карьерного роста и подъёма по социальной лестнице не только сейчас, но и в будущем**. Особое внимание обратите на круг общения, который вы можете приобрести в результате работы. **Круг общения, ваши связи** — это ваш капитал, гораздо больший, чем та зарплата, которую вы можете получить за работу. Благодаря кругу общения, связям, вы сможете в дальнейшем устроиться на гораздо лучшую работу, приобрести больше платежеспособных клиентов. Если у вас есть две возможности: выбрать работу с большей зарплатой, но с кругом общения того же социального уровня, на котором вы находитесь, и работу с меньшей зарплатой, но с возможностью общаться и завязать приятельские отношения

с людьми более высокого социального положения, я вам советую выбрать второй вариант, так как он даст больше перспектив. Вам даже стоит что-то сделать и бесплатно, чтоб завести нужные знакомства. Одна моя приятельница до сорока пяти лет никогда не работала, никакой специальности не имела. Она развелась с мужем, капитаном дальнего плавания, её всю жизнь содержавшего, и нашла себе другого мужа, нищего доцента, который её содержать не мог. Поэтому моя приятельница пошла учиться на курсы бухгалтеров. Пользуясь тем, что с детства она умела хорошо шить, она предложила свои услуги преподавательнице этих курсов. Сшила ей несколько нарядов и завела с ней приятельские отношения. Когда преподавательница поинтересовалась, сколько она должна за пошив платьев и костюмов, моя приятельница ответила, что «ничего», вот только она хотела бы иметь возможность обратиться к своей «клиентке» за советом, когда начнёт трудовую деятельность. Преподавательница с радостью согласилась ей помочь. Моя приятельница устроилась на работу бухгалтером и не раз обращалась к своей бывшей преподавательнице за профессиональными советами. Карьера её сложилась очень удачно.

Подумайте, прошу вас, ещё и о следующем. Если ваша работа позволяет вам общаться с людьми более высокого социального уровня, то, во-первых, вы имеете возможность перенимать их взгляды, копировать их поведение, учиться у них, а во-вторых, люди, у которых что-то есть (деньги, власть, комфорт), более способны помочь вам, чем люди, у которых ни-

чего нет. Если у человека ничего нет, то ему и нечем с вами поделиться. Вот, например, давать частные уроки выгоднее, чем работать в вузе. Не только по деньгам, но и потому, что такая работа даёт возможность завязать приятельские отношения с людьми более высокого социального круга, поучиться у них и получить от них помощь. Нищие, униженные, трясущиеся за свои рабочие места наемные работники, а точнее, рабы, не имеют желания и возможностей кому-либо помогать. Помогают уверенные в себе, богатые люди. Опять же, общаясь с богатыми, вы имеете возможность проникнуться, «пропитаться» их взглядами, их образом жизни, сформировать в себе установки на богатство и уважение к себе. А чему вы сможете научиться у нищих и неуспешных? Поэтому я предлагаю вам подумать о том, чтобы сменить государственную службу, где ваш круг общения — такие же нищие, как вы, на работу по оказанию каких-либо услуг богатым людям. Вам ведь не обязательно воспринимать себя как «уборщицу, работающую на хозяина». Вы можете себя воспринимать как человека, продающего свои услуги частному лицу, как свободного человека, который откажется обслуживать клиента, если последний ему не понравится. Вы должны всегда помнить, что *вы решаете*, будете ли вы работать с этим клиентом. Если его поведение в чём-то не устроит вас, то не будете. Опять же, больше свободы: с государственной работы не так легко уйти, как отказаться от частного клиента. Оказывая услуги богатому в качестве домработницы, экономки, няньки, шофёра, частного преподавателя, садовника,

массажиста, астролога и т. п., вы имеете возможность видеть, как именно живут богатые, слышать, о чём они разговаривают, общаться и, возможно, даже подружиться с ними.

Как подружиться? Как «внедриться» в более богатый круг? Читайте Дейла Карнеги, Бальтасара Грасиана, Вадима Шлахтера, Андрея Ильина, литературу по НЛП, книги о работе разведки и различных спецслужб и, конечно же, классическую художественную литературу (отдельно и подробно мы поговорим о выборе художественной литературы ниже). У вас даже есть шанс, если вы, конечно, используете любую представившуюся возможность, подняться по социальной лестнице и улучшить своё материальное положение, если вы находитесь среди богатых. Вот среди бедных такого шанса уж точно нет. С бедных-то и взять нечего. У них самих ничего нет. И у них вы не научитесь достигать успеха, так как они сами его не достигли.

Работа должна **наносить вашему здоровью меньший ущерб**, чем та, которую вы имеете сейчас. Если, к примеру, женщина торгует на улице, то ей явно есть смысл поискать возможность делать то же самое в магазине. Это уже будет подъёмом по социальной лестнице. На улице женщина вынуждена торговать в любую погоду: дождь, снег, холод. На улице нет тёплого туалета, в конце концов. Если женщина переберётся в помещение, даже в качестве уборщицы, у неё будет возможность воспользоваться нормальным туалетом (а не памперсами, чтобы не оставлять товар без присмотра), она не будет мёрзнуть под

дождём, снегом и холодным ветром и т. п. Мужчины это тоже, конечно, касается. Только на примере женщины преимущества работы в тепле виднее, так как женское здоровье более хрупкое и, к тому же, женские простуды сильно сказываются на функции деторождения, а болезни вообще — на потомстве.

Я вспоминаю фильм «Переулочек святого Мартина». В нём Вивьен Ли играет молодую уличную актрису. Она со своими друзьями развлекает публику на улице за жалкие гроши. Героиня Вивьен Ли использует первую же возможность, чтобы из уличной актрисы превратиться в актрису настоящего стационарного театра. Она, ни минуты не сомневаясь, становится любовницей мужчины, обеспечивающим ей такую возможность. Когда друг, с которым раньше героиня Вивьен Ли выступала на улице, упрекает её в том, что она отдаётся мужчине без любви, она отвечает, что зато теперь она *в театре*. Лично я полностью поддерживаю героиню Вивьен Ли. Куда как лучше стать любовницей мужчины, способного о тебе заботиться и помогающего повысить твоё положение в обществе, чем прозябать в нищете, подвергая своё здоровье и свою жизнь ежедневной опасности, стараясь с высочайшей скоростью от того, что не имеешь возможности воспользоваться какими-либо средствами для приостановления процесса старения, ибо все они, эти средства, стоят денег.

Работа должна оставлять вам **больше свободного времени**, чем вы имеете сейчас, и вообще предоставлять вам больше свободы, возможностей самому собой распоряжаться. Наша свобода — наше богат-

ство. Свободное время вы можете использовать, как хотите, в том числе и для поисков способов дальнейшего подъёма по социальной лестнице. Если же у вас не будет свободного времени, вы вообще не сможете сдвинуться с места. А степень свободы распоряжаться собой — это вообще степень вашего реального богатства и показатель положения в обществе. Чем меньше над вами начальников, тем лучше. Между прочим, научными исследованиями доказано, что чем меньше над человеком начальства, тем меньше он испытывает стрессов и тем дольше живёт. Старайтесь поменьше зависеть от других. И у вас будет меньше стрессов: вас некому будет подводить, вас некому будет ругать и лишать денег и т. д.

Советую вам **не рисковать и не программировать себя на такую самореализацию, которая слишком далека от вашей сегодняшней**. Самореализация «президент России» или «королева Англии» маловероятно достижима. Давайте не будем сразу на такое замахиваться и выберем **для начала что-то поближе к вашему сегодняшнему состоянию**, но на ступеньку выше. Когда вы реализуете этот первый шаг по социальной лестнице вверх, тогда подумаете о том, как подняться ещё выше, потом — во всё возрастающем темпе ещё и ещё. Так вы, может быть, действительно до президента подниметесь. Но на настоящем этапе я бы очень хотела, чтобы вы скорее ощутили вкус победы. Поэтому и советую **ставить перед собой реальные цели**.

Вы скажете: «Вы стали писательницей, а это — очень маловероятно достижимая цель». На это я от-

вечу, что состояние «писатель» совсем недалеко расположено от моего предыдущего состояния «преподаватель». Преподавательская работа требует умения заинтересовывать учеников, интересно и доходчиво излагать свои мысли. У меня около сотни научных и методических публикаций, множество опубликованных научно-популярных статей, рассказов, наконец. Чтоб перейти в следующее состояние «писатель», мне оставалось сделать только один маленький шаг. Аналогично советую поступить и вам: выбрать цель для самореализации лучше, чем у вас есть сейчас, но реально доступную.

Обратите внимание, что я нигде не указала деньги как фактор выбора самореализации. Сиюминутная материальная выгода не должна заслонять собой вышеперечисленные факторы. Сейчас вы можете получить деньги, проесть их, а что будет дальше? *Надо подумать о перспективах*, о том, чтобы ваша самореализация давала вам возможности развиваться и подниматься дальше, о том, чтобы вы получили неиссякаемый (насколько это возможно в данных социальных условиях) и приятный в использовании источник дохода. Выберите такой стиль жизни, такую самореализацию, которая позволит вам **наиболее полно раскрыть ваши способности**. Наиболее эффективное использование и развитие ваших способностей позволит вам достичь, причём **наиболее приятным для вас способом**, более высокого социального уровня и, конечно, купить себе более дорогие вещи, чем те, что вы можете себе

позволить сейчас. Итак, повысьте свой социальный уровень, тогда уже нацеливайтесь на дорогие покупки, доступные на этом уровне. А если вы будете сейчас, на более низком социальном уровне, сосредотачивать свои желания и цели на какой-то дорогой, несвойственной этому социальному уровню покупке, квартире, например, вы не достигнете вашей цели, получите разочарование и депрессию или «выложитесь» так, что жизнь вам всё равно не станет мила.

А что с вами случится, если эту дорогую вещь, на которую вы еле-еле, непосильным трудом, скопили, у вас украдут, испортят, просто отберут? Почитайте или вспомните, кто читал, произведение Н. В. Гоголя «Шинель». Мелкий чиновник всю жизнь копил деньги на новую шинель, во всех радостях жизни себе отказывал, купил, наконец, шинель, а её у него украли. Всё! Крах жизни этого мелкого чиновника! Вы аналогичного результата для себя хотите? Вот если бы этот мелкий чиновник стал, пусть даже в старой своей шинели, более крупным чиновником, вот тогда его новое жалованье и позволило бы ему приодеться без риска для жизни. Читайте классику! Много полезного узнаете!

Итак, попробуйте вспомнить, что у вас когда-либо получалось лучше, чем у других. Вспомните, какой вид деятельности приносит вам наибольшее моральное удовлетворение. То, что без неприятных усилий получается лучше, чем у других, и приносит удовольствие от самого процесса, это та область деятельности, которая может привести вас на приемле-

мый социальный уровень с наименьшими затратами с вашей стороны.

Вот я, например, всегда в школьные годы испытывала кайф, когда писала сочинения. Математика мне тоже нравилась, но такого кайфа, ощущения полёта, «балдежа» не доставляла. Это я специально привожу пример, чтоб вы почувствовали разницу. Вот сейчас я занимаюсь любимым делом — пишу эту книгу. В процессе написания я, опять же, испытываю настоящий восторг. Вот я и вам советую найти такое дело, по сравнению с которым все наркотики мира для вас «отдыхают». Конечно, это — в идеале. Не всегда есть возможность сразу же заняться любимым делом: существует такая проза жизни, что элементарно нужны деньги на сиюминутное выживание. Тогда (если у вас нет сбережений, на которые вы сможете продержаться, пока ваше любимое дело ещё не стало приносить прибыль), просто найдите себе работу, которая даст вам возможность иметь больше свободного времени. Это **свободное время используйте**, чтобы заниматься тем, что вам нравится, или для поисков того, чем вам следует заняться. Даже если вас уволили с нынешней работы или вы потеряли другую возможность заработка (если вы частный предприниматель), не надо из-за этого делать трагедию. Ведь, не опустошив сосуд, его не наполнить. Вы же хотите иметь новое, лучшее наполнение вашей жизни? Вот и не паникуйте, если ваше рабочее время не заполнено. Вы же получили в результате свободное время. Оно — ваше истинное богатство, к которому вы, в конечном итоге, стремитесь:

не работать на кого-то, а жить для себя, занимаясь только приятными делами. Заполните образовавшееся свободное время поиском нового заработка на более высоком социальном уровне. Ставьте перед собой реальные задачи. Лгуны уверяют вас, что вы можете притянуть к себе любые события. Это не так. **Притягивается и исполняется только то, что для вас является реальным, возможным в данных условиях.** Призываю вас реально **смотреть на вещи, адекватно оценивая свои ресурсы.** Далеко не у каждого хватит энергии, чтоб из нищего безработного превратиться моментально в президента страны. Но даже у человека, находящегося на самой низкой ступени общества, всегда существует несколько вариантов будущего (это обусловлено тем, что люди — сложные системы, а для них характерна неоднозначность). Так вот надо проанализировать возможные варианты ближайшего будущего и выбрать наиболее для вас приемлемый. И вот на этот, самый приемлемый, вариант и давать себе установку. О перспективах развития этого варианта тоже надо помнить. Я уже призывала вас искать такую работу, которая даёт вам перспективы.

Мне очень нравится жизненный пример одного известного современного певца. Лично мне очень нравится его голос. Сейчас он — известный эстрадный исполнитель, вполне материально обеспеченный. Но в более молодые годы он некоторое время работал дворником. Почему? Да потому, что просто надо было на что-то жить, где-то жить (в советское время дворникам давали квартиры) и числиться,

что где-то работаешь (кто жил при Советах, поймёт, почему). При этом работа дворником давала ему возможность иметь свободное время. Певец использовал его, чтоб заниматься любимым делом. Он поначалу пел в ресторанах. Это был его первый, маленький шаг вверх по социальной лестнице. Пение в ресторанах — это, наверное, не то, о чём он мечтал в идеале. Он, конечно, хотел петь на большой сцене. Но он делал хоть что-то в направлении своей мечты. Идея его была — петь. Вот он и реализовывал её сначала на более низком, а потом уже и на более высоком уровне. Он неуклонно шёл к своей цели, не паникуя из-за неудач. Много раз он поступал в вуз и не был принят. Но в какой-то очередной раз он успешно сдал экзамены, был принят в вуз, закончил его и продолжал свою музыкальную карьеру. Сейчас, напоминая вам, это очень обеспеченный человек, занимающийся любимым делом. А начинал нищим дворником.

Советую и вам действовать аналогично. **Выбрать область самореализации.** Допустим, стилист-парикмахер. **Дать себе установку на то, что вы — лучший стилист-парикмахер, лучше Зверева.** **В рамках этой перспективной установки действовать поэтапно,** давая себе установку, например, на то, что вы — лучший студент парикмахерского училища, вы — лучший ученик мастера, вы — лучший парикмахер данного района, данного города. Найти себе работу в парикмахерской, сначала хотя бы уборщиком (уборщицей), присматриваться к работе мастеров, стараться понравиться мастерам и клиентам; **оказывать масте-**

рам услуги, за которые (в качестве благодарности) вы сможете получить у мастера профессиональный совет. Понимаете? Начните с малого, с того, что реально осуществить в вашей сегодняшней ситуации, но помните, конечно, про вашу «идеальную», перспективную, цель.

Вруны внушают вам в своих книгах, что можно только визуализировать цель, ну, например, представлять себя уже крутым профи, и ничего не делать, дескать «само придёт, Вселенная о вас позаботится» и т. п. Фигня! Обязательно нужны действия, направленные на реализацию ваших целей. Более того, действия, направленные на реализацию той установки, которую вы себе дали, закрепят ещё больше установку в вашем подсознании. Сработает положительная обратная связь: идея получит подкрепление действиями. Тем более что, надеюсь, вы не забудете хвалить себя за каждый успех в деле продвижения к вашей цели. Нужны также действия, направленные на закрепление нужной установки в вашем подсознании. Недостаточно просто сказать себе: «Я — лучший специалист в данной области». Надо сделать так, чтобы это стало вашим твёрдым убеждением, чтобы вообще никакого сомнения не возникало у вас. Как же это сделать? Какие действия предпринять?

Я прочитала массу литературы о внедрении установок в подсознание. Все авторы сходятся в том, что установка должна внедряться в мозг, свободный от мыслей. Идея состоит в следующем: формулируете установку и убираете из головы любые мысли. Проблема состоит в том, что очень трудно эти мыс-

ли убрать, остановить внутренний диалог (термин Карлоса Кастанеды). Существуют различные приёмы убирания мыслей из головы: 1) медитация; 2) методы «вытирания» мыслей с «экрана» разума или звукового «прихлопывания» мысли, если она «звучит» в вашем мозгу; 3) сосредоточение внимания на двух реальных или воображаемых вещах одновременно (тогда в ваше сознание просто больше ничего не «поместится»); 4) неподвижность ваших зрачков, ваш расфокусированный взгляд обеспечивает отсутствие в вашей голове мыслей; 5) метод, рекомендуемый Вадимом Шлахтером — раствориться в каком-либо действии, сосредоточиться только на нём*, например, на поглаживании поверхности стола. И как частный случай этого подхода — опосредованное косвенное самовнушение (ОКС): самовнушение, сопровождающееся ритмичными действиями**.

Рассмотрим подробнее эти основные методы. Первый метод, классическая медитация, требует усидчивости или «улёжичивости»: надо сесть или лечь, расслабиться, например, используя метод аутотренинга Шульца, и сосредоточиться на чём-то красивом, например, на розе, как советует Робин Шарма***. Попутно можно слушать медленную музыку или какие-то полезные внушения. Многие это делают. Мне такой метод не подходит: слишком

* Шлахтер В. Путь героя. Книга действия для боевой машины. М.: АСТ: АСТ Москва; СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. С. 136.

** Там же. С. 150–155.

*** Шарма Робин. Монах, который продал свой Феррари. М.: София, 2006.

скучно, требует специально выделенного времени, спокойной обстановки, гарантированного одиночества. В общем, лично у меня заниматься медитацией не получается. Может быть, в силу моего холерического, слишком подвижного и скорого на бурные реакции темперамента. Может быть, людям с преобладающим флегматическим темпераментом этот метод больше подойдет. Вот, например, моя знакомая-флегматик с удовольствием медитирует на любовь и розу. Правда, это не спасло её от крушения бизнеса и от резкого падения по социальной лестнице. Я уже договорилась с вами, что излагаю свой, личный опыт. Ваш выбор, следовать ему или нет, — на вашей ответственности. Советую вам попробовать разные методы и выделить то, что вам больше всего понравилось и принесло пользу.

Второй и третий методы очень похожи на классическую медитацию и, собственно говоря, являются её разновидностями. Лично мне вытирание или «захлопывание» мысли давалось несколько лучше, чем просто «ни о чём не думать». Также я использовала такой приём: представляла, что из моих ушей влево и вправо торчат палочки, на концах которых — большие ёлочные шары. Я сосредоточивала своё внимание на этих шарах. Тоже как-то проще, чем классическая медитация. Наверное, второй и третий методы даются легче, потому что они дают всё-таки конкретные рекомендации, как именно ни о чём не думать. Четвёртый метод — остановка зрачков, как ни странно, у меня получается с большим трудом. Ничего толкового

про этот метод сказать не могу. Наиболее простым в реализации мне кажется то, что рекомендует Вадим Шлахтер. Пятый метод не требует никакой специальной подготовки, условий и затрат времени. Однако убирание мыслей путём нахождения в так называемом «первом внимании», то есть сосредоточением на каком-то неритмичном действии, например, поглаживании стола, мне с моей ленью тоже представляется сложноватым.

Я реально использовала и использую ОКС. Советую с несвойственным мне, скептику, восторгом и вам. Простейший метод! Не требует вообще ничего! Что делаю лично я? Когда я иду куда-либо по улице, то в такт своим шагам, то есть в ритме своих шагов, воспринимая удар ступни о дорогу как звук ударного инструмента, шёпотом или про себя проговариваю свою установку. Например, иду я в магазин и ритмично, под каждый шаг — какой-нибудь слог из установки проговариваю: «Я — са-ма-я извест-на-я пи-са-тель-ни-ца Рос-си-и». Вы аналогично можете проговаривать свою установку, например, «Я — са-мый луч-ший па-рик-ма-хер». Так внедряется установка кем быть. Но для того, чтобы стать тем, кем вы хотите, вам необходимо сформировать у себя ряд вспомогательных установок — установок на личностные качества, необходимые для победы, успеха. Советую использовать тот же метод ОКС* с установками Вадима Шлахтера. Идёте по улице и

* Шлахтер В. Путь героя. Книга действия для боевой машины. М.: АСТ: АСТ Москва; СПб.: Прайм-Еврознак, 2009. С. 150–155.

ритмично, под каждый шаг, мысленно или шёпотом проговариваете, например, то, что говорю себе я:

Я — сильная. (Если вы мужчина, то, естественно, говорите соответствующие утверждения в мужском роде.)

Я — лучшая.

Я всегда побеждаю.

Я поймаю весь мир.

Я всегда здорова.

Я всегда права.

Я всё могу.

Я верю в себя.

Как только закончили весь перечень утверждений, начинайте опять сначала, и так всё время, пока вы куда-то идёте.

О методе ОКС я узнала из тренинга Вадима Шлахтера «Как поймать мир». Я смотрела этот тренинг в видеозаписи. Очень советую и вам его посмотреть, а ещё лучше пройти его. Затем советую прочитать книги Вадима Шлахтера. В основе метода — установка на вашу избранность, на ваше превосходство, на то, что вы — лучший. Конечно, не надо демонстративно вести себя с окружающими. Я уже советовала вам соблюдать нормы этикета. Я имею в виду ваше внутреннее состояние, установку на победу.

Мой личный опыт подтверждает правоту Шлахтера: без установки на избранность, на превосходство, не достичь успеха, силы, власти, подъёма по социальной лестнице. Я не нашла для себя более эффективного мировоззрения. Я уже рассказывала, как в школе учителя внедряли мне в подсознание

установку «Ты — лучшая!» И я была лучшей. Лучшей ученицей школы и вуза, лучшим преподавателем. Как только установка «Я — лучшая» ослабела, сразу начался застой в жизни, безвременье.

Только тот, кто считает себя «лучшим из лучших», только тот, кто считает, что «мне всё можно, я на всё имею право», может быть достаточно сильным, чтобы управлять другими людьми и подниматься по социальной лестнице. Если вы не считаете себя лучшим специалистом в какой-то выбранной вами области, то окружающие тем более вас таковым не сочтут, а, следовательно, обратятся за услугами к другим профессионалам, а вам заработать не дадут.

Могу поделиться следующим «медицинским» результатом применения ОКС. У меня с детства фобия — боязнь высоты. Постепенно под действием стрессов развилась разновидность этой фобии — боязнь лестниц. По очень многим лестницам я не могла ходить без посторонней помощи: как только буквально одна ступенька без перил, как только надо подняться выше второго этажа, как только лестница широкая — всё, я не могла этого преодолеть. В лучшем случае я могла идти, если кто-то давал мне руку, а в худшем и с посторонней помощью не могла преодолеть лестницу. А лестниц-то, как назло, кругом полно! И на работе, и в магазинах, и в поликлинике, в общем, практически везде. К чему я это рассказываю? А вот к чему. В результате нескольких месяцев систематического, ежедневного ОКС я стала справляться с лестницами, по которым раньше не могла ходить без посторон-

ней помощи. Теперь я хожу по ним самостоятельно, повторяя в такт шагам выбранные мной установки. Конечно, не все лестницы ещё мне доступны. Но моё состояние значительно улучшилось, фобия, мучающая меня с детства, стала отступать: я способна ходить самостоятельно по многим лестницам, по которым ещё совсем недавно ходить не могла. Это достигнуто без помощи психотерапевта, без приёма каких-либо лекарств.

Я использую также формулировки из смыслового ряда, повторяемого мною при ОКС, для борьбы с навязчивыми мыслями. Часто бывает, что человеку вроде меня, перенёсшему опасное для жизни заболевание, лезут в голову страхи опять заметить у себя симптомы этого заболевания. Страх может быть навязчивым и мучительным. Человек хочет от него избавиться, но не знает, как. Я делаю следующим образом. Как только страшная мысль приходит в мою голову, я сразу мысленно говорю себе установку: «Я — сильная», иногда добавляю: «Я всегда здорова», а иногда — и все остальные установки. На мой взгляд, установка «Я — сильная» — наиболее всеобъемлющая. Ведь раз человек сильный, значит, он здоровый, всё может, в том числе он может справиться и с какими-то неприятностями, хоть даже и с болезнями, если они возникнут. Кстати, то, что я даю себе установку «Я — сильная», совсем не мешает мне, если того требуют обстоятельства, сыграть роль слабой беззащитной женщины, нуждающейся в помощи мужчины.

Ещё один результат применения ОКС — растёт вера в свои силы, появляется ощущение способности справиться с любыми трудностями. Установки, «вбитые» в мой мозг с помощью ОКС, дали конкретный *социальный результат*: уже через пару месяцев их повторения я начала делать то, на что не решалась раньше — написала учебник и договорилась с издательством о его публикации. Судите сами, насколько этот простой приём эффективнее пресловутой визуализации будущего, постоянной радости и всеобщей любви. До моего знакомства с ОКС я только и делала, что визуализировала своё прекрасное будущее, внедряя в жизнь рекомендации книг о позитивном мышлении. Пыталась даже всех полюбить и радоваться всему (это, правда, не получилось, ну нереально это!). Результат был — ноль! Потому что никакой визуализации, радости и любви недостаточно для достижения жизненного успеха. Необходимо обладать определёнными личностными качествами и совершать действия, настойчиво двигаясь к своей цели. Конечно, легче купить книгу, обещающую, что вы без труда получите миллионы, чем прочитать и проанализировать много литературы, тренировать свой мозг и тело, обдумывать и систематизировать полученную информацию, учиться и работать, тренировать волю и воспитывать в себе все необходимые для победы качества. Вот люди и идут по пути наименьшего сопротивления: покупают дешёвенькую (интересно, а почему все такого рода книги дешёвые?) книжечку, где им советуют лечь на диван и представлять себе своё расчудесное бу-

дущее, или — ещё лучше — вообще, говорят, можете ничего не делать, главное — книжку эту купите, и денег получите, сколько захотите. Кому выгодно такое пассивное, нетренированное, слабое и нищее (ибо в результате покупки оных книг дохода, конечно, не прибавится) население? Поэтому, кстати, и книжечки эти по доступным ценам продаются.

Давайте мы не будем пассивными мечтателями и безответными овцами, безропотно терпящими любые издевательства. Давайте станем сильными и получим от жизни всё хорошее, что только сможем (а при нашей силе сможем многое получить). Чтобы стать сильным, надо тренировать дух и тело, **надо настойчиво делать всё, что только можно, для достижения своей цели**, придерживаясь лозунга «Ни шагу назад!» (был такой приказ Сталина во время Отечественной войны). Проанализируйте все свои способности, вспомните все свои навыки, всё, что вы в принципе можете делать. Запишите это. Делайте всё это для достижения своей цели, для подъёма со дна. Пусть вас не останавливает, что вы живёте не в Москве и не в Лондоне — есть интернет. Пусть вас не останавливает, что это не получится, так как вы не сможете сделать это, как кто-то там авторитетный. И не надо, как кто-то. Делайте так, как можете делать только вы, проявляйте индивидуальность. В одном из направлений теории информации информативность измеряется как раз мерой разнообразия. Если бы все были одинаковы, жить бы стало неинтересно. Пусть вас не останавливает то, что вы никогда этого не делали. Вы начните, попробуйте, тогда и увиди-

те, получится ли. Получится, если будете уверены в успехе. Для создания установки на успех можете использовать изложенный выше метод ОКС. Короче говоря, **створожьтесь** (мне очень нравится это слово, употребляемое Дарьей Донцовой в её детективах) и уже начинайте действовать.

Если у вас серьёзные проблемы со здоровьем, которые не дают вам подняться, то первая ваша задача — улучшить состояние своего здоровья. И для этого вы должны **сделать всё**. Предупреждаю, что всё, что я скажу по поводу здоровья, лично моё мнение. Я не врач. Следовать ли вам моему совету — это на вашей ответственности. Я считаю, что если ситуация неострая (не угрожает сию минуту вашей жизни), то не надо сразу же соглашаться на операцию, если её советует врач. Надо попробовать различные методы безоперационного лечения. Это я говорю в результате своего печального опыта. В моей жизни был такой случай, что в результате оперативного вмешательства моё здоровье резко ухудшилось (стало гораздо хуже, чем до операции) и жизнь моя оказалась в опасности. Более того, уже после операции я узнала о способах, позволяющих справиться с имевшимся у меня недугом без оперативного вмешательства. Я рекомендую попробовать информационные методы воздействия на организм. На своем опыте убедилась в их эффективности. Человек — сложная система. Грубое вмешательство может вывести ее из строя, а вот грамотно подобранное информационное воздействие способно быстро и безболезненно привести сложную систему

в нужное, здоровое, состояние. Не буду вдаваться в подробности, моя книга — не медицинская. Но, имея печальный опыт вредного для здоровья оперативного вмешательства, которое мне рекомендовали врачи, я очень хочу предостеречь своих читателей и искренне им посоветовать: попробуйте **информационные методы воздействия** — гомеопатию (только с опытным врачом-гомеопатом), общение с Анатолием Михайловичем Кашпировским (к сожалению, попасть на встречи с ним маловероятно сейчас, но у него есть свой официальный сайт), ОКС, медитативные практики и тренинги Вадима Шлахтера, воздействие пирамидой. Не кривитесь сейчас, не машите рукой, не поминайте «чёрные силы». Нет ничего важнее здоровья и для его получения **надо испробовать всё**. Невозможно определить, работает ли метод, не испробовав его. Больному человеку, испытывающему сильную боль, всё равно, откуда, от кого он получит помощь. Главное — эту помощь получить. **Я говорю о своём реальном опыте и искренне хочу помочь своим читателям**. Я не настолько прагматична, как это могло вам показаться. Не только гонорар меня интересует. То, что советую я, — никакая не реклама. Я не имею с этого ни копейки. Я говорю о том, что помогло мне. Я возмущена действиями врачей, которые необдуманно рекомендуют своим пациентам операции, наносящие вред их здоровью. **Операции, которых можно и нужно было избежать. Думайте сами**. Если у вас серьёзные проблемы со здоровьем, читайте литературу по этим проблемам, ищите информацию в

интернете и решение о выборе способа лечения принимайте сами. **Испробуйте всё, даже то, во что вы не верите и то, что вы считаете полной чушью**. Здоровье — ваша первая, самая главная задача. Здоровье — это ваше всё. Не позволяйте бездушным и малограмотным, не думающим, корыстолюбивым врачам вершить вашу судьбу. И **никогда не сдавайтесь!** (Этот лозунг очень часто встречается в книгах Дарьи Донцовой и так нравится мне, что не могу его здесь не воспроизвести.) А по поводу врачей: почитайте Мольера, например, «Мнимый больной» и «Лекарь поневоле». С семнадцатого века, когда писал свои комедии Жан-Батист Мольер, ничего не изменилось в поведении врачей.

Хочу рассмотреть ещё одно мощное средство внедрения установок именно **на определённый образ жизни** в подсознание. Это средство называется **художественная литература**. Применение его — тоже мой личный опыт. Что, не получаете удовольствия от чтения? Вы торгуете тапочками на рынке? И что, уровень жизни не очень? И как-то побои мужа не радуют? А как вы себе представляете другую жизнь? Вы можете сейчас себя **почувствовать** другой (другим)? **В деталях**. Ах, никакие детали в голову не идут, вы просто не знаете, **как можно жить и чувствовать себя иначе?** Конечно, откуда ж вам знать? Детство ваше, небось, не прошло в благополучной семье какого-нибудь английского лорда. Возможно, ваши родители даже били вас. Ну, тогда так и останетесь на рынке и с пьющим

и бьющим вас мужем. Так и будете перебиваться с хлеба на водку, потому что именно этот образ жизни заложен в ваше подсознание как нормальный. Вы считаете, что вполне можно терпеть побои мужа или, соответственно, жены, нищету и болезни. Дескать, все так живут. Так вот, спешу вам сообщить, что живут так не все. Но как именно живут богатые, успешные люди, вы не знаете, то есть вы не знаете, к чему именно вам надо стремиться. Образ жизни богатого человека не заложен в ваше подсознание как нормальный. Возможно, вы даже ненавидите богатых. Конечно, двигаться вверх со дна жизни надо поэтапно, ставя на каждом этапе перед собой посильные задачи и используя реально доступные в данный момент средства. Но чтобы сдвинуться хоть на сколько-то, надо видеть перспективы, куда именно вы двигаетесь, надо сформировать у себе твёрдое убеждение в том, что так, как вы сейчас живёте, жить нельзя. А вы-то до сих пор считали, что можно!

Виктор Суворов в своей книге «Аквариум» описывает процесс сжигания живого человека. Он очень подробно описывает, как живой пока человек, уже подготовленный к сжиганию заживо, прикреплённый намертво к носилкам, на которых ему предстоит отправиться в топку, отчаянно сопротивляется смерти. Правда, на самом деле он борется не за жизнь, а за то, чтобы умереть как-то полегче, не чувствуя ожогов. Человек вырывается из металлических пут, прикрепивших его к носилкам, вырывается, не щадя своего тела, рвёт вены и сухожилия. У него не

прикручены к носилкам только кончики пальцев. Так он сопротивляется этими кончиками пальцев. Он поджигает, насколько может, ноги, чтобы хоть на долю секунды позже соприкоснуться с огнём. Человек делает всё, что доступно и недоступно его организму. Потому что терять ему уже нечего. Потому что только доля секунды отделяет его от страшно мучительной смерти в топке. Так вот представьте себе, что ваша нынешняя жизнь — это топка, в которой вы умираете мучительной смертью. Ваша нынешняя нищета и депрессия — не жизнь. Это — смерть, причём в сильных муках. Это — ваш конец. Инстинкт самосохранения, который спасает животных и понуждает их вырываться из капканов, оставляя в них оторванные конечности, подскажет вам, что надо делать, чтобы не умереть в этой топке нищеты. Подчиняясь инстинкту самосохранения, вы сделаете всё, чтобы вырваться из лап смерти. Но как сделать так, чтобы вы воспринимали свою нынешнюю жизнь как смерть, как реальную угрозу вашему существованию? Как внедрить новые установки, как сделать так, чтоб вы осознали: «Терять мне больше нечего, падать ниже уже некуда, так жить нельзя» и начали прилагать все силы для выхода из ситуации? Всё познаётся в сравнении. Вы должны узнать в деталях, как живут успешные, богатые люди. Это даст вам почувствовать со всей силой контраст между их уровнем жизни и вашим, и ещё это даст вам возможность понять и ощутить, куда именно вам надо стремиться, заложить в ваше подсознание установку на нормальность именно

богатства и роскоши, а не перебоев с деньгами. Чем грандиознее цель, которую вы ставите перед собой и которую вы **считаете реальным достичь**, тем вероятнее, что вы сможете у судьбы «выцарапать» хоть что-то, хоть какое-то улучшение. Ощутить то состояние, к которому вы стремитесь и заложить в подсознание установку на нормальность этого состояния можно путём **вживания в образ** богатого, успешного человека (как хороший актёр вживается в роль), почувствовав себя уже сейчас, пока вы ещё на низшей ступени социальной лестницы, богатым и защищённым. *Получить подробные, детальные знания об образе жизни и мышления, об ощущениях богатого человека, ассоциировать себя с богатыми и сильными* (а это необходимо вам, чтоб вжиться в его образ, ощутить, к чему именно вы стремитесь) можно либо тесно и дружески общаясь с богатыми людьми (это, будем реально смотреть на вещи, маловероятно), либо вдумчиво читая художественную литературу о жизни богатых. Я не скрываю, что ориентируюсь сама и ориентирую вас на получение материально обеспеченной жизни. Конечно, материальное благополучие не всегда является достаточным условием счастья, но для нормального человека, а не аскета, оно является необходимым условием получения удовольствия от жизни. Нищий, бесправный человек чувствует себя униженно. Когда женщина говорит: «Мне не нужны шикарная одежда и обувь, золото и бриллианты», я думаю: «Либо она врёт, либо ненавидит своё тело, считает себя уродливой, неспособной привлечь

мужское внимание, либо у неё не всё в порядке с психикой, ну, депрессия, или аутизм, или ещё что-то». Если мужчина говорит: «Мне ничего не надо, только хлеба и воды», я думаю: «Слабак, аскет или психически ненормальный, в любом случае ненадёжная, неинтересная мне мужская особь». Если вам, читатель, не нужны материальные блага, то я прямо не знаю, чего же вы продолжаете читать эту книгу. Наверное, всё же нужны. Так вот, ещё раз повторю (для информационной избыточности), чтоб получить хоть что-то, вы нацеливайтесь на максимум. Будьте амбициозны и считайте себя достойным всего самого лучшего. Это пустые слова, их пишут многие авторы. Но все эти авторы не говорят, **что именно надо сделать, чтобы считать себя достойным всего самого лучшего**. Просто декларировать недостаточно. Эта установка должна прочно засесть в вашем подсознании. Только тогда она будет работать на ваш успех. Что для этого надо делать?

Вы должны почувствовать себя так, будто вы уже богаты, проникнуться психологией богатого человека, попытаться если не действовать, то хотя бы мыслить как богатый. Богатый человек, у которого полно денег, ведь не думает (если он не Плюшкин, конечно) о тех же проблемах, что и бедный. Богатого не волнует цена гречки на базаре. Богатая женщина выбирает бриллиантовый гарнитур для ближайшей тусовки. Богатый мужчина озабочен, например, поисками какого-то определённого сорта табака для своей трубки. Богатый человек чувствует себя за-

щищенно (он защищён своими деньгами, связями, и даже если ему милиция предъявит обвинение, он отобьётся с помощью хорошего адвоката, а если бандиты наедут, защитит своя служба безопасности, например). Богатый человек не ограничивает себя в своих действиях — ведёт себя как хочет, едет куда хочет. Он не боится, что ему «накостыляют по шее», что ему не по карману посещение того или иного мероприятия или ему не в чем «выйти в свет». У богатого практически нет преград. Разве вы сможете себя таким почувствовать, живя в нищете и будучи полностью зависимым от самодура-начальника? Это ж какие актёрские способности надо иметь! Да и то, актёры часто специально «внедряются» в ту среду, представителя которой им предстоит играть. Актёры используют реальный жизненный материал, чтобы вживаться в образ. И вам, чтобы вжиться в образ богатого человека, необходим материал, из которого вы этот образ «слепите». Конечно, хорошо, если у вас есть возможность близкого общения с богатыми (я уже об этом говорила). Но не у всех эта возможность есть. К тому же, только общения с богатыми бывает недостаточно.

По своему опыту знаю, что лучше всего вживаться в образ богача помогает внимательное чтение художественной литературы, в которой описывается образ жизни богатых. Ниже я приведу литературу, помогающую внедрить нужные нам установки в подсознание. Читая эту литературу, вы настройтесь на роскошь, на богатство «до отвращения», такое, чтобы о деньгах вообще не думать, чтоб

цена того или иного товара вообще не имела для вас значения, чтоб вы могли позволить себе всё. Неужели вы для себя этого не хотите, финансового благополучия?

Призывая вас вдумчиво читать художественную литературу, **я преследую чисто практические цели.** Я совсем не имею в виду чтение художественной литературы для так называемого «духовного роста». Этот загадочный термин просто обожают авторы литературы, внушающей нам, населению, как именно мы, население, должны жить. А жить мы должны так, чтобы не мешать правящим классам и, конечно, американским захватчикам. Мы, собственно говоря, и так им не мешаем. Мы вообще-то на них работаем. Но они на всякий случай продолжают нас грузить выгодными им установками. Основной принцип внедрения установки в подсознание — это введение её в свободный от мыслей мозг. По такому же принципу правящие классы **программируют вас, население, на нужные им мысли и поведение.** Создаются такие социальные условия, что население ничего не читает. У человека, занятого лишь зарабатыванием денег и не привыкшего к умственной работе, снижается уровень критичности восприятия печатного слова. Человек никогда не читал ни художественной, ни научной, ни научно-популярной литературы. И вот ему попадается книжонка, уже своим названием обещающая исполнить любое желание. Персона, уставшая биться как рыба об лёд в попытках элементарно выжить, вдруг озаряется мыслью: «А почему бы мне не почитать? Автор,

наверное, знает, как жить, раз он такое пишет», и хватается за эту книженицу, как за спасательный круг, и верит каждому слову. Почему верит? Да потому что не с чем сравнивать. Мозг пустой и не знает, что существует множество точек зрения, а не только та, что излагается в книжонке. Человек и представления не имеет, кто, как и зачем пишет книги, и думает, что раз написано, значит, правда. И не знает, что если она расширит свой круг чтения, то, возможно, найдёт книгу, которая понравится ей больше. И, возможно, увидит персону, что книги бывают разными по содержанию, идейной начинке, построению и т. д. И что человек обычно предпочитает книгу, соответствующую его состоянию (психическому, физическому, материальному) и мировоззрению. Но мировоззрения у персоны нет. Не сформировалось оно. Она легко соглашается следовать идеям, изложенным в книжонке типа «Я научу вас, как жить». Потому что сравнивать идеи этой книжонки персоне не с чем, выбирать не из чего. **В пустую голову, действительно, отлично ложатся любые внушения.** Любые внушения правящих классов, ваших эксплуататоров. Они внушают своим рабам мысли, которые будут удерживать их в нищете и предотвратят попытки выше подняться по социальной лестнице. Все эти ваши мысли: «Главное — душа», «Главное — духовный рост», «Материальное мне не нужно», «Богатство — зло», «Надо радоваться тому, что имеешь», «Я люблю всех» — выгодны тем, кто уже достиг материального благополучия и власти и управляет вами. Им выгодно, чтобы вы оставались

их рабами и не составляли им конкуренцию. И эти идеи легко размещаются в пустых головах людей, не привыкших читать и думать, потому что мозг этих людей не наполнен никакой другой информацией. Самое простое — купить дешёвую (снова прошу обратить ваше внимание, такие книги дешёвы, кому это выгодно?) книжонку, обещающую вам привлечь в вашу жизнь деньги. И некоторые действительно думают, что будут от этого богаты. А книжонка эта и вкладывает в их пустой мозг, никогда не встречавшийся с шедеврами мировой литературы и работами великих учёных, идеи, выгодные их же эксплуататорам: «Сиди — не рыпайся, ничего не надо делать для достижения цели, ты только представляй, что она уже достигнута, ты только картинку с изображением своего будущего дома в центре Лондона из журнала вырежи и в шкафу своём повесь, и дом у тебя будет, прямо в центре Лондона, в четыре этажа дом, а может, в шесть этажей, лучше, чем у самого крутого олигарха, *ты только делать ничего не вздумай*, картинку повесь, перед сном помечтай, и считай, что богатая жизнь у тебя уже в кармане», «Молись высшим силам — должно помочь», «Сейчас ты беден, зато после смерти будешь богат», «Главное — расти духовно, приобрести уже сейчас богатство духовное».

Интересно, а отчего это олигархи не удовлетворились обещаниями богатства после смерти и уже сейчас наслаждаются материальной роскошью? И почему авторы книг, пропагандирующих «духовный рост» и «богатую загробную жизнь», сами на неё

не надеются, а строчат свои книги, не отказываясь получать за них гонорар? А вам внушают полную покорность другим людям и обстоятельствам: не дай бог, вы кого-то обидите, помешаете кому-то, упаси боже, ответите ударом на удар — сразу же на вашей загробной жизни скажется, сразу же на жизни ваших потомков скажется, лучше терпите, радуйтесь всему, любите всех и занимайтесь духовным ростом. Вам не на что жить, у вас депрессия от нищеты, а вам говорят о духовном росте! «Совершенствуйте душу, мол, и у вас не будет материальных потребностей. Зачем вам красивый дом, мебель, одежда? Зачем вам вкусная еда? Становитесь лучше духовно богатым. Откажитесь от материальных притязаний в этой жизни и получите богатую загробную жизнь». «Ржунимагу» (по-моему, интернетовский сленг как нельзя лучше подходит для описания моей реакции на все эти глупости). Старая песня поётся церковью всю историю человечества в угоду власти имущим — чтоб народ не рыпался, довольствовался нищим существованием.

Так вот я вам говорю: «К чёрту этот духовный рост, это духовное богатство! Мы с вами и так уже намного духовно богаче многих, хотя бы потому, что мы книжки читаем. Мы хотим жить богато не в гробу, а уже сейчас. Наша цель — материальное богатство и здоровье, сила и власть, подъём по социальной лестнице. А когда у вас будет много денег и свободного времени, займётесь, чем захотите, хоть духовным совершенствованием».

Я занимаюсь сейчас с вами не пресловутым «духовным ростом», а чисто конкретным, практическим делом — внедрением в ваше подсознание установок на успех, победу, отношение к богатой жизни как к норме вашего существования. Для реализации этих целей я привожу ниже список литературы, которую вам необходимо прочесть. Не просто прочесть, а, читая, ассоциироваться с героями этих художественных произведений, проанализировать прочитанное, понять психологию героев, представить себя на их месте. Вам необходимо будет при чтении «раствориться» в тексте читаемого произведения, во время чтения мысленно жить не здесь и сейчас, а там и тогда, в предлагаемых автором обстоятельствах. Я прочитала просто море литературы и из этого моря выбрала для вас самых эффективных (для достижения наших целей) авторов и их самые действенные произведения. Нижеприведенный список авторов и книг — лишь самый сильный и необходимый.

Естественно, вы можете читать и что-то ещё, только мой вам совет: **накачивайте свою психику установками на богатство, читайте и смотрите фильмы только про богатых, успешных, настойчивых, волевых и побеждающих.** Про бедных неудачников и непротивленцев — не надо. Диккенс и Достоевский — не наши с вами авторы. Не вводите на девушек в старинных платьях на обложках книг и коробках дисков. Не всякая книга, на иллюстрациях к которой изображена богатая гостиная, на самом деле даст вам возможность хотя бы в воображении

пожить жизнью богатых и получить необходимые вам установки на успех. Список литературы приведу со своими комментариями. Итак.

1. **Пэлем Грэнвил Вудхаус** — лидер среди авторов, чьи художественные произведения **настраивают на волну богатства**. Читайте всё. В первую очередь — книги о **Дживсе и Вустере**. Начните с рассказа «Командует парадом Дживс» или с романа «Этот неподражаемый Дживс». Обратите внимание на то, что волнует богатых людей. Уж точно не цена гречки на Привозе! Имеется сериал «Дживс и Вустер», который вы можете посмотреть на DVD. Я вам настоятельно рекомендую: сначала прочитайте книги, все книги о Дживсе и Вустере, и только потом можете смотреть сериал. Просмотр сериала никак не заменит вдумчивого чтения книг Вудхауса. Кстати, я думаю, вы получите не только пищу для размышлений, не только установку на богатство, но и просто удовольствие, так как книги Вудхауса написаны прекрасным лёгким слогом и с большим юмором.

2. **Джейн Остен**. Считается почему-то, что это — женские романы. На мой взгляд, для мужчин они тоже полезны. Это не современные дешёвые женские «романчики», которые строчат авторы один за другим, пытаясь как-то прожить на копейные гонорары и не заботясь о правдоподобии психологических портретов героев. Джейн Остен — классик мировой литературы, психолог высшего класса. Обратите внимание

именно на психологию взаимоотношений героев романов Джейн Остен. Конечно, современные обычаи отличаются от обычаев высшего общества девятнадцатого века, но психология людей не изменилась, просто молодые люди раньше начинают заниматься сексом, причём вне брака. Обратите внимание, с каким достоинством держится главная героиня романа «**Гордость и предубеждение**» с людьми, стоящими выше её по социальной лестнице. Советую именно с этого романа начать чтение произведений Джейн Остен. «Гордость и предубеждение» — её «визитная карточка». Затем — «**Чувство и чувствительность**», «**Нортенгерское аббатство**», «**Эмма**», «**Доводы рассудка**», «**Мэнсфилд-парк**». Романов у Джейн Остен мало. Я перечислила основные, и именно в том порядке, в котором советовала бы вам прочитать. Впрочем, читайте хоть в каком угодно порядке. Главное — читайте. Опять же, есть фильмы по романам Джейн Остен. Рекомендую посмотреть фильмы, снятые BBC. Но только после прочтения книг! Обязательно сначала читайте книги!

3. **Вальтер Скотт**. В первую очередь — романы «**Квентин Дорвард**» и «**Айвенго**». Сначала прочитайте книги, потом можете посмотреть фильмы. Обратите внимание на то, как держатся главные герои романов с людьми, стоящими выше их по социальной лестнице.

4. **Александр Дюма-отец**. Читайте всё. В первую очередь — роман «**Граф Монте-Кристо**». Также

обратите внимание на романы «Королева Марго», «Графиня де Монсоро», «Сорок пять», ну, и, конечно, на трилогию о мушкетёрах: «Три мушкетёра», «Двадцать лет спустя», «Десять лет спустя». Обращайте внимание на поведение героев с вышестоящими, на интриги при королевском дворе, на поведение Людовика XIV и судьбу суперинтенданта финансов Фуке. Опять же, сначала читайте книги, потом можете посмотреть фильмы.

Агата Кристи. Читайте всё, что найдёте. Обратите внимание на уклад жизни обеспеченных людей, на покой и стабильность, которые буквально «излучают» произведения Агаты Кристи. Кстати, если вы нервничаете, вам не хватает стабильности и защищённости, можете читать книги Агаты Кристи, чтобы успокоиться. Есть фильмы по произведениям Агаты Кристи. Я вам рекомендую фильмы с Джоан Хиксон в роли мисс Марпл и Дэвидом Суше в роли Пуаро. Но только после прочтения книг!

Обратите внимание на то, что вместо всепрощения, постоянной радости и любви ко всем герои рекомендованных мною выше художественных книг проявляют **адекватные человеческие реакции**. Вместо непонятого пресловутого «духовного роста» и всеобщей любви классики мировой литературы пропагандируют **порядочность, чувство чести и собственного достоинства, тактичность в отношениях с людьми**.

Подумайте о следующем. Если бы все любили друг друга, постоянно во всём друг другу уступали, то существование художественной литературы и кинематографа было бы попросту невозможно. Человеку интересно читать и смотреть, когда есть какая-то борьба за достижение цели. Вот как раз **следующие книги и подтолкнут вас к борьбе, вселят в вас дух победителя и помогут справиться с жизненными трудностями**. Продолжим наш список.

6. **Андрей Ильин.** Читайте всё, что найдёте. Ну, может быть, только детектив «Девять негритят» не соответствует нашей теме. Книги Ильина показывают, что можно справиться с любыми трудностями, настраивают на состояние «Мне нет преград». Особое внимание обратите на нехудожественную книгу **«Секретный путеводитель для женщин»**. Мужчины, вам тоже полезно это почитать. Очень стимулирует на подъём по социальной лестнице.
7. **Виктор Суворов.** В первую очередь, «Аквариум», «Выбор», «Контроль». Мой комментарий здесь аналогичен комментарию к книгам Ильина — настройка на живучесть, волю, победу.
8. **Теодор Драйзер.** В первую очередь, «Сестра Кэрри». Опять же, натаскивает вас на то, чтобы вы никогда не сдавались.
9. **Сидни Шелдон.** Читайте всё, что найдёте. Обратите внимание на романы «Звёзды сияют с

небес», «Если наступит завтра», «Тонкий расчёт».

10. **Рафаэль Сабатини.** Всё, что найдёте о капитане Блэде. Обратите внимание на благородство и порядочность, которые неизменно сохраняет герой, борясь с непреодолимыми, казалось бы, препятствиями, и побеждая. Интересно, а смогли бы сохранить эти качества в таких же сложных, угрожающих жизни, ситуациях «сюсюкающие» с вами авторы книг о «духовном росте» и всеобщей любви?

11. **Ильф и Петров.** «Двенадцать стульев», «Золотой телёнок». Обратите внимание на лёгкость, с которой Остап Бендер относится к жизни. И, опять же, состояние «мне нет преград». Некоторые методы «Великого комбинатора» неплохо взять на вооружение для достижения собственных целей. *Обязательно сначала читайте книги, а потом можете посмотреть фильмы.*

12. **Дарья Донцова.** «Маникюр для покойника». Очень стимулирует к действиям! Есть фильмы на DVD по книгам Донцовой — сериалы «Евлампия Романова» (сюда, кстати, входит «Маникюр для покойника»), «Даша Васильева», «Иван Подушкин», «Виола Тараканова». *Очень советую сначала читать книги, особенно «Маникюр для покойника».* Прочитайте сначала, потом можете посмотреть фильмы. Исключение составляет сериал «Виола Тараканова». Его можно сначала посмотреть, потом почитать — уж очень наглядно

актриса, играющая Виолу, демонстрирует непреклонность в достижении своих целей. Все книги Донцовой рекламируют её очень полезный принцип «Никогда не сдавайся!». Но книги про Дашу Васильеву ещё и дают вам возможность проникнуться стилем жизни богатого человека. Дамы, читая похождения Даши Васильевой, ассоциируйте себя с ней, представьте, что она — это вы, что это у вас денег «до утра» и вы можете себе позволить всё. Представьте, как вы валяетесь в гамаке перед своим огромным домом в Подмосковье, и нет у вас ни единой заботы. Проникнитесь! Это можно сделать, только читая. Сначала читайте, а потом, если хотите, смотрите.

13. **Маргарет Митчелл.** «Унесённые ветром». Скарлетт О'Хара — женщина, которая всегда побеждает и делает всё, решительно всё для своей победы. *Обязательно сначала читайте, а потом можете и фильм с Вивьен Ли в главной роли посмотреть.*

14. Литература (какую найдёте), включая «Книгу будущих командиров» и «Книгу будущих адмиралов» Анатолия Митяева, о великих полководцах и государственных деятелях. Прежде всего, о Наполеоне, Сталине, Александре Македонском, Иване Грозном, Петре I, Чингиз-хане.

Кроме программирования на успех, чтение художественной литературы даст вам возможность по-

общаться с умными людьми (авторами книг), узнать различные точки зрения на различные жизненные ситуации, сделает вас критичнее к тому, что вы читаете или слышите. В результате вы не будете всё прочитанное принимать на веру, а сможете проанализировать книгу и понять, кому выгодно то, что пишет автор, выгодно ли это лично вам. Вы сможете выработать своё мировоззрение и, быть может, оно будет отличаться от всех прочих и давать положительный практический результат. Тогда вы сможете сами написать свою книгу, поделившись с читателями своим ноу-хау.

Кроме книг, могу порекомендовать ещё некоторые фильмы по нашей теме.

Сериал «Великолепный век» — о рабыне, сумевшей стать Госпожой, женой великого султана Сулеймана — фактически властителя мира. Султан говорит Хюрем, что он владеет миром, а она владеет им, Сулейманом. То есть фактически бывшая рабыня правит миром. Потрясающий скачок по социальной лестнице вверх. Обратите внимание на то, что главная героиня сериала Хюрем никогда не сдаётся и делает всё возможное и невозможное для достижения своих целей, нарушает любые правила, которые ей мешают. Она так и сказала в одной из серий, что если бы соблюдала все правила, то так и осталась бы рабыней.

Сериал «Всегда говори всегда». Выдуманная история, конечно, но обратите внимание, как глав-

ная героиня использует свои творческие способности.

Сериал «Моя Пречистенка» (второе название «Две любви»).

Сериал «Чёрный ворон».

Фильм «Светлый путь».

Сериал про Анжелику по романам Анн и Сержа Голон — «Анжелика, маркиза ангелов», «Великолепная Анжелика», «Анжелика и король», «Неукротимая Анжелика», «Анжелика и султан».

Фильмы с Луи де Фюнесом.

Фильмы с Пьером Ришаром.

Фильм «Железная маска».

Фильм «Горбун».

Фильм «Тайны Версаля».

Фильм «Тайны Бургундского двора».

Фильм «Капитан».

Сериал «Жозеф Бальзамо».

Фильм «Клеопатра» с Элизабет Тейлор в главной роли.

Сериал «Моя прекрасная няня».

Фильм «Троя».

Сериал «Семнадцать мгновений весны».

Фильмы «Пришельцы» и «Пришельцы-2: коридоры времени» с Жаном Рено и Кристианом Клавье.

Фильм «Леди Гамильтон» с Вивьен Ли.

Фильм «Как выйти замуж за миллионера» с Мэрилин Монро.

Сериал «Брак по завещанию».

Завершая главу об установках, хотелось бы подытожить рассуждения в виде схемы реализации установки (рис. 4):

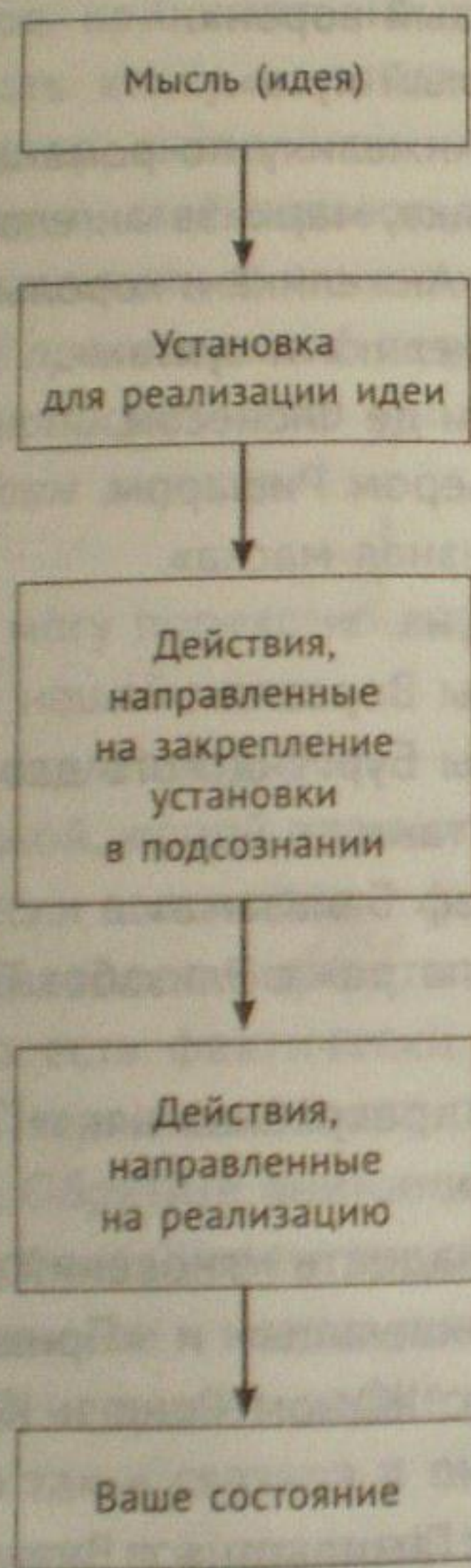


Рис. 4. Схема реализации установки

6. Разгрузите свой процессор

6.1. Основные направления действий

Когда компьютер (а его человек создал по своему образу и подобию) пробуксовывает, и перестает выполняться какая-либо программа, ну, к примеру, не открывается какой-то документ, несмотря на упорные щелчки мышью, опытный пользователь нажимает комбинацию клавиш Ctrl-Alt-Del и выбирает в появившемся на экране меню пункт «Снять задачу». Машина снимает задачу, отмеченную курсором, и зависание прекращается, разгруженный процессор компьютера начинает работать быстрее.

Вот и вам я предлагаю стать «опытным пользователем» жизни и понять, что чем меньше задач одновременно вы решаете, тем легче вам с ними справиться. Далеко не все люди обладают такими сверхспособностями, чтобы быть успешными прямо-таки во всех делах. Даже такие разрекламированные советской пропагандой «сверхлюди», как Ленин и Сталин, которые действительно достигли высот в

иерархии управления государством, далеко не во всех областях жизни добились успехов. Они не были счастливы в личной жизни, например. Что уж говорить о людях с рядовыми способностями! Судя по тому, что вы читаете мою книгу, не всё у вас в жизни реализуется так, как вам хотелось бы. И это естественно. Так практически у всех. Даже сверхмощные процессоры современных компьютеров могут одновременно выполнять лишь ограниченное число задач и порой зависают, не справляясь с выполнением какого-то приложения. Что уж говорить о живых-то людях! Давайте реально смотреть на вещи: наши с вами способности и возможности ограничены. В свете этой суровой правды жизни предлагаю вам последовать моему совету:

- 1) определить, в какой сфере жизни у вас реально больше шансов подняться (в карьере или в личной жизни);
- 2) сосредоточиться на одном направлении, где у вас хоть когда-нибудь получалось быстрее достигать цели, больше реальных шансов продвинуться сейчас, и является для вас наиболее важным для выживания и перспективным для подъёма по социальной лестнице;

3) снять все остальные задачи.
Разберём эти пункты подробнее.

6.2. Как будете подниматься

Что касается *первого пункта*, лично я выбрала для себя главной задачей повышения моего мате-

риального уровня. Во-первых, лично мне всегда удавалась карьера. Во-вторых, я считаю, что мне обязательно нужен приличный уровень жизни. Нищий человек — униженный человек. У него всегда меньше возможностей, чем у более обеспеченных, и его «имеют» все, так как он — на низшей ступени социальной лестницы. Я согласна с иерархией потребностей по Маслоу: в первую очередь всё-таки должны быть удовлетворены материальные потребности. Я должна иметь еду, комфортабельное жильё, достаточно много свободного времени, хорошую одежду и т. п. Потом будет видно, влюблюсь ли я в кого-нибудь и влюбится ли кто-то в меня. Лично для меня удовлетворение материальных потребностей — на первом месте. Для их удовлетворения я выбрала в качестве основной цели «карьеру», так как всегда была особенно успешна именно в этой области, и объяснять свою технологию достижения цели буду именно на таком примере — подъём по социальной лестнице путём успешной самореализации в работе. Люди, которые привыкли решать свои материальные проблемы с помощью так называемой «личной жизни», либо люди, не испытывающие материальных проблем, а просто выбравшие «личную жизнь» как главную цель, могут всё равно использовать мою технику, изложенную в этой книге. Просто цель у них будет другая, а методы её достижения такие же. Всё равно придётся сосредоточиться на одном: не на карьере, так на личной жизни.

Выберите то, что для вас является главным, и то, в чём вы обычно успешны. Ну, хоть что-то же, хоть

когда-то вам удавалось! Вот и вспомните, в какой именно области были удачи. Если вам работа удаётся больше, чем «личная жизнь», то и оставьте пока эту «личную жизнь» без внимания, создайте себе материальную базу с помощью удачной самореализации и карьерного роста. Если вы — специалист по сексу и вам всегда удавалось завлечь «в постель» желаемую персону, то ставьте теперь перед собой цель завлечь персону более высокого ранга и действуйте в соответствии с предлагаемыми мною установками. Посмотрите фильм «Леди Гамильтон» с Вивьен Ли в главной роли. Я имею в виду такое продвижение по социальной лестнице, как у главной героини этого фильма: она поднялась из нищеты до уровня богатейшей дамы высшего света, ближайшей подруги королевы. Как ей это удалось? Она была содержанкой: сначала отдавалась просто за кров и скудное пропитание, потом — за более высокий уровень жизни. Один покровитель сменялся другим, более богатым, и так будущая леди Гамильтон поднималась по социальной лестнице, используя в качестве ступенек мужчин, увлекавшихся её красотой. Учтите только, что она действительно обладала красотой, обаянием, была искусна в сексе и ещё вдобавок постоянно училась, осваивая манеры поведения и знания, приличествующие даме более высокого социального положения. Оцените себя: обладаете ли вы достоинствами леди Гамильтон? И самое главное, способны ли вы торговать своим телом, фактически собой? Вот лично я не могу этого делать и не могу к этому призывать своих читателей. Я привела пример леди

Гамильтон только для того, чтобы проанализировать различные варианты подъема по социальной лестнице и показать, что я нисколько не осуждаю тех, кто пойдет по ее стопам. Не осуждаю, но и не рекламирую этот способ. А насчёт обучения и работы над собой я вам, кстати, уже давала советы. Это нужно в любом случае, будете ли вы подниматься на более высокий уровень жизни как содержанка или альфонс, или как созидатель. Если вы колеблетесь, не выбрать ли вам в качестве цели вместо материального благополучия любовь, прошу вас обратить внимание на концовку фильма «Леди Гамильтон». К сожалению, в нём отражена правда жизни. Как раз вот и показано, к чему приводит сосредоточение только на любви и презрение к материальным ценностям. Дело в том, что прожжённая содержанка леди Гамильтон к концу фильма влюбилась в героя войны адмирала Нельсона. Кандидатура, конечно, достойная. Я бы и сама не против в такого влюбиться. Но! Леди Гамильтон в угаре страсти совершенно забыла позаботиться о своём материальном благополучии. Адмирал Нельсон не наделил свою любовницу никакой собственностью при жизни и не завещал ей ничего на случай своей смерти, которая как раз и настигла его в одном из морских боёв. А всё, что было у леди Гамильтон от предыдущих содержателей, она потеряла в результате своей же безалаберности (просто не посчитала это значимым на фоне любви к Нельсону). Результат очень печален: абсолютно нищая женщина с младенцем на руках оказалась на улице без средств к существованию.

Дамы, обратите внимание на высокий риск оказаться в такой же ситуации, если даже вы не делаете ставку на любовь, а просто являетесь содержанкой для поправки своего материального уровня. Во-первых, секс-услуги хорошо продаются, пока вы молоды. Увы, молодость не вечна. Конкурентки «наступают на пятки». Во-вторых, для поддержания привлекательности приходится тратить много денег, возможно, практически все деньги, которые удаётся выбить из «папика». В-третьих, хорошие деньги может дать только сильный, доминантный самец. Но такой же сильный, доминантный самец может те же самые деньги и забрать, если вдруг вы ему разонравитесь. Сколько было таких случаев, когда у содержанки отнимали подаренную по всем правилам и со всеми нужными бумагами квартиру! Даже среди моих знакомых есть пострадавшая подобным образом. Я уже не говорю о том, что «папик» может, прямо как адмирал Нельсон, внезапно скончаться. И на что вы будете жить? Нет, я не призываю вас вообще отказаться от идеи использовать свою женскую привлекательность для продвижения по социальной лестнице. Наоборот, я считаю, что чем стоять в любую погоду по двенадцать часов на рынке или горбатиться за копейки на фабрике, теряя здоровье, лучше стать обеспеченной содержанкой. Но, став содержанкой и получив необходимое — квартиру, пропитание, приличную одежду, возможность поддерживать здоровье, свободное время — подумайте: а не лучше ли приобрести какое-либо умение, которое позволит продавать плоды своего труда практически в любом возрасте,

вне зависимости от желания «папиков» заняться с вами сексом, такие знания и навыки, которые у вас нельзя отнять, как квартиру или побрякушки? Знания и умения, которые можно отнять только вместе с жизнью. Те знания и умения, которые дадут вам возможность заработать, не сильно напрягаясь, на приличный уровень жизни и быть независимыми от желающих мужчин использовать вас (у меня, например, это знание английского и умение писать книги и статьи). Если у вас таких знаний и умений нет, вы только ради выживания должны будете терпеть от мужской особи всё: побои, ругань, оскорбления, неприемлемые для вас способы занятия сексом. Вы будете жить, как в тюрьме, всё больше вгоняя себя в депрессию. И уйти от мужчины вы не сможете, потому что вам негде и не на что будет жить. Тем более не сможете уйти, если у вас ребёнок. И ваш ребёнок будет воспитываться на таких вот примерах: ругань, побои, скандалы. Это в кино и в книгах нам показывают то, что мы, женщины, хотим увидеть: любовь и заботу со стороны мужчин. А в жизни? Много ли вы видели этой любви, внимания, заботы, защиты? Или, может быть, скажем правду, подавляющее большинство женщин зачастую видят с детства один и тот же образ семейной жизни (ну, может с некоторыми вариациями): крики, скандалы, ругань, оскорбления, пьянка, изъятие у супруги последних денег, побои и т. п.?

Если у вас есть возможность быть материально независимой от мужа или любовника, вы не будете терпеть оскорбления, побои. А вот если нет воз-

возможности самостоятельно заработать, вы полностью зависимы. Современные мужчины СНГ — отнюдь не герои романов Джейн Остен. Это в её времена в высшем свете выйти замуж было гарантией приличного уровня жизни. Происхождение мужа давало гарантию того, что он получил приличное воспитание и ему не придёт в голову бить и оскорблять жену, лишать денег и не выпускать из дому. Если бы он так делал, он бы не был принят в обществе. Происхождение мужа, круг его общения были гарантией для женщины. В браке могло не наблюдаться любви и взаимопонимания. Но, по крайней мере, с ножом супруг на спутницу жизни не бросался. А большинство современных мужских особей? Какое у них происхождение и воспитание? Какими ограничениями общества их можно сдерживать? Много ли вы знаете интеллигентных мужчин? Они, конечно, есть. И, кстати, именно такие мужчины — мои читатели. Но! Посчитайте, какова вероятность вступления с таким в брак. На мой взгляд, поставить себя в полную зависимость от кого-либо — большой риск. Можно зависеть от интеллигентного и порядочного человека. Но где же их на всех взять, интеллигентных и порядочных? Как правило, когда пара расстаётся, мужчина очень даже претендует на совместно, да и не только совместно, нажитое имущество. О поведении мужа или сожителя я уже говорила выше. В наше время мужские особи любого социального уровня зачастую ведут себя, мягко говоря, несдержанно, неинтеллигентно по отношению к зависимым от них женщинам. И ничего вы, дамы, с этим не поделаете.

Во-первых, у нас неправоуое государство, во-вторых, на что вы будете жить, если бросите издевающуюся над вами мужскую особь?

Вот я вам и советую: подумайте, а не лучше ли всё-таки сосредоточиться на карьере, получить материальную независимость, а потом уже приближаться к себе мужчин, если они будут хорошо себя вести? Я же подробнее рассмотрю именно продвижение по социальной лестнице с помощью карьеры. Я ведь делюсь своим опытом. Я делала именно так.

Мужчины, к вам я могу обратиться аналогично. Для вас вообще карьера и наличие ДЕЛА своей жизни, по идее, гораздо важнее, чем для женщины. Для женщины вполне допустимо жить за счет мужчины, поскольку женщина — слабое существо, нуждающееся в защите. При этом если она живет за счет любимого мужчины, а не вступает в отношения, чтобы просто выгоднее себя продать, то это нисколько не снижает социальный ранг женщины, то есть ее ценность для общества и для мужчины, который с ней рядом, для нее самой. А вот мужчина, живущий за счет женщины, — это малодостойный мужчина, низкого сорта. И здесь неуместно говорить о том, что этот мужчина может любить женщину, за чей счет он живет. Это просто невозможно. Живешь за счет женщины? Не обеспечиваешь ее? Не защищаешь от невзгод, переутомления от работы, рисков и лишений? Так какая же это любовь? Высокоранговый мужчина, то есть вызывающий к себе уважение, умеющий влиять на окружающих даже одним своим присутствием, значимый для общества, умеющий подчинять

себе и мужчин и женщин, обязательно должен реализовываться, прежде всего, в своем ДЕЛЕ, в карьере, а не быть зависимым от женской юбки. А если мужская особь только и ищет дамочку побогаче, чтобы выгоднее продать ей секс-услуги и свое внимание, то эту особь даже мужчиной сложно назвать. Но разбогатеть так действительно можно. Маловероятно, но можно. Другой вопрос, насколько разбогатеть — ну, получает такая мужская особь подачки с барского стола в виде еды, одежды, машины и т. п.



Рис. 5. Задачи, которые мы обязательно снимаем

Но ведь ему всегда могут указать на его место: дескать, ты у меня на содержании, молчи в тряпочку. Вряд ли при таком отношении или хотя бы даже при осознании того, что находишься на содержании у женщины, можно сохранить мужские качества. Я бы все-таки советовала мужчинам тоже ставить социальную цель — продвижение по социальной лестнице, занимаясь своим ДЕЛОМ, карьерой.

Что касается *второго* и *третьего* пунктов, то моя личная практика и опыт многих других людей подтверждают целесообразность моей рекомендации: **сосредоточьте все свои силы на решении главной задачи, все остальные задачи снимите, не тратьте свои силы попусту.** На что не стоит тратить свои силы? На рис. 5 приведены несколько бесперспективных, на мой взгляд, направлений, а вы, при желании, можете дополнить этот мой перечень.

Разумеется, полностью снять задачи, указанные на рис. 5, очень тяжело и практически нереально. Мы ведь все живые люди. Но давайте хотя бы постараемся. Хоть чуть-чуть разгрузим свой процессор, поможем своему организму реализовать главную нашу цель — подъем по социальной лестнице. Я бы хотела несколько подробнее пояснить, что именно я имею в виду.

Очень сложно не думать о проблемах, не тратить силы на критику и переживания. Например, навязчивые мысли по поводу симптомов болезни вы сможете заместить каким-то простым утверждением типа «Я сильная» (как я уже советовала выше).

Но на все беспокоящие вас проблемы одного этого приёма может и не хватить. Человек — не автомат всё-таки. Человеку, особенно интеллектуально развитому, свойственно рассуждать. Поэтому для закрепления нужных нам установок я предлагаю вам взять на вооружение следующие мои рассуждения, которые помогли мне.

Сначала — **общая установка** на то, как реагировать на что-либо плохое в вашей жизни: **«Да, это плохо, но я уже принял(а) решение изменить свою жизнь и стать (кем конкретно вы хотите стать). Поэтому скоро всё это (что конкретно вас беспокоит) меня не будет касаться. Я здесь жить не буду, с этими людьми общаться не буду, здесь работать не буду, лечиться здесь не буду и т. п.»**. Никакой фальшивой радости! Констатация факта, что действительно имеют место в вашей жизни вещи, которые вам очень даже не нравятся (мягко говоря). Это правда? Правда! Но вы-то приняли решение, что сделаете всё, чтоб этого больше в вашей жизни не было. Правда? Правда! Вы, надеюсь, уже начали хоть что-то делать? Если не начали, то **быстрее начинайте! Хоть что-то, хоть даже то, что вам кажется совершенно безнадёжным!** Делайте то, что никогда не сделали бы в этой ситуации раньше! Вам прежнему не везло. Вам новому, ведущему себя как другая личность, может повезти. Вы ничего не теряете. Вы уже действовали или бездействовали по-старому. Поэтому у вас такая плохая жизнь. **Вы приняли решение**, и будете упрямо двигаться к цели, как танк. Всё! Значит, и обстоятельства вашей жизни изменятся. Поменяется круг общения, место работы и

жительства, состояние здоровья и другие обстоятельства. Вы меняетесь, и вслед за вами меняется ваша жизнь. Так не заикливайтесь на том, что сейчас у вас есть плохого. Как бы **переступайте через это и идите дальше, смотрите вперёд, ориентируйтесь на вашу цель**. Не разбазаривайте попусту ваши силы, вы — не вечный двигатель, его вообще не существует. Силы ваши ограничены, так тратьте их только на то, чтобы сделать рывок со дна. Вам этот рывок необходим, это — ваша главная задача. Вы ведь не хотите остаться в том же состоянии, в котором находитесь сейчас. В этом состоянии всё плохо, вы в нём не можете жить. Вы говорите себе: «Всё так плохо, жизнь невыносима, я не могу дальше это терпеть». Ну и что? Какой, по-вашему, будет следующий шаг, если не подъём по социальной лестнице? Самоубийство? Да, самоубийство. Видите? В вашем положении есть только две альтернативы: самоубийство или подъём.

Самоубийство совсем уж бесперспективно: ну, повеситесь вы, и что дальше? А вот если вы выбрали подъём и твёрдо стоите на выбранном пути, то у вас уже есть некоторые перспективы. Это же очевидно: жизнь продолжается, вы выкарабкиваетесь из ямы, и постепенно от вас отпадают надоевшие вам люди и ситуации. На более высоком уровне жизни этой грязи уже не будет (может, другая будет, но **вы-то уже будете опытнее в борьбе с плохими обстоятельствами**, сильнее и богаче, и вам легче будет преодолеть новые трудности). Как это ни банально, но попробуйте проявить фантазию и чувство юмора и найти в своей плохой жизненной ситуации что-то хорошее или хотя

бы смешное. Найдите в своих обидчиках смешные черты, что-то, над чем можно было бы посмеяться, за детьми. Если сможете, посмейтесь над этим мысленно или вслух (в отсутствии посторонних). Хорошо, конечно, если есть человек, которому вы можете доверять, и если у этого человека есть чувство юмора. Тогда вы могли бы посмеяться над вашими обидчиками вместе. По своему опыту знаю, что это очень помогает. Но если никого, кому вы можете доверять, рядом с вами нет, не переживайте. Не берите в голову, прошу вас. Переступите через одиночество, как я вам советую переступать через всё. Об одиночестве, кстати, поговорим ниже. Не надо смотреть на него как на проблему. Одиночество — ваш ресурс. И если вы смогли посмеяться над своими обидчиками, найти смешное и положительное в той жуткой ситуации, в которой вы сейчас оказались, это — ваш просто-таки огромный ресурс. Вашу фантазию, ваше чувство юмора вы можете использовать для заработка денег. Я, например, использовала. Опять же, чтение книг очень может помочь в поиске идей для добывания денег. Читайте, не пожалеете. Вновь напоминаю вам, что вы — не вечный двигатель. Поэтому вы нуждаетесь в подпитке не только в виде еды, но и в виде информации. Из ничего не бывает что-то. Это закон сохранения, фундаментальный закон мироздания. Дайте вашему уму пищу и установку на поиск выхода из проблемной ситуации, и ваш мозг выдаст вам решение. Конечно, желательно мозг тренировать. Тренированный мозг, как и тренированное тело, лучше работает и лучше справляется

с трудностями. Вот для тренировки мозга, опять же, чтение литературы и пригодится. Но вы-то молодец, вы-то как раз читаете. Вот мою книжку читаете, например. Не то, что другие, те, кто свой мозг не тренирует. Вот те, другие, и будут беспомощны, если у них возникнут жизненные трудности. А вы справитесь. Вы не зря тренируетесь. Вы — победитель.

Итак, адекватно оцените ситуацию, можете даже немного поплакать над вашими проблемами, признайте их, проблемы, они есть, чего уж там... Загрузите в ваш мозг полезную информацию (см. мой список литературы и вообще все упомянутые здесь книги, а также собственно мою книгу), дайте себе установку на то, чтоб найти выход (вы ведь ещё раньше приняли решение выйти из этой ситуации и больше так не жить, помните?), и **вперёд напролом к своей цели, как танк, не фиксируя долго своё внимание на неприятностях.**

Не могу удержаться, чтоб не привести в пример Михаила Васильевича Ломоносова. Как вы думаете, каков был старт этого великого учёного? Ломоносов является первым русским учёным-естествоиспытателем *мирового значения*, а также поэтом, заложившим *основы современного русского литературного языка*. У него ещё много было достижений, а также высокий уровень жизни. А начинал с чего? Родился он в 1711 году семье бедного крестьянина в глухой деревне Денисовка Архангельской губернии. Дело было, как вы понимаете, при царе, ещё даже до отмены крепостного права. Как вы думаете, какие были шансы у сына бедного рыбака

стать высокопоставленным вельможей, влиятельнейшим человеком Российской империи? Так он им стал несмотря ни на что! Ломоносов использовал весь свой ресурс: колоссальную целеустремлённость, способности к обучению и синтезу нового знания. Ну, какие там у него конкретно способности, я думаю, он не знал, помогая отцу ловить рыбу. А вот **целеустремлённость** и нежелание жить в той обстановке, в которой он родился, парень, безусловно, ощущал. Он **принял решение** получить образование и **шёл к своей цели, не заикливаясь на препятствиях**. В буквальном смысле слова шёл в Москву с рыбным обозом. Вот такая степень амбициозности и позволила бедному крестьянину подняться к вершинам общества! Ничто не могло его остановить! Он **делал всё** для достижения цели, даже выдал себя за дворянина (привет Остапу Бендеру), чтоб поступить учиться в московскую Славяно-греко-латинскую академию. А что было бы, если бы Ломоносов сидел бы в своей деревне Денисовка и причитал бы: «О, горе мне! О, как мне не повезло, что мой отец — бедный крестьянин, а не царский вельможа! О, я несчастный, совсем денег у меня на образование нет! О, неоткуда помощи ждать! О, с кем приходится общаться: вчера Иван мне по физиономии съездил! и т. п.»?

Итак, вдохновимся примером Ломоносова и пойдём к своей цели, не отвлекаясь на всякие глупости. Легче сказать, чем сделать, правда? Ну, учитывая, что мы с вами, читатель, скорее всего, пока не обладаем столь **мощной волей**, как Михаил Васильевич (к сильной воле нам с вами надо стремиться), поговорим всё

же о некоторых частных «проблемках» нашей жизни. Поговорим, чтоб прочнее закрепить нужные нам установки, потому как, если б вы читатель уже обладали такой волей и амбициозностью, как у Ломоносова, то книжку эту не читали бы, а уже **делали бы всё** для достижения своей цели и **имели бы уже практические результаты**. Итак, что там у нас с вами может быть плохого на нашем пути к светлому будущему?

6.3. Одиночество

О безденежье, я думаю, мы уже поговорили достаточно. Мы будем с ним бороться всеми способами. Этому моя книга и посвящена. Враг номер два после безденежья — **одиночество**. Именно **ощущение одиночества и никому ненужности** ввергает человека в депрессию похлестке отсутствия денег. Это я по себе знаю. Сейчас «развенчаем» и эту причину для депрессии.

Состояние депрессии — отвратительное, болезненное, совершенно ненужное при продвижении по социальной лестнице. От него польза только одна: узнав депрессию, вы примете решение больше никогда её не испытывать и сделать всё, чтоб подняться. Но мы-то с вами уже такое решение приняли, помните? Поэтому депрессия нам больше не нужна. Она своё дело сделала. Используем её и одиночество как ресурсы. Как? Во-первых, если вы ещё не прочно усвоили: мы приняли решение идти вверх по социальной лестнице, депрессия — наш ресурс, так

как показывает нам нагляднее некуда, что так жить нельзя, продолжать так дальше — смерть. Кто-то ещё это не понял, не дошёл до этого, потому что не знает, что такое депрессия. А мы с вами знаем и очень хорошо ощущаем, что стоим на краю пропасти, и шаг дальше в том же направлении означает гибель. Всё! С нынешним состоянием надо завязывать и надо подниматься со дна.

А что с одиночеством? Вы думаете, я сейчас буду давать вам советы, как с ним покончить? Вот глупость была бы с моей стороны! **Одиночество — наш ресурс!** Давайте разберём, как его использовать. И не тратьте вы время на все эти книжки и статьи, дающие советы, как избавиться от одиночества. Необходимость «быть не одной» — стереотип, навязанный нам авторами, желающими заработать на этой неисчерпаемой, а потому благодатной для гонораров ниве!

Разберём **основные компоненты одиночества**. Почему у вас может возникнуть ощущение одиночества и никому ненужности?

Вы считаете, что вас угнетали(ют) родители? Они не оказывали(ют) вам моральной поддержки, мешают вам, не любят вас? Почитайте о детстве товарища Сталина. Узнайте, как его «воспитывали» родители и как он сумел «сделать из него лимонад» и стать величайшим руководителем величайшего государства. Почитайте биографию Мадонны. Тоже пример подъёма со дна на вершину (хоть и не такую высокую, как у Сталина).

Задумайтесь: стали бы эти люди развиваться и подниматься, если бы с детства имели всё, вклю-

чая любовь и поддержку близких? Может быть, они, привыкшие к тепличным условиям, выросли бы беспомощными и остались бы в низах общества? Задумайтесь: а вы сами стремились бы к каким-либо свершениям, если бы вас любили и лелеяли ваши родители? Возможно, вы превратились бы в капризное существо, всю жизнь требующее от родителей заботы, внимания, денег? А они, старые и уже не трудоспособные, уже не могли бы вам ничего дать. И что тогда? Лечь вам и умереть? Или рассмотрим противоположный вариант: родители вас считают «никчемой», без конца ругают и куском хлеба попрекают, бьют вас и стесняют вашу свободу. Захотите самостоятельности? Захотите вырваться из-под гнёта нелюбящих вас существ? Захотите им доказать, что вы никакой не «никчема», а способный, успешный и богатый? Так что нелюбовь к вам родителей — прекрасный стимул для вашего подъёма по социальной лестнице.

Вы считаете, что вас подавляли(ют) учителя, не дают вам развивать ваши способности, не поддерживают вас и не поощряют вас? Опять же почитайте биографию товарища Сталина — какие у него были учителя и кем он в результате стал. Кому-то нравится то, что делал Сталин, а кому-то — нет. Я не призываю вас сейчас заняться оценкой его деятельности. Я говорю, что на его примере **видна принципиальная возможность подняться со дна на вершину**. Конечно, не у всех есть такие свойства личности, как у Сталина, чтобы сделать колоссальный прыжок с самых низов на самый верх. Но и вы, и я,

и товарищ Сталин — представители одного биологического вида «Homo sapiens». Раз у человека есть свойство подниматься с низшей ступени социальной лестницы на высшую (а пример товарища Сталина это подтверждает), то и вы, как представитель того же биологического вида, можете подняться. Пусть не так высоко, а в соответствии со своими способностями. Но раз хоть какие-то способности хоть к чему-то у вас есть, то логично заключить, что вы в соответствии с ними и поднимитесь. На какой-то свой уровень. Но в любом случае выше, чем то, что вы имеете сейчас. Кстати, вот тогда и будете радоваться, когда подниметесь. А то апологеты «позитивного мышления» советуют вам радоваться уже сейчас. Если же вы никак не находите, чему радоваться, они вам подсказывают: «Радуйтесь, что нет войны». Ну, спасибо Америке, что хоть войны у нас нет. А то всё остальное у нас уже есть: и безработица, и недоедание, и неуверенность в завтрашнем дне, и депрессия, и болезни...

Кстати, война или революция, или обе вместе — наш шанс подняться. Многие, проявив храбрость и сообразительность на войне, добиваются высокого положения. Наполеон, например. А во время революции так вообще «кто был никем, становится всем». Вспомните революции 1917 и 1991 годов: масса народу выбилась «из грязи в князи», Сталин в том числе. Отсутствие войны, мирная жизнь — тоже наш ресурс, так как в спокойной обстановке мы, может быть, лучше сообразим, какие из наших остальных ресурсов использовать, чтоб подняться. Опять же,

отсутствует прямая угроза жизни. В общем, в любом случае, прорвёмся.

И не зацикливайтесь на том, что вас кто-то там не любил. Не нужна вам их любовь и поддержка. Вы сами — уже достаточно взрослая личность, чтоб самостоятельно себя любить и поддерживать. Если вы всё время будете помнить о том, что близкие вас не любили и не поддерживали, вы будете ощущать себя их жертвой, которую они как-то использовали в своих целях (родители — чтоб всё было «как у людей»: у всех есть дети, и у них есть; учителя — чтобы получать зарплату за то, что они учителями числятся). А жертва не может быть успешной. Просто используйте нашу общую установку: **вы уже приняли решение так не жить и не нуждаться в их поддержке и любви, вы в состоянии сами о себе позаботиться и не будете обращать внимание на не любящих вас особей, вы же подниметесь в другой социальный слой, и там будет другой круг общения. Вообще, потребность в получении любви и утешения извне — это слабость: вы впадаете в зависимость от персоны, в чьем одобрении нуждаетесь.** Вот показывают в кино (да и в жизни вы наверняка видели такие сцены, а то и сами были их участником): женщина расстроена и сильно плачет. Её утешает мужчина или подруга, обнимают её, говорят ей ласковые слова. Вам тоже хочется иметь близких, которые бы вас утешали и поддерживали? Теперь представьте: будет ли сильный человек нуждаться в том, чтобы его кто-то утешал? Нет, конечно. Сильный человек вообще не будет плакать (по крайней

мере, при свидетелях) и обременять других людей своими душевными проблемами и переживаниями. Вот и подумайте: кто достигает успеха — сильный или слабый? Хотите вы быть сильным победителем или слабым нытиком, не умеющим жить без «костылей» чьей-то поддержки?

Вы переживаете, что у вас нет друзей, никто вам не помогает и вас не поддерживает? Вам даже не с кем поговорить? Ну, насчёт поговорить — это действительно практически не с кем. Масса людей болтает друг с другом. О чём? Ни о чём. Просто так — «структурируют время», как выражается психолог Берн. Без настоящей деловой необходимости люди говорят (если сочтут необходимым утруждаться) либо просто из вежливости, либо элементарно потому, что являются открытыми информационными системами. Открытые информационные системы предусматривают выход информации. Иначе человек не может жить. Вот почему одиночное заключение считается самым тяжёлым.

Но какой информацией обычно делятся люди? То, что интересует вашего собеседника, не интересует вас. И наоборот. Чтобы общение доставляло удовольствие, должно быть совпадение мировоззрений, интересов, восприятие собеседника как привлекательной персоны и многое другое. Вероятность совпадения столь многочисленных и сложных факторов стремится к нулю. Поэтому **настоящий друг, духовно близкий человек — это, как правило, персонаж книг и фильмов. И только. В жизни так практически никогда не бывает.** В жизни каждый за себя. Ну, вы-то

считаете себя одиноким (не парьтесь, это — норма, **вы просто умный и осознаёте это**). А ваши знакомые? К ним приходят какие-то люди, допустим, на день рождения. Они вместе выпивают. Дамы обсуждают рецепты блюд, фасоны нарядов, косметику и делятся сплетнями. Мужчины тоже делятся сплетнями плюс футбол, плюс политика. И что? Допустим, у ваших знакомых случится несчастье: разорились, тяжело заболели. Надолго ли хватит «дружбы» их приятелей по застолью? Они что, будут содержать разорившуюся семью, с которой ещё недавно «структурировали время»? Или, может, помогут тому, кто на ногах, найти работу? Правда жизни такова: обычно никто просто так, «ради дружбы», и рубля не даст, на работу не устроит, даже моральной поддержки не окажет. Ну, так и зачем вам забивать голову и терзать душу переживаниями о том, чего на самом деле нет? **Лучше реально смотреть на вещи и тогда не разочаруетесь и депрессии у вас не будет.** Всю эту сентиментальную лабуду про чью-то бескорыстную помощь и поддержку выдумывают писатели за гонорар. А вы читаете (или фильм смотрите) и плачете: «Как трогательно!» Нет этого! Всё выдумано! Суровая правда жизни такова, что **надо быть сильным и рассчитывать только на себя.** А если рассчитывать только на себя, то нет смысла переживать, что вы никому не нужны. Никто никому не нужен. Писатели и кинематографисты пишут и показывают то, чего в реальной жизни нет. По принципу комплементарности: у людей этого нет, но они этого хотят, дадим же им это в виде искусственно созданных средствами

печатного слова и кино ощущений. И это действительно пользуется спросом! Как вы думаете, станет человек платить деньги за то, чтоб прочитать или увидеть то, что он и так бесплатно видит в своей жизни? Конечно, нет. Вот писатели и сценаристы и выдумывают для вас сказки: дружба, забота, помощь, любовь... Этого ничего нет! Вы не в сказке, а в реальности. И нечего переживать из-за того, что у вас нет того, чего нет в нашей реальности практически ни у кого. Ну, очень мала вероятность таких отношений. Если кто-то говорит, что у него есть, он, скорее всего, просто хвастается (учтите, что если человек реально счастлив в личной жизни, то ему нужды нет об этом трепаться на всех углах — он просто наслаждается своим реальным счастьем, а вот если реального счастья нет, то оно зачастую компенсируется воображаемым счастьем — чисто информационным фантомом, который и предьявляется окружающим) получает удовольствие, вынуждая вас чувствовать себя неполноценным. Не покупайтесь на вранье. У вас должна быть прочная установка: **я — сильный(ая), ни в чьем сочувствии, любви и поддержке не нуждаюсь**, тем более, что на самом деле любви и дружбы нет.

Самодостаточность, умение выживать в любых обстоятельствах, обходиться без чьей-либо помощи — вот что я пропагандирую этими установками. Еще одна причина того, что я излагаю такие установки — я не хочу, чтобы вы страдали от одиночества, отсутствия дружбы и любви. Нет этого — и ничего, это не должно мешать вам жить. Потеря-

ли любовь или дружбу — это тоже не должно вас выбивать из колеи. Вы достаточно сильны, чтобы справиться с этой ситуацией и продолжать идти к своей цели. А войдут в вашу жизнь любовь и дружба — что ж, это будет хорошо, и вы сможете насладиться новыми для вас ощущениями. Но вы не будете болезненно психологически зависимы от персоны, заверяющей вас в своей любви или дружбе. И вы не сломаетесь, если персону лишит вас своего внимания. Вот на что я вас нацеливаю столь жесткими установками этой книги. А не на то, чтобы лишить себя любви или дружбы, когда они постучатся в вашу жизнь.

Специально для дам. Дамы, пропустите следующий абзац и читайте дальше.

Мужчины, лучше пропустите этот раздел (до слов «Ну, а теперь уже не только для дам»). А если все же прочтете, то **не берите в голову**: эти **установки не для вас**, а для женщин, это **психологическая защита женщин**, и к вам нижеприведенные рассуждения на тему женского одиночества не относятся, даже и не думайте как-то на них реагировать. Я, на самом деле, знаю, что есть порядочные мужчины. И я уверена, что мужчины, являющиеся моими читателями, именно такие — мужественные, надежные и порядочные. Я в этом убедилась, общаясь с мужчинами, которые читали мою книгу «Депрессия без правил». Мужчины, являющиеся моими читателями, — интеллектуальная элита общества. А элита — не массовое явление. Женщинам же нужно уметь трезво оценивать

вероятность вступления в отношения с представителем интеллектуальной элиты.

Хотелось бы ещё раз затронуть тему любви. Женщины обычно страдают от отсутствия любви больше, чем мужчины. Кроме того, я как женщина, конечно, женщинам и сочувствую больше, чем мужчинам. Поэтому специально для них решила написать этот абзац. Уважаемая читательница, вам одиноко? Вы расстроены просмотром очередного сериала, где показаны «настоящая любовь» и «настоящая дружба»? Вы сожалеете, что у вас нет таких отношений? Не парьтесь. **Таких отношений ни у кого нет. Они есть только в кино и книгах.** Это я вам как писатель говорю. Я сама как автор романа придумала «настоящую любовь» и описала взаимоотношения героев. А люди читают и верят... В жизни такого, как в книгах и кино, не бывает. Вы плачете? **Оставьте надежду на любовь, на бескорыстную поддержку и защиту со стороны мужской особи.** Лучше посмотрите на отсутствие таких отношений в вашей жизни как на **ресурс**. Вот я, например, роман написала. И гонорар получила. И сейчас пишу. И гонорар получу. Поняли? Сублимируете вашу жажду любви и взаимопонимания в творческую деятельность — получаете деньги — покупаете за них всякие удовольствия. А на любовь забейте. Её писатели, вроде меня, выдумали. А вы чувствуете себя неполноценной из-за того, что у вас нет «такого, как в кино». Бросьте! Не берите в голову. **Вы абсолютно полноценны, лучше многих,** хотя бы потому, что развиваетесь, книги

читаете. А кино создают по романам писателей, которые за гонорар чего только не придумают. Я уже говорила вам, что мы в подавляющем большинстве случаев (исключения есть, но их немного, вероятность встречи с таким исключением чрезвычайно мала) реально получаем вместо любви в семейной жизни и так называемых «серьёзных отношениях», гражданском браке совсем другое. Крики, ругань, оскорбления, побои, упрёки, отъём заработанных средств, положение бесплатной прислуги и секс-рабыни, невозможность отдохнуть и побыть наедине с собой, заболевания, передающиеся половым путём, и аборт. А потом, когда мужская особь, ведущая крайне нездоровый образ жизни, сляжет с инсультом или раком, вам придётся ухаживать за мужем — лежачим больным. Вам этого не хватает? Ну, если вы мазохистка, тогда, конечно, выходите замуж. Вы, небось, думаете, что издеваются над жёнами только мужские особи, находящиеся в низших социальных слоях? Вы думаете, что если вы выйдете замуж за богатого, вас будут обожать и лелеять, а вы будете жить так, как захотите? Заблуждаетесь. Потому что **на верхних ступенях нашего общества — зачастую такие же бескультурные и неинтеллигентные мужские особи, как и на низших.** Будет всё то же самое, что и в однокомнатной квартирке: те же упрёки и побои, только вот обстановка побогаче. А что вам эта обстановка? И даже богатая одежда? **Всё это — не ваша собственность, а вашего мужа.** И собственных денег у вас, скорее всего, не будет. Вы ничего себе не сможете купить самостоятельно и по свое-

му желанию. И драгоценности «свои» продать не сможете: муж потребует отчёта, куда вы их дели. И вообще, многие богатые мужчины требуют полного письменного отчёта от жены: на что она потратила выданную ей «на хозяйство» сумму, включая покупку прокладок. Знаю это благодаря общению с богатыми женщинами — моими знакомыми.

Рекомендую вам также почитать книгу «Замуж за миллионера» Ксении Собчак и Оксаны Робски, изучивших жизнь высшего общества не понаслышке. Недаром же говорят: «золотая клетка». Зачем вам тюрьма? Впрочем, даже из неё вас выгонят без гроша за душой, как только барин найдёт себе лучшую, новую игрушку. *Не лучше ли снять задачу «любовь и брак» и освободить ресурсы своего процессора (психики) для решения более насущных задач: повышения своего благосостояния?* **Плюньте на тех женских особей, которые «сочувствуют» вам, что вы не замужем и дают вам советы, как привлечь мужчин.** Они, эти замужние женские особи, вам просто завидуют. Потому что, в отличие от них, вы никому бесплатно не прислуживаете и имеете больше свободного времени, которое можете тратить, как вам заблагорассудится. Конечно, приятнее быть материально обеспеченной незамужней красавицей, чем нищей, неважно уже, с мужем или без мужа. Ну, так эта книга и посвящена тому, чтоб ваше материальное положение улучшилось. **А возможно, вы уже богаче многих замужних дам.** Присмотритесь к окружающим. Не видите ли вы около себя в маршрутке или ином общественном транспорте бедно одетых, неу-

хоженных женщин с бедно одетыми детьми? У многих этих бедных женщин (с детьми или без) есть обручальные кольца. Они замужем, но выглядят беднее вас. **А нет ли у вас знакомых замужних дам, которые младше вас или одного с вами возраста, а выглядят старше вас?** Неужели вы ещё не видите преимуществ своего одиночества? Ну, тогда ещё кое-что. **Не наблюдали ли вы замужнюю женщину, волочашую тяжёлые сумки с продуктами? Не наблюдали ли вы замужнюю женщину, которая ни свет ни заря пробирается по гололёду на работу «на своих двоих», а не хотя бы на машине?** Что же мужья о них не заботятся? Вам-то что? Вам, может, и сумки тяжёлые таскать не приходится. Сколько вам одной надо? А вот она, замужняя дама, тащит тяжести — на всю семью, включая, конечно, мужа, который ест больше её, и зачастую ещё и взрослого сына, который, как и муж, убеждён, что женщина в семье — бесплатная прислуга. Вы даже если и вынуждены идти на работу по гололёду или глубокому снегу, то **вы-то хоть отдаёте себе отчёт, что о вас позаботиться некому,** но вы также знаете, что и вы ни о ком (я имею в виду — о взрослом работоспособном мужчине) заботиться не должны. А вот замужняя женская особь обязана заботиться о муже, а ответной заботы, на которую она наивно надеялась, выходя замуж, она не получает. Обидно ей, правда? Не получает она от мужа того, на что рассчитывала: ни любви, ни заботы, ни ласки, ни внимания. А имеет она с этого своего брака только эксплуатацию: подай, принеси, приготовь, убери, окажи секс-услуги, причём

именно тем способом, который укажет муж. Вот ей, замужней даме, и не хочется сознаваться в своём провале, в крушении своих надежд. А хочется ей почувствовать свою значимость и превосходство хоть над кем-то. Над вами, например. Потому что ничего оригинального, кроме мужа, у неё нет. Нечем ей, кроме мужа, похвастаться. А хвастаться мужем перед другой замужней дамой не очень интересно: они-то с ней в равном положении. А вот перед вами, **играя на вашем комплексе неполноценности**, очень приятно ей хвастаться. Даже если вы (не делайте этого!) вступите с ней в пререкания и перечислите преимущества своей жизни перед её положением бесплатной прислуги, она вам ответит: «Ну, и что? Зато я ему нужна, а вот ты никому не нужна». И порадует, что смогла довести вас до депрессии. Потому что ощущение «никому ненужности» действительно очень сильный депрессант. Так вот, дамы, **никто никому не нужен. Никто не обязан вас любить.** Даже ваш ребёнок. Он не просил вас, чтоб вы его рожали. Поэтому исходите из того, что он вас любить не обязан, и попытайтесь наладить с ним хорошие отношения как с отдельной личностью. Не требуйте от него любви к себе. Построение хороших отношений с вашим ребёнком зависит не только от него, но и от вас. Вот вы как мать действительно можете любить своего ребёнка. Вот это — любовь. И хорошо, что она есть в вашей жизни, потому что она — настоящая. Но и если нет у вас ребёнка, не парьтесь. Ещё неизвестно, как сложились бы ваши с ним отношения. Сколько известно случаев, когда взрослый

сын или дочь били и обирали мать-пенсионерку. А сколько детей ждут с нетерпением смерти своих родителей, чтоб получить, наконец, квартиру в своё распоряжение? А сколько детей буквально проклинают своих родителей — беспомощных инвалидов, за которыми эти дети вынуждены ухаживать! Кроме всего прочего, учтите, что и в России и в Украине сейчас вводится французская модель ювенальной (подростковой) юстиции. Согласно этой модели, вас могут лишить родительских просто по анонимному звонку какой-нибудь психопатки-соседки и по первому же звонку вашего собственного чада на специальный «телефон доверия». Прикиньте перспективу: вы в муках рождаете малыша, потом по звонку любого вашего недоброжелателя или самого этого «малыша», который за что-то на вас обиделся, вас лишают родительских прав, забирают у вас вашу «кровиночку». Почитайте новые законы, почитайте. И подумайте, так ли уж это плохо, что у вас нет детей.

Ну, а теперь уже **не только для дам**, хотя для них, конечно, в первую очередь. Ведь женщина действительно физически слабее нормального мужчины и было бы, конечно, красиво со стороны мужских особей воплощать в жизнь те образцы взаимоотношений полов, которые дают нам литература и кинематограф: мужчина заботится о женщине, защищает её, бережно к ней относится. Женщины сентиментальнее мужчин. Дамы смотрят фильмы, читают женские романы и наивно верят, будто то, что описано в книгах и показано в фильмах, возможно. Увы, это

не так. Я хочу помочь вам, уважаемые читательницы, снять «розовые очки», чтобы исключить из вашей жизни разочарование и фрустрацию по поводу ваших неоправданных ожиданий мужской поддержки. Вам одиноко? Вас никто не любит? Вас никто не поддерживает? О вас никто не заботится? Вас никто не жалеет? Это — **ваш ресурс**. Это значит, что **терять вам нечего и некого**. Это значит, что **вам надо надеяться только на себя**. Это — **самая безопасная позиция в жизни**: ваша безопасность зависит только от вас, а уж сами на себя вы понадеяться можете. Любой другой, в принципе, может вас предать, подвести, ибо свои интересы для каждого всегда на первом месте. Это — такая же ситуация, как та, что описана в романе Виктора Суворова «Аквариум»: строитель-высотник, привыкший работать со страховкой, имеет больше шансов сорваться с высоты и погибнуть, чем тот, который привык работать без страховки. Помощь, поддержка, одобрение, сочувствие других людей — это **ваша страховка**. Лучше привыкать жить без неё. Потому что если вы этой страховки лишитесь, вы, во-первых, будете очень страдать, во-вторых, впадёте в депрессию, в-третьих, вам будет очень сложно, а то и вообще невозможно начать жить без этой страховки. Так что **лучше привыкнуть жить без чьей-либо поддержки и надеяться только на себя — целее будете. И сильнее**. Зачем сильному человеку чья-то жалость? Вы не должны испытывать потребность в утешении и сочувствии.

Ещё один «плюс» одиночества: **здоровее будете**. Почему? Да потому что в большинстве случаев чело-

век болеет из-за осознанного или неосознанного желания получить дозу любви и заботы, ощутить свою нужность. Ведь если кто-то спасает вашу жизнь, ваше здоровье, значит, вы кому-то нужны. Как приятно это ощущать! Вот человек и болеет. Но вы-то знаете, что не нужны никому. Вам рассчитывать не на кого, кроме как на себя. Так зачем же вы будете болеть? **Осознание вашего одиночества помогает укрепить не только волю, но и физическое здоровье**. Знаю это по собственному опыту. Когда рассчитывать не на кого, преодолеваешь даже ту болезнь, ту боль, которая уже есть, совершаешь такие физические действия, на которые не считал себя способным. А кто будет их совершать? Некому о вас позаботиться, вот и придётся самому. Ну, и что тут плохого? Здоровее и сильнее будете. **Встанете в любом состоянии и, несмотря на боль, будете совершать всякие бытовые действия, чтоб добыть себе пропитание и т. п.** А тот, у кого есть заботящаяся о нём персона, пролежит даже после пустяковой операции бог знает сколько.

Завершая тему одиночества, хочу напомнить вам основные идеи, связанные с этой темой. **Вы чувствуете себя одиноко? Значит, вы умнее других. Все одиноки. Просто большинство населения этого не осознаёт. Потому оно — население, а вы — это вы. Вы «сделаете лимонад» из своего одиночества**: вместо пустой болтовни с собутыльниками или местными сплетницами вы займётесь практической реализацией своих способностей (а они у вас есть: ум, например, поскольку вы осознаёте, что одиноки). Вы не

будете переживать из-за отсутствия у вас мифических, выдуманных писателями, дружбы и любви. Вы освободите ресурсы своего процессора (психики) для решения более насущных задач: повышения своего благосостояния.

6.4. Здоровье

Кроме безденежья и одиночества, есть ещё третий «монстр», вгоняющий человека в депрессию. Переживания об этом «монстре» не только прямоком направляют вас к депрессии и самоубийству, но и просто-напросто сжирают ваше время, вашу драгоценную жизнь. Что это за «монстр» такой? Это — **здоровье**. Масса людей переживает из-за своего здоровья, впадает в депрессию из-за настоящих и мнимых заболеваний, прислушивается к своему самочувствию и даже читает в газетах раздел «о магнитных бурях». Я уже говорила с вами о стратегии поведения в случае серьёзного, угрожающего жизни заболевания. Но согласитесь, что не очень-то много людей попадают в такие жуткие ситуации. Кстати, это свидетельствует о том, что вероятность того, что вы подхватите смертельно опасное мучительное заболевание, невелика. Данный абзац я пишу для людей, которые имеют обыкновение обращать внимание на своё самочувствие, прислушиваться к различным симптомам, читать в газетах и журналах статьи о болезнях и рекламу лекарств и биодобавок. Господа,

если в данный момент вашей жизни ничего не угрожает (конечно, все мы смертны и любое разрушение организма, по идее, приближает нас к могиле, но сосредоточьтесь, пожалуйста, на данном моменте: вы ведь сейчас ещё не умираете, правда?), попробуйте по-другому взглянуть на свои «проблемы здоровья». Попробуйте снять эту задачу и разгрузить свой процессор. Вы обретёте свободные силы и время для решения основной вашей задачи — подъёма по социальной лестнице. А там, в более высоких слоях общества, кстати, будет больше шансов получить квалифицированную медицинскую помощь, если (не желаю вам этого) вы вдруг будете действительно в ней нуждаться. Очень рекомендую вам следующее.

1) Не заводите, не поддерживайте и не слушайте разговоров о болезнях и смерти.

2) Сведите к минимуму общение с врачами. Без крайней необходимости, если нет угрозы вашей жизни, к врачу не обращайтесь, ну, разве что к гомеопату не так опасно обратиться. Если какой-то недуг вам действительно мешает, попробуйте (если у вас есть приличное образование) сначала травы, информационные методы воздействия, известные из доступных медицинских энциклопедий и справочников обычные недорогие средства. Но будьте осторожны: я не врач, и следовать ли этому моему совету — полностью на вашей ответственности! Даже если вы по какому-то не угрожающему вашей жизни поводу обращаетесь к врачу, помните то, что я говорила вам о проблемах со здоровьем в разделе «Одиночество». **Ваша установка при обращении к врачу должна быть такой: это**

всё понарошку, это игра такая, я просто нуждаюсь в каком-то внимании и заботе и иду к врачу, чтобы это получить, пообщаться с кем-то, ну, есть ещё пока такая слабость у меня, я ведь живой человек и ничто человеческое мне не чуждо, но я хорошо знаю, что никаких серьёзных проблем со здоровьем у меня нет и быть не может.

3) Не читайте в газетах и журналах статьи, посвящённые болезням. Эти статьи программируют вас на получение заболевания. Зачастую авторы этих статей так и пишут: «В таком-то возрасте у человека должно быть такое-то заболевание» или «В это время года распространено такое-то заболевание» или «Такое-то заболевание встречается у такого-то процента населения». Я специально не привожу здесь никаких названий болезней, чтобы не программировать вас на соответствующие симптомы. Когда я перестала обращать внимание на статьи, посвящённые болезням, и на рекламу различных препаратов (кстати, статьи о болезнях зачастую содержат и косвенную рекламу лекарств и биодобавок, которая действует намного эффективнее прямого рекламного предложения покупать то или иное средство), мне стало намного легче жить. Попробуйте и вы. Когда вы видите какую-то статью, посвящённую заболеванию, или рекламу препарата от какой-то болезни, ваша установка должна быть такой: **«У меня этого заболевания нет и быть не может, мне эта статья не нужна».**

4) Не обращайтесь внимания на несильные боли, просто продолжайте жить так, как будто этой боли

у вас нет. Старайтесь как можно больше двигаться. В любом состоянии — любое доступное вам движение. Опять же, следовать ли этому моему совету, на вашей ответственности. Я не врач, но эта стратегия — не обращать внимания на не угрожающие в данный момент вашей жизни недомогания — очень помогла лично мне. Если бы я слушала врачей, я бы уже давно была инвалидом, не выходящим из дому.

5) Даже если у вас есть кто-то, кто может о вас позаботиться, дайте себе установку: **«Я не имею права болеть, так как обо мне заботиться некому»** и настраивайте себя так, как я вам предложила в абзаце, посвящённом здоровью одинокого человека. Ну, почему, в самом деле, вы должны портить жизнь близким людям, обременяя их уходом за вами? Не лучше ли всегда оставаться на ногах? У меня была бабушка. У неё было больное сердце. Бабушка прожила не так уж мало — 74 года. Но она очень рано превратилась в беспомощную, ужасно выглядящую и практически никуда не выходящую из дома старуху. Вся жизнь нашей семьи была подчинена интересам бабушки. За ней надо было ухаживать, хотя она была на ногах и в состоянии сама была о себе позаботиться, ей надо было угождать, любое её желание надо было исполнять, а любое своё желание и действие все члены семьи должны были согласовывать с бабушкой. Бабушка была очень капризной и властной. У неё не было сил сходить в ближайший гастроном, но почему-то всегда находились силы криком и руганью пресекать любую попытку домочадцев хоть в какой-то степени уменьшить

дозу внимания ей и увеличить дозу внимания своим собственным делам. Всё это было при социализме, когда у бабушки были вполне обеспеченные муж, дочь и зять, когда ей совершенно не было нужды самой зарабатывать на кусок хлеба, когда у бабушки была безропотная, послушная внучка-отличница, выполняющая любые капризы пожилой дамы. Попробовала бы она так покапризничать в наше время в простой, неолигархической семье! Нет обеспеченного мужа, дочь не замужем и не имеет постоянного заработка, а если замужем, то за таким же нищим, как она сама, пенсия мизерная, да и ту задерживают. Внучка, воспитанная при «демократии», имеет собственное мнение и занята поиском богатого сексуального партнёра, а не прислуживанием старушке. Бабка не имела бы возможности носиться со своим больным сердцем «как с писаной торбой», а пошла бы работать, как все пенсионеры. И была бы в тонусе. И лучше выглядела бы. И прожила бы дольше. Кстати, любой гомеопат вам подтвердит слова Кашпировского о том, что сердце лечится легче всего: соединительная ткань сердца быстрее всего восстанавливается. Можно избавиться даже от такого заболевания, которое врачи считают неизлечимым. Главное иметь установку: **«У меня ничего нет и быть не может, я совершенно здоров(а)»**. Всегда, когда я давала себе эту установку, я избавлялась от недуга, не обращая внимания на врачей с их заявлениями о том, что это — «серьёзное заболевание, требует такого-то (кстати, очень дорого) лечения, но лечение только облегчит вашу участь, а заболевание не

пройдёт, вам придётся всю жизнь себя ограничивать в том-то и том-то» (движение, питание, ещё что-то, что хочет навязать вам эскулап).

6) Если врач называет вам страшный диагноз или говорит, что «Это не лечится» или «Вы будете этим болеть всю жизнь», мысленно плюньте в глаза этому «специалисту», мысленно обругайте его всеми знаковыми вам ругательствами и никогда не имейте с ним дела. Лучше всего, с моей точки зрения, обращаться к такому врачу, который никак не называет вашу болезнь, не ставит (вслух) вам диагноз. Попробуйте информационные методы коррекции состояния человека, они не обязаны сопровождаться постановкой диагноза. Поставленный вам диагноз программирует вас на эту диагностированную болезнь. Если возникла острая необходимость обращения к врачу, попросите его не информировать вас ни о диагнозе, ни о каких-либо плохих перспективах (я здесь излагаю свое собственное мнение, я не врач и следовать ли моим советам, связанным со здоровьем — полностью на вашей ответственности). Вообще, хороший врач всегда ведёт себя так, чтоб вдохновить пациента на выздоровление. Если врач хороший, только одно его присутствие облегчает страдания больного. Хороший врач никогда не скажет вам, что ваша болезнь тяжёлая и неизлечимая, и не будет пугать вас диагнозами. Хороший врач — хороший психолог и психотерапевт, интеллигентный, тактичный и широко образованный человек. Если врач вам не нравится, не пользуйтесь его услугами. Эти рекомендации я даю, исходя из своего личного опыта.

7) Сведите к минимуму воздействие на вас отрицательной информации. Мало того, что просмотр передач и чтение газетных заметок, дающих нам информацию об ужасных убийствах, политических играх, нищете и болезнях — пустая трата времени. Так эта информация ещё и, как говорится, «действует на нервы». Вы можете сразу и не заметить отрицательного эффекта. А потом будете удивляться: откуда повышенная утомляемость, раздражительность? В нашей собственной жизни и так хватает реальных проблем, нам ни к чему грузить себя ещё и проблемами с телеэкрана и с газетных страниц. Не читайте книги и не смотрите фильмы, где герои болеют. По возможности, не смотрите на тяжелобольных и инвалидов, не общайтесь с ними. Отрицательная информация, информация о болезни, может зацепить даже неизвестный вам страх в вашем подсознании, и вы получите навязчивый страх какой-то болезни и соматическое заболевание. Я знаю это по собственному опыту. Не все люди имеют столько психических сил, чтобы постоянно общаться с инвалидами и смотреть фильмы про больных. В детстве ребёнок услышал от мамы про какое-то заболевание и его симптомы. Ребёнок подумал: «Какая страшная болезнь, не дай бог ей заболеть!». Потом ребёнок может и не вспоминать о своём детском страхе. Но вот, будучи уже взрослым, он смотрит фильм, где герой или героиня болеет той самой болезнью, которой человек испугался в детстве. Артист (артистка) талантливо изображает симптомы заболевания. А в подсознании зрителя происходит «щелчок»: вот оно! Запускается

программа на манифестацию таких же симптомов, как у героя (героини) фильма. То же самое может с вами случиться и при общении с больным человеком, рассказывающим о симптомах своей болезни или наглядно демонстрирующим эти симптомы. Потом бесполезно будет обращаться к врачам. Они не помогут. Только хуже сделают, закрепляя эту программу на болезнь. Могут направить на операцию. Могут лечить всякими отвратительными средствами. Каких только издевательств над пациентом не выдумала медицина! А организм по обратной положительной связи закрепляет произвольно сформировавшуюся установку: «Раз меня лечат, значит, я больной; раз мне лечение не помогает, значит, я смертельно больной». Судите сами, насколько это опасно. Я сама пережила это. Поэтому советую: прежде чем пускать в свой мозг какую-либо информацию, проверьте, не содержит ли она симптомов смертельно опасных заболеваний. Вы же не хотите есть всякую дрянь с помойки. Свой желудок вы охраняете от инфекции и просто всякого мусора. Так почему бы не охранять с таким же рвением свою психику, свой мозг?

Многие люди наслышаны о так называемом «здоровом питании», придерживаются каких-то ограничений в еде. Это почему-то считается очень важным среди продвинутых пользователей жизни. «Здоровому питанию» посвящена целая индустрия всяких там обезжиренных продуктов и проросших зёрен. Журналы, книги, газеты, телевидение призывают нас: не ешьте того, не пейте сего! И тут же грузят тех же сторонников «здорового питания» информацией

о болезнях, убийствах, пытках, инвалидах, бесконечном повышении цен. Не питайте иллюзий, что ваша психика способна без ущерба для себя переварить всё. Не думаете же вы, что вашему желудку полезно переваривать ржавые гвозди. Вот и психику свою поберегите.

Если вы страдаете от каких-либо неврозов, фобий, навязчивых состояний, бессонницы, очень впечатлительны, склонны к истерикам, депрессии, можете легко расплакаться и т. п., настойчиво прошу вас прислушаться к этой моей рекомендации. Впрочем, человек, обладающий «твердокаменной» психикой, ни на что не реагирующий, ни от чего не расстраивающийся и не испытывающий душевной боли, вряд ли станет читать эту, да и какую-либо другую, книгу. Адекватно оцените ресурсы вашей психики и сосредоточьте их на решении главной задачи. Старайтесь ограждать себя от общения с раздражающими вас людьми и попадания в стрессовые ситуации, если только это не является абсолютно необходимым для достижения вашей цели. Если вы выглядите нервным, психологически угнетённым, это не может способствовать вашему жизненному успеху.

Люди, с которыми вы общаетесь, мгновенно считают (сознательно или подсознательно) информацию о том, что вы неблагополучны, и не захотят иметь с вами дела. Вместо постоянной радости, пропагандируемой сторонниками «позитивного мышления», я рекомендую вам при общении с людьми быть либо в хорошем настроении, либо в нейтральном (безэмоциональном), не грузить окружающих ни своими проблемами, ни

какими-либо сильными (в том числе положительными) эмоциями. Это легче сказать, чем достичь. Вот поэтому я и советую вам с **осторожностью выбирать свои контакты, темы для разговоров и вообще источники получения информационного воздействия**. Прежде чем откликнуться на чей-то зов о помощи, подумайте: а выдержу ли я добавление ко всем моим проблемам ещё и проблемы этого человека? Не истощайте свою психику, тем более постоянно воздействующими отрицательными факторами.

Конечно, бывают ситуации, когда объективная реальность не позволяет вам оградить себя от того или иного стресса, даже постоянно действующего, например, жизни в одной квартире с инвалидом. Всё равно берегите себя. Помните, что ресурсы вашей психики не бесконечны. Если стрессовый фактор постоянный, подумайте, как вы можете свести к минимуму взаимодействие с ним. Да-да, будьте эгоистичны. Кроме вас самих, о вас никто не позаботится. А если вы хорошо позаботитесь о себе, тем самым вы поможете своим близким, если они у вас есть. Например, если вы не заболаете и не будете демонстрировать симптомов вашей болезни, не будете ныть и жаловаться, вы не будете программировать вашего потомка на болезнь в каком-то определённом возрасте (когда там вы заболели), не будете истощать нервную систему ухаживающих за вами людей, не будете отнимать их время, их драгоценную жизнь, наконец.

Если случился какой-то острый стресс, вы сильно понервничали, то не ждите, пока вы заболаете.

Очень советую в стрессовой ситуации сразу же принять какое-нибудь растительное успокоительное, да по сильнее. Я не врач, следовать ли этому совету — на вашей ответственности! Заранее найдите средство, не вызывающее у вас аллергии или каких-либо иных неприятностей со здоровьем. Специально, чтобы меня не упрекнули в том, что я даю медицинские советы, пишу: посоветуйтесь с хорошим врачом. Советую также физические упражнения, прогулку, танцы, в общем, движение. По своему опыту знаю, что перенести стресс без движения гораздо труднее, чем когда занимаешься физкультурой.

Если вы находитесь в стрессовой ситуации, не усугубляйте её самостоятельным добавлением стрессовых факторов, например, диетой для похудения или вообще голоданием. На острую стрессовую ситуацию прореагируйте, как хотите. Я отнюдь не призываю вас полюбить своего обидчика. Можете расплакаться, даже закатить истерику, можете высказаться, как хотите (если ваш обидчик сильнее вас, высказывайтесь без свидетелей). Всё, что угодно. Но только не заикливайтесь на этом стрессе, не оставайтесь долго в этом состоянии.

Используйте информационные методы (я о них уже говорила, в связи с серьёзными проблемами со здоровьем) для коррекции своего состояния. Можете даже задумать **мсть**. Ну, почему «даже»? Мсть обидчику — это естественно. Я не сторонница того, чтоб подставлять левую щеку, если ударили по правой. Вот только по поводу мести мне бы хотелось посоветовать следующее. Если вас обидел

человек, который слабее вас, то это вряд ли такая уж серьёзная обида. Что он мог вам сделать, если он слабее и занимает более низкую ступеньку социальной лестницы? Даже если что-то он вам и сделал, то это — как комариный укус для вас. Стоит ли на него обращать внимание и отвлекаться на него от своих целей? В общем, вряд ли слабый реально обидит сильного. Скорее всего, вам нанёс обиду человек, стоящий выше вас по социальной лестнице, более богатый и могущественный, чем вы. Так что вы сейчас можете ему сделать, если вы слабее? Богатый всегда сильнее бедного. Даже если физически вы сильнее. У богатого больше влияния в обществе, полезных социальных связей. И он или его близкие всегда найдут, как наказать вас за мсть.

Оно вам надо? Короче, призываю вас: не мстите людям, находящимся на более высоких ступенях социальной лестницы. Не мстите сейчас, пока вы слабее их. Желание отомстить используйте как вдохновляющий фактор для своего подъёма по социальной лестнице. Поднимитесь сначала, станьте сильнее. А потом, когда у вас будет реальная возможность отомстить (не призываю вас ни убивать ни разорять обидчика ни причинять ему какую-либо боль, вообще ни к каким экстремистским действиям не призываю, а лишь говорю о том, что когда-то настанет такой момент, что вы будете сильнее обидчика и у вас появится возможность мести, причем совершенно не обязательно в экстремистской форме), вот тогда и сможете подумать о способах мести. Если обида, которую вам нанесла данная персона, будет продолжать вас волновать.

Скорее всего, не будет. На высших ступенях социальной лестницы у вас появятся более интересные дела, чем мстить кому-то, кто в то время будет находиться уже ниже вас. В любом случае, прежде чем отвечать ударом на удар даже более слабой, чем вы, особи, подумайте: а не лучше ли сэкономить свои силы, своё время и сосредоточиться всё-таки на главном, своей работе и подъёме по социальной лестнице? **Любое ваше действие предпринимайте, предварительно оценив: поможет ли непосредственно это действие вам подняться? Если нет, то не делайте этого! Экономьте ваши драгоценные ресурсы.**

8) Непосредственно связана со здоровьем такая проблема, как **страх**. Если вы страдаете какой-либо фобией и у вас нет денег на хорошего психотерапевта, попробуйте ОКС и другие информационные методы, о которых я говорила, избегайте ситуаций, в которых проявляется фобия. Кроме чисто медицинского аспекта, страх имеет и социальный аспект. Очень распространён страх разориться. Именно из-за него люди, уже имеющие средства на жизнь, продолжают надрываться на нелюбимой работе и лишать себя отдыха. Практически на любом социальном уровне не есть чего бояться. Преподаватель может бояться потерять частные уроки. Бизнесмен может бояться, что не сможет реализовать товар, и т. д. и т. п. Вот только богатые и **успешные** не боятся, они **делают**. Те, кто что-то имеет и приумножает это, не грузятся страхом. Не грузитесь и вы. Просто не думайте: «А что, если...». Никакого «если»! Вы решили, и всё! Внедряйте в своё подсознание установки на успех

(см. соответствующую главу) и приобретайте навыки подъёма по социальной лестнице. Имея эти навыки, вы не будете бояться упасть, так как даже если вы и упадёте, вы, пользуясь приобретенными навыками, легко подниметесь.

Это как навыки решения математических задач. Я вот никогда в школе не боялась, что не смогу решить задачу. Чего бояться? Ведь я уже столько таких задач решила! Знаю технологию решения, имею опыт решения. Даже никаких сомнений никогда не возникало, что решу. И ведь действительно я блестяще училась по математике. Так и с жизненными задачами. Попробуйте справиться с нищетой один раз, другой. А потом, если даже возникнет страх нищеты, вы подумаете: «Я же справилась (справился) с такой-то сложной ситуацией, с такой-то, и сейчас справлюсь, что бы ни случилось, ведь я всегда побеждаю». По крайней мере, не демонстрируйте свой страх потерять клиента, сделку и т. п. Если ваш клиент заметит, что вы боитесь его потерять, вы его, скорее всего, и потеряете. Или он будет вам меньше платить. Или не поднимет оплату ваших услуг, когда в этом будет необходимость в связи с тотальным ростом цен. Человек, как собака, улавливает состояние страха контактирующей с ним особи и использует этот страх себе во благо. Себе, а не вам, заметьте. Не теряйте чувства собственного достоинства, не позволяйте страху лишить вас денег.

9) Для поддержания здоровья, избавления от всяких пессимистических и тревожных мыслей и преодоления депрессии я вам советую ежеднев-

ные физические упражнения. Любые, какие для вас наиболее приемлемы. Можно танцы. Но лучше — упражнения по определённой программе (это больше дисциплинирует). Сделайте это **ритуалом**. Наша жизнь очень нестабильна. Просто-таки в любую минуту может измениться курс доллара или евро, подскочить до заоблачных высот плата за жилищно-коммунальные услуги, обычные в вашем районе продукты могут стать недоступными для вас по цене, вы можете потерять работу, семью, даже родину (вспомните 1991 год). Уж такая нестабильная у нас страна. Уж такое незащищённое у нас население. В какой-то один миг привычный вам мир может разрушиться. Как вы переживёте это? А как вы переживаете постоянную неопределённость (что будет завтра: уволят — не уволят, бросит муж — не бросит и т. п.) и незащищённость? Есть даже такой термин «стресс неопределённости». Вы живёте в хроническом стрессе, в хронической неопределённости и незащищённости, и зарабатываете депрессию. Что у вас в жизни незыблемого, постоянного, за что можно было бы удержаться в очередной шторм судьбы? Может, у вас есть титул и родовой замок? История вашего рода? Боюсь, что ничего такого у нас с вами нет. Подавляющее большинство жителей бывшего СССР даже и не знает ничего о своих предках до 1917 года. У подавляющего большинства нет не то что титула и замка, а даже какого-нибудь завалящего медальончика, который передавался бы из поколения в поколение и который всегда был, всегда есть, всегда будет.

Человеку для сохранения здоровой психики нужно что-то стабильное в жизни. Что-то, что есть у него всегда, при любых неприятностях, и помогает ощущать себя готовым справиться с трудностями. Я уже говорила о живучести дворян. Обратите внимание, сколько у них ритуалов! Не все современные дворяне придерживаются ритуалов, так не все они богаты и здоровы. А у нас в стране дворян вообще нет. Истреблены в революцию. Посмотрите сериал о Дживсе и Вустере. Действие его происходит не так давно — в середине XX века. Чёрные смокинги на мужчинах, вечерние платья на женщинах — обычный вид богатой дворянской семьи за ужином, даже если нет гостей. Чай «файв о'клок». Хороший тоже ритуал! Я лично им восхищаюсь. Одно «но»: для чая в пять часов в качестве ритуала надо не работать или, по крайней мере, всегда быть дома в пять. Так вот, ритуал «держит нас на плаву» и помогает не потерять свою личность, не разрушить свою психику в самых сложных жизненных ситуациях. Что бы ни случилось: революция, война, землетрясение, потеря заработка, смерть близкого человека — у вас есть стержень, который держит вашу жизнь и создает в ней островок стабильности — ежедневные тренировки. Это ритуал, который очень хорошо «держит» жизнь.

Для меня такой ритуал, который обеспечивает стабильность, несмотря ни на какие даже чрезвычайные обстоятельства, — ежедневный шейпинг. Я занимаюсь физическими тренировками ежедневно всю сознательную жизнь. И ни разу не пожалела об этом. Это помогает не обращать внимания на мелкие не-

приятности со здоровьем (что я вам настоятельно советую), всякие не очень сильные боли и помогает, в конечном итоге, быстрее выздоравливать. Если я только в состоянии двигаться, я занимаюсь гимнастикой.

Осторожно! Я не врач. То, что делаю я, это делаю я. Если вы последуете моему совету, это на вашей ответственности. Есть ситуации, когда лучше физически не напрягаться. Грипп, например. По своему опыту знаю, заниматься спортом с гриппом опасно. Но также я по своему опыту знаю, что физические тренировки не только улучшают вашу фигуру, укрепляют вашу веру в себя, повышают вашу выносливость и делают сильнее вашу волю, но и помогают перенести стресс и справиться с депрессией. Мне, например, справиться со стрессом без физической нагрузки гораздо сложнее, чем когда я тренируюсь. Депрессивное состояние тоже рассеивается тренировкой. Вот не хочется жить, не то, что заниматься гимнастикой. Думаешь, как бы покончить с собой и представляешь петлю на своей шее. Но заставляешь себя начать тренировку. Позанимавшись час, замечаешь, что суицидальные мысли улетучились. Попробуйте! Физические упражнения — очень полезный ритуал. Это вам не какое-то плевание через плечо. Даже если вы, не дай бог, сейчас в тяжёлом физическом состоянии, вынуждены (пока!) лежать, всё равно попробуйте хоть мышцы напрячь — какие сможете. Напрягите — отпустите. Движение — это жизнь. Избитая, конечно, фраза, но какая правдивая!

6.5. Похудение

Непосредственно с темой здоровья связана тема **похудения**. Особенно это актуально **для женщин**.

Я специально вынесла эту тему в отдельный раздел, поскольку **пишу о похудении только для женщин** и хочу, чтобы мужчинам было легче видеть, какой материал книги им лучше игнорировать.

Мужчины, этот раздел, в основном, для женщин, кроме фрагмента, посвященного поведению в депрессии и стрессе. Раздел содержит информацию, которую я вас прошу воспринимать просто как психологическую защиту женщин. Я знаю по общению с моими читателями-мужчинами, что они высокоранговые. Вот поэтому я и предупреждаю здесь, что к вам, мужчины, абзацы этого раздела, посвященные отношению к женщинам низкоранговых мужчин, не относятся.

Женщины, благодаря воздействию средств массовой информации и массовой культуры, уверены, что стоит им приобрести идеальные формы, как мужчины буквально штабелями упадут к их ногам. Спешу предостеречь вас, дамы: если до сих пор у вас нет поклонников, то от приобретения вами идеальной фигуры они не появятся.

Кстати, работаю я отнюдь не на рынке, завернутая в ватник. Я — доцент вуза.

Похудение — это бизнес, это — индустрия. Вам внушают какие-то стандарты, которые никому не нуж-

ны и которые ни одну мужскую особь на самом деле не интересуют. На вас просто хотят заработать. Вас считают тупыми и ограниченными. Обратите внимание на содержание женских журналов. Везде одно и то же: что приготовить и как похудеть. Как будто женщин больше ничего не интересует (кстати, если вас действительно больше ничего не интересует, то вы вряд ли поднимитесь по социальной лестнице, так и останетесь с кумушками, обсуждающими, как сварить борщ, ибо ум ваш нетренирован). Ну, ещё иногда, правда, женские журналы к темам готовки и похудения добавляют секс.

Чувствуете цепочку? Секс — аппетит — поесть — поправиться — похудеть. И опять секс. А секс ли? Вас дурят: секса не будет, даже если вы сделаете всё, что советуют для привлечения мужчин женские журналы. Потому что и жизнь и люди значительно сложнее всех этих готовых схем, которые пытаются вам навязать. И социальный фактор — ваш круг общения играет роль. И ваш собственный ранг (психологическая, физическая и социальная сила вашей личности). А если вы в состоянии прикладывать усилия для приобретения и поддержания хорошей физической формы, то вы уже имеете довольно высокий ранг. А высокоранговая женщины вряд ли захочет вступать в интимные отношения с кем попало. Она будет искать высокорангового мужчину — доминантного. А где ж она найдет его на низших ступенях социальной лестницы? Там слишком мала вероятность встречи с таким мужчиной. В общем, вас программируют на чисто животный образ жизни: заняться

сексом, пожрать, откормиться, а потом сбрасывать вес с помощью рекламируемых тут же, в женских журналах, в женских детективах и любовных романах, средств для похудения.

Дамы! Будьте бдительны! По своему опыту знаю, что таблетки для похудения могут быть опасны для здоровья. Не ведитесь на то, что их рекламирует полюбившийся вам автор детективов. Короче, реклама похудения как образа жизни, навязывание вам стандартов фигуры нацелена на то же, что и прочее американское психологическое оружие: чтобы вы остались в нищете и не интересовались реальными путями улучшения качества жизни. Похудение отбирает у вас массу сил, требует сосредоточения внимания именно на похудении, а не на тренировке ума и получении профессиональных навыков, позволяющих вам заработать на жизнь. Похудение отбирает ваше здоровье, что опять же не позволит вам предпринять эффективные усилия для подъёма со дна. Зато похудение даёт возможность заработать другим людям, делающим на вашем похудении бизнес. Вы же знаете, каких только средств не продаётся для похудения! Не говоря уже о печатных изданиях, которые тоже получают прибыль от того, что вы их покупаете и читаете о том, как достичь этих мифических 90-60-90.

Любой разумный предприниматель, прежде чем выбрасывать на рынок какой-то товар, проверит: а есть ли на этот товар спрос? Почему же вы, принимая решение похудеть, не проверяете, **будет ли спрос на вашу новую фигуру?** Очень советую поду-

мать о рынке сбыта. Кто конкретно оценит по достоинству ваши усилия? Подумайте, есть ли в вашем окружении особи противоположного пола, которые гарантированно заинтересуются вами, если у вас будет идеальная фигура?

Дамы, никто такой гарантии дать вам не может. А усилия, которые вы потратите на достижение желаемой худобы, будут очень значительны. Подумайте о мучениях, об утрате жизнерадостности и здоровья (если они у вас ещё есть). Когда вы похудеете столь дорогой ценой, вам захочется, чтоб весь мир восхищался вами. Одной мужской особи будет недостаточно. Вы же затратили *такие* усилия! А всем будет пофиг. На низших ступенях социальной лестницы (там, где вы, судя по вашему интересу к данной книге, находитесь) мужчины, не способные нанять прислугу, обычно нуждаются в женщине, прежде всего, для того, чтоб она бесплатно выполняла обязанности служанки — стирала, готовила, убирала. Таким мужским особям совершенно всё равно, какая у вас талия. Им главное — чтоб обед был вкусный. Так стоит ли рисковать здоровьем ради таких низкоранговых мужчин, которые и не способны оценить ваш подвиг по приобретению идеальной фигуры? Высокоранговые мужчины способны оценить и внешние данные и душевные качества высокоранговой женщины. Но это же надо сначала социально подняться, чтобы хотя бы попасть в поле зрения такого мужчины! Я уже не говорю о том, что нужно еще что-то, кроме худобы, чтобы быть высокоранговому мужчине интересной.

Посмотрите, дамы, вокруг себя. Вы увидите массу худеньких и при этом несчастных, бедных, неухоженных и одиноких женщин. Худых женских особей сейчас — полно. И что, они все счастливы? Худоба — отнюдь не эксклюзивный товар. Этим вы никого не удивите и не привлечёте к себе внимание. Не лучше ли снять задачу «похудение» и приобрести какие-то полезные профессиональные навыки, отработать мастерство и стать эксклюзивным специалистом в своей области? Благодаря этому вы социально подниметесь и, по крайней мере, повысите вероятность встречи с высокоранговым мужчиной. Она, конечно, повышается с приближением к вершине общества.

Если вы тешите себя надеждой, что какой-то крутой мэн, проезжая на джипе, заметит вас на улице и предложит вам руку и сердце, то... Ну, даже глупо как-то это обсуждать. Неужели вы так наивны? Такие «романтические» ситуации бывают только в дешёвых женских романах. Хорошей фигурой обладателя джипа не удивишь. К тому же гражданин вроде вас, с «низов» общества, он и за людей не считает. Не присматривается он к таким женским особям. **Мужчина из «верхов» социальной лестницы воспринимает женщину из «низов» в лучшем случае как объект сношения.** По той же причине не надо надеяться, что вы заарканите хозяина фирмы, в которой вы работаете. В крайнем случае, всё, что вам удастся — это заняться с ним сексом. Ну и что вы будете с этого иметь? Вряд ли такие отношения можно назвать «любовь и забота», и вряд ли вы таким образом улучшите своё материальное положение.

Начальник просто воспользуется своим служебным положением и не сочтёт нужным о вас заботиться. Наоборот, вступая в интимные отношения с коллегами или вышестоящими по должности, вы рискуете потерять работу.

Не усложняйте себе судьбу: не впускайте в нее кого попало, не смешивайте свою личную жизнь с работой, не кладите все яйца в одну корзину. Впрочем, о какой «личной жизни» может идти речь? Мы же договорились пока снять эту задачу. Вот повысите свой материальный и социальный уровень и, возможно, найдете свое женское счастье с каким-то высокоранговым мужчиной. Вероятность этого возрастет, потому что вы с этим высокоранговым мужчиной социально уже будете на равных. Уже не будет такой ситуации, что он, барин, вас облагодетельствовал, а вы теперь должны на себя наплевать и без всякой с его стороны благодарности исполнять любые его прихоти.

Поэтому вместо того, чтобы горевать, что у вас нет поклонников и мучить себя голодом, займитесь подъемом по социальной лестнице. Вы войдете в соответствующий круг, в котором, возможно, и ваша нынешняя фигура прекрасно найдет сбыт. Мы сами себя часто оцениваем и воспринимаем совсем не так, как нас оценивают и воспринимают окружающие. Вот вам, может быть, кажется, что фигура у вас плохая, слишком полная. Но это ведь на ваш взгляд! Уверяю вас, что найдется высокоранговый мужчина, который будет считать иначе. Более того, он еще и будет воспринимать вас как личность, а

не только как объект для сексуальных утех. Но это же высокоранговый мужчина! Мужчина из высших слоев общества! Чтобы с ним встретиться, вам сначала надо туда попасть. Надо самой стать одной из них — представителей высших социальных слоев.

Ну, ещё можно допустить, что вы хотите похудеть для работы. Для какой работы? Вы собираетесь работать моделью, актрисой, танцовщицей, стрипти-зёршей или оказывать эскорт-услуги? Тогда да. Тогда фигура нужна. Но подумайте, какие перспективы у стриптизёрши, модели и т. п.? Увы, их «век» недолог. Прокормит ли вас такая профессия всю жизнь? Я уже не говорю о том, что вам придётся поддерживать худобу всё время, которое вы будете работать, например, моделью. Знаете, как это трудно? Выдержит ли ваше здоровье постоянную голодовку? А профессиональные навыки танцовщицы, например, у вас есть? Сможете ли вы конкурировать с теми девушками, которые профессионально занимаются танцами с детства? Ну, а для других профессий внешность не имеет значения.

Оглянитесь вокруг: полно самых разных специалистов, не имеющих хороших фигур. Даже врачи, хотя им-то как раз следовало бы отлично выглядеть в качестве рекламы своих услуг. Итак, подумайте: куда вы будете «сбывать» эту вашу идеальную фигуру? Задумайтесь, так ли уж важно для достижения вашей цели — подъёма по социальной лестнице — иметь хорошую фигуру, и каких затрат от вас потребует похудение. Это — обычная практика ведения бизнеса.

Любой вменяемый предприниматель, прежде чем заняться производством какого-то товара, анализирует, сколько будет стоить это производство, за какую цену этот товар можно продавать и какую прибыль можно получить. Так и вы, прежде чем принять решение о похудении, проанализируйте, каковы будут ваши затраты, не нанесёт ли это существенный урон вашему физическому и психическому здоровью, сколько денег будет стоить похудение (низкокалорийное и неотвратительное питание стоит дороже, чем булки и яичница) и что вы *реально* получите в результате (всеобщее восхищение, карьера, деньги, любовь возжеленной мужской особи — мы же с вами всё это уже проанализировали и пришли к выводу, что получение этих благ очень маловероятно).

Особое предупреждение тем, кто в данный момент страдает от депрессии или находится в стрессовом состоянии. Не вздумайте сейчас худеть, даже если вы раньше увлекались похудением. Снимите эту задачу. Вашему организму и так сейчас тяжело. Не усугубляйте своё состояние. Если вас так уж сильно заботит ваша фигура, можете иногда устраивать разгрузочные дни (в той степени разгрузочные, в какой выдержите; если вы чувствуете усиление депрессии или любое ухудшение вашего самочувствия, разгрузку прекращайте). Учтите лучше следующее. Если вы будете придерживаться ритуала «ежедневные гимнастические упражнения» (если вы никогда раньше или просто давно не занимались гимнастикой, не начинайте сразу выполнять весь часовой комплекс шейпинга, начните с малого, буквально с нескольких

минут простейших движений для пенсионеров и постепенно увеличивайте нагрузку), то вы не сможете сильно поправиться. А если никогда раньше не тренировались, вы похудеете от физической нагрузки, даже не ограничивая себя в еде.

Таким образом, **прежде чем предпринять какое-либо действие, анализируйте: нужно ли это для достижения вашей главной цели и не слишком ли много затрат предполагает это действие.** Оценивайте свою выгоду, как это делают бизнесмены. Прибыль равна результату минус затраты. Проверяйте, не получится ли так, что вы затратили больше, чем получили.

6.6. Как относиться к препятствиям

При вашем движении к цели у вас могут быть и временные неудачи. Они не должны вас сбить с намеченного пути. У вас идёт переходный процесс. Он всегда сопровождается какими-то колебаниями, отклонениями от матожидания (для тех, кто не знает математики: *математическое ожидание* — это тенденция развития процесса). Так вот, ваша тенденция (среднее значение всех колебаний) — подъём. А то, что на эту тенденцию, на это матожидание, наложены какие-то помехи, так это нормально. Если не верите мне, можете почитать книги по сложным системам, по теории управления.

Мы же с вами уже договорились не заикливаться на неудачах, переступать через них, тренировать свой ум, чтоб он проявил изобретательность и на-

шёл пути продвижения к цели, и двигаться к своей цели, как танк. Совсем уж без неудач и препятствий получить желаемое нереально, да и неинтересно как-то. **Препятствия перед вами, всё плохое в вашей жизни — ваш ресурс, так как, преодолевая их, вы делаетесь сильнее и испытываете радость победы.** Всё, что даётся как само собой разумеющееся, радости не приносит.

Поэтому, кстати, очень сложно, да и незачем реализовывать идею «радуйся всему, что имеешь». Мы радуемся только чему-то необычному для нашего образа жизни. Чему-то такому, чего среднему человеку нашего социального положения трудно достичь. Чему-то из ряда вон выходящему. Например, девочка из простой харьковской семьи стала известной и богатой актрисой и живёт теперь в центре Москвы. Вот это — прорыв! Вот это — подъём по социальной лестнице! А я вот, например, каждый день покупаю в супермаркете творожный десерт и шоколад. Масса людей не может себе материально позволить такую покупку. Многие люди обрадовались бы, если б смогли хотя бы попробовать этот дорогой десерт и этот изысканный шоколад. Однако меня эти покупки не радуют. Они для меня привычны. Мне для радости подавай что-то для меня труднодоступное, такое, как переезд в Москву, например. А многие люди живут в Москве и совсем этому не радуются, потому что для них это обыденно. Многие из москвичей даже страдают от депрессии. Ну, надеюсь, на этих примерах я доходчиво изложила идею о том, что **только что-то необычное и труднодоступное для вашего**

круга может по-настоящему порадовать вас. А раз оно необычное и труднодоступное, то очень маловероятно, что оно будет получено вами без каких-либо препятствий. Иначе оно станет легко доступным и прекратит вас радовать.

Таким образом, если мы хотим от души порадоваться и выйти из депрессии и нищеты, **трудности и неудачи при достижении цели нам просто необходимы.** Вот только я хотела бы, чтобы радость от достижения труднодоступной цели мы с вами получали бы от творческой деятельности, от результатов работы над собой, от внимания труднодоступных особей противоположного пола. А материальные блага пусть для нас станут сами собой разумеющимися, привычными, обыденными и даже, может быть, перестанут нас радовать.

6.7. Основное, что необходимо для подъема

Итак, ещё раз подытожим. Чтобы подняться по социальной лестнице, необходимо:

- обязательно иметь цель (кем стать);
- иметь установки;
- идти к цели, не отвлекаясь надолго на мешающие отрицательные черты сегодняшней жизни.

Скорость передвижения к цели зависти от прочности ваших установок и от удачи.

7. Удача

Ну, что, решили не тратиться на покупку книги, а просто прочитать в магазине эту главу? Бесполезняк так делать. Одна лишь удача не решит ваших проблем. Ей, удаче, нужен материал, с чем работать. Из ничего бывает ничего, это еще старина Шекспир заметил. Учтите физику — закон сохранения. Короче, для подъёма со дна, на котором вы находитесь, много чего нужно. Вот книгу об этом пишу, о реальном своём опыте. Если б только удача была нужна, то книгу просто писать было б не о чем. Ну, а для тех, кто последовательно двигался к этой главе, начиная с введения, и уже готов к восприятию информации о возможных средствах привлечения удачи, сообщая следующее.

Никаких особых чудес не обещаю. Могу только констатировать факт, что когда я начала пользоваться пирамидкой, макетом сильно уменьшенной в пропорциях пирамиды Хеопса, в моей жизни стали происходить удивительные, но приятные вещи. Изменения коснулись, в первую очередь, личной жизни. Появилось вдруг много поклонников и разных при-

ключений. Удивительное везение пришло ко мне и в писательской карьере: вдруг издательства стали одобрительно отвечать на мои предложения рукописей. Я уже не говорю о положительных изменениях в моём здоровье.

Я не верю в сверхъестественные силы. Наверное, есть научное объяснение действию пирамиды. Но я его не знаю. Поэтому только предполагаю, что действия по подъёму со дна я начала предпринимать в результате воздействия пирамиды. И, вероятно, благодаря тому же воздействию, мои попытки подняться дали великолепный результат. Пирамида явно действует на психику. В начале моих «пирамидальных» процедур у меня сильно обострилась депрессия. Если бы я не понимала, что это обострение — временный результат лечения, я бы покончила с собой. Настолько сильным было нежелание жить. Неделью я перетерпела, а потом начались улучшения во всех сферах жизни. Всё, что я пишу, не реклама. Я просто делюсь с вами своим опытом и не утверждаю, что пирамида поможет и вам. Но произошедшие в моей жизни перемены выглядят как чудеса. Поклонники взялись как будто ниоткуда. И в сфере карьеры у меня реальный результат: издательства заключили со мной договора на мой роман и мои самоучители английского, и книгу «Депрессия без правил», и на другие мои работы, которые пока еще не вышли.

Но этот успех ведь не появился из ничего. У меня с детства способности и желание писать. Я очень много прочитала книг, у меня большой опыт преподавательской работы, общения с людьми, учёные степень и

звание, наконец. Всё это материализовалось в купленные издательствами книги. Да, может быть, пирамида подтолкнула меня к написанию книг и обращению в издательства. Но опыт и знания, а также целеустремлённость и настойчивость, приобретены были мною до воздействия пирамиды. Поэтому я вам и говорю, что только одной удачи мало. Надо и самому что-то знать, уметь и настойчиво действовать.

Если надумаете пользоваться пирамидой, придерживайтесь инструкции, не переусердствуйте. Информационное воздействие — очень тонкая вещь. Избыток информационного воздействия не значит — лучше. Пообщайтесь с консультантом, который продаёт пирамиды.

Во время использования пирамиды (а сеанс всего-то три минуты длится) я советую вам сосредоточить свое внимание только на своей цели. Ни на что другое не отвлекайтесь. Формулируйте свою цель в виде утвердительного предложения, например: «Я — самая известная писательница России» и других мыслей, кроме этого предложения, в голову не пускайте. Этот совет я формулирую в результате своего опыта. Это просто практика. Почему это действует, как действует, и даст ли результат лично вам, я не знаю. Я говорю лишь о том, что помогло мне. А это уже ваше дело — попробовать ли воспользоваться моим опытом.

Я перепробовала много методов привлечения удачи и написала только о таком, который действительно что-то необычное внёс в мою жизнь. Может быть, вы найдёте что-то своё.

8. Вы сами создаете свои шансы

Книга называется «Твой шанс подняться» и предназначена человеку, находящемуся в очень сложной жизненной ситуации и не видящему из неё выхода. Книга должна придать сил и помочь человеку, которому в момент покупки данной книги не доставало собственных сил и вдохновения, чтоб выйти из тупика. Так вот, эту книгу я, со своей стороны, использую для реализации своих целей. Моя цель — стать самым популярным автором России. И вот я представила себя в книжном магазине, раздающей автографы моим читателям на экземплярах этой книги. Я представила себе череду людей — моих читателей. Это люди, в какой-то степени подавленные обстоятельствами, желающие улучшить свою жизнь. Как они выглядят, эти люди? Да обычные люди, с улицы.

Кто-то старается внешне не показывать свои проблемы, кто-то находится в таком плохом психическом состоянии, что даже не пытается его скрыть. Люди, купившие мою книгу, — такие же, как подав-

ляющее большинство людей СНГ, «маленьких» людей, пытающихся выжить. Длинная вереница людей, и каждому из них я, желая поддержать, подбодрить и одарить надеждой, пишу в книге: «Используйте все свои шансы».

И вдруг ко мне за автографом подходит успешный, сильный, уверенный в себе человек. Человек, у которого всё есть и который всё может. И что, могу ли я написать *«Используй все свои шансы»* и серьёз думать, что ему нужен от меня какой-то шанс, «Твой шанс подняться»? Да он сам создаёт какие хочет шансы! Да он успешен так, что уже живёт так, как ему нравится! И он и дальше будет получать от жизни всё, что захочет! Что бы я написала такому человеку, сверхчеловеку, если бы он настаивал на моём автографе? Пожалуй, я написала бы: *«Тебе не нужна моя книга, потому что ты сам можешь всё»*. Я хочу, читатель, чтобы по окончании работы с моей книгой эти слова относились к вам. Если вы начали с состояния *«используй все свои шансы»*, придите к состоянию *«тебе не нужна эта книга, потому что ты сам можешь всё»*.

ЧТО, ЗАЧЕМ, ПОЧЕМУ	5
1. КРАСНЫЕ ТРУСЫ ОТ ВСЕХ ПРОБЛЕМ?	19
2. СОГЛАШЕНИЯ	22
3. ТАК ЧТО ВСЁ-ТАКИ С ЛЮБОВЬЮ И РАДОСТЬЮ?	35
4. ТАК ЧТО ЖЕ ДЕЛАТЬ?	64
5. УСТАНОВКИ	67
6. РАЗГРУЗИТЕ СВОЙ ПРОЦЕССОР	121
6.1. Основные направления действий	121
6.2. Как будете подниматься	122
6.3. Одиночество	137
6.4. Здоровье	154
6.5. Похудение	171
6.6. Как относиться к препятствиям	179
6.7. Основное, что необходимо для подъема	181
7. УДАЧА	182
8. ВЫ САМИ СОЗДАЁТЕ СВОИ ШАНСЫ	185