

**ВАДИМ КРЮК**

**БЕСПРЕДЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ  
ЧЕЛОВЕКА:**

**ТАЙНА ПУТИ К УСПЕХУ, СЧАСТЬЮ,  
БОГАТСТВУ, ВЛАСТИ И ПРОСВЕТЛЕНИЮ**

Экоинвест  
Краснодар  
2014

УДК \_\_\_\_\_  
ББК \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

— — — **Беспредельные возможности человека: тайна пути  
к успеху, счастью, богатству, власти и просветлению /  
Крюк В. – Краснодар: Экоинвест, 2014. – 360 с.**

ISBN \_\_\_\_\_

УДК \_\_\_\_\_  
ББК \_\_\_\_\_

**ISBN 978-5-94215-191-1**

© Крюк В., 2014  
© Экоинвест, 2014

## Содержание

От автора .....	8
Посвящение.....	9
Благодарность .....	10
Отстранение .....	11
Трансформационное предисловие.....	14
Путь к осознанию .....	35
Введение .....	43
<b>ЧАСТЬ 1. СИЛА РАЗУМА И МЫШЛЕНИЯ. СЕКРЕТЫ БЕЗГРАНИЧНЫХ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ.....</b>	
Глава 1. Предназначение человека – успех, счастье, процветание.....	49
Глава 2. Великий секрет: успех исходит изнутри .....	55
Глава 3. Иное видение мира .....	60
Глава 4. Величайшая тайна Вселенной: влияние мыслей .....	79
Глава 5. Содержание мыслей и последствия .....	93
Глава 6. Мышление толпы .....	108
Глава 7. Изменитесь и начните строить жизнь! .....	111
Глава 8. Счастливчики? Или различия в мышлении? Как своими мыслями создают себя .....	127
Глава 9. Возможность изменить все .....	148
<b>ЧАСТЬ 2. ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ЗАКОНЫ И СТРАТЕГИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА И ОБРЕТЕНИЯ СЧАСТЬЯ, БОГАТСТВА, ВЛАСТИ, ПРОСВЕТЛЕНИЯ. СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ И ЗДОРОВЬЕМ.....</b>	
Глава 10. Определение и составляющие успеха .....	161
Глава 11. Законы успеха и жизни .....	169
Глава 12. Комплексные компоненты успеха. Основополагающие стратегии и принципы достижения успеха и обретения счастья, богатства, власти .....	185
Глава 13. Факторы, способствующие успеху и помогающие обуздать удачу .....	188
Глава 14. Время глобальных свершений .....	198
Глава 15. Концепция успешного поведения в социуме .....	200

Глава 16. Смысл бытия .....	210
Глава 17. Как настроиться на успех.....	217
Глава 18. Победить страх... Как? .....	226
Глава 19. Колоссальные возможности всюду .....	237
Глава 20. Понятие времени. Управлять временем легко: техники эффективной постановки целей .....	244
Глава 21. Стратегии управления здоровьем .....	264
Глава 22. Концепция влияния. Как повысить личностную притягательность.....	270
Глава 23. Концепция личностного роста: принципы, позволяющие достичь осознанности и духовной гармонии.....	294
Глава 24. Инструменты для управления мозгом. Развитие творческих способностей .....	303
Глава 25. Как управлять своей жизнью и добиваться успеха, воздействуя на подсознание .....	314
Глава 26. Стратегии достижения материального богатства и финансовой свободы .....	328
Заключение .....	345
Литература .....	347

## Обуславливающая мудрость

Ни один человек не должен жить в ничтожестве, болезнях, страданиях, бедности, невежестве и отчаянии! Всем людям предначертано быть успешными, счастливыми, процветающими, здоровыми, могучими, сильными! Каждый человек должен считать себя хозяином жизни, ходить с высоко поднятой головой и свободным от страха разумом, исполнять свое истинное предназначение, повелеваемое человеку веяниями его духовных ценностей! Изобилие – вот то, что должно преобладать в сознании! Но все это целиком во власти самого человека!

*Вадим Крюк*

Царство Божие внутри вас есть...

*Библия. Евангелие от Луки 17:21*

Каковы мысли в душе человека, таков и он...

Мудрый входит в город сильных и ниспровергает крепость, на которую они надеялись.

Венец мудрых – богатство их, а глупость невежд глупость и есть.

*Книга притчей Соломоновых (23: 7;21: 22; 14: 24)*

Вы – свет мира. Вы – звезды. Вы – храм истины. В каждом из вас Вселенная. Не превращайте жизнь в прозябание, не позволяйте толпе погубить вашу душу. Ваше предназначение – расцвести. Быть – это великий дар миру.

*Иисус из Назарета*

Я сказал: вы – боги, и сыны Всевышнего – все вы.

*Псалтырь 81:6*

Пусть человек возвышает себя с помощью ума, а не опускается. Ум – друг души, и ум – враг души.

*Бхагавад-гита*

Разве тот, кто был мертв и кого Мы оживили, даровав ему свет, который он несет среди людей, подобен тому, кто пребывает во мраке и не выйдет из него?

*Коран 6:122*

Но знает Бог, что в день, в который вы вкусите их, откроются глаза ваши, и вы будете, как Боги, знающие добро и зло.

*Бытие 3:5*

Наше нынешнее бытие есть результат наших прошлых мыслей. Победи себя – и выиграешь тысячи битв.

*Будда Шакьямуни Гаутама Сиддхартха*

Если желаешь, чтобы мир изменился, – стань этим изменением.

*Махатма Ганди*

Чем больше любви, мудрости, красоты, доброты вы откроете в самом себе, тем больше вы заметите их в окружающем мире.

*Мать Тереза*

Стремление к совершенствованию духа – единственная задача, достойная человека.

*Карлос Кастанеда*

Можно изучать Солнце и Луну. Но человек внутри себя имеет все. Внутри меня есть Солнце, Луна, Бог. Я – это вся жизнь в ее полноте. Для того, чтобы понимать, необходимо знать самого себя.

*Георгий Гурджиев*

Человек призван в мир социально-исторический, нравственно свободный и положительно деятельный; у него не одна способность отрешающегося понимания, но и воля, которую можно назвать разумом положительным, разумом творящим.

*Александр Герцен*

Человек – средоточие Бога в Божьем мире. То, чем Бог является во Вселенной, тем должен быть Человек в своем внутреннем и внешнем мире. Различие между Богом и Человеком – количественное, а не качественное.

*Эрнест Холмс*

Индивидуум должен главным образом обращать внимание на себя, чтобы внутренне и внешне сделаться достойным человеком и осуществлять себя как нравственное произведение искусства.

*Пифагор*

Сознание человека не только отражает мир, но и творит его.

*Владимир Ленин*

Я – никто. И в то же время я тот, кем являетесь Вы, – Богом...

*Иосиф Сталин*

Найти свою дорогу, узнать свое место – в этом все для человека, это для него значит сделаться самим собою.

*Виссарион Белинский*

Я хочу, чтобы люди радовались, как птицы, поющие по утрам, были такими же яркими, как цветы, такими же свободными, как ветер; я хочу, чтобы люди не знали рабства и обусловленности.

*Ошо*

Запомни, судьба зависит от умения управлять всем, которое достигается через умение управлять собой.

*Александр Македонский*

Человек расширяет Путь, а не Путь расширяет человека.

*Конфуций*

Призвание, назначение, задача всякого человека – всесторонне развивать все свои способности.

*Карл Маркс*

Есть четыре великих сферы: Путь, Небо, Земля, Человек, – и Человек занимает среди сфер первое место.

Человек следует Земле. Земля следует Небу. Небо следует Дао, а Дао следует естественности.

*Лао-Цзы*

Лучшим из людей является тот, который дерзает на Господнем промысле всей своей жизнью и всем своим добром.

*Пророк Мухаммед*

В каждом человеке – солнце. Только дайте ему светить.

*Сократ*

Верьте в себя и живите так, напрягая все свои силы на одно: на проявление в себе Бога, и вы сделаете все, что вы можете сделать и для своего блага, и для блага всего мира.

*Лев Толстой*

Люди – смертные боги, а боги – бессмертные люди. Жизнь первых – смерть, а смерть последних – жизнь. Смерть богов есть жизнь, а умирание есть жизнь богов. Божественное есть взлет посредством мышления выше одной лишь природности, принадлежащей области смерти.

*Гераклит*

То, что мы называем человеческим миром, не имеет другого непосредственного творца, кроме человека, который создает его, отвоевывая шаг за шагом от внешнего мира и от своей собственной животности свою свободу и человеческое достоинство.

*Михаил Бакунин*

## От автора

Если что-либо кажется вам невозможным, то это является всего лишь результатом нахождения в определенном состоянии, в котором вам доступны одни модели размышлений и поведения и недоступны другие. В определенных состояниях человек способен на все! И то, что создает человек, является продуктом разума, служащим для создания состояния. Успех – это тоже состояние, войдя в которое человек мыслит и действует через категории успеха, что и дает соответствующие результаты.

Мы получаем от жизни то, во что верим. Ты веришь, что жизнь прекрасна, – и она будет прекрасной! Ты веришь, что она ужасна, – она станет ужасной! Веришь, что выхода нет, – и не найдешь выхода! Веришь, что выход есть, – обязательно его увидишь! Ты ждешь беды – она обязательно придет! Ты боишься заболеть – ты заболеешь! Ты веришь в успех – ты его создашь! Ты ждешь счастья – оно уже на пути к тебе! Наша вера создает нашу реальность!



## ПОСВЯЩЕНИЕ

Эту книгу я посвящаю всем тем людям, у которых есть поистине безграничные мечты; тем, кто устал жить без ответа на извечные вопросы бытия; проявляющим желание улучшить прежде всего себя, затем мир и потом каждого человека, который того захочет; всем тем, кто уже готов устремиться к реализации своих сакраментальных желаний, но пока не знает как; тем, кто желает раздвинуть рамки своих стандартных представлений; тем, кто хочет отбросить свои сомнения и окунуться в мир изобилия. Я посвящаю эту книгу всем и каждому! Я посвящаю ее вам, дорогой читатель!

## БЛАГОДАРНОСТЬ

Прежде всего я хочу выразить благодарность всем тем людям, которые помогли мне в написании этой книги. Это в первую очередь моя семья. Я благодарю их за любовь, доверие, поддержку, понимание и всяческую помощь в написании книги. Также хочу поблагодарить своих друзей, которые, осознанно или не зная того, оказали неоценимую помощь. Я благодарю всех тех людей, которые делились своим опытом, давали советы, ободряли, вселяли вдохновение и вносили посильный вклад в написание книги. Особую благодарность выражаю всем мудрым незабвенным учителям, концепции которых оказали влияние на мой образ мыслей, слова которых открыли предо мной новый путь, изобилующий невероятным количеством возможностей. Я благодарю всех тех, кто на разных этапах вносил свою неотделимую лепту в создание настоящего труда.

## Отстранение

Перед чтением этой книги я хочу, чтобы вы на время знакомства с изложенными здесь идеями представили, что существует большое количество жизненных составляющих, о которых вы не знаете. Допустите, что многое из того, что вы знаете, не совсем верно и требует уточнения. Откройте свой разум! Будьте подобны любознательному ребенку!

Эта книга написана отнюдь не стандартным способом. То, как изложены мысли, является элементом отличия от стереотипов, инновационным подходом к написанию книг. Это и придает данному труду особую силу. Читать книгу необходимо, выйдя за рамки привычного! Некоторые идеи, изложенные в книге, будут провоцировать вас на спор со мной и авторами приводимых здесь цитат. Но это нормально! Так и задумано! Так и должно быть! Множество идей даются с намеренно заданным повторением как в отдельности, так и в комбинировании с другими концепциями. Это является специально разработанным механизмом, способным оказать позитивное влияние на ваш разум, что подтолкнет вас к осознанию и расширению границ мировосприятия!

Обретите понимание того, что ежели вам что-то из прочитанного вначале покажется нереальным и неэффективным, то это говорит вам сознание, которое боится нового и заставляет мыслить категориями прошлого опыта для сохранения зоны комфорта. А именно такое шаблонное мышление и привело вас к состоянию отчаяния или неопределенности, породило все те беды, которые вас преследуют! Отстранение от своего привычного уровня осознанности и будет первым этапом на пути к изменению жизни! Те идеи, которые могут быть объявлены многими ложными, делаются таковыми в результате сравнения с единственно существующими, по их мнению. Следовательно, ложная идея – это идея, противоположная существующей. А значит, эта идея является идеей о несуществующем. Но мы бы не могли его помыслить, если бы оно не существовало. А следовательно, оно существует, но только в другой форме! И этим самым оно опровергает идею об абсолютной истине. И то, что понимается под существующим и несуществующим, есть суть одно, так как оно находится на одной плоскости нашего ума. А так как они равнозначны, то опровержение одного ставит под вопрос существование другого.

И поэтому возникает третья истина. И так далее по цепочке. А значит, существует много истин, многие из которых отвергаются из-за несоответствия тем обрывкам односторонней информации, которая составляет нашу модель мира. Этим я хочу вам донести мысль, что мир неоднозначен! И то, что сначала может казаться нереальным, может быть на самом деле более реальным, чем то, что мы считаем на том этапе реальным. Некоторое из того, что вам предстоит прочитать, может показаться противоречащим здравому смыслу, но прежде, чем это произойдет, задайте себе вопрос: «А что такое вообще здравый смысл?». Мне очень нравится, как по этому поводу писал философ Георг Вильгельм Фридрих Гегель: «Здравый человеческий смысл заключает в себе образ мышления, максимы и предрассудки своего времени, и определения мысли этого времени управляют им совершенно бессознательно для него». Но вы, вероятно, хотите обрести свободу мышления? Не так ли? А коль так, то способность мыслить многообразно и гибко дарует вам ключ от дверей ментальной тюрьмы, и вы станете более осознанными! Ведь когда-то, если вы помните из истории, до Коперника, было совершенно противно здравому смыслу утверждение, что Земля вращается вокруг Солнца, а до открытия Америки было противно существующему здравому смыслу утверждение о существовании еще одного континента. И до установления демократии в монархических государствах совершенно противоречило здравому смыслу идея о каком-то там равенстве. И когда-то абсолютно противоречило здравому смыслу утверждение о том, что гром не является гневом богов, а всего лишь представляет собой явление природы. А полеты в космос? Или перелеты на самолете? Или все то, что сейчас является неотъемлемой частью жизни?.. Это все противоречило здравому смыслу! И за подобные мысли люди горели на кострах инквизиции или тонули, связанные в прорубях! Так чем же теперь на фоне всего вышперечисленного является здравый смысл? Он является каким-то относительным понятием, наделенным смыслом, который выгоден определенному контингенту людей, чтобы держать остальных в добровольных кандалах! Только умение мыслить нестандартно может освободить человека от оков невежества!

То, что, с точки зрения стандартов, называется ошибкой или неправильным построением текста, является оригинальным способом дать читателю информацию в том виде, в ко-

тором ее будет легче воспринять, осмыслить и применить! Поэтому знайте: это нормально, что многое выходит за пределы грамматики! Так и рассчитано специально для вас, дорогой читатель!

Я осмыслил путь к осознанию и росту личности своей и других людей, которые добились успеха в той или иной области, систематизировал информацию и построил книгу таким образом, что, изучая ее и размышляя над прочитанным, вы постепенно будете открывать новые истины и расширять свое сознание, что позволит вашей личности расти, а это, в свою очередь, даст и внешние результаты. Обращайте внимание на другие источники мудрости, которые я упоминаю в книге, и цитаты, коих здесь множество и подборка их нехаотична, а систематизирована и дана по схеме, которая поможет вам выбрать наилучший путь к развитию и успеху! Осмысляйте все написанное!

Ошибки в правописании и построении являются олицетворением изящного, Божественной красоты дерева, растущего среди мощнейших скал из золота. Им там не место, но они являются неотъемлемым элементом, приводящим вас туда, куда вам нужно, невзирая ни на что!

Те знаки препинания, которые могут быть пропущены, являются подобием вездесущего дуновения ветра! Вы предполагаете, что они должны быть здесь, но не можете узреть их. И поэтому ваши мысли обращены на них! Но это является частью высшего замысла, как и ветер!

Книга построена необычно. Последующие три главы являются не просто предисловием, введением и прочими главами перед основной частью. Они являются самостоятельными, отдельными главами, так как в них выражена глубочайшая философия, и в то же время они являются идеологическим скелетом всего содержания. Поэтому читать их нужно с особой внимательностью! Далее книга разбита на части, которые отражают в отдельности, и в некоторых местах в интеграции, те аспекты, правильное применение которых ведет к раскрытию безграничных возможностей человека и последующему достижению успеха и обретению счастья, богатства, власти и процветания. Удачи вам в начинаниях, уважаемый читатель!

## ТРАНСФОРМАЦИОННОЕ ПРЕДИСЛОВИЕ

**Задача жизни не в том, чтобы быть на стороне большинства, а в том, чтобы жить согласно с внутренним, создаваемым тобой законом.**

*Марк Аврелий*

Немедленно закрой эту книгу! Да! Я обращаюсь к тебе! Закрой ее немедленно, если дальше хочешь жить той жизнью, которой жил прежде! Закрой, если не готов(а) начать строить лестницу, ведущую к лучшей жизни, ко всему тому, о чем были твои мечты и тайные желания!

Но если вы тот человек, которому небезразлична собственная судьба, если вы готовы делать шаги на пути к успеху, то эта книга для вас! Если вы хотите просто разобраться в себе, то применение идей, содержащихся в этой книге, вам поможет! Но сразу хочу вас предостеречь: не пытайтесь оценить книгу с позиции «правильно – неправильно», так как это у вас не получится сделать объективно. В этой книге все так же правильно, как и неправильно. Эти два критерия здесь во взаимной зависимости и взаимодополняют друг друга. Не книга входит в рамку этого дуализма, а он является одним из элементов многогранного концепта этой книги. Идеология, содержащаяся в этом труде, является не просто однозадачным инструментом. Это по большей части философия эффективной жизни. Идеи этой книги применимы к любому человеку, ведь они помогают обрести или развить жизненную идеологию, благодаря которой и увеличивается мотивация к активным улучшениям жизненного положения. А если есть желание, то можно найти любые средства! Если обратиться к истории, то можно увидеть, что, только имея философию лучшей жизни, люди шли на любые жертвы по пути к построению справедливого общества. Жизнь без идеологии подобна самолету без капитана. И вам решать, будет ли ваша жизнь иметь направление и смысл или канет без следа в бездну времени! А эта книга вам поможет обрести направление!

Очень многие люди отказываются от возможности улучшить свою жизнь даже тогда, когда им вручают в руки подробное описание того, как это можно сделать. Возможно, они не понимают чего-то и впадают в состояние мысленного паралича. И если начать разбираться в чем-либо, то можно все

познать. Но многие отказываются от осознанного действия, а потом ходят и жалуются на свою жалкую узкоколеиную и однонаправленную жизнь! Те, кому даже усилие лень приложить и попытаться познать что-то, останутся неудачниками на всю жизнь, которую после такого поправу можно назвать жалкой. Но, я уверен, вы не из таких, уважаемый читатель! Верно?! Я уверен, вы хотите выйти за пределы механизма, в котором являетесь безвольным шурупом, и создать жизнь своей мечты! Верно? И эта книга вам поможет! И сегодня именно тот день, чтобы начать изменения! Сразу хочу направить ваши мысли к пониманию того, что улучшение жизни происходит как отклик на улучшение своей личности, на изменение мировосприятия. Если вы придете к тому, что начнете чувствовать себя успешным, и сделаете это состояние постоянным, то к вам придут и все атрибуты успеха, которые на самом деле не так важны, как ваше состояние, возникающее от соответствующей идеологии. Хочу вас предостеречь от осуждения книги и ее автора с позиции: «Кто это вообще такой, чтобы меня жизни учить?!», ибо такой позицией, если не переступить через нее, вы примите роль жертвы, так как снова будете потворствовать своему эго и потеряете контроль над жизнью. Ведь на самом деле вы вольны выбирать, и только вы сами способны учиться, и никто, кроме вас, этого не сделает! Но, тем не менее, через такую мысль некоторые пройдут. Они просто должны это сделать, чтобы прийти затем к осознанности. Поэтому если вы подумали так, как выше описано, то знайте, что так и задумано и вы на верном пути, а если не подумали, так значит, вы еще ближе на верном пути!

Сейчас я хочу, чтобы вы во всех красках представили ситуацию: перенеситесь с помощью своего воображения на несколько десятков лет вперед, в то время, когда вы, уважаемый читатель, являетесь уже глубоко престарелым человеком. И вот вы сидите в кресле-качалке и вспоминаете все прожитые моменты. Вы качаетесь в этом кресле, потому что больше вы уже ничего не в состоянии делать в силу своего возраста, да к тому же вы бедны. И вот вы восстанавливаете в памяти каждый момент жизни, все упущенные шансы, те моменты, которые могли напрочь перевернуть вашу жизнь в лучшую сторону, если бы вы ими воспользовались! И вот вы вспоминаете этот момент, когда могли прочитать эту книгу и изменить свою жизнь! И вдруг каким-то чудесным завихрением времени вас

переносит в этот момент, и вот вы сидите перед этой книгой! Вам дан второй шанс! Дерзайте! Правда в том, что когда вы действительно доживете до глубокой старости, то у Вас больше не будет второго шанса! Есть только теперешний момент, и не будет иного шанса в каком-то там «ином мире»! Осознайте это! Как сказал однажды неоиндуистский гуру Сатъя Саи Баба: «Если деньги растрочены, то их можно заработать снова. Если здоровье ушло, то его можно вернуть снова. Но если жизнь ушла, то уже ничего нельзя изменить». Считаете ли вы нужным теперь приложить усилия и выбраться из злободневной рутины? Советую вам это сделать! Начните изменения с освоения нового опыта! Как сказал Джо Сабах: «Вы не обязаны быть великим, чтобы начать, но обязаны начать, чтобы стать великим».

Если же вы все-таки считаете, что родились для того, чтобы быть слепым винтиком механизма и всю жизнь помогать осуществлять мечты других, вместо того чтобы создать свою, то вы, возможно, считаете, что изменения вам ни к чему. И я вас прекрасно понимаю! Так важно сохранять защищенность и стабильность. Верно? Но нужна ли вам такая жизнь, полная отчаяния и безысходности, в то время как существует доступная, более позитивная альтернатива? Ведь гораздо лучше жить счастливо и в процветании! Не правда ли? И поэтому эта книга для вас! Она поможет вам открыть дверь в новый мир при условии, что вы готовы прикладывать усилия!

Вы хотите быть успешным? Обрести богатство? Стать независимым? Вы хотели бы научиться управлять своей жизнью? А как вы относитесь к тому, чтобы быть счастливым? Вы готовы прилагать усилия? Тогда читайте дальше!

Я с радостью поделюсь с вами тайнами, которые открыл для себя в процессе постижения извечных абсолютных истин, содержащихся во всех сакраментальных учениях. Применение этих законов и стратегий дало непревзойденный результат и продолжает удивлять меня свершениями!

Я понимаю, что вам сейчас необходимы ответы на ваши вопросы. И вы найдете их сами! Эта книга лишь подтолкнет вас в направлении к развитию и осознанности. А дальше вы сами разберетесь в том, что вам нужно. Вы станете своим собственным наставником. Прочтение этой книги будет определенным трамплином. В ходе ее прочтения вы научитесь понимать и объяснять мир иначе. Все станет ясно и понятно! А все ответы



вы найдете в себе! Запомните, ни одно учение, ни одна религия не дадут вам всех ответов, к которым вы придете сами, если освободитесь от пут невежества и станете осознанным человеком! Ежели у вас в жизни появляется какой-либо пророк, который гарантирует вам любые ответы, то смело отвергайте его. Ему ничего не нужно, кроме как поработить ваш разум, а затем и вас! Любой источник мудрости должен восприниматься как трамплин к дальнейшему восхождению! Но большинство людей воспринимают их как догматы. Это неправильный подход! Мой вам совет: познавайте все, не становитесь одержимы только одним учением, ведь в этом случае вы станете рабом приобретенных убеждений! Должны всегда сохраняться критическое мышление и способность к самоанализу, но и углубляться в критичность не стоит, так как в таком случае вы тоже станете рабом критического разума, который будет отвергать все, что не соответствует, а таковым будет все!

Вообще любая истина этого мира является относительной. Абсолютного знания не существует! Любые знания о мире являются лишь относительными. А существующие факты – это не что иное, как устоявшееся мнение большинства, которого было сформировано одним основоположником какой-то идеи. Как писал философ Илья Касавин: «Один и тот же факт может подтверждать одну и опровергать другую теорию. Одна и та же теория иной раз признается противоречивой с точки зрения некоторой логической системы и непротиворечивой – с точки зрения другой. С точки зрения третьей противоречие вообще может рассматриваться как признак адекватности теории». А вот что писал антрополог Юлиан Х. Стюард: «Факты существуют лишь постольку, поскольку они связаны с теориями, а теории не рушатся под давлением фактов – как правило, им на смену приходят новые теории, которые лучше объясняют факты».

Всем нам, конечно же, известны такие явления природы, как восход и закат солнца. Не так ли? Казалось бы, незыблемый факт: утром солнце восходит, а вечером заходит. И по-другому быть не может. Верно? Но это не так! Солнце светит непрерывно! А восход и закат существует только с ограниченной точки зрения человека, находящегося в пределах нашей планеты. И если бы мы были в космосе, то увидели бы, что такого явления там нет и Солнце не гаснет. С большей высоты точка зрения напрочь изменяется. Все мы это, вероятно,

знаем, но это не мешает нам наслаждаться красотой заката и восхода. Так, подобно этому, пусть же существующее знание не помешает вам увидеть истинную красоту нового опыта, который несет вам эта книга!

Каждый мыслящий человек рано или поздно на том или ином этапе своего бытия оказывается на перепутье жизни! Мы теряем привычную нить жизни либо потому, что наш уровень осознанности становится выше, чем содержание жизненной идеи, в соответствии с которой мы жили предыдущие годы, либо происходит то, что сдвигает нашу парадигму, и мы понимаем, что жили совершенно неэффективно, шли слепо туда, куда нас направляли, подобно овцам! Вместе с осознанием приходят вопросы: «Что же дальше? Как изменить жизнь, чтобы она наполнилась большим смыслом?». Это отнюдь не простые вопросы. Сама только способность задуматься и начать искать ответы возносит над посредственностью! Но многие живут в слепой вере в то, что само по себе лишь привычка, передающаяся уже не раз от поколения к поколению, наивно полагая, что проживают свою жизнь! Этим людям лишь кажется, что они чего-то хотят сами! Они даже не задумываются, что попали во власть системы, которая заставляет их хотеть того, что помогает системе функционировать. Развитая и всеохватывающая информационная сеть создает всеобщие стереотипы «правильной» жизни и показывают людям, казалось бы, единственный путь достижения этого. В результате поэтапного воздействия сознание человека обрабатывается таким образом, что он становится соответствующим элементом системы. Вся та груда ненужного хлама привязывается ко всем жизненным ситуациям и становится тем, ради чего живет такой человек. У него создается иллюзия, что он живет правильно, питается так, как нужно, читает то, что нужно. Ведь он это видит всюду посредством телевизора! Ох, этот телевизор! Он поработает разум человека! И люди становятся узниками своего необузданного разума вопреки тому, что обретение свободы его является необходимым для изменений жизни! Перед людьми современного мира построена иллюзия из заблуждений и предрассудков, принимаемая за единственную верную реальность! Эта иллюзия, в принципе, ни плоха, ни хороша, ни правильна, ни неправильна – она просто есть! Но эффективна ли она и способствует ли счастью и удовлетворенности жизнью? Если задуматься, то можно прийти к выводу, что в «нормаль-

ном» состоянии ума огромного большинства людей имеется ярко выраженное безумство! Это один из видов коллективного психического расстройства! Один из величайших мудрецов Рамана Махарашаи говорил: «Ум есть майя». Майя – это завеса заблуждений. Учение Будды подводит нас к пониманию того, что в обычном состоянии человеческий ум порождает страдание, неудовлетворенность, несчастье. Будда назвал это «Дуккху». Из христианских учений можно сделать вывод, что состояние «первородного греха» является нормальным состоянием человечества. И, только преодолев это состояние, можно обрести спасение, просветление, освобождение, пробуждение. Но интерпретация слова «грех», да и всего этого и других учений, в настоящее время сильно извращена, до неузнаваемости. Учения, которые несли великие пророки, искажены во многом еще на стадии записи, и это при том, что им были присущи простота и вместе с тем огромная сила. Но люди в силу того же эго создали сейчас что-то такое, что не имеет почти ничего общего с исходным толкованием. В результате учения, показывающие человечеству путь преодоления психологического недуга и коллективного безумия, извратились и сами стали частью безумия. В результате религии вместо того, чтобы объединять, стали разобщать людей. Насилия и ненависти порождено было еще больше, а распри между людьми различных религий усилились! Да и в пределах, казалось бы, одной религии стали происходить множественные расколы. Вы только задумайтесь! Разве это несли великие учителя?! Отнюдь нет! Это порождение людского эго и обусловленности ума! Религии, в основе своей несущие добро, стали идеологиями и догматами, с которыми люди могли себя соотнести, чтобы с их помощью усилить свое ложное мироощущение! С их помощью эти якобы духовные личности начали доказывать свою «правоту» и «неправоту» других людей. Эти люди начали убивать и поносить друг друга за противоположные взгляды! Этими людьми был создан «бог» по их образу и подобию! Нечто непознаваемое, вечное, безымянное, всеохватывающее и действительно великое было уподоблено умозрительному идолу, которого люди называли «наш бог» и начали поклоняться ему и слепо верить в это ложное измышление, порожденное разумом. Была создана целая индустрия на этой лжи. Начали ПРОДАВАТЬ изготовленные идошки или иконы и тому подобное, чтобы эта отупляющая концептуализация еще больше поработала умы

человечества. Не просто так ведь Иисус подходил к храму и опрокидывал наземь все эти продаваемые изделия! В тех записях, которые были обнаружены в Кумране и переведены, было написано очень много другого. Отнюдь не того, что было долго представлено широким массам! Эти «неписанные» изречения Иисуса Христа гласят: «Я – свет, который на всех. Я – все: все вышло из меня, и все вернулось ко мне. Бог внутри тебя и повсюду вокруг тебя. Я не в домах из дерева и камня. Расколи кусок дерева – и Я буду там, подними камень – и там найдешь Меня». Эти слова содержат огромную мудрость! Бог есть все, везде и во всем! Он есть само безграничное бытие, которое не заключено в клетку времени и пространства! Но это все и в то же время ничто в чувственном понимании превратится уже в нечто, когда его мыслят и высказывают. А значит, оно уже не будет тем, чем могло являться априори, до осмысления. Все, возведенное в форму мысли и познания является идеей или бытием, ведь оно сущее, но в то же время мыслимое. И в то же время то, что не может быть высказано и осмыслено, можно определить как небытие. С определенной позиции бытие становится небытием, так как мир есть только тот, который доступен чувственному восприятию. Другого мира мы познать не можем, а следовательно, его нет, как сущего. Человеческий ум при помощи доступных ему категорий пытается таким образом придать форму нечувственному бытию, то есть небытию, но в результате этого последнее превращается в какие-то мистификации, которых не существует, ведь они не относятся к бытию. Следовательно, то, что понимается многими под Богом, есть форма мышления, которая создается при попытке помыслить, охватить чувственными категориями небытие. В результате бытие перемещивается с небытием и создаются заблуждение, отрицание. Как сказал философ и политический деятель Древней Греции Парменид: «Какую бы форму ни приняло отрицательное, его все равно не существует. Признание ничто истинным есть путь заблуждения, по которому бродят ничего не знающие смертные. Беспомощность в их душах управляет заблуждающимися органами чувств. Они гонимы, подобно голубям и изумленным слепым, подобно потерявшим дорогу стадам. Они считают бытие и небытие одним и тем же и вместе с тем не одним и тем же. Заблуждение состоит в смешении их друг с другом, в признании за ними одинаковой ценности или в различении их, как будто несущное есть ограниченное во-

обще. Так извивается их путь в самом себе, возвращаясь снова к исходному пункту. Он есть противоречащее себе, постоянно разрушающее себя движение. Человеческое представление то признает сущностью вот это, то противоположность, то сдвигание их обоих». Небытие, в которое входит понятие «Бог», есть образ, который не существуя действительно, тем не менее действительный есть образ, а следовательно, в каком-то смысле он существует, то есть он есть бытие. Это подобно тому, как если бы вы стояли перед зеркалом и видели в нем отражение, которое не является действительным сущим миром, но оно действительное отражение, что дает нам основание считать его реальным и нереальным в одно и то же время. Оно вроде и есть, и его нет. Так же дело обстоит и с вышеобозначенным вопросом.

Все то, что нас окружает, есть концепт, то есть материя, возведенная в форму познания. Рано или поздно все то, что доступно мысленному объятию и эмпирическому восприятию, будет структурировано в законы и заключено в рамку фактов, а значит, будет познано наукой до возможной степени, которая ограничится периодом существования человечества. А период этот по отношению ко всему временному отрезку существования вселенной подобен маленькой капле в мировом океане. Так человек на базе накопленных знаний будет познавать и изобретать новое, но это не избавит от непознанных горизонтов. Но научное познание составляет одну сторону медали, относящейся к эмпирическому бытию. Существует, как мы уже поняли, и другая сторона – небытие, где и скрывается Бог. Бога образно можно уподобить семечку, из которого вырастает огромное дерево, которое есть бытие и вселенная. Семечко, трансформируясь в дерево, вроде и остается, но уже в качественно иной форме. Его как бы нет, но в то же время оно присутствует в каждой части дерева. Так же дело обстоит и с тем, что определяют Богом. Но ум человеческий не способен познать всю глубину бытия и небытия и поставить между ними демаркационную линию. Все познаваемое им есть возведенное в форму мышления человеческого, а значит, субъективно! Существует сознательное искажение, а значит, человек принципиально не способен постичь точную и полную картину мира! Нельзя познать реальность и предел через субъективный опыт! Но ум человеческий пытается всему придать ограниченность и законченность – объяснить все. Но то, что окружает нас, есть суть безграничное бытие! Мир в действительности бесконечно разнообразен! Его

можно всю жизнь познавать, но так и не познать! Человеческие попытки описать до конца всю вселенную посредством своего опыта подобны тому, как если бы муравей пытался со своими зачатками нервных волокон осознать все экзистенциальные составляющие планеты Земля в том виде, в котором они видятся нам. Ведь наша планета не является бесконечной, но для муравья, пытающегося ее обойти, она будет бесконечной, так как его плоскость понимания иная. И периода жизни муравьев не хватит, чтобы обойти и осознать всю планету в том виде, в котором она есть, без соотнесения с его разумом. Подобно этому человек соотносится со Вселенной. Нет чего-то абсолютного. Мир не является плоским! В одно и то же время существует огромное количество потенциально возможных моделей реальности! Люди же пытаются составить о мире общее знание на основе очевидных признаков, опуская остальные признаки и взаимосвязи с бесконечно многими предметами, явлениями и идеями. Таким образом их знание становится эклектичным, но наделенным ярлыком «абсолютное». Обратите внимание на любой предмет, стоящий перед вами. Этот предмет может быть емким, плоским, круглым, квадратным и еще бесконечно возможно каким. Каждый из этих признаков выбирается в зависимости от ситуации и реальной потребности, а также ситуативных взаимосвязей. Для вас, допустим, чайник или телефон может быть важен в соответствии с моментом. А относительно кого-то другого он будет бесполезной вещью. Да и для вас он может быть таким во взаимосвязи с другой ситуацией. Все является относительным, релятивным. Оно принимает тот вид, в котором пред вами предстает только во взаимосвязи со множеством переменных, которые различны для каждого момента. Этих составляющих может набраться бесконечное множество. Подобным же образом составляется и мнение о мире и Вселенной. Выбираются самые очевидные признаки в соотношении с некоторыми экзистенциалами этого бытия, и выносятся мнение, считающееся окончательным. Другие экзистенциалы, в том числе и те, которых конкретный человек не знает, опускаются. А все экзистенциалы учесть нельзя, ведь их бесконечное множество. А значит, это подтверждает субъективность всего существующего, его соотнесенность с разумом конкретного человека.

То, как видится мир, есть результат направления мысли. Ум всегда пытается придать всему направление и границы,

и делает это, но это не значит, что это единственный вариант реальности. Люди придумывают цифры, на их основе строят называемые «точными» науки. Но попытка описать мир цифрами тоже эклектична: выбираются одни моменты и опускаются другие. Цифры кажутся всеописывающим знанием. Но между каждой цифрой существует бесконечный ряд цифр, между каждой из которых все та же бесконечность, и так далее. Это тоже нужно учитывать. Попробуйте единицу разделить на два, затем пробуйте до тех пор, пока не получится ноль. И вы будете делить ее бесконечное количество раз. Это только подтверждает, что Вселенная бесконечна. И цифры, это одна из концепций, придуманных с целью структурирования хаотического безмерного опыта. А таких концепций великое множество. Весь человеческий мир подобен огромному пространству сети Интернет, в котором идеи выступают в роли ярлыков, помогающих упорядочить информацию и посредством различных взаимосвязей, порождающих ценности, придать ей значение. И в то же время придумывание новых идеологий не отражает истинной сути бытия, но только расширяет это пространство. А взаимосвязи существующих с вновь придуманными идеями порождают бесконечно большее количество концепций. Само бытие бесконечно и неопределимо, а также неопишимо посредством дискретных человеческих знаков. Ведь определять бесконечность через отсутствие конца тоже неточно. Это будет подобно тому, как определять безумие как отсутствие ума; безноготь – как отсутствие ноги. Как можно определить безумие или безноготь не через отрицание? Существует ли это отрицание как «вещь в себе», например, так же, как ум или нога? Через отрицание абсолютной истины не получить! Если определять через отрицание, то чем же по сути своей является отрицание? Там, где существует больше одной концепции мироописания, уже может существовать их бесконечное множество, каждая из которых не отразит действительной реальности. Попытки описать полностью мир являются субъективными! Священные древнеиндийские тексты, Упанишады, указывают на ту же истину такими словами: «То, что невозможно увидеть глазом, но чем глаз может видеть: знайте, что только это и есть Брахман – Дух, а не то, что люди здесь почитают. То, что невозможно услышать ухом, но чем ухо может слышать: знайте, что только это и есть Брахман – Дух, а не то, что люди здесь почитают... То, о чем невозможно

подумать умом, но чем ум может думать: знайте, что только это и есть Брахман – Дух, а не то, что люди здесь почитают». Если бы только большинство людей могло понять эти слова во всей глубине мыслепроникновения! В действительности то, что можно назвать Богом, не может быть таким, каким оно представляется сейчас людям, так как в том виде оно является лишь порождением разума и там же остается! Оно гораздо более иное! Но людям легче поддерживать иллюзию! Иллюзией будет и что-либо другое, воспринятое человеком! В самом раннем детстве человек воспринимает мир посредством чувств, но потом весь опыт кодируется в словах, которые и становятся реальностью. Даже то, что я выразил выше и выражу ниже, уже не есть то, что должно было быть. Наше мышление образно и непрерывно, слова же являются ограниченными и дискретными, поэтому слова не отражают полностью ни оттенков наших реальных мыслей, ни чувств, и вообще они являются также иллюзорными. Поэт Федор Тютчев писал: «Мысль изреченная есть ложь». И он был прав! Все составляющие этого мира ни правильны, ни неправильны. Они просто есть! Все может быть по-другому. И всем можно управлять по своему желанию. Осознав, к чему ведет убежденность в тех или иных идеологиях, можно начать структурировать желаемую карту мира! Но, только осознав и приняв это знание, можно раскрыть силу, средоточие которой в разуме человека; можно обрести истинную свободу и понять смысл мироздания; создать любую реальность и смысл желаемой жизни. Я еще раз хочу обратить ваше внимание, уважаемый читатель, на слова древнегреческого философа Гераклита, приведенные в эпиграфе к книге: «Люди – смертные боги, а боги – бессмертные люди. Жизнь первых – смерть, а смерть последних – жизнь. Смерть богов есть жизнь, а умирание есть жизнь богов. Божественное есть взлет посредством мышления выше одной лишь природности, принадлежащей области смерти».

Исходя из того, что все бесконечно и находится в стадии непрерывного развития, можно заключить, что образом жизни каждого человека, как части этого целого, должны стать непрерывное познание, самосовершенствование, развитие, сомнение в достигнутом и поиск иного. И это тот путь, следуя по которому, человек не будет противоречить природе и обретет свободу!

Вы – свободны! Уважаемый читатель, знаете ли вы, что все люди в этом мире свободны? Вы в действительности обладаете



намного большим уровнем свободы и возможностей, чем могли бы себе представить! Возможно, вы об этом задумывались, но было это мимолетной мыслью, которая, подобно падающей звезде, оставила лишь легкий след на небосклоне вашего сознания! Истинное значение слова «свобода» заключается в умении жить, а не существовать: любить, творить, создавать свою мечту, сострадать, быть милосердным, понимающим, выбирать, оказывать помощь, жить без страхов и ограничений, радоваться солнцу и дуновению ветерка, видеть красоту цветка и мира в целом! Американская писательница и философ Айн Рэнд сказала однажды: «Свобода – основная потребность человеческого разума». Жизнь – это прекрасно! Свобода – это прекрасно! Две половины равняются единому целому! Поэтому свобода и жизнь есть единое целое, составленное из двух половин, и одно равно другому и вытекает из другого! А значит, свобода – это и есть жизнь! Отказываясь от свободы, вы можете отказаться от жизни! Разве можете вы такое себе позволить?

Книга, которую вы держите сейчас в руках, является тем инструментом к пониманию основных законов, управляющих всем происходящим в вашей жизни! Эти стратегии были использованы в том или ином виде всеми величайшими деятелями истории! И если вы не тот человек, который готов оставаться в состоянии застоя и невежества бесконечно долго, то вам будет весьма интересно ознакомиться с этим трудом! Через эту книгу я хочу познакомить вас, уважаемый читатель, с тем духовным опытом, который оказался чрезвычайно эффективным. Этот труд не претендует на особые литературные премии и награды и ни в коем случае не является демонстрацией какой-то непревзойденной учености моей личности. Этот опыт преобразил мою жизнь, да и не только мою. И он будет эффективным и для вас, мой дорогой читатель! Если вы стремитесь понять истинный смысл такой ценности, как свобода, то книга приоткроет для вас эту тайну и дарует вам ключи к освобождению от оков страхов и ограничений, поможет начать вести счастливую жизнь, полную достоинства и изобилия.

Вы являетесь свободным человеком! И только вы можете сделать выбор: раздвинуть ли границы собственного миропонимания или же оставаться в рабском неведении. Прочитав эту книгу, вы рискуете изменить себя, свою жизнь. А любое изменение содержит элемент неопределенности, а значит, и

риска. Рискните! Внесите в свою жизнь немного разнообразия! Нарушите свою психическую зону комфорта! Это по силам любому. Ведь каждый человек рискует постоянно. Риск присутствует всюду. Сама жизнь несет с собой риск смерти. И люди наслаждаются жизнью, не боясь риска. Смеяться – значит рисковать показать свою глупость. Плакать – значит рисковать показаться сентиментальным. Стремление к новому – риск оказаться увлеченным. Проявление своих чувств – риск показать свое истинное Я. Тот, кто выставляет свои мысли и мечты на всеобщее рассмотрение, рискует их лишиться или за них поплатиться. Кто отдает любовь – рискует никогда не получить ответной любви. Надежда – риск испытать разочарование.

Помните: только тот, кто может зайти слишком далеко, знает, как далеко он может зайти.

И мы должны идти на риск. Ведь самая большая опасность – не рисковать ничем. Тот, кто ничем не рискует, не делает ничего, ничего не имеет и сам есть ничто. Он может избежать страданий и печали, но он не способен любить, чувствовать, расти, изменяться, обучаться – он не способен жить. Такой человек остается скованным цепями своих убеждений. Он остается рабом, лишенным свободы. Вы хотите быть таким? Или же вы готовы к изменению своей жизни в лучшую сторону? Но вы никогда не сможете перейти на следующий этап, не отважившись покинуть предыдущий. Это подобно подъему по лестнице: вы не подниметесь выше, пока не уберете ногу с предыдущей ступени.

Как бы то ни было, то, что вы читаете, – это слова, написанные на бумаге. Вы не сможете выпить слово «вода». Слово «дождь» не промочит вас. Слово «океан» не окунет вас в безграничную бездну. Вы должны испытать на себе явление дождя и погрузиться в океан, чтобы понять истинное значение этих слов. Слова на несколько шагов отделяют вас от опыта. И выбор лишь за вами!

Каждый человек ищет мудрости и просветления в той или иной форме. Но уровень нашей просветленности зависит не от частоты медитации или количества дней, проведенных без пищи, да и вообще не от чего-то, приходящего из окружающего мира. Это, конечно, одни из важных факторов, но гораздо более значимой является внутренняя готовность, заключающаяся в способности принимать все новое и изменять свою жизнь в нужную сторону. А к этому уже можно применить все остальные составляющие.

Изменение вашей личности, а вслед за ней и жизни, наступает тогда, когда у вас возникнет понимание того, что суть человеческого бытия включает способность мыслить, задействовать интеллект, развивать сознание, выходить за рамки обыденной чувственности!

Те слова, которые изложены в этой книге, являются путеводителем к желаемому жизненному опыту. Здесь изложены принципы, которые работают. Они в различных вариациях осознанно или бессознательно применялись всеми успешными людьми. Весь материал предоставлен в своеобразном виде, и во многих местах я намеренно повторяю то, что уже было изложено, но делаю это в другом свете. Этим я преследую цель, которая заключается в том, чтобы вы рассмотрели в различных контекстах идеи, ведущие к успеху; чтобы принципы были запечатлены в подсознании и оказали гораздо более скорое влияние на вашу жизнь. Относитесь к новой информации непредвзято и просто применяйте в жизни, так как все новое на начальном этапе осознания отвергается, если это новое не укладывается в существующее видение мира. Это всего лишь защитные механизмы сознания, которые в рамках существующего общества во многом только тормозят развитие. Ваше сознание может привести вас множество якобы логических доводов, но помните, что все они не имеют под собой основы, так как построены на вашем теперешнем уровне осознания! Не оценивайте с точки зрения «правильно – неправильно»! Потому что нет в этом мире правильного и неправильного! Смотрите с точки зрения той эффективности, которой вы достигнете в обществе, если усвоите изложенный материал.

Здесь не предлагается того, что является этикой личности или социальным аспирином, который дает временные улучшения! Я даю вам инструмент способный качественным образом и надолго изменить вас и вашу жизнь. Благополучие – это образ мыслей.

Эта книга призвана дать вам направление изменений. Она выступит в роли фундамента, на котором вы сами построите жизнь своей мечты. То, что я здесь рекомендую, в сочетании со ссылками на приведенную мной в конце книги литературу и вашим жгучим желанием изменит напрочь вашу жизнь. Но к изменению жизни нужно отнестись со всей серьезностью и уделить этому время и силы. Тогда результат вас ошеломит и превзойдет все ваши самые смелые ожидания!

Вы должны только осознать, какую силу или мудрость хотите получить. И решите для себя, как она выглядит. И, когда это произойдет, вы получите то, что хотите. В этой книге описан опыт, который вы можете получить и применить. Но также вы можете его не получить. Дело в вашей готовности. Хочу вам поведать одну маленькую притчу.

Жил очень давно один человек, который всю жизнь чего-то искал. Его все в жизни не устраивало. Он хотел постичь самую абсолютную и истинную мудрость. Только вот не знал, что это такое. Однажды ночью он шел и наткнулся на старика. Он сказал: «старик, давай я тебе помогу?». Получив согласие, поднял вещи старика и понес их. И вот спустя время они пришли к ветхому дому. Когда они зашли в жилище, старик произнес: «Молодой человек, ты был очень добр ко мне, и за это я хочу тебя вознаградить. Выбирай из тех вещей, которые видишь в том углу. Но знай, что любая вещь содержит в себе мудрость. Ты должен разобраться в себе!». И старец указал на правый угол своего дома, в котором стояли четыре сундука.

Парень подошел к сундукам. Он увидел, что на одном из них висит замок. Он открыл первый сундук и увидел в нем множество инструментов для рубки леса. Посмотрел он, но мудрости никакой не увидел. Подошел к следующему и открыл его. Там были деньги. Но молодой человек не остановился и на них. Он вспомнил, что ищет мудрости. Отправился он к следующему. Открыв его, увидел еду, но и это ему не нужно было. Тогда он без раздумий схватил четвертый сундук и пошел. Старик остановил его и сказал: «Обрети покой в душе и реши, чего хочешь. Знай, что все есть мудрость, когда знаешь цель, и в то же время мудрость – ничто, если не знаешь, к чему идти!». Слова старика не произвели должного впечатления на молодого человека. И вот он пришел к себе домой и поставил сундук. Недолго думая, сломал замок и открыл большую коробку. И увидел много стеклянных шаров зеркального типа, которые отражали все вокруг, а на дне была книга с названием «Я». Открыв ее и быстро пролистав, он ничего, кроме пустых страниц, не увидел. Но на задней обложке была надпись: «Смотри в себя». Молодой человек закричал в гневе: «Что это за хлам?! Старик обманул меня! Ничто из этого не содержит мудрости!» И бросил в печь содержимое сундука. И продолжил жить той несчастной жизнью, которая была у него до встречи со стариком.

Если бы этот человек задумался над словами старика, понял бы, что, имея внутреннюю силу и знание того, что нужно, во внешнем мире все можно обратить в мудрость!

Определитесь с тем, что вы ищете! Окружающий нас мир не является просто дуальным. Дуализм приемлем, если заключать в рамку противопоставления. Черное имеет противоположность – белое. Но это с точки зрения двойственности. И если расширить рамку, то выбор будет многообразнее и шире. Мир является полиальным! С этой позиции черное не является черным, а белое – белым. Оно таковым предстает перед нами, потому что нас приучили так думать и мы не знаем другого. Наше восприятие зависит от того, как мы описываем для себя полученную через органы чувств информацию. Инuitы, например, могут разглядеть двадцать различных видов снега. Мы же этого сделать не сможем по той причине, что в нашем языке нет достаточного количества слов для описания этой белой и холодной массы. Нашу субъективную реальность создают образы и представления, порождаемые словами. Если, например, вы разбираетесь в марках и моделях машин, то видите их во всем их многообразии, а если нет, то все они кажутся одинаковыми. Или, допустим, вы не разбираетесь в многообразии видов какого-либо насекомого, или животного, или растения, и все они будут однообразны. Их тогда просто называют «трава» или «насекомое». Таким образом, весь опыт обобщается. То же относится и вообще к миру в целом. Например, человек, наделяющий большинство событий своей жизни ярлыками из категории суеверия, видит перед собой совершенно другой мир, нежели тот, который лицезреют более свободномыслящие люди. Человек, уверовавший в различные суеверия, как бы создает совершенно ограниченную во многих отношениях реальность. Очень многое из повседневного опыта человека изымается из-за недостатка «ярлычков», коими являются слова. От этого происходят неспособность видеть различные вариации моделей эффективного поведения и, соответственно, получение неуправляемых результатов в форме жизненных событий. От того, какими словами человек обозначает свой повседневный опыт, зависит, какой мир перед ним предстанет. Даже в Библии написано: «В начале было слово». Мудрецы, писавшие это, уже тогда постигли, что мир, видимый человеком, начинается со слов, которые преобразуют его для некоторых и создают множество позиций видения его!

С позиции полиальности мир выглядит многозначнее. Он подобен отражению от множества зеркальных шаров. Порой то, что кажется нам однозначным, таковым не является. Как и то, что мы можем получить от этого мира. У всего есть много граней. Одна является такой, какой вы привыкли считать, а другие непонятные либо не замечаются, либо объявляются магическими. Но многое из того, что принято считать сверхъестественным, является таковым из-за обусловленности ума. Из-за разрозненного состояния сознания люди видят мир однобоко и не способны воспринять его иначе, кроме как в тех рамках, которые были заданы, и все необъяснимое отвергается. Но то, что можно назвать магией, является лишь необычным описанием мира, которое непривычно большинству людей.

Поэтому изучайте изложенную в этой книге информацию, не ставя ее в рамки своего имеющегося опыта. Ведь, исходя из формулировки ситуации, мы подбираем метод дальнейших действий. Будет очень глупо, если из-за кажущегося начального непонимания вы отвергните новый опыт. Постигайте изложенные истины с подсознательным вопросом: «Как это можно применить?». Но ни в коем случае не с таким: «Как это укладывается в рамки уже известного?». В таком случае разум закрыт для любого знания. Любому человеку известно совсем немного об этом мире, независимо от его происхождения и опыта. То, что кто-то видит, – это попытка описать мир. И чем больше мы постигаем новое, тем больше мы улучшаем и структурируем эту карту, описывающую мир, чтобы она хоть немного была похожа на действительность. Тем самым повышается эффективность. Но реальность в ее истинном виде не дано постичь ни одному человеку, так как она является всем и в то же время ничем! Мир является именно таковым для вас, потому что вы знаете, что это мир и как на него реагировать. Если бы вы не знали именно этого, то он был бы для вас другим. Или привести какой-нибудь предмет, который является для вас именно единственным в своем виде. Это потому, что вы знаете, что с ним нужно делать, он, как и весь окружающий мир, является возведенным в рамку мышления, которое формируется в процессе социализации. Для человека современной цивилизации в широком смысле действительная реальность такова, какой она, опять же в широком смысле, предоставлена ему со всей присущей ей совокупностью многообразных взаимосвязей и взаимообусловленностей. Для всех нас этот

мир представляется со всеми его понятиями и предметами единственно реальным, объективным. Но если соотнести два мира: цивилизацию каменного века и современную коммуникационно-информационную цивилизацию, то это два разных мира и две отличных реальности. То есть реальность как бы одна, но в то же время измененная так, что человек из каменного века совершенно не поймет современного цивилизованного мира. Таким образом, мир многообразных субъективных реальностей различных индивидов, решивших объединиться, синтезировался в одно единое воплощение мысли, которая оказывала дальнейшее влияние на человеческий разум, который в то же время и являлся продуктом этого влияния и тем, кто материализовывал эту мысль, воплощенную в стремлениях и мечтах, в реальную действительность. В результате мир преобразовался до неузнаваемости, если смотреть с точки зрения индивидов каменного века, ведь все предметы, которые нас окружают, есть действительные для нас, как часть жизни, а ранее таких предметов и различных консолидированных производных от них со всеми языковыми знаками, выражающими многообразие этого опыта, даже не существовало. А для нас все это обыденно. Человек того мира и человек современности друг друга не поймут. А все то, что сейчас нас окружает, есть не более чем реализованная идея, ставшая таковой в результате человеческого стремления к реализации в мире, в том его понимании, которое существовало как значимое, на разных этапах жизни общества. То есть субъективные представления человека оказывали влияние на реальность как таковую, в результате чего объективный мир трансформировался в соответствии с этими представлениями. Так же в узком смысле человек может изменять окружающую его реальность по своему усмотрению, принимая и трансформируя те или иные идеи, убеждения, представления, которые бывают различными для разных социокультурных типов современности. И, принимая как реальные те или иные убеждения, можно запустить процесс становления принявшего их как принадлежащего к тому или иному типу. Следствием будет являться социальное положение со всеми присущими ему проявлениями. Из всего этого я хочу, чтоб вы поняли, что объективный мир существует, с одной стороны, как неизменный и данный сам в себе, в то же время на него накладывает отпечаток субъективный мир человеческих представлений и изменяет его, в результате

чего этот же объективный мир является отражением субъективных миров множества людей, соединенных в едином последовательном человеческом опыте и преобразовавших его. Далее этот преобразованный объективно-субъективный мир воспринимается как объективный и неизменный. Например, многие из тех предметов, которые вы воспринимаете как объективные, не существовали для человека прошлого, а те же, что существовали, воспринимались иначе и даже отражались в речи иначе. Соответственно, и действительность была иной. Те экзистенциалы человеческого бытия, которые присущи на ментальном уровне определенным эпохам, и составляют мир, называющийся объективным и неизменным.

Мысли, излагаемые в этой книге, на начальном этапе могут немного не соответствовать вашему обыденному мировоззрению. У вас возникнет желание отвергнуть предлагаемый опыт, но это потому, что ваш разум не имеет прецедентов по этому поводу. Нужно просто продолжать изучение. Возможно, сейчас это пока выглядит не совсем понятным, но понимание придет по мере усвоения изложенных принципов.

Все в этом мире является неоднозначным. То, как мы видим что-либо, зависит, с какого угла зрения смотреть. Некоторые привычные для нас вещи могут выглядеть иначе. Например, как вы отнесетесь к тому, если я скажу, что холода нет как такового? В соответствии с законами физики то, что мы считаем холодом, в действительности является отсутствием тепла. Любой объект можно изучить на предмет того, имеет он или передает энергию. Абсолютный ноль (-460 градусов по Фаренгейту) есть полное отсутствие тепла. Холода не существует! Мы создали это слово для описания того, что мы чувствуем при отсутствии тепла. Еще я могу утверждать, что темноты также не существует. Темнота является отсутствием света, не более. Мы можем изучить свет, но не темноту. Мы можем применить призму Ньютона, чтобы разложить белый свет на множество цветов и изучить различные длины волн каждого цвета. Невозможно измерить темноту. Любое самое темное пространство может вмиг быть освещено входящим лучом света. Вопрос не в тьме как таковой, потому что ее не существует. Вопрос в знании того, как впустить свет туда, где пребывает отсутствие его. Темнота – это ярлык, который человек использует для описания отсутствия света. Также я утверждаю, что смерти не существует! Смерть – это отсутствие



жизни. Есть только исчезновение жизни из чего-то живого. Жизнь мы измеряем ее проявлениями, а когда их не остается, можно констатировать отсутствие жизни, а не что-то другое. Если вы в чем-то не согласны со мной в данных вопросах, просто включите разум и подумайте логически: как бы вы описали само по себе понятие «холод», или «тьма», или «смерть», не используя признаков тепла, света, жизни и всего с ними связанного? Подобным образом дело обстоит и с тем, что люди считают неудачей и несчастьем. Это выдуманные понятия. Все есть иллюзия! Нет чего-то однозначного! И если вы сейчас считаете, что находитесь в безвыходном положении, то, возможно, вы не с той точки зрения смотрите.

**Верьте в свои мечты! Выбирайте направление изменений! Ваша жизнь в ваших руках! Станьте творцом своей судьбы! Действуйте!**

Марк Твен по этому поводу писал: «Пройдет лет двадцать, и ты будешь больше сожалеть о том, чего не сделал, чем о том, что сделал не так. Потому откинь колебания. Расправь парус и беги прочь из безопасной гавани. Лови попутный ветер. Исследуй. Мечтай. Делай открытия».

Читайте эту книгу, исходя не из одного желания что-то изменить в себе, но с установкой на самопознание, самоанализ и регулярную работу над собой в целях самосовершенствования. Один великий человек сказал: «Пока мы живем, мы должны учиться жить». Не закрывайтесь для развития ответом: «Мне и так много известно». Познавайте, стремитесь, развивайтесь!

Возможно, вы являетесь тем человеком, который не любит много времени уделять книгам и чтению. Вероятно, у вас нет времени. Очень много хлопот. Есть дела поважнее. По телевизору интересная передача. И вообще вы засыпаете, когда читаете! Да? Я вас прекрасно понимаю, друзья мои! Действительно очень важно попусту не тратить время, уделять его важным вещам и сну... Но вы должны понять, что изменение жизни требует реальных усилий, которые нужно использовать в правильном направлении. Просто так к вам ничего не придет. Вы уже достаточно жили той жизнью, которая вас не устраивает. Пора действовать! Все в ваших руках! Начните с самопознания, к которому подтолкнет прочтение этой книги. Это будет первым этапом действий. Затем всему вы научитесь давать собственные эффективные ответы. Вы, конечно, можете закрыть эту книгу и больше к ней

не возвращаться, но тогда рискуете остаться невежественным неудачником, сидящим перед телевизором и не знающим направления. Что выберете? За все в ответе только вы! Вы – хозяин своей судьбы! И вам решать, как распорядиться своей жизнью. Если на данный момент вы чувствуете себя глубоко несчастным человеком, знайте, что это иллюзия (далее расскажу, как она создается). Ваше истинное предназначение – счастье. Очень точно обозначил этот момент в своей книге Ошо – известный писатель и вдохновитель неоориенталитского движения Раджниша: «Наступает в жизни такое время, когда вы отходите от драмы и людей, ее создающих. Вы окружаете себя людьми, с которыми смеетесь. Вы забываете плохое и фокусируетесь на хорошем. Любите людей, а они относятся к вам правильно, и вы молитесь за остальных. Жизнь так коротка! Проживайте ее не иначе, как счастливо. Падать – часть жизни. Подниматься на ноги – ее проживание. Быть живым – это подарок. А быть счастливым – это ваш выбор».

## Путь к осознанию

Пусть тот, кто ищет, не перестает искать до тех пор, пока не найдет, и, когда он найдет, он будет потрясен, и, если он потрясен, он будет удивлен, и он будет царствовать над всем.

*Иисус. 1 в от Р. Х. «Аграфы»*

Моя жизнь представляет собой череду непрерывной борьбы с самим собой, поэтапной трансформации личности, в результате которой произошел переход от состояния полной дезорганизованности и духовного кризиса к духовному пробуждению и осознанности, следствием чего явилось изменение качества жизни. В результате перестали существовать понятия «борьба» и «добиваться», и все желаемое стало обретать плоть в этом мире и во мне как само собой разумеющееся.

Сама история моей жизни, возможно, никого и не впечатлит. До определенного периода моя жизнь была серой, без каких-либо успехов, с преобладанием черных жизненных полос, при этом отсутствовало ощущение большого счастья. Проблески его были мимолетными. И возникали под воздействием каких-либо внешних стимулов. Тогда жизнь моя, как мне казалось, была подобна американским горкам, с доминирующим количеством уклонов вниз.

Я учился прилежно в школе. После окончания ее я поступил в колледж. Отучившись там, я начал работать. Некоторое время поработал инженером. Затем отправился в ряды Вооруженных сил. Вернувшись со службы, поступил в университет и продолжил учебу заочно, устроился на работу. Время шло. И практически ничего не менялось. Прошел год, затем два. Моя жизнь начала становиться беспросветной и стабильно неудовлетворяющей.

Я, подобно большинству людей, жил по накатанной тропе. Был ведомым поплавком в океане жизни. В тот период не особо глубоко задумывался над сутью бытия и совершенно не обладал хоть каким-то уровнем осознанности. Да я и не знал, что им можно обладать. Я просто жил, ложно думая, что моя жизнь течет в правильном направлении. Я совершенно не представлял, что мне нужны какие-то перемены. У меня не имелось никакого плана изменения собственной жизни. У меня не имелось масштабных целей. Я не говорю о том, что у меня вообще не было целей. Они были. Но они были не способны вдохновлять

на великие свершения, не могли заставить вскакивать с утра с постели. У большинства людей цели заканчиваются на графах: «Найти хорошую работу», «Купить машину, квартиру». А что дальше? Работать без каких-либо изменений всю оставшуюся жизнь, до старости, а потом прозябать в нищете на жалкую пенсию?!

Прошло с моего вступления во взрослую жизнь достаточно времени, чтобы критически оценить свой прогресс. И я это сделал. Заработок был далек от моих ожиданий. И долгов по какой-то неведомой причине становилось все больше. Моя финансовая ситуация ухудшалась. И это при том, что я работал упорнее и упорнее на двух работах. В тот период мне не давал покоя один вопрос: «Возможно, только упорный труд не является тем, что дает все желаемое?». Я начал задумываться о том, что что-то идет неправильно. Что-то было необходимо изменить.

Я оглянулся вокруг и увидел людей, живущих всю жизнь в состоянии тихого отчаяния и довольствующихся самым малым. Большинство таких людей на заре своей жизни совершенно неуспешны, небогаты и несчастливы. И это несмотря на 30, 40, 50 и даже 60 лет упорного труда! У большого количества людей практически ничего не оставалось в результате. А многие заканчивают жизнь в полном разорении, при том что некоторые работали в процессе жизни на двух и трех работах.

Я понял, что, продолжая так жить дальше, к шестидесяти годам я закончу свой путь так же, как и многие из тех людей, которых я знаю. Практически все эти люди разорены и нуждаются в помощи, которую им оказывает государство в виде пенсии. А где же все то, ради чего они трудились? В чем смысл жизни этого большинства? В тех нескольких тысячах рублей, которые им выплачиваются в виде пенсии? Или, может быть, в тех нескольких квадратных метрах жилья, на которые они заработали за долгие годы упорного труда? Или смысл жизни заключается в приобретении и накоплении того ненужного хлама, который навязывается нам в процессе жизни? Это все ужасало меня!

В своем стремлении к изменению жизни я впервые со всей серьезностью осознал одну важную истину: то, что происходило и произойдет, находится в моих руках! Ни один человек на свете, кроме меня, не станет ничего делать для улучшения моей жизни! Только я отвечаю за свою жизнь!

И я начал рассматривать как средство достижения успеха и колоссальной самореализации личности предпринимательство. Я осознал, что деньги можно зарабатывать не только благодаря своей профессии. А если не имеешь таковой, то обязательно идти чернорабочим на низкооплачиваемую работу. Деньги можно заработать на том, что пользуется спросом. Поднять свое финансовое благосостояние можно, если давать людям то, что им нужно. Это было одним из первых очень важных осознаний! Я захотел организовать свой бизнес! Но мои страхи и сомнения, а также неумение видеть возможности, неспособность использовать рычаги и неэффективно организованное мышление саботировали мой успех в этом деле и не дали мне использовать то знание, к которому я пришел. После нескольких неудачных попыток я потерял веру в себя и отчаялся. Я решил, что такова моя судьба и я не способен к этой деятельности. Винил государство, обстоятельства и людей, окружающих меня, во всех своих бедах. Возможно, вам знакомо такое направление мыслей? Это мышление жертвы! Подобный мысленный настрой не дал увидеть невероятную возможность к достижению финансовой независимости в одном предложении, исходившем от одного моего знакомого. Когда он однажды позвонил мне и сказал: «Есть возможность быстро заработать большую сумму денег абсолютно легально». И затем в подробностях рассказал, как это можно сделать. И мои ограничивающие убеждения полностью исказили восприятие. Я решил, что это обман и мошенничество. И я отказался, таким образом потеряв еще одну возможность! А тот мой знакомый увидел в этом возможность и, как я потом узнал, на этом разбогател. И это не было мошенничеством! Но он увидел в этом возможность, а я нет! Тем самым как бы преднамеренно загоняя себя в ловушку. Разница между нами была лишь в способе мышления! А конкретнее всего в одной мысли, которая и составила разницу потом в уровне жизни. Вот именно в подобной концепции и содержится ключ к любым изменениям! Но это я понял потом. А на том этапе моя жизненная ситуация была в критическом состоянии.

И вот пришел я к такому результату: мне двадцать четыре года. Моя жизнь в упадке. Огромное количество долгов. Я не имел представления о том, как изменить жизнь в лучшую сторону. Несбыточные мечты уходили все дальше. Впереди путь тяжелой работы и смерть в нищете.

Я не мог мириться с такой перспективой! Только не в это самое благоприятное время в истории человечества! Ведь никогда не было больше возможностей для достижения успеха, как сейчас!

Но я не мог понять, что должен был сделать, чтобы изменить жизнь. Я постоянно спрашивал себя: «Существуют ли другие, альтернативные варианты реальности?».

Я задумывался над своим положением снова и снова. Что же привело меня к долгам, которые, несмотря на мои попытки что-то изменить, росли невероятными темпами? На меня постоянно сыпались неблагоприятные события. Те виды бизнеса, которыми я начинал заниматься, оказывались несостоятельными. Мне не давал покоя еще один важный вопрос: «Почему одни достигают успеха, в то время как другие остаются неудачниками? Что именно позволяет этим успешным людям самореализоваться?». А многие свои идеи я вообще похоронил благодаря страхам и сомнениям, а также ложным убеждениям, которые сковывали мой скрытый потенциал! Я совершенно не видел возможностей, которые, как я потом понял, окружали меня всегда и в изобильном количестве. Я был неудачником! Но с невероятным стремлением к улучшению жизни! Ежедневно я думал о сложившейся жизненной ситуации и размышлял о том, как можно изменить что-либо. Я непрерывно искал! Мои постоянные измышления переходили в различные переплетения мыслей и образов. Вот один из множества мысленных конструктивов (стихотворение), составленный в то время и отражавший мое состояние того периода:

*Смотрю на мир безумным взором  
После попыток создать путь,  
Но все лишь с собственным позором, а впереди я вижу  
муть.*

*Пытаюсь сделать шаг вперед, но быстро ухожу под лед.  
И новый день, как в гололед, но знаю точно – будет  
взлет!*

*Взлетим мы вверх, подобно птицам,  
На огненной стремленья колеснице,  
И бизнес наш вдруг заструится,  
Как будто горная река на Рице!  
И нашу жизнь наполнит счастье, и позабудется нена-  
стье!*

*Ведь полон человек всевластья  
И в деле личного счастья!  
Создать мир грез способен каждый,  
И это есть секрет тот важный!  
Но хватит ли энтузиазма? А может жизнь должна  
сама?..*

*И уже в области зима, но то ли я сошел с ума,  
А может, жизнь дает урок, который будет очень впрок?  
А если я создал порок, воспринимаемый как рок?  
И если взять бразды правленья и обрести силу управ-  
ленья!*

*То жизнь тогда преобразится  
И каждая мечта осуществится!*

И мое удивление не знало пределов, когда я понял еще один  
наиважнейший момент: я сам создавал себе проблемы и сабо-  
тировал свой успех! Я действовал будто по неправильной карте!

Представьте, что вы хотите добраться до Москвы из глу-  
бинки. И у вас в руках есть карта, которая должна вам по-  
мочь в этом. В процессе жизни те люди, которые вас окружа-  
ют, формировали эту карту. А затем дали ее вам и сказали,  
что это та карта, которая поможет вам попасть в Москву. Эта  
карта была основана на представлениях этих людей о Москве.  
Но это оказалась карта, ведущая совсем в другой город. А те-  
перь представьте всю тщетность попыток попасть в желаемый  
пункт назначения по неправильной карте. Вы можете ускорить  
темп, сесть в машину или самолет, но так вы только быстрее  
доберетесь в неправильный пункт назначения. В Москву вы  
все равно не попадете.

Так было и в моей жизни. Представьте, каково же было  
мое изумление, когда я понял, что действую по неправильной  
карте.

И тогда я начал искать. В состоянии жгучего желания я  
искал пути, на котором все мои мечты должны осуществить-  
ся. И тогда я впервые столкнулся с одним концептом успеха:  
«Изменения начинаются с осознания своего несовершенства».

Я тогда понял, что вся моя жизнь до того момента прохо-  
дила в состоянии внешних событий. И я просто не понимал,  
что все, что происходило в моей жизни, является результатом  
моих мыслей. С этим ко мне пришло осознание того, что я от-  
ветственен за свою жизнь и за все события, происходящие в  
ней, а значит, я же в состоянии их изменить!

Я встал на путь изучения основополагающих законов жизни и настроил свой разум на поиск ответов. Я изучил огромный объем литературы по тематике успеха и достижений, ознакомился со множеством биографий великих людей, которые оказывали влияние на историю человечества, а также изучил истории жизни других успешных людей, которые в рамках капиталистического общества заработали свое богатство и достигли общественного признания, изучил все религиозные течения, философские направления, изотерические трактаты и все то, что могло мне помочь в постижении сути вопроса. Я подверг осмыслению саму суть вещей. В этот период жизни я был на перепутье. Очень хорошо отражают мое тогдашнее состояние слова, написанные в одной из книг философа Фридриха Ницше: «Нельзя ли перевернуть все ценности? И, может быть, добро есть зло?! А бог – выдумка и ухищрение дьявола?! И, может быть, в последней своей основе все ложно?! И если мы обмануты, то не мы ли, в силу того же самого, и обманщики? И не должны ли мы быть обманщиками?».

И я задумался над самой структурой жизни и отдельных ее аспектов. Не могло ли так случиться, что в процессе формирования социума была допущена ошибка? А может, это вовсе не ошибка. Просто то, что было эффективно много столетий назад, необязательно будет работать в наше время. В отличие от животных инстинкты не диктуют человеку, что ему нужно. И в отличие от человека прошлого времени традиции не диктуют сегодняшнему человеку, что он обязан делать. Не зная ни того, что ему необходимо, ни того, что он обязан делать, человек теряет ясное представление о том, чего же он в действительности хочет. В конечном результате он либо хочет всего того, чего и другие желают (и называется это конформизмом), либо поступает так, как другие предопределяют его поступки.

Я заинтересовался тем, как же формируется наше восприятие мира. И выяснил, что в процессе оценки ситуаций мы должны смотреть не только на мир вокруг нас, но и на призму, через которую мы смотрим на окружающую нас действительность. Призмой являются наши убеждения и ожидания. Именно они определяют наше восприятие. И для того, чтобы измениться, необходимо изменить свое восприятие мира.

В результате своих исканий я выявил для себя принципы, позволяющие добиваться успеха, счастья, богатства, управлять удачей и создавать такую жизнь, которую только хочется.



Я пришел к выводу: «Что бы ни случилось, какие бы обстоятельства ни встали на моем пути – только я отвечаю за свое будущее и обладаю силой создать то будущее, которого захочу!». Великий английский деятель Бенджамин Дизраэли однажды сказал: «Ничего не может противостоять воле человека, который готов поставить на карту даже собственное существование во имя достижения цели!». Источник вашего счастья внутри вас!

Одна из ключевых идей заключается в том, что успех любого человека зависит от широты и эффективности его парадигмы (миросозерцания). И, соответственно, влияя на свой образ мыслей и расширяя миросозерцание, приобретая веру в изменения, мы начнем видеть мир иначе, познавать основные законы жизни, которых раньше не видели, а значит, будем изменять жизнь в лучшую сторону. Всеобщее мнение состоит в том, что уровень успеха зависит от высоты коэффициента интеллекта, от образования и от еще чего-либо. И если человек начинает считать, что не обладает ни высоким интеллектом, ни образованием, то начинает вести себя таким образом, что уподобляется тому образу, который он о себе составил. Восприятие реакций окружающих при помощи защитных механизмов психики тоже искажается в соответствии с убеждениями, которые к тому же изменяют еще и физиологию. В результате всего этого человек «входит в образ» и концентрируется только на том, что соответствует его представлению о себе, а потом во всем его придерживается. И становится именно таким, каким он себя себе представляет! Та ментальная картина о себе, которую человек держит в уме, достаточно долго порождает эмоцию, а это, в свою очередь, ведет к убежденности. Убежденность и создает ту реальность, которую человек знает. Один из величайших психологов современности Энтони Роббинс писал в своей книге: «Мысль плюс эмоция создают убежденность, а убежденность создает реальность». Этот принцип очень верен в отношении вопроса создания нашей реальности, но также его можно использовать для визуализации, которая поможет создать новый образ о себе и своей жизни. Подробнее о том, как применять этот процесс, я пишу в дальнейших разделах книги...

После осознания и применения в своей жизни тех стратегий, которые я привожу далее в книге, моя жизнь начала стремительным образом изменяться! Я создал нового себя

у себя в представлениях, закрепил путем самовнушения и визуализации этот образ в подсознании, после чего изменились убеждения. Я начал вести себя соответственно с новой парадигмой, исключив все сомнения и страхи. Я изменился! Я полностью переписал сценарий жизни и начал двигаться постепенно в желаемом направлении! Изменения эти проходили отнюдь нелегко и небыстро. Но, несмотря на дискомфорт, я продолжал изменяться. В результате я начал действовать более эффективно, и, как следствие, качественным образом изменилась моя жизнь. В ней начали возникать новые люди, возможности, которых раньше не было. Мысли начали как бы материализовываться. Я создавал одно обстоятельство за другим. И это было парадоксально и восхитительно! Это было не в одночасье, а постепенно... Но я понял, что начал двигаться туда, куда нужно! У любого проявления есть причина. И, изменив ее, можно изменить и следствие. Это универсальный закон!

Всем тем, что дало результаты в моей жизни, я хочу поделиться с вами, дорогой читатель!

В ходе дальнейшего изучения книги вы увидите ключевые идеи и стратегии по тематике «Достижение успеха, счастья, богатства, власти», которые я выявил в результате изучения данного вопроса, прочтения большого количества книг, автобиографий, статей, общения с людьми, достигшими успеха, и анализа собственного опыта.

Многие из этих идей не являются новыми. Они в различных источниках, начиная со священных писаний и заканчивая различными трудами и историями жизни, присутствуют в том или ином виде. Я не первооткрыватель! Я исследователь, читатель, практик, преподаватель! Я изучаю, систематизирую и представляю читателю информацию в доступном и понятном виде.

Все принципы не раз были применены на практике и постоянно дают положительные результаты.

Желаю вам, дорогой читатель, успеха, счастья, богатства, безграничной власти, которые гарантированно станут спутниками вашей жизни в этом увлекательном путешествии!

## Введение

Вопрос заключается не в том, что человек сделал бы, если бы у него были возможности, время, влияние, хорошее образование, а в том, что он сделает с тем, что у него есть.

*Джон Дэвисон Рокфеллер*

В результате своих поисков я пришел к выводу, что все мы обладаем силой, используя которую, легко можем стать счастливыми, успешными, богатыми, везучими. Не имеет значения, каковы наши обстоятельства, возраст, религиозная принадлежность, национальность, цвет кожи. Наша жизнь находится не во власти внешних обстоятельств будь то погода, или правительство, или начальник, – она полностью в нашей власти! И именно тогда, когда мы начнем управлять своей жизнью, когда возьмем на себя ответственность за нее, мы почувствуем в себе огромную силу и наполнимся решимостью осуществить любую свою мечту.

Большинство людей живут в мире лишь видимых событий. Действуют, лишь отвечая на стимулы из внешнего мира. В результате этого люди становятся подобны безвольным поплавкам в океане жизни, которые совершенно не способны хоть как-то повлиять на свою судьбу. Делают что-либо, даже не стремясь хоть к малой доли осознанности. Работают и рассуждают поверхностно. Основанием для этих рассуждений служит то, что доступно неглубокому пониманию их разума.

Миллионы людей ежедневно культивируют в своем сознании страдания, болезни и бедность. Они намеренно поддерживают в себе эти состояния. И при этом хотят разбогатеть, стать счастливыми и здоровыми. Когда они болеют, то только и говорят о болезни своей. Когда они страдают эмоционально, то еще больше начинают поднимать и программировать в себе этот негатив. Они твердят окружающим о том, как же им плохо, пытаются добиться жалости к себе и дольше поддержать это состояние жертвы. Они слушают печальную музыку, злятся и испытывают другие негативные эмоции. Мне это все знакомо. Я и сам так делал. Я был жертвой всего. Я не понимал, что все эти негативные эмоции создают установку на поведение, направленное на подтверждение плохого эмоционального состояния. И в своем образе мыслей я считал себя правым. Я на тот момент знал, что обладаю истиной. Я знал, что прав, ведь

все мы стремимся к правоте. Не так ли? Обратите внимание на всех тех, кто одинок, беден, обижен на мир и болен всеми возможными и невозможными болезнями. Они считают себя правыми. Они твердят себе об этой бедности, болезнях и прочем и считают себя правыми, и Вселенная их вознаграждает! Многие винят мир и Бога в том, что мир несовершенен, и они одни в этом мире, и никак не могут найти вторую половинку, а сами даже не пытаются усомниться в своей правоте и попытаться измениться, чтобы найти эту половинку. Они живут какими-то выдуманнными прапрабабушкой мифами о принцах и прочем, но даже не пытаются усомниться в этой глупой правоте! Они считают, что нет достойных, и получают это как результат своей жизни. Другие жалуются на бедность, и получают ее. Мысли становятся материальными! Слова не только описывают реальность, но и программируют ее! Например, жалуясь, люди избирают стратегию – бездействие. Они даже не пытаются заработать деньги и считают, что материальные ресурсы распределены неправильно! Есть люди, которые во всем винят всех, и они правы в этом! Этим действием они создают для себя субъективную действительность. А кто-то уже заранее считает себя больным неизлечимыми болезнями. И они в этом остаются правыми. Они все считают себя недооцененными, эдакими своеобразными героями-неудачниками, а мир – несправедливым. И они считают своим уделом борьбу со всевозможными проклятиями, порчами и прочей ерундой. Они считают других достойными всех благ: тех, кто богаче, талантливее, умнее, образованнее. А своим уделом они делают существование на задворках жизни! И мир таковым пред ними и предстает! Они не понимают механизмов функционирования своей психики и снова и снова погружаются в негатив и бездействие! И я концентрировался на негативе и не понимал, почему же меня преследует негатив. А если, допустим, у вас в жизни произошло что-то хорошее, то дальнейшие действия и события будут нести подобный эмоциональный отпечаток. И этот процесс можно контролировать! Но раньше я этого не знал, как и того, что можно жить как-то иначе. Да и не от кого было узнать. Ведь я считал себя всегда и во всем правым! И других моделей развития жизни я не видел, как, вероятно, и вы...

Я только потом понял, что Разум – это невероятно мощный механизм, перенастраивая который, можно добиться всего,

чего угодно! Он находится в состоянии непрерывного программирования.

Все мы на разных этапах своей жизни представляем собой сумму отдельных элементов, которые оказывали на нас влияние в процессе социализации: идеология родителей, воспитание, окружение, книги, образование, журналы, телевиденье и другие источники влияния. Под действием всего этого вы создаете определенные образы в своем подсознании, которые потом и оказывают решающее влияние на вашу жизнь. Все действия становятся неосознанными привычками поступать тем или иным образом.

Привычки, как известно, формируются за 21 день. Любая привычка создает в нашем мозгу стойкие нейронные цепи. А это уже отражается на всем поведении. Поэтому даже в том случае, если вы думаете, что являетесь генетически предрасположенными к какому-либо поведению, вопреки этому можно создать у себя нужную привычку, ведущую к иным недетерминированным результатам. Поэтому, если вы хотите достичь успеха, необходимо сформировать у себя навыки, присущие людям «выше среднего». Главный вопрос не в том, где взять деньги для еще больших денег. Скорее, он заключается в том, как стать такой личностью, чтобы привлечь в свою жизнь и удержать счастье, богатство и успех. Один из мудрейших, а потому и богатейших людей древности Соломон говаривал: «Блажен человек, который снискал мудрость, и человек, который приобрел разум! Потому что приобретение ее лучше приобретения серебра, и прибыли от нее больше, нежели от золота. Она дороже драгоценных камней, и ничто из желаемого тобой не сравнится с нею. Главное – мудрость: приобретай мудрость и всем именем твоим приобретай разум. Высоко цени ее, и она возвысит тебя; она прославит тебя, если ты прилепишься к ней» (Книга притчей Соломона. Гл. 3:13; 3:14; 3:15; 4:7; 4:8). О богатствах Соломона ходят легенды! Возможно, стоит задуматься над советами его? Не так ли?

В обществе бытует мнение: «Чтобы разбогатеть, нужно иметь деньги, связи и прочее...». Но не в силу ли своей «закольцованности» такое мнение является каким-то парадоксом? Это подобно тому, как если бы человек, который изучает эволюционные процессы, сказал: «У птицы появились крылья, чтобы она могла летать!». Из вышесказанного следует, что сначала у птицы появились крылья. А куда опустили длительный

результат эволюции, развития, стремления к выживанию? Ведь благодаря этому процессу поэтапно птица обрела крылья и затем только начала летать! А большинство людей ставят телегу впереди лошади!

В основе всякого проявления или следствия лежит причина. Люди, подобно птицам, обретают своеобразные крылья в виде богатства, власти, связей в результате каких-то определенных навыков и применения законов, которые открывают перед ними двери к успеху. Любой навык можно привить, а закон изучить! Этому и посвящена данная книга.

Конечно, многие не согласятся и скажут: «А как же дети богатых?». Но и к этому особенно применимо все, что написано выше. Чтобы удержать богатство, нужно соответствовать ему. Много примеров, когда люди в одночасье богатели, выиграв в лотерею. Но они очень быстро возвращались к бедности. Все потому, что они не были психологически готовы к деньгам и успеху. Да! Безусловно, человеку, который рос в обстановке богатства и изобилия, немного проще по той причине, что он усвоил модели поведения успешных людей, что позволяет ему достигать еще большего успеха! А человек, который сам достигал успеха, поэтапно формировал в себе модели поведения, которые были эффективны в тех или иных действиях, и привлекали успех! Постепенно человек удостоверился в своих качествах успешного человека и начинал чувствовать себя таковым во всем. Само это состояние, которое он у себя создает, порой неосознанно, и является причиной. А любое состояние и, соответственно, модели поведения можно создать у каждого человека.

Необходимо понять, что при правильном программировании себя на успех вы станете думать, чувствовать и действовать как успешный человек. И это станет вашей реальностью!

Эта книга призвана открыть перед вами этот тайный путь. Применяя на практике то, что описано далее, вы обратите внимание, как изменяется ваше поведение!

Пришла пора взять штурвал корабля жизни в свои руки и создать ту цепь событий, которая приведет вас к успеху, счастью, гармонии с самим собой, свободе! Расширив границы своего сознания и глядя на жизнь с этой другой точки зрения, вы начнете постепенно понимать, каким образом проблемы и возможности, которые встречаются в нашем бытии, напрямую соотносятся с нашим мышлением. Вы увидите, что попытки

изменить внешний мир – трудиться упорнее, менять место работы, переезжать в другой город, обвинять в своих проблемах других людей – будут оставаться бесплодными или недолговременными, пока вы не измените свое собственное мышление.

Если ваши убеждения сводятся к тому, что жизнь является очень трудной, что все возможности исчерпаны, что вам никогда не удастся продвинуться вперед, то неужели вы действительно думаете, что более упорный труд или перемена места работы принесет вам удовлетворенность жизнью? Отнюдь, нет.

Эта книга может послужить ключиком, который откроет перед вами дверь к новой жизни, преисполненной возможностями! Она укажет вам путь к обретению счастья, успеха и процветания!

Сразу необходимо понять одну истину, осознание которой даст ключ к изменению жизни: «Наш мир – это виденье мира! Это не мир как таковой, а лишь его отражение!». Восприятие реальности определяется свойствами организма, в частности, сенсорных систем. Мы все воспринимаем через органы чувств, а, соответственно, информация до сознания доходит в искаженном виде. Убеждения являются последующей ступенью искажения. Они представляют собой своеобразную линзу, через которую человек видит мир. И все происходящие в нем события будут интерпретироваться так, чтобы воспринимаемая информация не противоречила убеждениям.

Осознав сей факт, мы придем к пониманию того, что если что-либо в этом мире нам кажется плохим, то дело в нас. Это мы таковым его воспринимаем! А значит, можем изменить, изменив себя! А изменить себя можно, изменив убеждения! Еще Иисус Христос говорил: «Царствие Божие внутри вас есть». Эта же мысль лежала в основе всех религий на заре их зарождения!

Вы, уважаемый читатель, своими решениями и действиями создали ту цепь событий, которая привела вас к этой книге. И поэтому только вам решать, менять ли свою жизнь в лучшую сторону или оставить все так, как есть.

Но, может быть, уже пора принять эффективное решение и перестать быть безвольной соломинкой, которую уносит каждым дуновением ветра? Осознайте свою силу и власть над своей жизнью!

Альберт Эйнштейн сказал однажды: «Проблемы, которые перед нами встают, не могут быть решены на том же уровне мышления, на котором были порождены!».

Начните изменять уровень мышления – и проблемы перестанут для вас существовать!



# ЧАСТЬ 1. СИЛА РАЗУМА И МЫШЛЕНИЯ. СЕКРЕТЫ БЕЗГРАНИЧНЫХ ЧЕЛОВЕЧЕСКИХ ВОЗМОЖНОСТЕЙ

## Глава 1. Предназначение человека – успех, счастье, процветание

*Что есть Бог, что не есть Бог, что есть  
между человеком и Богом, кто знает!?*

Еврипид

*Сие сказал я вам, да радость Моя в вас  
пробудет и радость ваша будет совершенна.*

Евангелие от Иоанна 15:11

*Счастье всегда находится в тебе самом.*

Пифагор

В современном невероятно большом обществе совершенно немного людей, которые в полной мере реализовали себя, достигли успеха, обрели богатство и находятся в состоянии полного непрерывного счастья и осознанности! И это при том, что истинное предназначение человека заключается в обретении всего вышеперечисленного! По крайней мере, к такому выводу нас хотели привести все великие учителя древности! В основе своей все религиозные и другие течения содержат мысли о величии человека и возможности прийти к этому (обратите внимание на выдержки в начале книги). Это потом, в течение времени различными корыстолюбивыми людьми, которые выдавали себя за последователей великих учителей и пророков, многое было добавлено и переиначено якобы от имени «Бога», но на самом деле с целью подчинения людей своим несправедливым целям. И то, что этими эксплуататорами было призвано культивировать в сознании людей нищету, болезни и невежество, выполняло отведенную роль в течение многих веков! Отчасти поэтому огромное большинство людей так и не могут реализовать себя в полной мере и, примирившись со своей посредственностью, живут в состоянии тихого отчаяния, даже не пытаясь что-либо изменить. Они дрейфуют безвольными поплавками в огромном океане бытия, отказываясь

брать в свои руки штурвал управления кораблем собственной жизни.

Ощущение собственной неадекватности заставляет таких людей обвинять в своей несостоятельности окружающих: правительство, общество, семью, обстоятельства и прочее. В этом они ищут причины своих неудач! Они убеждены, что вся их жизнь зависит от других, думают, что все уже predetermined и больше ничего нельзя изменить. Они говорят: «Такова моя судьба». При этом они сидят у телевизора, жалуются на жизнь, переедают, подвергают себя воздействию вредных привычек. Они относятся с ненавистью к тем, кто добился успеха, отказываясь узреть, каких усилий стоило успешным людям достичь изобилия. Логические аргументы, которые доказывают обратное их мировоззрению, такие индивиды совершенно не воспринимают, называя это сказками и несбыточными мечтами. В ответ они приводят свои оправдания, которые считают «логическими аргументами». И ведь они думают, что знают истину в последней инстанции, отказываются расширять свое мирозерцание. Они говорят: «Я и так все знаю!». Они пассивно реагируют на обстоятельства, при этом надеясь, что скоро произойдет что-то хорошее.

Но ведь на самом деле все не так, как они считают! Я, например, знаю другую реальность. И еще достаточно большое количество населения планеты тоже видит мир иначе. И каждый может, подобно этому меньшинству, научиться другому восприятию мира и, соответственно, стать более эффективным. Все люди из этого меньшинства могут привести примеры из своей жизни, которые противоположны мировоззрению большинства. И они будут правы со своей стороны. Бернард Шоу сказал однажды: «Люди склонны винить обстоятельства в том, что им не удалось достичь того, чего они хотели. Я не верю в обстоятельства. Те, кто преуспел в этом мире, приходят и находят такие обстоятельства, которые им нужны. Если же они не могут их найти, тогда они создают их сами!». Это позиция, которой придерживаются победители!

Именно такие инициативные люди являются активом цивилизации. Они видят мир иначе и двигают его, в то время как остальные бегут и кричат: «О Боже, куда катится мир!».

Люди, которые достигают успеха во всех сферах своей жизни, сами управляют обстоятельствами. Они не ожидают, что что-либо произойдет само собой, а создают все условия для

того, чтобы происходили те события, которые нужны. Они берут на себя ответственность за поступки и результаты, которые приходят вслед за этими поступками. Они не боятся рисковать и действовать в условиях неопределенности.

Все, конечно же, хотят быть счастливыми, успешными и процветающими. Но сделать это можно лишь одним путем: самому создать все это в своей жизни! И в тот момент, когда вы решитесь создать свое будущее, несмотря ни на что, определите цель, решите, готовы ли вы заплатить достаточную цену, и «заплатите» ее, вот тогда Вы станете человеком, относящимся к тем десяти процентам, которые катят мир!

Но поставить цель и правильно оценить ситуацию – это еще далеко не все. Вы должны приобрести решимость действовать, ибо цели, желания, устремления становятся реальностью только в результате конкретных действий.

«Нападение – лучшая защита», – часто повторял великий полководец Александр Македонский. И этот девиз можно применить не только на войне. Любые проблемы, по его словам, делаются менее сложными, если от них не увиливать, а встречать лицом к лицу!

Попробуйте коснуться чертополоха робкой рукой – и он вас уколёт, а если ухватите смело, то его колючки поломаются.

Ничто в этом мире не бывает гарантированным на сто процентов. Очень часто преуспевающий человек отличается от неудачника не способностями, не яркими идеями, а прежде всего смелостью, готовностью пойти на обдуманый риск и действовать.

Когда речь заходит о смелости, зачастую мы имеем в виду некие героические поступки в необычных, экстремальных условиях. Но повседневная жизнь, если мы хотим пользоваться ее плодами, также требует немало смелости и мужества.

Но никогда не стоит отчаиваться! Что бы ни случилось, как бы тяжело ни было, помни – нужно сделать шаг и еще раз шаг! Только не останавливайся! Делай шаги, даже когда не видишь, куда идти, все равно иди! Только ты выбираешь, где остановиться. Поэтому двигайся, пока не окажешься там, где захочется остаться!

Одним из таких величайших людей, который увековечил свое имя в гранитном постаменте истории, является Чарлз Гудьир – американский изобретатель, который первым провёл вулканизацию каучука. Я уверен, вы слышали о шинах

Goodyear. Не так ли? Так вот это одно из его изобретений! Этот человек был одним из тех, кто считает любую неудачу ступенькой лестницы, ведущей к желаемому результату!

Я бы сказал, мало было еще таких людей, у которых было столько неудачных жизненных моментов, прежде чем они добились желаемого. И даже более того: вся его жизнь была непрерывной борьбой!

Начав заниматься бизнесом в возрасте 21 года, он вскоре пережил банкротство, и у него начались проблемы со здоровьем. Но этот кризис он, как и все успешные люди, использовал как возможность и начал изучать каучук с целью сделать его структуру пригодной для изготовления долгослужащих изделий. И он начал экспериментировать в надежде на то, что сможет решить все проблемы, возникающие при производстве каучуковых изделий. Но вскоре был помещен под арест из-за исков кредиторов. Но и это он использовал как возможность! Чарлз именно в тюрьме начал проводить первые эксперименты с индийским каучуком. Вскоре он вышел из-под ареста и продолжил эксперименты, которые сначала казались успешными. Но вскоре он снова терпит неудачу! Его кредиторы, уже к тому моменту совершенно разочарованные, решили, что больше не будут ему помогать в финансировании. Однако Гудьир не собирался останавливаться в своих экспериментах! Он распродал всю мебель, отправил свою семью в пансион и поехал в Нью-Йорк, где продолжил эксперименты на каком-то чердаке. Однажды в ходе экспериментов он так надышался газом, что чуть не умер! Но все-таки он достиг временного успеха и вскоре отыскал старого партнера по бизнесу, которого убедил вступить в партнерство. Вскоре они построили фабрику и начали производить резиновые товары. Только все начало налаживаться, как вдруг как гром среди ясного неба начался финансовый кризис 1837 года! И все рухнуло! Но это тоже его не подкосило. Он отправился в Бостон, где нашел людей, которые поддерживали его, и вновь продолжил эксперименты! И вот Гудьир открыл новый метод производства резиновой обуви и даже получил патент, который продал. Вскоре выяснилось, что этот метод оказался неудачным. И Чарлз вновь потерпел крах. Но вскоре он нашел способ создать вулканизированный каучук. Теперь Гудьир был уверен, что нашел ключ к запутанной головоломке. Однако собрать капитал ему не удалось. Многие отвернулись от него, зная о его провалах. На протяжении ряда

лет он боролся, экспериментировал и работал один, без всякой помощи со стороны друзей, которые после множества его провалов перестали верить в него. Но даже тогда, когда, казалось бы, все начинало налаживаться, происходило или разорение тех, кто его поддерживал, или еще какая-то неудача. Он со своей семьей переживал все тяготы чрезвычайно бедной жизни. И даже тогда Гудьир не перестал верить в себя и продолжал экспериментировать и пытаться внедрять свои изобретения! Он смешивал каучук с любым попадавшимся под руку веществом с целью создать желанные свойства. Делал это Чарлз, следуя умозаключению, что рано или поздно, перепробовав все, что есть на земле, он наткнется на нужное сочетание! Делая неудачные попытки, он еще больше приободрялся, так как это приближало его к желанному изобретению! И вскоре Чарлз Гудьир добился успеха!

Один из секретов успеха заключается в том, чтобы оказаться в нужном месте в нужное время и быть нужным человеком, который сможет определить, что можно сделать в это время и в этом месте, и сделает все возможное, пока остальные будут ожидать чего-то. Ведь очень многие порой всю жизнь ждут «своего шанса», но так и не дожидаются его! Не наводит ли это на мысль, что дело в самом человеке, а не в окружающей среде и не в шансе, который так и не пришел?

Признанный авторитет и теоретик менеджмента Питер Друкер писал в одной из своих книг: «Самый лучший способ предсказать свое будущее – это самому взяться за его строительство и создать его таковым, каковым оно является в мечтах». Ваша жизнь слишком уникальна и ценна, чтоб пустить ее на самотек!

Я хотел бы поведать вам одну очень важную историю, которая в свое время мне очень помогла. Она содержит в себе очень важную истину. Вот эта история.

В одной далекой стране жил старый мудрец. У него была дюжина учеников. Они уже очень давно проходили у мудреца обучение и всячески пытались его превзойти, но ничего у них не выходило. И вот однажды двое из них нашли способ. Собрали они своих друзей, и сказал один из них: «Сейчас мы пойдем к учителю с зажатой у меня в руках бабочкой и проверим, насколько он знает ответы на все вопросы. Спросим у него: живая или мертвая бабочка у меня в руках? Если он скажет, что живая, то я раздавлю ее легким нажатием руки

и покажу ему его ошибку! Ну а если же он скажет, что мертва она, то я разожму ладони, и бабочка упорхнет! В любом случае мы подловим старика, и он ошибется!»

И вот пришли они к мудрецу, спросили его: «Учитель, вот в руках моих бабочка! Она жива или мертва?».

Мудрец посмотрел на них и сказал: «Все в ваших руках!».

Эти прекрасные слова в заключение истории являются собой важнейшую истину: только вы можете управлять своей жизнью и судьбой! Все, что происходит с вами, создано вами и определяется вашим выбором и решениями. И в вашей власти изменить это. Лично я совершенно не поддерживаю теорию случая. Все в нашей жизни происходит с определенной долей вероятности, которая зависит от различных факторов и ситуаций, зная которые, можно предугадать вероятность того или иного события. Это вполне реально! Нужно только научиться просматривать те или иные результаты, которые даст тот или иной поступок. Наиболее важна в обретении этого навыка практика, под воздействием которой вы научитесь управлять случайностями. То, что есть у вас в жизни, является результатом того, что вы сделали или пустили на самотек день за днем, год за годом. Помните, что ваш характер является привычкой что-то делать или не делать определенным образом. Не относитесь к нему как к чему-то закосневшему. Он формируется постоянно, на протяжении всей жизни! Характер можно менять, как одежду, но нужно, чтобы человек захотел это сделать! Но дело в том, что большинство людей, начав мыслить и действовать определенным образом, полностью соотносят себя с этими мыслями и буквально притягивают все аналогичное, создавая свою реальность, и ко всему этому предопределяют свою жизнь словами: «Таков мой характер». Но это не так! Каждый человек имеет ровно столько свободы, сколько сам решит! Помните, что вся ваша жизнь на 99% зависит от вас и лишь на 1% – от обстоятельств, которые на 99% зависят от вас! Каждый может изменить свою судьбу!

Так почему же большинство все еще уповают на милость внешних сил? Почему это большинство является безвольной массой, плывущей по течению и не предпринимающей попыток по улучшению жизни? Почему они являются такими бесхребетными поплавками в океане жизни?

## Глава 2. Великий секрет: успех исходит изнутри

*Лишь одна жизнь дана каждому из нас – наша собственная.*

Еврипид

На протяжении всей истории человечества люди пытались найти смысл жизни и хотели понять, как жить так, чтобы быть счастливыми и процветающими. Это очень важный вопрос! В способности ответить на него содержится элемент, приподнимающий завесу тайны, довлеющей над всем происходящим с людьми.

Еще Платон говорил: «Все, что создано, создано по какой-то причине и обусловлено необходимостью».

Если задаться вопросом о смысле жизни, то путем длительных размышлений можно прийти к неоднозначному выводу: цель жизни заключается в реализации заложенного в нас потенциала, продолжении рода и осуществлении социальной деятельности, направленной на улучшение социума через стремление к самореализации, которое продиктовано нашим творческим «сверхразумом».

Если все это упростить и свести воедино, то следует простой вывод: жизнь дается нам, чтобы мы могли добиваться успеха и обретать счастье и процветание. Но почему-то не все это делают.

Мы обладаем огромными возможностями, которые дремлют в нас. Наш разум подобен компьютеру, которым мы не умеем правильно пользоваться. Представьте, что вам подарили сверхпродвинутый компьютер со всевозможными функциями. Но вы используете только игровую функцию. Вы играете год, два, пять, десять, сорок лет. И так всю жизнь вы довольствуетесь только играми! И даже не подозреваете, что есть другие функции. И научить вас некому! А теперь представьте, что вдруг приходит какой-нибудь программист и открывает перед вами все функции вашего компьютера. Каково будет ваше удивление!

Так же происходит и в жизни с вашим разумом. Вы живете в мире внешних стимулов, не задумываясь о причинах всех явлений, и используете ничтожную долю своего разума. Возможно, сейчас у вас зреет вопрос: «Вадим, что-то ты не то пишешь. Зачем нам это все?». Ответу: за тем, что именно в этом невежестве и нежелании узнать больше и сокрыты причины

всех неудач, бедности и даже болезней! В разуме все сокрыто, а не где-то во внешнем мире. Все в вас!

Мы, человеческие существа, живем в мире сплошного потока информации, которая обрушивается на нас каждую секунду. Наш мозг посредством нервной системы выработал механизмы защиты с целью оградить нас от бессмысленного знания. Эти механизмы исключают большую часть того, что мы воспринимали бы одновременно и помнили все и сразу. Это свело бы нас с ума. В результате остается лишь то, что полезно для выживания, ведь это основная задача любого живого существа. И, чтобы сделать эту задачу возможной, все поле нашего целостного разума должно быть сужено на выходе в туннель контролируемого сознания, которое подобно маленькому лучику, пробивающемуся во тьму через дверную скважину из огромного пространства света. Содержание этого урезанного опыта проявляет себя через разработанную систему символов, названных языком. Английский писатель Олдос Хаксли так писал в своей книге «Двери восприятия»: «Каждая личность – одновременно и жертва и бенефициарий лингвистической традиции, в которой эта личность родилась: бенефициарий – потому что язык дает доступ к накопленным записям опыта других людей; жертва – поскольку язык укрепляет ее в той вере, что это урезанное осознание – единственное, и искажает ее ощущение реальности настолько, что эта личность только рада принять свои представления за данные, свои слова за действительные вещи. То, что на языке религии называется «этим миром», – это вселенная урезанного осознания, раз и навсегда выраженная и окаменевшая в языке. Различные «иные миры», с которыми человеческие существа вступают в беспорядочные контакты, – это огромное количество элементов всеобщности осознания, принадлежащего всему разуму. Большинство людей большую часть времени знает только то, что проходит через редуцирующий клапан и освящено местным языком как подлинно реальное». Редуцирующий клапан – это и есть то сужение в поле чистого разума, образуемое защитными механизмами, к которым относятся также убеждения, ожидания, обобщения и другие, рассматриваемые далее. Но в современном мире защитные механизмы нас ограничивают! Расширив поле осознания, можно раскрыть потенциальные безграничные возможности, сокрытые в каждом. Через сознание, путем изменения паттернов мышления, можно добраться до глубин



бесконечного поля нашего разума (бессознательного), тем самым сделав некоторые элементы бессознательного частью контролируемого сознания, которые станут таковыми в результате устойчивых эмоциональных состояний, вызванных построением новых нейронных связей в мозге, что приведет к активации ранее не задействованных частей мозга и, как следствие, к расширению осознанности и обретению возможностей, которые казались чем-то нереальным. Наше сознание постепенно сотрет привычные границы, и для нас уже не будет ничего невозможного, которое было таковым в результате ограничений разума. Этот процесс сложен, но он достижим и полностью контролируем при наличии желания (для ясности хочу прояснить: под сознанием я подразумеваю часть разума; бессознательное – это тоже часть разума; осознанность – это способность мыслить отстраненно, вознестись над своими мыслями и перестать себя с ними ассоциировать, возможность видеть как бы со стороны). Английский писатель Уильям Блейк писал: «Если бы двери восприятия были чисты, все предстало бы человеку таким, как оно есть – бесконечным».

Я понимаю сопротивление многих. Чтобы это принять, нужно для начала включить функцию «осознание».

Разум – мощнейший инструмент. Представьте, что у вас в руках есть прибор, включив который, вы можете сделать все: что-то распилить, починить и прочее. И все без затрат сил и быстро. Но вы не знаете, как его включить. Вы берете его в руки и начинаете им бить по гвоздям, полагая, что это правильно. Это подобно тому, как если бы к человеку из первобытного племени попал в руки автомат Калашникова. И он вместо того, чтобы уничтожить много врагов, побежит бить их прикладом. Глупо не правда ли?

Вот так дело обстоит и с нашим разумом. В нас уже включено все для богатства, процветания, успеха, счастья. Но сумеем ли мы раскрыть потенциал?

Выдающийся немецкий философ Людвиг Фейербах так писал о разуме и его роли: «Необходимость мира вытекает из самого мира и через него. Но необходимость мира есть необходимость разума. Разум, как понятие всего существующего, потому что все достоинства мира ничто без света, а внешний свет ничто без внутреннего, – разум есть самая необходимейшая сущность, глубочайшая и самая существенная потребность. Только разум является самосознанием бытия, самосознающим

бытием; только в разуме открывается цель и смысл бытия. Разум есть бытие, объектом которого служит его собственная цель – конечная цель вещей. Все, что служит объектом самого себя, есть высшая, последняя сущность; все, что владеет собой, всеильно».

Все великие учителя древности говорили: «Познай самого себя». Иисус говорил: «Бог внутри нас». Древняя индийская половица гласит: «Познай сам себя – и ты станешь божеством».

Посредством нашего разума, а точнее, части его, отвечающей за мышление, можно изменять окружающую реальность в желанную сторону. Не пугайтесь этой фразы! В ней нет ничего сверхъестественного. Реальность нужно воспринимать не как «вещь в себе» или отдельную онтологическую сущность, а как производную нашего мышления. Нас окружает помимо фактической непознаваемой действительности идеологическое пространство, заполненное концепциями, формировавшимися на протяжении развития человечества до сего момента. Люди воспринимают эти идеологии в процессе своего соприкосновения с социумом и на базе них генерируют новые идеи, которые становятся фундаментом последующих идеологий. Так как убежденность в чем-либо напрямую влияет на физиологию, то идеологии полностью подчиняют себе разум человека и его тело и накладывают отпечаток на все последующие взгляды и суждения, в результате чего буквально выкристаллизовывается реальность человека. Под действием огромного количества мыслительных процессов создается тот мир, который каждый видит.

Самих по себе в пространстве нет каких-либо идей, законов и прочего. Они генерируются разумами отдельных индивидуумов и принимаются либо отвергаются массами. Чем большее количество людей приняло конкретную идеологию, тем с большей вероятностью на нее навесится ярлык «истина». Таким образом создается обобщенная идеология правильной, по мнению многих, жизни. Но это необъективный опыт! Посредством общих выработанных символов можно соединить опыт множества и структурировать его в подобие единого, но, тем не менее, он остается субъективным! Артур Шопенгауэр писал в своей книге «Мир как воля и представление»: «Время, пространство и причинность не относятся к вещи в себе самой, а суть только формы познания». Далее в книге будет описано, на какие процессы мышления можно воздействовать, чтобы изменить

реальность. Ошибкой же многих является восприятие многих понятий как самих в себе совершенно в другой семантической плоскости, вследствие чего возникают заблуждения и непонимание многих простейших и полезных процессов, которые по этой причине наделяются ярлыками сверхъестественного.

Любой человек способен добиваться ошеломляющих результатов! Любая задача, которую вы запланируете, может быть осуществлена при правильном использовании разума. Вероятно, вы уже слышали такую фразу: «Человек – венец творения природы». Но немногие задумываются над ней. Мы не ограничены ничем по части достижения успеха в жизни. Для нас нет пределов! Все пределы выдвигает наше сознание (подробнее об этом далее). Они беспочвенны и совершенно иллюзорны! Применение предлагаемой в этой книге информации поможет расширить сознание и обрести безграничные возможности! (Также вы можете посетить наши тренинги по личностной мотивации, по раскрытию собственного потенциала и другим тематикам. Обращайтесь: + 7 (918) 000 4666; + 7 (988) 524 07 61; [www.kbk\\_bizko.ru](http://www.kbk_bizko.ru); [k87vadim@mail.ru](mailto:k87vadim@mail.ru); [kbk666bizko@gmail.com](mailto:kbk666bizko@gmail.com); [kbk\\_bizko@mail.ru](mailto:kbk_bizko@mail.ru); [vk.com/id24983458](https://vk.com/id24983458))

Помните: представление о вашем пределе возможностей и есть ваш предел!

### Глава 3. Иное видение мира

*Человек сам создает то, что он собой представляет,  
человек творит самого себя. Смысл нужно создать.*

Ошо

*То, что мы видим, появляется из того,  
что мы не видим.*

Эрнест Холмс

Ну ведь на самом деле все относительно! Все мы живем и воспитываемся в обществе, где существуют определенные взгляды на мир. Но это всего лишь взгляды большинства, и не является фактом то, что они представляют собой истину в последней инстанции. На протяжении всей истории появлялись люди, которые подвергали сомнению устоявшиеся устои общества.

Когда-то в далеком прошлом считали, что наша планета плоская и держится на трех китах. Никто и мысли не допускал, что она может быть круглой. В прошлом умирало очень много людей от различных микробов и вирусов, а люди думали, что это «гнев Господень» или проклятья. Но после открытия микробиологии многое стало ясно. Чарлз Дарвин противопоставил свою интерпретацию происхождения жизни на Земле библейской. Альберт Эйнштейн подверг сомнению принципы Ньютона, которые господствовали в то время.

Все мы живем, основываясь на существующих взглядах на мир и, отталкиваясь от них, выносим суждения и принимаем решения. Все принимают их как непреложную истину. Но мало кто задумывается над тем, что многие фундаментальные понятия могут быть с ошибкой. Тогда и в дальнейших своих суждениях мы будем руководствоваться ошибочными данными.

Фридрих Ницше написал в своей книге: «То, что мы сейчас зовем миром, есть результат множества заблуждений и фантазий, которые постепенно возникли в общем развитии органических существ, срослись между собой и теперь наследуются нами, как скопленное сокровище всего прошлого – как сокровище, ибо на нем покоится ценность нашей человечности...». Возможно, по этой причине во многих сферах, например, в медицине люди упираются в тупик.

Человек познает суть любой вещи через понятие этой вещи. Это значит, что если ошибка содержится в фундаментальном понятии, то и дальнейшие суждения будут с ошибкой.

И только люди с иным видением мира отрывают мышление от традиционно сложившегося и смотрят на вещи иначе. Ими же вводятся затем инновации. Американская писательница и философ, создатель направления объективизма Айн Рэнд так писала в своей книге «Источник»: «Всеми своими познаниями и достижениями человечество обязано труду и непоколебимой цельности упорных новаторов».

И люди, руководствующиеся устаревшим опытом, будут сначала отвергать тех, кто стремится создать нечто новое, использует интуитивное мышление и отвергает устоявшееся представление о реальности.

Именно люди, не боящиеся бросить вызов существующему порядку, и достигают невероятного успеха! Посмотрите на те фамилии и имена, которые вошли в историю. Туда вошли именно такие люди. Все религиозные движения когда-то начинались с одного пророка, дерзнувшего изменить мир к лучшему. Это касается и политики. Все начиналось всегда с одного революционера. Конечно, бывали и такие, которые принесли много смертей и разрушений, каковым, бесспорно, является Адольф Гитлер. Но сам масштаб развития этой одиозной личности заставляет задаться вопросом: «А так ли на самом деле беспомощен обычный человек?». Ведь когда-то ужаснейшая и несправедливая идеология, поработившая нацию и толкнувшая на такую войну, исходила от него и его небольшого окружения. И это вопреки существовавшему государственному строю, который был сломлен железным упорством и силой воли одного человека отнюдь не аристократического происхождения! Но, несмотря на то что детство и юность его протекали в среде, очень далекой от интеллигентной, это не помешало ему сделать невозможное. А ведь он мог остаться каким-нибудь чернорабочим до конца своих дней, если бы не его устремления! Гитлер писал в своей книге «Моя борьба» о человеке так: «Люди должны преодолевать слабости и стремиться к идеалу. Суровая действительность сама уже позаботится о том, чтобы внести более чем достаточное количество ограничений к нашему идеалу. Но именно поэтому люди и должны всеми силами своей души стремиться к великой цели. Отдельные неудачи не должны отклонять нас от этого. Ведь не отказываемся же мы

от судов только потому, что иногда бывают судебные ошибки; ведь не отказываемся же мы от медицины только потому, что болезни все равно останутся на земле...».

Он, невзирая на обстоятельства, создавал себя путем непрерывного самосовершенствования и развития, что, конечно же, дало колоссальный результат (приведенный пример показывает, что возможно все для простого человека, но ни в коем случае не оправдывает ужаснейшую и человеконенавистническую идеологию, которую этот человек проповедовал). Не только к Гитлеру относится подобный принцип, но и к другим людям, творившим историю. Например, Иосиф Джугашвили (Сталин), который был выходцем из низшего сословия, да к тому же имел много физических дефектов. Вдобавок ко всему его семья была неблагополучной. С одиннадцати лет его воспитывала одна мать. Все эти факторы не повлияли на продвижение этой личности к статусу великого вождя народов и одного из влиятельнейших деятелей в истории. А если более точно, то, вероятно, эти препятствия только усилили его желание завладеть властью. Хотя у многих людей того времени были гораздо лучшие условия и возможности к достижению того, чего достиг он. Но именно он достиг абсолютной власти над большей частью земного шара. Или можно обратить внимание на революционера всемирного масштаба Владимира Ульянова (Ленина). Только его вера в себя и в свои идеалы, стремление к саморазвитию и умение извлекать выгоду из кризисных ситуаций сделали его тем, кем он был. Вот что писал Ленин после поражения революции 1905–1907 годов: «Разбитые армии хорошо учатся». Это позволяет сделать вывод, что он считал поражения и камни преткновения ступенями лестницы, ведущей к цели. Он полагал, что любая кризисная ситуация в одно и то же время является возможностью к еще большему успеху! Все великие лидеры так считают! Ленин тоже изначально не обладал никакими сверхспособностями. Ленин был совершенно заурядной личностью, только стремление к реализации цели, наполнявшей невероятным смыслом его жизнь, преобразило его. Обретя смысл, он перестал быть просто человеческим существом. В тот момент он стал средоточием чистой идеи. Вот что писали о нем современники: «Этот непривлекательный человек излучал такую внутреннюю силу, что люди быстро забывали о первом впечатлении. Поразительный эффект, который производило соединение в нем силы

воли, неумолимой дисциплины, энергии, аскетизма и непоколебимой веры в дело, можно описать только затаस्कанным словом «харизма». Этот невзрачный и грубоватый человек, лишенный обаяния, оказывал гипнотическое воздействие. Ленин представлял собою человека железной воли, неукротимой энергии, сливающего фанатичную веру в движение, в дело, с наименьшей верой в себя». Ну где в этом описании присутствует то, что вы, уважаемый читатель, не можете у себя развить и применить в своей жизни? Разве вы не можете развить в себе аналогичные качества характера? Разве вы не можете найти то, что дарует смысл жизни? Не можете прояснить для себя важнейшие жизненные ценности и определить в соответствии с ними цель жизни? Вы на это не способны? Разве вы не человек, который сам делает выбор в отношении всех явлений и ситуаций? Вы должны понять, что характер не является чем-то врожденным! Все великие это понимали. Характер постоянно формируется в процессе жизни. Только слова некоторых «такой уж я есть» останавливают развитие и замыкают его на том, каким он себя считает. Каким себя считаешь, таким и становишься! На каждом из жизненных этапов человек является несовершенным, а это подводит к пониманию того, что люди должны стремиться к совершенству на любом из этапов жизни. Нужно также понимать, что это процесс бесконечный. Запомните это! Ленин не ставил границ у себя в разуме. Он считал себя способным перевернуть государство. И сделал это! Именно он стал отчасти создателем (а от другой части — Маркс и его некоторые последователи) и дальнейшим двигателем идеологии, которая обрела власть не над одной нацией, а почти над всем миром. А ведь Ленин был обычным человеком, со стремлением к саморазвитию и улучшению мира, непреодолимой верой в себя и свою идею, которая, по его мнению, должна улучшить жизнь общества. Возможно, так бы оно и было на протяжении гораздо более долгого времени, если бы дальнейшими особо властными и не очень сторонниками идеи основные человеческие стремления к своекорыстию и собственной безопасности не были поставлены выше принципов этой идеологии, не последнюю роль также сыграла неспособность некоторых руководителей грамотно оценить ситуацию и скорректировать идеологию под потребности меняющегося общества, что в совокупности перенаправило вектор планируемого развития. Другие же идеологии, властвующие над умами

большинства народов сейчас, были представлены массам в гораздо более приспособленном к современным потребностям виде, по крайней мере, была создана убедительная видимость этого. Возможно, вовсе и не они были приспособлены под потребности, а потребности были сформированы в соответствии с ними? Капитализм несет изобилие, а коммунизм искореняет всякую эксплуатацию. Это две стороны одной медали. Эти идеологии должны не противопоставляться, а быть консолидированы, и результатом этого синтеза будет изобильное общество со всеми аспектами справедливости. Коммунизм должен строиться не на руинах капитализма, а быть закономерным переходом его в качественно иное измерение. Не может быть равноправия в нищем обществе. Поэтому не может быть и речи о коммунизме в стране, где не построена капиталистическая экономика. Только так способно формироваться здоровое, равноправное и справедливое общество. Но, как бы то ни было, на всех перечисленных и неперечисленных лидеров (как и на их идеологии) было оказано влияние одной личностью поистине широчайших масштабов мышления. Это Карл Маркс (немецкий философ, социолог, экономист, писатель, политический журналист, общественный деятель). Его работы сформировали в философии диалектический и исторический материализм, в экономике – теорию прибавочной стоимости, в политике – теорию классовой борьбы. Эти направления стали основой коммунистического и социалистического движения и идеологии, получив название «марксизм». Французский писатель, экономист и крупный политический деятель современности Жак Аттали даже сказал: «Ни один человек не оказал на мир большего влияния, чем Карл Маркс в двадцатом веке». И, я уверен, с ним согласится любой, кто имеет хоть немного более широкое мировоззрение. По данным опроса общественного мнения, проведенного в 1999 году телекомпанией Би-би-си, Маркс был назван величайшим мыслителем тысячелетия. Конечно, существует различные варианты оценок этого человека, но, как бы то ни было, его идеи стали фундаментом ряда идеологий революционных движений девятнадцатого и двадцатого веков и оказали колоссальное влияние на ход мировой истории. Судя по всему, через определенный период времени эти идеи с некоторой доработкой окажут еще большее влияние. Его воздействие, как прямое (практическое), так и косвенное, было огромно! По оказанному на массы идеологическому вли-



янию Карла Маркса, даже можно поставить в один ряд с Платоном и Аристотелем. А Маркс был обычным человеком. Таким же, как мы с вами. Он был третьим ребенком в семье обычного адвоката еврейского происхождения. Ничем особым не отличался, кроме убеждений и стремления к знаниям и осмысленности жизни. Вот, например, одно из убеждений, которого он придерживался в 17 лет: «Если человек трудится только для себя, он может, пожалуй, стать знаменитым ученым, великим мудрецом, превосходным поэтом, но никогда не сможет стать истинно совершенным и великим человеком». И он никогда не говорил: «Это нельзя или это невозможно». Он верил, что, постигнув определенные аспекты жизни, сможет изменить мир в лучшую сторону. И ему это удалось! Сразу после того, как под влиянием его идей начали формироваться различные революционные движения, стали меняться условия жизни рабочих всего мира. Его идеи не только повлияли на те страны, где власть взяли в свои руки политики марксистского склада мышления, но даже другие капиталистические страны были вынуждены изменять условия содержания всех трудящихся. В результате люди всего мира имеют возможность трудиться в тех условиях, которые сложились. Маркс до конца верил в себя и свои идеи, даже несмотря на то что часто находился в тяжелом материальном и жилищном положении. Он зарабатывал от написания случайных статей в газеты и постоянно переезжал. Но это не убавило у него решимости изменить мир в лучшую сторону. Он не ставил границ в своем разуме! Он знал, что если приложит достаточно усилий, то результат будет! И он добился своего!

Конечно, под улучшением мира каждый понимает разное. Сталин, ссылая и убивая миллионы своих сограждан, тоже думал, что улучшает мир, а может, в чем-то и для кого-то так и было. Да и какое вообще революционное и всестороннее изменение в социально-политическом устройстве страны обошлось без кровопролития? Но это вопрос угла зрения и призмы различных знаний на события, а некоторыми историческими знаниями мы, возможно, полностью не обладаем. Мы знаем то, что до нас дошло, а дойти до нас могло не все. Поэтому исчерпывающее мнение невозможно сформулировать, и поэтому судить мы ни о ком не вправе, ведь мы не знаем, как бы мы поступили на их месте. (Кстати, а почему мы еще не на желанном месте? Не страхи ли и сомнения мешают нам достигать

наших целей? Или неумение реализовать свой потенциал? Или недостаток стратегий личной эффективности и действия, которые теперь вы узнаете в результате чтения этой книги? Или неверие в свои безграничные возможности? Или что-то еще?) Но моя книга разбору истории того времени не посвящена. В рамках данной книги для нас важен тот факт, что этим политическим деятелям вера в то, что они улучшают мир, помогла в достижении личных целей, например, абсолютной власти и положения в обществе. На примере личностей великих политиков особенно ярко можно увидеть, на что способен обычный человек, охваченный энтузиазмом, порожденным идеологией, которую он отчасти создал и уверовал. И этот энтузиазм был передан не одному человеку, а целым нациям и народам. Силу любому движению дает идеология, которая будет до него донесена, им пережита и принята. Именно это пытались сделать не менее активные лидеры Великой Французской революции, оказавшей влияние на другие части мира и людей, там проживающих. Таковыми были Оноре Габриэль Рикетти де Мирабо и Максимилиан Робеспьер. Например, Мирабо, являвшийся одним из самых знаменитых ораторов и политических деятелей Франции. Но родился он с искривленной ногой и в трехлетнем возрасте чуть не умер от оспы, которая оставила глубокие следы на его лице. И это безобразие он, как и Сталин, гиперкомпенсировал всепоглощающим желанием к протестам, изменениям, революциям, власти. Вот что писал о нем его отец: «Это чудовище в физическом и нравственном отношении, все пороки соединяются в нем». Но Мирабо обладал жаждой к новым знаниям и упорством в труде, как и любой из перечисленных и неперечисленных великих лидеров. И был вознагражден признанием людей! Даже нелюбовь отца ему не помешала, как и все совмещающиеся в нем пороки! Если он смог, то что любому человеку современности мешает воспользоваться простейшей формулой, описанной выше? Или обратили внимание на Максимилиана де Робеспьера, являвшегося одним из наиболее известных и влиятельных деятелей Великой Французской революции. Опасно, конечно, быть революционером, ведь могут и казнить. Тем не менее на определенном этапе он добился огромного признания. Хотя Робеспьер также ничем не отличался и уже в семь лет он остался сиротой. Но он также был очень стремящимся к знаниям и изменению жизненного уклада и, увлекшись идеями,

которые даруют свободу (по его мнению), стал преисполнен энтузиазма и обрел желание действовать и изменять. И начал это делать. Что же мешает вам действовать в направлении осуществления ваших целей? Ваши сомнения? Отбросьте их! Ведь если эти люди смогли свершить революционные изменения и поломать существующее государственное и политическое устройство, то, думаю, и вам по плечу осуществить свои мечты, которые, вероятно, далее потребностей, заданных капиталистическим обществом, и не выходят. Но вы должны видеть смысл в своих целях и мечтах! Ведь любые взаимодействия этого мира осуществляются под воздействием стремления к смыслу. Все стремятся к смыслу. Идеологии дают этот смысл. Только приняв всем разумом какую-либо идею, человек уже перестает быть просто человеком. Он становится в некотором смысле богом, средоточием идеи. Физические преграды перестают для него существовать. И вот он уже способен на все. Соответственно, чтобы изменить этот мир нужна соответствующая идея. Нет каких-то абсолютно правильных или неправильных идей, есть просто смысл, подразумеваемый конкретным человеком, придерживающимся определенной идеи. От того, насколько он верит в тот смысл, а соответственно, и в себя, зависит успех ее принятия или отвержения, да и вообще осмысленность собственной жизни.

Именно таковым (дарующим или у кого-то отнимающим смысл жизни) был один из ведущих идеологов движения за независимость Индии от Великобритании Мохандас Карамчанд (Махатма) Ганди со своей философией ненасилия (сатьяграха), оказавшей влияние на движения сторонников мирных перемен. Его имя окружено в Индии таким же почитанием, с каким произносятся имена святых. Он происходил из семьи мелких торговцев и ничем особым не отличался от других людей. Но его горячее желание освободить свой народ даровало ему крупнейшее признание и всестороннюю любовь как в Индии, так и за ее пределами, и все это он сделал, не принадлежа к какой-то определенной политической партии. Этот человек был поистине уникален тем, что верил и убедил многих в эффективности философии ненасилия, тем не менее он трагически погиб от рук все тех же непримиримых злодеев, желающих сосредоточить власть только в своих руках.

Можно также обратить внимание на когда-то бедного, сейчас уже всем известного корсиканца Наполеоне Буонапарте

(Наполеон Бонапарт), оказавшего невероятное влияние на мировую историю в девятнадцатом веке. В то время никто даже подумать не мог, что какой-то корсиканец станет великим императором. А ведь он тоже выбился из отнюдь не завидного положения благодаря своей вере в себя и всепоглощающему желанию что-то изменить.

Или можно обратить внимание на Авраама Линкольна. Он был одним из величайших деятелей США. Но стал таким не благодаря протекции каких-то родственников, а благодаря желанию улучшаться и развиваться и стремлению улучшать жизнь других. Ведь вырос он в семье бедного фермера. С ранних лет занимался физическим трудом. Из-за тяжелого материального положения семьи посещал школу менее года, но благодаря желанию улучшить себя выучился грамоте и любил чтение книг. Можно также обратить внимание на такую личность, как Джордж Вашингтон, первый президент Соединенных Штатов Америки, создатель американского института президентства. Его положение в начале пути было гораздо худшим, чем у многих других, ведь родился он в семье небогатого земледельца и в одиннадцать лет потерял отца. Образование получил домашнее. Но очень увлекался чтением книг. Кроме желания саморазвиваться он обрел желание к улучшению своей жизни и жизней других людей и готов был упорно добиваться желаемого. Поэтому и вступил в борьбу за независимость. Именно благодаря упорству в достижении своих целей и нежеланию мириться с существующим навязанным рабским образом жизни он стал одним из самых богатых плантаторов Виргинии и затем после борьбы – первым президентом США.

Дело в том, дорогой читатель, что если вы дадите себе труд ознакомиться с автобиографиями великих политических деятелей или бизнесменов, то вы обнаружите, что практически все из них достигли тех или иных высот благодаря своему нежеланию смириться с существующим порядком вещей и стремлению к развитию и помощи, улучшению жизней других людей; все это было подкреплено верой в свои возможности, упорством в реализации планов и другими факторами, которые я освещаю в этой книге. Все они были носителями определенной идеи. Вот что сказал по этому поводу писатель и предприниматель Гай Кавасаки: «Люди, сумасшедшие настолько, что считают себя способными изменить мир, и есть

те, кто делают это». И я полностью согласен с этим. Нужно всего лишь захотеть изменить мир, в какой бы форме это ни было, и начать считать себя способным на это свершение, в чем бы оно ни проявлялось. Все составляющие успеха великих людей доступны каждому, нужно только захотеть – и перед вами откроются любые двери! Я еще раз хочу обратить ваше внимание, уважаемый читатель, на слова революционера Михаила Бакунина: «То, что мы называем человеческим миром, не имеет другого непосредственного творца, кроме человека, который создает его, отвоевывая шаг за шагом от внешнего мира и от своей собственной животности свою свободу и человеческое достоинство».

Это же относится и к бизнесу. Успеха достигают люди, породившие или воспринявшие со всем энтузиазмом определенную идею с целью обрести свободу самим и помочь другим людям обрести свободу путем удовлетворения определенных потребностей, не побоявшиеся риска и стремящиеся к изменениям.

В 1894 году некий Кинг Джиллет был простым моряком, который стремился к созданию нового мирового порядка. Но это его стремление не увенчалось успехом. И тогда он направил свои усилия в другое русло. Он изобрел первую бритву со сменными лезвиями. И это была революция в способе бриться!

Таковым же был Уолт Дисней, мечтавший подарить детям сказку. В августе 1923 года он приехал в Голливуд, не имея ничего, кроме нескольких рисунков, одного готового анимационно-игрового фильма и сорока долларов в кармане. Он добился невероятного успеха!

Билл Гейтс, так и не получивший в свое время полного образования, но ведомый мечтой, стал богатейшим человеком на планете.

Рэй Крок тоже верил в свою мечту и желал добиться успеха. Будучи необразованным продавцом молочных коктейлей в бумажных стаканчиках, он создал «Макдональдс».

Замечательный изобретатель Томас Эдисон тоже видел мир иначе и верил в свою идею, несмотря на кажущиеся для других неудачи. Он совершил около 10 000 попыток, прежде чем его лампочка стала работать. И это в то время, когда всем очень образованным людям это изобретение казалось ненужным и невостребованным. Кажется ли оно вам таковым сейчас?

Эдисон как-то сказал: «Ученые, получившие образование в университете, видят только то, что их учили видеть, и потому теряют из виду великие тайны вселенной».

Стив Джобс – человек, сделавший революцию в области персональных компьютеров. У него не было большого капитала. Были только мечта и вера в себя.

И подобных этим людям еще великое множество. Некоторые истории жизни вы еще встретите на страницах этой книги.

Знаете, дорогой читатель, меня до безобразия поражает настрой некоторых пассивных людей, которые уповают на волю случая и выносят суждения о том, что они не родились для того, чтобы радоваться жизни, обладать богатством и быть счастливыми, так как родились неудачниками. Какой вздор! Если они дадут себе труд хоть немного изучить биографии выдающихся людей политики, бизнеса, культуры и других, то убедятся, что большинство из них обладали гораздо меньшими возможностями для реализации себя. Если рассмотреть сферу бизнеса, то просто поразит то, как много сейчас существует «самодельных» бизнесменов. Наряду со всеми прочими меня восхищает плеяда российских бизнесменов, большинство из которых буквально из ничего создали себе состояние. И все благодаря системе мысленных стратегий, которые они применяли! Я рекомендую вам заказать годовую подписку журнала «Forbes», в котором можно найти очень много интересного о бизнесе и бизнесменах прошлого и настоящего. Конечно, я понимаю сомнения многих по поводу того, как делался бизнес в России 90-х годов, но важно то, что очень многие благодаря только своей инициативе и предприимчивости создали себе состояние и продолжают создавать сейчас, потому что существует огромное количество идей (а порой я поражаюсь необычности, многообразию и в то же время простоте таких бизнес-идей), которые приходят в голову людям, свободно мыслящим и не ставящим себе барьеров и ограничений. И эти идеи в наше время огромных возможностей, доступных каждому, становятся еще более оригинальными и превосходными! Ярким представителем бизнесменов 90-х является Борис Березовский, который сказал как-то такую фразу: «Собственность не раздавалась. Она вырывалась зубами, доставалась в тяжелейшей конкурентной борьбе. Удивительно, что людей, готовых сражаться за большую собственность, оказалось мало. Я не совсем хорошо знаю биографии тех, кого называют сегодня

олигархами, но свою-то биографию знаю хорошо. У меня не было «лапы», протекции, «теневого капитала». Занимался наукой. У меня не было комплексов, что кто-то умней, кто-то сильнее, настойчивей». Это весьма интересные слова, отражающие позицию гениального бизнесмена. Можно иметь разное отношение к этому человеку, но его гений в бизнесе неоспорим, а выражен этот гений в отсутствии ограничивающих убеждений! И ничего сверхъестественного! Не правда ли?

Но что же особенного во всех успешных людях? Неужели вы думаете, что они слишком отличаются от вас? Большинство из них совершенно не обладает какими бы то ни было яркими талантами. Многие из них начинали в гораздо более неблагоприятных условиях, чем те, кто постоянно жалуется на жизнь.

Те люди, которые не реализовали себя, называют успешных везунчиками. Но они даже не задумываются над тем, что эти везунчики прежде, чем прийти к своему успеху, терпели не одно поражение. А люди, которые считают, что это просто везение, зачастую и одной попытки не предприняли! И под воздействием страхов и сомнений поставили на себе клеймо «неудачник». В большинстве случаев такие люди сами приходят к такому выводу. И они считают его верным!

Успешные люди – это люди, проделавшие путь от неудачи к неудаче, исключая все неработающие варианты. И наградой им служит успех! Они приняли решение достичь успеха и при этом готовы заплатить необходимую цену. Именно решения, принятые нами, формируют цепь событий, складывающихся определенным образом обстоятельства. То есть любим своим решением мы формируем себя. Психолог Виктор Франкл писал по этому поводу: «Человек решает за себя; любое решение есть решение за себя, а решение за себя – всегда формирование себя».

Недавно я присутствовал на мероприятии, посвященном празднованию десятой годовщины со дня основания одной компании, занимающейся продажами по принципу сетевого маркетинга. Там проходила церемония награждения лучших дистрибьюторов. Президент компании попросил подняться на сцену ведущего представителя. И он поднялся. Это был человек обычной внешности: маленький рост, лысина, усы. Он не был красив. Но его доход превышал доход большинства в семь и более раз! Это поразило меня!

И навело на цепь размышлений. Я даже лично с ним познакомился. В ходе знакомства я выяснил, что он также не отличался особым умом. Казалось, он совершенно ничем не отличался от других, а по многим параметрам даже уступал. Было лишь одно различие. Это было иное видение мира и более масштабное мышление. И, как я потом у него выяснил, это все не было врожденным. Его успех зависел от масштабов мышления.

Далее я еще общался со многими успешными людьми, пытаюсь выяснить их секреты успеха. Истории жизней этих людей только доказывали, что уровень их богатства, счастья, влияния, удовлетворенности зависел только от уровня мышления и использования законов жизни с целью структурирования и концентрирования своих безграничных возможностей.

То, насколько мы эффективны в жизни, зависит от широты нашего мирозерцания. Это можно сравнить с тем, как если бы вы не знали юридических законов. И вот вас останавливают сотрудники дорожной службы с намерением лишиться водительского удостоверения. Но де-факто это было нарушение дорожной разметки, и вам грозит маленький штраф. Но если вы не знаете различий в этих нюансах, то подпишете постановление – и вас лишат удостоверения.

Так и в жизни. Если вы не знаете жизненных законов, то не сможете их использовать в свою пользу. (О жизненных законах более подробно во второй части этого труда.)

Этот иной, масштабный взгляд на мир не является чем-то не достижимым для простого человека. Это просто привычка действовать иначе и освоение законов жизни. А любую привычку можно привить и развить, а закон изучить и применить! Ведь все мы проходим социализацию в обществе постепенно. Мы всем обучались с детства у поэтапно. И все новое, вероятно, сначала вызывало у нас мысль: «Неужели это возможно?». Но, смотря на тех, кто это уже умеет, мы осваиваем умение за умением. Все мы, конечно же, помним, как учились езде на велосипеде. Мы сначала боялись, но, освоив один раз, повторяем снова и снова. И нас посещает мысль: «Неужели я этого не мог?».

Если мы чувствуем, что чего-то не можем, то в большинстве случаев это надуманные ограничения! Подобно велосипедной езде, все мы учились плавать. Большинство научились!



Но остается очень много людей, которые так и не освоили плавание или езду на велосипеде. Неужели с ними что-то не так? Отнюдь нет! Многие из этих людей вполне здоровы и даже являются эффективными членами общества. У них есть две руки и ноги, голова. Но ответ кроется в тех страхах и сомнениях, из которых они построили стены, ограничивающие их возможности. И перейти этот барьер они так и не решились!

Просто очень многие позволяют себе расслабиться, перестают прилагать усилия, направленные на то, чтобы не упустить благоприятные возможности, и тем самым фактически блокируют возможность дальнейшего развития собственных скрытых способностей. Человек отличается от животного разумом, который дает ему свободу от инстинктов, что влечет за собой еще большее развитие человеческого разума. Вот что говорили по этому поводу ученые-исследователи: «Обратим теперь внимание на различие между человеческими и животными способностями. Ведущим принципом животных оказывается свойственное каждому виду влечение к одной-единственной цели, каковой он обычно достигает единообразным способом; и этим же животные столь единообразно ограничиваются. Они не нуждаются ни в каких наставлениях или дисциплине, чтобы обучаться; их также нелегко изменить или дать им иное направление. Напротив, ведущий принцип человека заключается в его способности иметь бесконечное число направлений – его можно обратить к любого рода целям, равным образом, как к любым предметам. Если развитием разума не занимаются, то человек остается невежественным и лишенным всякого совершенства; развиваясь, он украшается науками и искусствами, может превзойти не только животных, но и наш собственный род. Что же касается наших иных сил и способностей, то можно усилием научиться ими пользоваться и пользоваться теми силами разнообразного характера, которые мы обнаруживаем вокруг себя. Одним словом, противопоставляются два принципа: ведущий принцип человека есть многообразие, изначальная необученность, податливость и послушание, ведущий же принцип животных есть однообразие, изначальная запрограммированность инстинктами и впоследствии малая гибкость и непослушание». Поэтому человек способен обучиться любому необходимому навыку, чтобы превзойти себя вчерашнего, необходимо лишь поверить в собственные способности!

Если мы уверим себя в том, что нам больше нечего ждать и не на что надеяться, то мы никогда нечего не сможем добиться! И если мы, подобно рыбаку, который ловит только маленькую рыбу вместо большой, потому что у него дома маленькая сковорода, будем упускать возможности к развитию себя, то непримененные таланты и способности попросту атрофируются.

В процессе нашей жизни нас приучают реагировать на окружающий мир и происходящие события тем или иным образом. Именно эти мысли и служат либо трамплином, который возносит нас к успеху, либо ловушкой, опрокидывающей нас в яму. Мысли – это инструменты, которые вводят нас в то или иное состояние. Именно в способности входить в то или иное состояние и заключается один из главных секретов успеха. Именно эту способность многие называют той самой божественной силой, или вибрацией, или как угодно. Этот феномен является одной из составляющих закона притяжения и прочих важных законов. А все начинается с мысли! И нам по силам влиять на поток наших мыслей!

Давайте возьмем в пример воображаемого человека, который немного будет отображать каждого из нас. Назовем его Иваном.

У него в семье всегда была напряженная обстановка с деньгами. Его родители говорили ему: «Жизнь – это сплошные трудности. Всем жить тяжело. А все богатые – воры и мошенники». С течением времени наш Иван полностью поверил в эти убеждения и принял их. И теперь он тоже говорит: «Жизнь тяжела». Иван не очень-то уважает богатых. У него, конечно, есть знакомые, более успешные, чем он. И в их окружении он чувствует себя не совсем комфортно. Поэтому зачастую пытается избегать их. Иван частенько после тяжелого рабочего дня попивает пиво с друзьями, которые такие же бедные и несчастные, как он. Они всегда поддержат его. Вместе они обсуждают свое безденежье, винят в этом начальство, состояние экономики, государство. Иван с друзьями считают, что жизнь обходится с ними несправедливо.

Иван верит, что жизнь – это непрерывная тяжелая борьба, где ему ничего не светит, потому что у него нет богатых родителей. Он говорит: «Сын каменщика каменщиком и останется». Веря в это, Иван постоянно находит себе самые никчемные работы с жалкой зарплатой. Его постоянно увольняют. Иван

говорит: «Нигде ничего хорошего нет». И для него это нормально. Он считает, что другого и быть не может. Он убежден, что обладает абсолютной истиной.

Однажды, просматривая раздел вакансий в Интернете, Иван узрел объявление: «Требуется партнер в перспективный бизнес. Гибкий график работы, возможность путешествовать по миру, служебный автомобиль, солидный доход – 100 000 рублей. От соискателя требуется только желание учиться и самосовершенствоваться». И Иван, прочитав это объявление, подумал: «Такого не бывает. Это лохотрон. В жизни легкого нет». И он продолжает искать что-то другое. И вот он обращает внимание на другое объявление, в котором обозначены зарплата 8000 рублей, шестидневный рабочий график, двенадцатичасовой рабочий день, автомобиля не дают, да еще и добираться до места работы два часа. И он говорит себе: «О... Это уже ближе к правде...». И вот он уже принят на очередную бесперспективную, жалкую работу.

Иван работает на этом месте долгое время, боясь что-либо изменить, потому что у него уже есть семья и он по уши в кредитах. Несколько раз в его жизни друзья ему предлагают заняться бизнесом или вложить деньги, но он отвергает предложения, потому что не доверяет никому, да и вообще он считает, что все бизнесмены – жулики. А ведь он не хочет быть таким! И вот через двадцать пять лет он находится в бедственном положении и всем доказывает: «Жизнь – тяжелая штука. Выше головы не прыгнешь». У Ивана за всю жизнь никогда не было денег. Причиной служила сформированная программа, которая подсказывала ему: «Иван, ты беден». И даже если периодически у него появлялись свободные деньги, то он немедленно избавлялся от них. В этот момент включалось подсознание и реализовывало запрограммированные установки. Иван подсознательно начинал думать: «Как-то странно иметь много денег. Нужно срочно что-нибудь купить». И вот Иван отправляется в магазин и покупает телевизор с большой диагональю, чтобы лучше видеть сериалы или футбол. Остальные деньги быстро спускает на ветер, покупая ненужные вещи или прогуливая их в ближайшем баре. Отвечает отказом на несколько предложений об открытии бизнеса и инвестировании. И вот в скором времени он снова оказывается в своей финансовой зоне комфорта, когда опять нет денег. И Иван продолжает жить привычной жизнью.

Образ Ивана – это отображение большей части населения. А вы, случайно, не узнаете в нем себя? Только внимательно подумайте! Люди, подобные Ивану, сами ожидают несчастья, безденежья, неудачных браков. Именно это и получают! Такие люди всегда списывают свою неудачу на недостаток образования, денег, связей, времени. Они не задумываются о том, что необходимо просто изменить стратегию жизни. Такие «иваны» не могут подвергнуть сомнению свою систему убеждений, так как это будет служить подтверждением того, что они сами создавали все это в своей жизни. А они ведь гордые и всезнающие! Пусть они останутся одинокими, глупыми, больными, толстыми, бедными, но зато ПРАВЫМИ! Они знают все и обо всем; истина для них одна, и, конечно же, они обладают ею! Они считают, что вокруг все глупцы, но они-то – другое дело! А люди, считающие себя всегда и во всем правыми, как правило, одиноки и непонимаемы. Они отказываются от ответственности за свою жизнь. У них преобладает образ мыслей жертвы. Они цепляются за этот образ.

Не уподобляйтесь этому Ивану! Дорогой читатель, вы ведь не такой, как он? Верно? Вы еще можете измениться! Вы еще читаете эту книгу, а значит, готовы к переменам в лучшую сторону!

Мы не можем изменить свой жизненный старт, то есть те условия, в которых родились. Но мы можем стартовать сейчас и изменить кардинальным образом свой финиш! Наша жизнь управляема! Еще Эйнштейн сказал: «Я не верю, что бог играет в кости». И идеология, встречающаяся на страницах этой книги, откроет перед вами мир в ином свете; вы научитесь мыслить иначе. Представьте ситуацию, в которой вам задают такой вопрос: «смогли бы вы допрыгнуть до небес?». Если вы принадлежите к стандартно мыслящему большинству, то, вероятно, ответите: «Это невозможно!». А тот, кто мыслит без границ, ответит: «Легко!». И сделает это любым из множества способов или всеми! Например, поднимется на очень высокую гору, которая выше облаков, или сядет на самолет и полетит. Конечно, можно сказать, что это слишком идеалистично по-веивает казуистикой, но все, что окружает нас в современном мире, когда-то являлось идеей, не более! Сейчас это воплощено в жизни!

Наши убеждения подобны карте. Мы смотрим на карту и говорим себе: «Вот сюда можно ехать, а сюда нет». И едем туда,

куда считаем возможным, исключая другие варианты. Все люди обладают различными картами, поэтому и положение у всех различно. Измените карту! И тогда изменится положение!

Верите вы или не верите в то, что можете сделать, вы правы в любом случае. Если вы не верите в способность что-то совершить, то будете посылать своей нервной системе постоянные сообщения о том, что у ваших способностей есть предел, который не дает вам добиться того или иного результата.

Если же, с другой стороны, вы будете постоянно направлять в свою нервную систему сообщения о том, что способны что-то совершить, тогда она будет направлять обратные сигналы в ваш мозг, моделируя желаемый результат, отыскивая в мозгу возможности и ресурсы для совершения этого.

Хочу привести слова Дона Хуана Матуса из книги Карлоса Кастанеды «Возвращение в Икстлан», оказавшие невероятное влияние на формирование моей личности. В них содержится огромная мудрость:

«Не имеет никакого значения, где вырос человек. Определяющим в том, как человек делает что-либо, является личная сила. Человек является только суммой своей личной силы. И эта сила определяет то, как он живет и как умирает.

Личная сила – это чувство. Что-то вроде ощущения удачи или счастья. Или это можно назвать настроением. Личная сила – это нечто такое, что приобретаешь вне зависимости от своего происхождения.

Охотник на силу ловит ее, а затем накапливает ее, как свое личное достояние. Таким образом, личная сила растет, и можно найти такие случаи, когда воин имеет так много личной силы, что становится человеком знания».

В этих словах сокрыт один из ключей к достижению всего желаемого. Только ни в коем случае нельзя понимать их как мистику. То, что может или не может человек, является отражением его состояния. Проходя через различные жизненные ситуации, человек испытывает разные состояния, которые либо помогают ему, либо ограничивают. Также в этом сокрыт принцип управления удачей. Далее я более подробно остановлюсь на том, как создавать у себя те состояния, которые необходимы. Ведь, находясь под влиянием разных настроений, человек способен на разные поступки. Реальность искажается. Один из величайших психологов современности в области эмоций Пол Экман произнес такие слова: «Настроение заставляет

вас искаженно воспринимать действительность, чтобы подогнать ее под настроение».

И то, что многие люди являются неудачниками, является их состоянием, которое формируется убеждениями. Как нам уже известно, это можно изменить. Философ и психолог Уильям Джеймс сказал: «Величайшей революцией при жизни моего поколения стало открытие, что, меняя внутреннее умонастроение, можно изменить внешние аспекты бытия».

Начните влиять на мысли! Не позволяйте им влиять на вас! Будьте готовы поставить свои мысли под сомнение! Начните с того, что в случае какого-либо беспокойства задавайте себе подобного рода вопросы: «Является ли то, чем заняты мои мысли, истинным? Поможет ли это мне в достижении моих целей? Будет ли это эффективно? Какова моя реакция на веру в эти мысли и стоит ли ее изменить? Как бы моя жизнь преобразилась без этой мысли? Если я начинаю упрекать себя, то поможет ли это мне сделать свою жизнь лучше? Зная то, что я знаю сейчас, стал(а) ли я снова действовать так же, как действовал(а) до этого? Поможет ли мне действие в определенном направлении?». Используйте эти и подобные им вопросы и они помогут выбраться из круга жертвенности! Ведь вы являетесь автором своего сценария жизни!

Запомните: путь к лучшему пролегает через возможность стать лучше самому!

Может быть, вам тоже стоит задуматься: действительно ли мы являемся жертвами этой жизни? А может быть, мы те, кто делает нашу жизнь такой, какая она есть? Наша жизнь является такой, какой мы подсознательно себе ее представляем! Поэтому представляйте ее такой, какой хотите видеть! И она обязательно станет соответственной! Хочу вам поведать одну очень коротенькую притчу.

Давным-давно, на заре цивилизации, слепил Бог из глины человека и вдохнул в него жизнь. Но остался неиспользованный кусочек этой глины. И Бог спросил человека: «Что ты хочешь, чтоб я тебе слепил?». Человек сказал: «Слепи мне счастье!». Бог на минуту задумался, а потом вручил неиспользованный кусочек глины в руки человеку и сказал: «Все в твоих руках!».

## Глава 4. Величайшая тайна Вселенной: влияние мыслей

*Измените свои мысли – и вы измените свой мир.*

Норман Винсент Пилл

*«Я» есть свет, благодаря которому возможен опыт.  
«Я» есть реальность, скрытая во всех существах.*

Йога-Васиштха

Когда мы приходим в этот мир, то не имеем никаких мыслей или идей. Все то, о чем мы думаем и говорим, было приобретено нами в младенчестве и последующие годы жизни. Взрослый человек является суммой того, чему он научился, тех ощущений и опыта, которые были получены во время взросления. Эйнштейн сказал однажды: «Немногие способны спокойно выражать воззрения, отличные от предрассудков их социального окружения. Большинство людей не способны даже сформировать в себе такие убеждения!».

Величайшим достижением современности в области человеческого самосовершенствования можно считать факт изменения внешних проявлений жизни путем улучшения внутренних аспектов мышления. Один из наиболее известных в мире писателей по теме саморазвития Уэйн У. Дайер писал в одной из своих книг: «Наше будущее формируется мыслями, которые посещают нас чаще всего, мы в буквальном смысле становимся тем, о чем думаем, и все мы наделяемся даром самостоятельно писать свою историю...».

Идея индивидуальной идеологической структурализации ненова. Еще Соломон сказал: «Каковы мысли в душе человека, таков и он сам».

Будда говорил: «То, что мы собой представляем, является результатом того, что мы когда-то подумали».

Марк Аврелий писал: «Жизнь человека представляет собой то, что сделали из нее его мысли».

Философу Ральфу Уолдо Эммерсону принадлежат слова: «Человек есть то, о чем он думает в течение дня».

Таким образом, мы становимся такими, каково содержание нашего мышления. Каждый из нас становится именно таким, каким он запрограммировал себя в своем сознании. Философ и психолог Уильям Джеймс сказал по этому поводу: «В психо-

логии существует закон: если в своем мозге вы создаете образ того, чем хотели бы быть и сохраняете этот образ достаточно долгое время, вскоре вы станете именно тем, о чем думали!».

Удачливый и успешный человек программирует в подсознание мысли, настраивающие на успех, а несчастный человек программирует на поддержание себя в несчастье, посредственности, скуке, бедности. Именно об этом повествует нам фраза из Библии: «Ибо всякому имеющему дастся и приумножится, а у неимеющего отнимется и то, что имеет» (Евангелие от Матфея 25:29). Запомните: нищета и посредственность внутри человека! Их не надо искать где-то во внешнем мире. Можно дать очень бедному человеку больше денег, чтобы отогнать нищету от него. Но это, возможно, будет ему только во вред, так как будет подобно борьбе с последствиями болезни, а не с самой болезнью. Ведь люди, сознание которых занято только бедностью, используя дарованные деньги, ни к чему хорошему не придут. Человек, склонный к пьянству, при помощи внезапно свалившихся денег еще больше будет пить. Тот же, кто склонен к расточительству, только быстрее растратит деньги. Богатые становятся богаче, потому что они думают о том, чего хотят, получают это и предпринимают попытки дальнейшего приумножения своего богатства. А бедные беднее, потому что концентрируются на поражениях и недостатке. Это и получают! Нужно вытащить нищету из человека – и деньги придут! А вместе с ними придет и все остальное, что включает в себя понятие «успех». Богатство – это образ мыслей, как и бедность!

Шекспир сказал: «Остерегайтесь своих мыслей; как бы они не выдали вас».

Одной из величайших тайн человеческого бытия, вероятно, можно считать процесс формирования действительности посредством мыслей. Мир задан человеку через мысль, которая обретает материальную форму в языке. А все человеческие действия, оказывающие непосредственное влияние на окружающую нас обстановку, конструируются через словесные выражения. Таким образом, язык и действие – это градационные разномерные, переходящие одна в другую, формы опредмечивания мысли, которой можно управлять по своему усмотрению. Ведь человек – это существо, обладающее сознанием, которое и есть то самое средство управления мыслью. Сознание же человеческое является результатом развития языка, так как



использование слов и выражений привело в процессе эволюции к возникновению внутреннего диалога, служащего фундаментом сознания. А вы, уважаемый читатель, есть человек, который обладает всем вышеперечисленным. Соответственно, вы также обладаете и властью над материальным миром! А значит, можете формировать его под формы любых ваших мыслей. Эта информация является величайшей вселенской тайной. Теперь вы владеете ею! Так будьте одним из тех, кто использует ее!

Стоит задуматься! Именно те, кто научится мыслить категориями успеха, преобразят возможность в богатство и процветание! Удача начнет сопутствовать вам, если поверите, что вы являетесь тем, кто достоин успеха, почувствуете в себе готовность и возможность создать успех и начнете действовать!

Все мы являемся продуктом окружающей среды. Мы – это воплощение всего того, с чем соприкасались в процессе формирования своей личности. Вся информация, которую мы когда-либо видели, сохраняется у нас в подсознании и, когда необходимо, вспоминается нами, а то, что вытеснено глубоко в подсознание, не вспоминается, но продолжает влиять на наши поступки и мысли всю жизнь. Все то, что мы видели, читали, слышали, складывается в мирозерцание. Все, что мы сейчас знаем, было нам внушено в процессе жизни.

Мы всю жизнь что-либо познаем. На разных этапах жизни мы чего-то не знаем. Но затем, узнавая новую информацию, начинаем использовать ее для решения различных жизненных задач. Допустим, вы никогда не слышали о том, как формируется атмосфера и как создаются атмосферные явления. И в тот момент, когда вы услышите гром или увидите молнию, для вас это будет чем-то невероятным. Вы просто не сможете это объяснить. У Вас не будет в памяти соответствующего «файла», к которому можно будет обратиться в нужный момент. Вы этого даже знать не будете. Вы используете в процессе осмысления, описания мира и принятия решений уже знакомые вам категории. Попробуйте сейчас вспомнить вкусное яблоко или живописный домашний двор. И здесь вы будете использовать только свой опыт. Все люди представят двор и яблоко по-разному. Вы будете видеть образы того, что для вас является вкусным яблоком и живописным домашним двором, и только того, о чем имеете представление. Вы не сможете представить мой двор, если вы его не видели, ведь этот образ не входит в

систему ваших образов, которыми вы мыслите. Все люди выстраивают окружающий мир под свои образы.

Еще одним примером для ясности этого важного момента может служить обучение в школе, где все узнается поэтапно. В первом классе вы знаете очень мало, но постепенно ваш опыт обогащается, и вы в решении поступающих задач используете уже узnanную информацию. И процесс познания является непрерывным! Если сейчас вы думаете, что все знаете, то будьте уверены – вы знаете невероятно мало. Еще мудрейший Сократ сказал: «Я знаю только то, что ничего не знаю, но другие не знают и этого». В действительности люди обычно полагают, что они знают что-то, а оказывается, что они не знают ничего. Сократ, вероятно, подразумевал, что, зная о своем незнании, он знает больше, чем все остальные.

Поэтому нужно непрерывно стремиться к новым знаниям. Зная больше, мы можем расширить варианты наших возможных решений и, соответственно, моделей поведения, а значит, можем стать более эффективными! Но большинству людей свойственно считать, что они знают все и их точка зрения – единственно верная. Ваше сознание должно быть подобно зеркалу, а не фотоаппарату. Оно не должно на все жизненные ситуации реагировать только одними и теми же моделями, запечатленными когда-то раз и навсегда, при том что, возможно, эти модели были эффективны для вашей прабабушки, но не для вас.

Я хочу привести в пример одного своего знакомого, который давно закончил школу, никаким совершенствованием не занимается и работает в сфере тяжелого физического труда, любит вечерами расслабляться с помощью алкоголя. Он смотрит телепередачи, состряпанные с целью поддержать его и подобных ему глупыми, больными и бедными. Его любимым чтивом является желтая пресса, заголовками которой, к примеру, является такой: «При помощи микрочипов пришельцы зомбируют людей», и тому подобное. Я неоднократно вступал с ним в диалог, в ходе которого выяснил, что та жизнь, которую он ведет, является, по его мнению, единственно возможной. Он считает, что таким родился. Для него не существует другой реальности, кроме той, которую создали для него средства массовой информации. Он даже и капли сомнения не допускает в сторону правдивости написанного в желтой прессе. Он говорил, что тот или иной абсурдный факт был доказан учеными. Но когда я спрашивал, откуда он это знает, то он неизменно

отвечал, что читал в газете. Этот пример показывает нам крайность в убеждениях, но таковых и подобных ему существует великое множество. И как, по вашему мнению, могут достичь успеха, счастья и осознанности люди с такой сумятицей в голове? Дело в том, что людей зомбируют не пришельцы, а люди сами с собой это делают, принимая те или иные убеждения в качестве истины!

Также из личного опыта и опыта других людей следует тот факт, что сознание людей отвергает, искажает, обобщает информацию таким образом, чтобы она соответствовала устоявшемуся мировоззрению.

Если более детально рассмотреть идею самоконцепции, то сразу становится все ясно.

Идея заключается в том, что каждая личность формирует у себя определенный набор убеждений, которые и составляют своеобразную программу нашего подсознательного компьютера, определяющего мысли, чувства, действия, высказывания. Вот как это происходит.

Человек воспринимает мир посредством пяти органов чувств. Это называется сенсорным опытом. Сенсорный опыт поставляет нам сырье (информация о внешнем мире), из которого мы строим свои «карты мира» или парадигмы (миросозерцание). Благодаря чувственности мы воспринимаем предметы, а рассудок помогает нам их осмысливать. Иммануил Кант в своей книге «Критика чистого разума» писал: «Познание достигается путем соединения созерцаний и понятий (категорий) и представляет собой априорное упорядочение явлений, выражающееся в конструировании предметов на основе ощущений. Чувственный материал познания, упорядоченный посредством априорных механизмов созерцания и рассудка, становится опытом. На основе ощущений, которые можно выразить констатациями типа «это желтое» или «это сладкое», оформляющимися через пространство и время, а также через априорные категории рассудка, возникают суждения восприятия – камень теплый, солнце круглое, затем переходят в такие «солнце – светило», и далее – развитые суждения опыта, в которых наблюдаемые объекты и явления подведены под категорию причинности: «солнце вызвало нагревание камня». Воображение выступает как посредствующее звено между созерцаниями и категориями. Именно благодаря воображению абстрактные понятия, каковыми являются категории, оказываются

способными организовывать чувственные данные, превращая их в законосообразный опыт, то есть в природу. Продуктивная сила воображения выступает посредником между чувственностью и мышлением. Эта способность создает схему времени как «чистого образа всех предметов чувств вообще. Знание дается путем синтеза категорий и наблюдений».

Весьма интересный вариант описания мира исходит из учения древних толтеков: «Вселенная состоит из бесчисленных энергетических полей, которые существуют в виде светящихся нитей. Эти нити воздействуют на человека, как на организм. Организм обращает эти поля в чувственные данные. Затем эти чувственные данные интерпретируются, и интерпретация становится системой постижения. Процесс постижения требует постоянной интерпретации чувственных данных».

А вот какое определение постижения дают антропологи: «Постижение – это система интерпретаций, которая благодаря ее применению дает возможность индивидам с величайшим мастерством использовать все тонкости значений, которые создают интересующую нас социальную среду».

Возможно, вышеприведенные описания не совсем понятны, но в них содержится один из ключевых элементов, ведущих к общему пониманию зеркальной мозаики мироздания. Далее я разберу более детально этот вопрос.

У каждого есть некоторая стратегия реальности, которая представляет собой последовательность мысленных операций и внутренних критериальных стандартов, которые человек открывает для оценки реальности того или иного переживания, события, а также общения с окружающим миром. При помощи этих стратегий мы отличаем фантазии от действительности. Невозможно объективно узнать, что такое реальность, так как мозг не знает разницы между воображаемым переживанием и воспоминанием. Нет такой области мозга, которая была бы предназначена только для фантазий или исключительно для реальности. За воспроизведение того и другого отвечает одна область мозга. И именно в этом проявляется уместность стратегии, которая создает понимание того, что воспринятая информация прошла мысленные тесты, которые не прошла бы воображаемая информация. Содержание воспринятой органами чувств информации кодируется иначе и более основательно, чем воображаемой. Все различия обнаруживаются механизмами психики, работаю-

щими по определенной мысленной стратегии. Весь этот процесс образует систему, называемую ментальной личностной парадигмой.

Парадигму составляют убеждения, ожидания, ценности и их критерии, взгляды, обобщения и процессы психики, обеспечивающие взаимосвязь и соответствие. Мы смотрим на мир через эту парадигму, которая является своеобразными очками. Отсюда следует вывод: «Мир – это видение мира, описание его, но никак не он сам». Наше сознание, мышление наделяют любую ситуацию тем или иным оттенком.

Все, что мы видим и знаем, к чему стремимся, подобно отражению от большого зеркала. Мы не видим себя реальных. Мы видим образ, созданный убеждениями, представлениями, ожиданиями, взглядами, которые были восприняты в процессе предыдущего опыта. Немецкий философ Георг Вильгельм Фридрих Гегель писал в своей книге «Наука логики»: «Истинным служат не предметы в своей непосредственности, а предметы, сначала возведенные в форму мышления, предметы как мыслимые». Мир – это своеобразная иллюзия, где мы являемся таковыми, каковыми представляем себя в образах через систему своих убеждений, которые и помогают нам создавать «интересующую нас социальную среду». А эффективна ли ваша существующая на сегодняшний день система интерпретаций? Как вы оцениваете свой успех и удовлетворенность? Каковы ваша широта и глубина взглядов? Вы мыслите категориями успеха или поражения?

Убеждения представляют собой воспринятые обобщения, истинность которых несомненна на определенном этапе, сделанные нами на основе индивидуального и относительного опыта. Они, как правило, обновляются и корректируются в результате приобретения нового опыта. Убеждения являются составляющей глубинных ментальных структур. Они формируют и создают поверхностные конструктивы наших мыслей, слов и поступков и формируют значение, придаваемое событиям. Убеждения лежат в основе мотивации и структуры индивидуальной жизненной идеологии. В основе своей они являются собой суждения и оценки в отношении своей личности, других людей и окружающего мироустройства. Основная задача индивидуальных убеждений и систем убеждений – структурировать глубинные персональные ценности со всеми сферами непосредственного опыта.

Так как убеждения являют собой систему усваиваемого опыта, происходят непрерывное опущение и искажение некоторых аспектов переживаний, на основе которых они сформированы. В результате этого убеждения могут как ограничивать, так и расширять личностные возможности человека.

Существует отдельная категория ограничивающих убеждений, которые специалисты по НЛП (нейролингвистическое программирование) называют «мысль-вирус». Они представляют собой запрограммированную в подсознание мысль о невозможности чего-либо (ограничивающее убеждение), которое может превратиться в «самоисполняющееся пророчество».

В психологии существует такой феномен, как эффект Пигмалиона (Розенталя). Это психологический феномен, заключающийся в том, что ожидания личностью реализации пророчества во многом определяют характер действий и интерпретацию реакций окружающих. Это и провоцирует самоосуществление пророчества. Он относится к защитным механизмам психики. (Хочу также поведать вам, что именно на этом феномене в сочетании с другими защитными механизмами базируются все предсказания гадалок) Подобных механизмов психики существует великое множество. Я настоятельно рекомендую прочитать книгу выдающегося русского невропатолога, физиолога и психолога Владимира Михайловича Бехтерева «Гипноз. Внушение. Телепатия». Понимание информации, содержащейся в книге, многое прояснит в вопросе внушения и действий, совершаемых человеком, а также сбросит ореол тайны с феномена предсказаний гадалок, порчи и прочих проявлений человеческого невежества.

Все мы стремимся к психическому комфорту. И, испытав определенное состояние, оцениваем его с позиции удовлетворения или недовольства. Если мы испытали дискомфорт, то впредь пытаемся избежать подобного опыта через описание его себе как негативного посредством системы внутренних кодов. Включаются механизмы обобщения. И формируется «мысль-вирус». Также она может запечатлеться в подсознании благодаря внесению корректив в систему постижения определенного человека посредством повторения на этапе его формирования.

Мысли-вирусы служат огромным препятствием в реализации заложенного в человеке потенциала и могут сделать ничтожными любые попытки саморазвития и личностной реализации. Ограничивающие убеждения зачастую оформ-

лены определенной целью – ощущением индивидуальной малой или большой значимости, самозащитой, личностным разграничением. Например: «Успех дается только тяжелым трудом»; «Если у меня нет диплома об образовании, то я обречен на прозябание в нищете»; «Я не создан для предпринимательства»; «У меня это никогда не получится»; «Я не создан для того, чтобы быть успешным и богатым»; «Я снова и снова терплю поражения»; «Это невозможно»; «Такова моя судьба». Заметьте, что во всех этих фразах присутствует концентрация на неудаче и поражении. А так как наше подсознание не видит разницы между плохим и хорошим (это сознание делает его таковым), то воплощает в жизнь то, на чем концентрируемся! Ограничивающими убеждениями мыслят жертвы! Необходимо изменять рамки проблем на результат! Например: «Я приобрел из этой ситуации очень много полезного опыта, и теперь я еще более успешен».

В вышеописанном процессе ценности наделяют значением наши убеждения и переживания и представляют собой те элементы внутренней самоаргументации или «позитивные намерения», для обоснования которых эти убеждения и формируются. Вот пример ценностей: ответственность, удовольствие, любовь, уважение, достижение, доверие и прочее. Подобные ценности в значительной степени детерминируют задаваемые нами самими цели и определяют выборы, которые совершаем в отношении действительности. Ценности не только являются фундаментом мотивации, но также выступают в роли мощного фильтра восприятия. Ценности играют главенствующую роль в формировании ментального фокуса, который заключается в излишней концентрации внимания на одной сфере жизни: семье, карьере, удовольствии, деньгах, развлечениях и т. д. В результате излишней однополярной концентрации только одна сфера социальной действительности становится «центром жизни», подавляя остальные. Но это приводит к тому, что постепенно человек начинает ощущать какую-то пустоту. Он чувствует, что его жизнь недостаточно полна составляющими счастья. Да к тому же упускается масса возможностей, которые несут с собой остальные сферы. Если концентрироваться, например, только на своем возлюбленном, то если вдруг он от вас уйдет, то смысл жизни будет потерян! Так же дело обстоит и с остальными сферами. Нельзя допустить, чтобы был личностный дисбаланс! Чтобы быть счаст-

ливым и испытывать ощущение полной самореализации, необходимо все сферы жизни поместить в одинаковый фокус. Они должны быть равными составляющими единой системы. Нельзя какому-то аспекту уделять большее внимание, а другому – меньшее. У гармоничной личности все должно быть в одинаковом фокусе. Все сферы жизни одинаково важны, хоть и являются различными! Махатма Ганди сказал однажды: «Человек не может правильно поступать в одной сфере своей жизни, если он неправильно поступает в других. Жизнь – это неделимое целое». Это подобно вопросу: «Что важнее: руки или ноги?». Но здесь нельзя выбирать! В подобных вопросах все важно! Это одна из важнейших составляющих успеха! Я эту истину вывел из размышлений над собственным прошлым опытом. На определенных этапах своей жизни я концентрировался на различных сферах жизни: возлюбленная, удовольствия, карьера, деньги. И ничего другого не видел. В результате в одной какой-либо сфере я преуспевал, а в других оставался на низком уровне. И со временем наступал личностный кризис! И я не мог понять причину. Особенно печально у меня дела обстояли со вторыми половинками. Если я влюблялся, то отдавал себя без остатка. Каждая из них становилась смыслом моей жизни на определенном отрезке пути.. Но когда я по какой-либо причине оставался один, то жизнь для меня теряла всякий смысл и я не видел выхода. Это потом я осознал, что нужно одинаково фокусироваться на всех сферах. И поэтому делюсь с вами опытом. Не повторяйте подобных ошибок. Один великий мудрец сказал: «Мудрые учатся на чужих ошибках, а глупые – на своих».

Но это было лирическое отступление. Теперь обратите внимание на то, как далее формируется наша парадигма.

Далее процесс обусловлен тем, что убеждения связывают ценности с нашими переживаниями через причинно-следственные связи и совокупные ассоциативные эквиваленты. В результате этого формируются ожидания. Они создают мотивацию для поддержки определенного обобщения или убеждения. Ожидания связаны с последствиями, к которым, по нашим прогнозам, приведет то или иное убеждение. Эти последствия определяют полезность убеждения.

Ощущения и поступки людей зависят от ценностей и мотивов, которые приписываются ожидаемым последствиям. Ожидания оказывают сильнейшее влияние на нашу мотива-



цию, а также выводы, которые мы делаем на основе полученного опыта.

Внутренние состояния служат одновременно фильтром для восприятия и стимулом для действий.

Взаимосвязи между различными компонентами жизненного опыта образуют то, что можно назвать структурой реальности.

Функция наших убеждений заключается в том, чтобы создавать ключевые связи между базовыми элементами, входящими в нашу «карту мира».

Наши убеждения представляют собой обобщения, связывающие переживания, ценности, внутренние состояния и ожидания, а также образующие «ткань» нашей реальности.

В результате постижения этого мира через призму убеждений мы входим в определенные состояния (настроения), которые влияют на количество и качество доступных нам вариантов поведения.

В зависимости от собственных убеждений конкретный человек выбирает тот или иной путь к успеху, счастью.

Насколько та или иная ситуация, деятельность или идея вписывается (или не вписывается) в системы убеждений и ценностей конкретного человека, напрямую определяет то, как она будет воспринята и истолкована.

Человеческое мировоззрение (парадигму) можно представить в виде зеркальной мозаики, где каждый элемент (убеждение) имеет свой оттенок. Каждый из этих разноцветных кусочков мозаики мы перенимаем из окружающего мира в процессе жизни и вставляем в общую мозаику, через которую затем смотрим на мир, предстающий перед нами уже в искаженном виде и различном цвете. Что-то опускается, искажается, обобщается. Каждый человек представляет собой сумму всех влияний, оказанных на него в процессе социализации. Таким образом, мы приходим к пониманию того факта, что видимый нами мир представляет собой своеобразную субъективную иллюзию, созданную убеждениями. Элементы, из которых составляется мозаика, у каждого человека различные. Поэтому и мировоззрение иное. А это влечет за собой совершенно различные реакции на одинаковые поступки. В результате реагирования принимаются решения, которые могут быть эффективными или неэффективными в зависимости от общей мозаики. Они могут вести к успеху, богатству, равно

как и к неудаче и нищете. Изменить мозаику, а соответственно, и результаты можно путем изменения элементов (убеждений). Нужно только начать это осознавать!

Все это сводится к феномену, который был определен психологом Леоном Фестингером как когнитивный диссонанс, который является состоянием индивида, характеризующимся столкновением противоречивых знаний, убеждений и установок относительно какого-то объекта или явления. При этом существование одного элемента исключает существование другого. Это сопровождается ощущением психологического дискомфорта. В дословном переводе это означает отсутствие гармонии при познании. То есть то, что вы знаете, повлияет на то, как вы воспримете новую противоречивую информацию. В результате конфликта убеждений возникает непоследовательность, которую мозг не приемлет и пытается отвергнуть или исказить. Люди стремятся к рационализации всего в соответствии с имеющимися убеждениями. Допустим, у вас уже есть сложившееся мнение о себе и о мире. И если кто-либо вам говорит что-то другое, то вы это либо воспримите с искажением либо отвергнете. Вы поверите во все аргументы в пользу уже принятой вами точки зрения.

В пример приведу эксперимент, который проводился в 1959 году психологами. Они пригласили девушек принять участие в опросе сексуального характера. Эту группу разбили на две. Для одних проводили кастинг, где предлагали произносить вслух фразы сексуального содержания, а с другими просто делали собеседование. Затем психологи опросили этих девушек, какие у них остались впечатления. И те, кто прошел через кастинг с произнесением фраз сексуального содержания, сочли мероприятие интересным. Та группа, которая эмоционально не была вовлечена, посчитала, что все было скучно.

Меня очень заинтересовал этот эксперимент. И я провел аналогичный. Мы с моими коллегами устроили два семинара. Один платный, а второй бесплатный. Та информация, которую я давал, была практически одинакова, с тем отличием, что на платном семинаре я говорил даже более монотонно и неинтересно. Но после проведения двух мероприятий мы опросили присутствовавших о впечатлениях. Ответы были таковы: группа, которая заплатила за семинар, считала его очень интересным и увлекательным, в то время как те, кто не платил, посчитали неинтересным и скучным. К тому же на

бесплатном семинаре мы раздавали книги тоже бесплатно. А на другом люди сами их покупали. После опроса мы выяснили, что читали их те люди, которые заплатили за них, а другие отложили их пылиться на полки. Подобную тенденцию я также заметил и у себя. Я охотно читаю те книги, которые покупал. И дочитываю до конца даже в том случае, если они совсем не интересны.

Подобные опросы я провел и среди тех людей, которые ходили на очень дорогие тренинги, проводившиеся в моем городе другими спикерами. Участвовавшие всеми способами пытались оправдать свою финансовую потерю, говоря, что это очень интересный тренинг. Они делали все, чтобы убедить себя в том, что мероприятие стоило того. Но я тоже присутствовал на этих тренингах, но бесплатно. И был глубоко разочарован. Все, что там говорилось, можно было прочитать в книгах. И к тому же было совершенно неинтересно.

Но так уж мы устроены. Не вкладывая во что-то своих денег или эмоций, мы не ценим этого. Но самое главное, что я хотел показать, насколько сильно убеждения влияют на восприятие. И если что-либо не соответствует уже существующим установкам, то мы либо отвергаем это, пытаюсь не попадать в ситуации, которые могут поставить под вопрос существующие убеждения, либо искажаем, чтобы информация совпала с остальными мыслями. И еще мы можем принять новые убеждения за истину. И тогда наши действия изменятся, что повлечет изменение жизни!

Убеждения человека оказывают огромное влияние на физиологию. Они изменяют ее тем или иным образом. Физиологические реакции человека, верящего в то, что он говорит, отличаются от реакций говорящего без убежденности в своих словах. Таким образом изменяются состояние и, соответственно, поведение человека. В разных состояниях нам доступны различные ресурсы организма и модели поведения. Порой в бодром и приподнятом настроении наши модели поведения намного более разнообразны и эффективны, чем в состоянии, вызванном ограничивающими убеждениями. А так как состояния создаются убеждениями, то, изменяя убеждения, можно создавать, изменять и поддерживать нужные состояния. Одним из главных секретов успеха является умение эффективно организовать внутренний диалог с собой, то есть то, как вы для себя объясняете те или иные события,

явления и переживания. Когда вам удастся выстроить более эффективную стратегию общения с собой, это будет огромным шагом в направлении к достижению всего желаемого. Это будет своеобразным фундаментом вашего замка успеха!

Проходя через различные переживания и жизненные ситуации, мы постоянно изменяем и оцениваем разные состояния. Для большинства из нас эти изменения состояния в значительной степени остаются за пределами свободного выбора. Мы реагируем на внутренние и внешние стимулы неосознанно, будто движемся на автопилоте. Но теперь, зная это, начните изменять убеждения на более эффективные! Это достигается осознанием своих глубинных намерений и последующим редактированием своих ментальных карт, включая в них более эффективные пути осуществления намерений.

Ведь, чтобы достичь успеха, просто необходимо изменять ограничивающие убеждения, превращая их в надежду на будущее, уверенность в своих силах, ответственность, а также чувство собственной значимости и необходимости.

Авраам Линкольн не знал науки НЛП, но знал основополагающие истины. Он сказал: «Люди счастливы настолько, насколько они настраивают на это свой разум».

Конфуций сказал: «Не имей превратных мыслей».

Великому учителю Иисусу принадлежат слова: «Истинно говорю вам – как вы мыслите, так вам и будет».

Наше сознание подобно океану, а все происходящее является производными составляющими, или волнами. Как волна является частью океана и невозможно ее существование вне его, так и человеческое бытие со всеми его составляющими является порождением разума. Бог есть бытие, а бытие не может существовать без разума. Нельзя взять волну из океана и перенести ее. Можно взять часть воды, но это уже будет не волна. Волна есть часть океана! Также нельзя извлечь бытие из океана сознания. Все то, что имеет важность для человека, является частью океана разума, и невозможно это представить вне его. Порой люди пытаются уподобить волну самому океану, как пытаются они уподобить Богу свое эго, возвеличивая его и поклоняясь ему. Но это попытка назвать маленькое количество воды вне океана волной. Волна невозможна вне океана! Осознайте это!

Возможно, сейчас вы еще не до конца поняли и осознали ту информацию, которая была изложена выше. Я вас понимаю.

Это не сразу укладывается в привычное видение мира. И поэтому в дальнейших частях книги я не раз буду поднимать этот вопрос, освещая его в различных аспектах и соотнося с различными сферами жизни. Ведь именно в мышлении и понимании основополагающих законов сокрыта великая тайна бытия. Но, так или иначе, возможность управлять своими мыслями играет ключевую роль, ведь именно благодаря ей мы учимся видеть и понимать законы. Продолжайте изучать! И понимание придет, а вместе с пониманием придет и осознание! В Библии сказано: «Дорогу осилит идущий». Помните это!

## Глава 5. Содержание мыслей и последствия

*То, во что мы верим, как в реальность,  
реальностью и становится!  
Вера в возможность дает нам эту возможность,  
вера в успех дает нам успех!..*

Энтони Роббинс

Если вы действительно стремитесь к изменению жизни, первоочередной необходимостью являются осознание и принятие того факта, что все действия, совершаемые человеком, происходят в соответствии с образами, которые мы о себе и о действительности создали. В их же направлении движется наша жизнь. Они влияют на поведение, восприятие мира, а также на восприятие вас людьми. Все человеческое бытие сложено множеством мыслей и размышлений о жизни. По этой же причине все позитивные изменения, которые могут произойти в жизни, начинаются с улучшения образа, чувств, представлений о своей личности и отношения к себе.

Любой взрослый человек представляет собой сумму идей, впечатлений, информации, оказавших на него влияние в течение жизни и принятых в качестве истины. Они сохраняются на «жестком диске» нашей памяти и являются подобием файлов, которые потом используются в процессе принятия решений и осуществления действий. Они становятся частью вас, вашими привычками, и, руководствуясь только ими, вы живете. А если вы верите, что что-то является истиной, то это и будет вашей единственной правдой. Даже если это ведет к негативным последствиям. Великий гуру по саморазвитию и личностной

эффективности Брайан Трейси сказал: «Вы не такой, как вы думаете, но вы такой, как вы думаете». Хорошо обдумайте это высказывание. Да и не только это высказывание. Периодически останавливайтесь и размышляйте о прочитанном!

В процессе жизни вы берете на себя различные социальные роли: ученик, ребенок, родитель, учитель, муж, жена, сотрудник и прочее. И вы, конечно же, думаете о себе как о хорошем или плохом исполнителе ролей, взятых на себя. У вас имеется также представление о каждой сфере жизни.

Если вы представляете себя не компетентным в какой-то сфере, то посредством постоянной концентрации на этом вы усиливаете данный ментальный образ, а со временем такой сценарий становится направляющим вашу жизнь. В пример приведу ситуацию, которая произошла со мной. У меня есть очень близкий по духу друг, которого я считаю своим братом. И мы достаточно часто размышляем и философствуем с ним на различные темы. Однажды у нас с ним произошел спор на тему «написание книги». Он придерживался убеждения, что простому человеку это сделать практически очень сложно или даже невозможно. Я же считал, что это может сделать каждый, кто достаточно сильно этого захочет и приложит усилия. Но он напрочь отвергал излагаемые мной доводы и приводил свои. Он руководствовался своим опытом написания статьи для одного института и домыслов, сделанных им на основе собственного опыта. Мой друг обладает неординарным умом, и уровень академических познаний в некоторых сферах у него, возможно, выше моего. Но и я знал, что тоже прав! Так кто же излагал верную позицию? Мы оба!

«Карта не территория», – говорят специалисты по НЛП. И в споре со своим другом мы оба были правы. Но, в сущности, дело не в том, правильно вы поступаете или нет, а в том, насколько вы сами верите в свою правоту. Это и будет определять вашу эффективность! Ведь образ, который вы сформировали, будет определяющим ваши действия. Так как я считал, что написание книги является возможным для любого, то я это сделал. Мой друг на данном уровне осознанности считает это невозможным. И поэтому он пока этого не сделал. Уильям Шекспир писал: «Само по себе ничто ни хорошо, ни плохо; мысль делает это тем или другим».

Еще хочу привести вам, уважаемый читатель, пример, ярко иллюстрирующий силу убеждений. У меня есть одна

знакомая, которая прожила большую часть жизни с убеждением, что нельзя сварить пшеничную кашу так, чтобы она не пригорела. Эта моя знакомая была уверена в том, что каша всегда пригорает. И вот в один прекрасный день я ей доказал, что каша не пригорает. Секрет был в том, чтобы мешать чаще! Но она напрочь отказывалась признавать тот факт, что каша не пригорает, если ее правильно приготовить. Даже тогда, когда убедилась, все равно искала какие-то беспочвенные объяснения. Меня этот момент очень заинтересовал. В результате расследования я выяснил, что мама этой девушки тоже придерживается убеждения, что каша пригорает всегда. Вот здесь-то и была собака зарыта! Эта девушка переняла убеждение у мамы и затем действовала по программе до того момента, пока с трудом не осознала обратное!

А теперь только представьте, сколько самых разных убеждений (от взглядов на жизнь до манеры обращения с деньгами, временем и стратегий поиска партнеров и др.) мы перенимаем от окружающих, как правило от родителей, в процессе социализации! И как они влияют на нашу жизнь!

Многие люди, считая что-либо невозможным, не пытаются это сделать! Это подобно тому, как если бы программист, программируя компьютер, ввел ошибочные данные, а затем в процессе работы попытался получить от компьютера правильное решение задачи. Но получит он такое же некорректное решение, и другого компьютер ему дать не сможет, так как у него нет соответствующих программ действий! Так же дело обстоит и с нашим разумом. Не имея эффективных убеждений, мы не сможем действовать эффективно. Сначала нужно запрограммировать то, на основе чего будет генерироваться продуктивное поведение.

Если вы будете действовать с убеждением, что можете сделать желаемое, то вы это сделаете! Создавая путем визуализации и воображения образ себя, поступающего наилучшим образом, вы посылаете сигнал в мозг. Этот импульс воспринимается как команда, которая структурирует, интегрирует, направляет ваши мысли, чувства, действия так, чтобы они соответствовали образу, созданному в подсознании.

Подобно дубу, который прорастает из желудя, наши поступки прорастают из мыслей. Это превалирует во всех сферах жизни. Если вы представляете себя в достатке, видите это для себя отчетливо, закрепляете этот образ и удерживаете его

достаточно долго, невзирая на всевозможные препятствия, ваши действия будут подчинены этому образу. Он станет преобладающим в вашем внутреннем мире. Это будет заставлять вас принимать все новые и новые попытки по улучшению себя и своего внешнего мира. Вы будете думать об изобилии и окружать себя людьми, поддерживающими ваши взгляды. Вы начнете повышать свое мастерство, ходить на тренинги и семинары по темам, важным для вас. Как бы ненамеренно вы начнете заниматься своим телом, предпринимая попытки по поддержанию его в хорошей форме. Вы начнете ставить четкие цели и составлять подробные планы по их реализации. По мере вашего «восхождения» будете ставить себе целью приобретение качеств, которыми вы должны обладать, чтобы соответствовать созданному образу. И вы будете приобретать их. Вы будете читать об успехе других богатых людей и, убеждаясь, что большинство из них сами построили свою жизнь, пытаться учиться у них. И придет понимание, что это возможно. Постепенно вы начнете думать, что достичь успеха человеку скромного происхождения возможно, и сделать это так же просто, как быть бедным. Ваш мир начнет изменяться!

А если вы будете воображать себя бедным, да еще и концентрироваться на этом ежедневно, то станете действовать соответственно: окружать себя бедными, читать о бедности, отвергать все незнакомое и отличающееся от вашей жалкой «карты мира», запустите свое тело. Всех богатых вы начнете считать мошенниками, ворами, везучими и будете ненавидеть их. И вы будете бедным, неудовлетворенным, не способным на подвиги.

В основе лежит мысль! Абрахам Маслоу сказал однажды: «Чтобы изменить человека, нужно изменить его представление о себе».

Как таковое «я» в виде личности существует лишь в нашем уме с целью самоидентификации. Вот, к примеру, ситуация со зрением: когда люди смотрят, то думают, что видит именно сам глаз, то есть, по мнению многих, видение и глаз – суть один процесс. Кроме того, считается, что «тот, кто видит, – это я». «Я вижу вещи». Но это не так! Глаз – это одно, а видение является другим и нет никакой отдельно существующей сущности, как «я» или «эго». Есть только реальность видения, возникающая посредством глаза. Для примера представьте себе человека, сидящего у себя в квартире. Квартира и человек – это две отдельные субстанции. Квартира – это не человек, а человек –



это не квартира. Человек подобен зрению, а квартира – глазу. Когда человек смотрит в окно, то видит через него все, что снаружи. В этой ситуации видит именно человек, а не окно. Окно не может видеть. Глаз и видение – разные элементы одного процесса. Без глаза нельзя увидеть. Ведь нельзя же увидеть мир сквозь стену, не имея окна. Глаз и тот зрительный объект, который он проецирует в мозг, являются материей, а процесс видения – это психическая сфера. Глаз и объект не обладают способностью знать предмет, а зрение, как процесс психический, может знать объект. «Я», или «эго», в механизме психики является совокупностью информации, усвоенной на протяжении жизни в результате социализации и частично генетически. Поистине мысли, идеи, убеждения, привычки, навыки образуются благодаря нервным связям. Как сказал великий русский ученый-физиолог Иван Павлов: «То, что мы называем мыслями, зависит от организации путей в мозге, примерно таким же образом, каким путешествия зависят от дорог и железнодорожных путей». Нейроны, замыкаясь в определенные цепи, формируют мысли в голове. А значит, это процесс целиком и полностью управляемый, подверженный перепрограммированию!

Наше «я» – это часть процесса самоидентификации, сопоставление, выдумка, идея, которая создает иллюзию отдельности! «Я» такое, как мы себе его живо представляем!

Если, например, какой-то человек считает, что он не обладает ораторскими навыками или способностями к ведению бизнеса, то никогда этого и не сможет! Он будет постоянно избегать этого опыта, а если и решится что-либо предпринять, то с настроем «как бы не проиграть». А это в основе своей уже является программой на поражение! И такой человек проиграет! Если вы считаете себя скромным, нерешительным, то будете таковым до тех пор, пока не увидите себя решительным, мужественным.

И никакие обстоятельства не определяют вашу судьбу! Они просто являются отражением мыслей, преобладающих в сознании! Все ваши сферы жизни являются отражением ваших ментальных образов!

Чтобы изменить жизнь, нужно изменять образ, а не его отражение! Изменяя картину себя в воображении и внутренний диалог с собой о себе, поведение и деятельность сменятся автоматически! Действуйте в формате «быть – делать – иметь». Визуализируйте себя человеком, которым вы хотите быть,

представляйте те характерные качества и особенности, которыми вы должны обладать, чтобы быть тем человеком, каким вы хотите стать. Делайте то, что должен делать человек, которым вы хотите являться. И представляйте, что будете иметь, как следствие из образа, которым вы являетесь. Соответствуйте! Соответствуйте! И еще раз соответствуйте! И вскоре вы увидите, что ведете себя под стать созданному образу.

Как вы понимаете, что сны не являются реальностью? Вероятно, вы просыпаетесь и проводите последовательную цепь мысленных тестов, в ходе которых выясняете, что сон нереален? Да? Но когда спите, то он кажется действительностью и проходит по не понятному для вас сценарию. Но если потренироваться, то можно научиться осознавать себя во сне, после чего можно начать делать непостижимые вещи. Я, например, летал и делал все, что пожелаю! Так и жизнь для нашего мозга по части восприятия подобна сну или иллюзии, которую наделяет различными смыслами система убеждений, принятых сознанием за истину. И если осознать себя во сне наяву и обрести твердое намерение вершить, то можно начать делать все, что сейчас кажется вам недостижимым! Но нужно не думать о том, получится или нет, иначе эффекта не будет. Во сне вы не думаете о том, сможете или нет. Вы просто делаете с уверенностью – и все получается.

Мы такие, какими представляем себя. Если у нас в голове преобладают темные мысли, то нас ждет разочарование. Если же, наоборот, доминировать станут светлые, то окружать нас будут радость и изобилие. Формирование человека – это естественная последовательность действий, где мысли будут играть роль причин, а результат, который получаем, будет следствием или опредмечиванием мысленных образов.

Один великий человек по имени Джеймс Аллен сказал: «Посеешь мысль – пожнешь действие; посеешь действие – пожнешь привычку; посеешь привычку – пожнешь характер; посеешь характер – пожнешь судьбу».

Мысли являются фундаментом для чувств, а чувства – для действий. Действие порождает дальнейшие элементы системы. Поэтому изменять нужно то, что лежит в основе. Тогда изменится вся цепь.

Поэтому характер является индикатором мыслей. Добрый характер является результатом мышления, основанного на благородных ценностях, добродетелях.

Характер злой показывает, что в голове человека преобладают порочные мысли. Человек является своим собственным творцом. Мы можем себя создать точно так же, как и разрушить.

Ведь наш разум подобен грядкам с картофелем. Если мы ухаживаем за своими грядками, то вырастет замечательный картофель. Но если наш огород запущен, то ничего, кроме сорняков и травы, не получим. Что-то все равно вырастет. Но мы можем либо управлять процессом, либо оставить в запустении.

Таким же образом дело обстоит и с нашим разумом. Если доминируют плохие мысли, то результатом станет жалкое существование. Я открою вам тайну: случайностей не бывает! Еще раз повторю: любое следствие имеет причину. И, пока вы будете считать себя ничтожными и подверженными случаю, так и будет! Вы сами будете уподобляться тому образу, который создаете. Все жизненные ситуации будут такими, какие будут входить в созданную рамку.

У меня, например, на разных этапах жизни были разные образы в отношении себя. И я действовал соответственно. На определенном этапе жизни, в юности, я считал себя очень скромным, и поэтому многое мне казалось непозволительным. У меня было очень много ограничивающих убеждений, которые мешали мне жить. Одна из таких глупейших установок была в том, что мне казалось, что мне абсолютно не идут классические костюмы, и я их не носил. Я считал, что не умею выступать публично. И чувствовал себя глупо выступая. Эти страхи и делали действительно глупыми мои выступления. А многое из того, что я сейчас делаю, вообще считалось для меня недостижимым. И я об этом даже не мечтал. Я сам неосознанно создавал себе рамки и барьеры, в которых действовал. Прошло достаточно много времени, прежде чем я все это понял. Вам же, дорогой читатель, я даю понять это сейчас. Беда в том, что очень многие люди прожили жизнь в неведении, так и не осознав этого.

Если вы считаете себя робким и неуверенным человеком, сначала скажите себе: «Я чувствую себя уверенно и легко». Повторите это несколько раз. Затем создайте воображаемую картину того, как вы ведете себя со своими родными и близкими, друзьями. С ними ведь вы ничего не стесняетесь? Не правда ли? Создайте этот образ и прочувствуйте его в деталях! Затем мысленно перенесите себя с теми чувствами, которые

вы испытываете в знакомой обстановке, в ситуацию непривычную. Представляйте себя уверенным и расслабленным. При этом повторяйте себе: «Я чувствую себя легко и уверенно». Ощутите это необыкновенное чувство всемогущества! Снова и снова воспроизводите подобные действия. Ваше подсознание не различает воображаемые образы и реальность, поэтому оно будет запечатлевать это действие как реально пережитое! И когда вы окажетесь в реальной подобной ситуации, то будете действовать в соответствии с вновь выработанной устойчивой привычкой. И вы станете соответствовать этому образу!

Именно вы делаете из себя ничтожного человека, если в рамках какой-либо ситуации, в которой не оправдались ваши ожидания, начинаете смиряться со своей участью, списывая это на судьбу. Вы рисуете себя в воображении с каждой генерированной мыслью, и потом это запечатлевается в подсознании. Вы говорите себе: «Мне не везет». Но не будьте невеждой!

Если вы начинаете контролировать свой поток мысленных образов, отгоняя дурные мысли, то увидите, что ваше внутреннее состояние улучшится и обстоятельства начнут складываться иначе. Все мысли, запечатленные в подсознании, рано или поздно дадут результат. Помните, что в том, что вы способны представить в воображении, уже заключено все для реализации. Иначе вы бы просто этого не могли вообразить! При правильном настрое будет так, как писал в своем стихотворении поэт Александр Блок: «И невозможное возможно, дорога долгая легка».

Исходя из своих исследований, я с уверенностью могу констатировать тот факт, что люди просто так не оказываются в тюрьме или на вершине мира. Ни с того ни с сего никто не становится алкоголиком, наркоманом. Такое происходит с человеком тогда, когда разум его засорен ничтожными мыслями и семя их уже дало ростки, которые стали «проектом», по которому он действует. И иного пути человек перестает видеть. Ни одно внешнее обстоятельство не может заставить нас сделать что-либо противоправное. Признанный авторитет в области личностного роста Энтони Роббинс написал в одной из своих книг: «Ничто не имеет над нами большей власти, кроме того, чему мы сами даем ее посредством своих мыслей, осознанных или неосознанных». Человек сам делает выбор, выбирая ту или иную реакцию на стимул. В результате этого и вершит свою судьбу! Любое наше желание может реализоваться при наличии действия и соответствия мыслям.

Магия мыслей действительно существует. И разум является тем суперкомпьютером, который может все. Во все времена существовали различные способы сконцентрировать мысли и настроить подсознание: и всевозможные приспособления магов и колдунов, молитвы, медитации, заговоры, проклятия и многое другое. Цели были разные. Но все «просветленные» понимали, что разум – великая сила!

Очень многие люди живут в состоянии отчаяния и ждут, когда мир изменится. А сами они меняться не хотят. Они жаждут финансовой свободы, но всячески уклоняются от ответственности, даже не пытаюсь поддерживать определенную дисциплину и вырабатывать соответствующие богатству качества. А вы не являетесь таковым? Ответьте на этот вопрос сами себе. Но будьте честны перед собой. С осознания начинается изменение!

Подобным образом многие пытаются похудеть. Но ничего для этого не делают. Они все так же продолжают переедать, аргументируя это тем, что «живем один раз». Ждет ли таких людей идеальная фигура? Думаю, что нет!

Состояние здоровья человека тоже является результатом мысли. Мысли о болезнях могут сделать вас больным.

Ваше отношение к тому, что вы называете неудачей, определяет то, какие результаты вас ждут далее. Начните оценивать любую неудачу как этап в продвижении вперед.

Понятие «сглаз» тоже является результатом именно наших мыслей. Оно основано на механизме предостережения. Люди, видя свои определенные успехи в чем-либо, задумываются об этом и про себя произносят: «Вот бы не сглазить». И все идет по наклонной. А происходит это потому, что наше подсознание не различает слово «не». Это сознание понимает, что одно является желанным, а другое нет. А в подсознание приходит тот образ, на котором зафиксировано наше внимание. В тот момент, когда мы хотим не сглазить, мы у себя в воображении создаем мимолетный образ того плохого, что могло бы произойти, и на нем концентрируемся. И в подсознание этот образ приходит в виде проекта, который оно непременно приведет в жизнь. Мы всегда получаем то, что представляем во всех красках и с эмоциями. Еще философ Ральф Уолдо Эммерсон писал: «То, к чему мы стремимся, мы находим, а то, от чего мы бежим, догоняет нас». Этот механизм является одним из тех важнейших, которые непременно приводят к успеху. Необходимо только

научиться его применять. И в процессе прочтения книги вы освоите эту технику!

Перестаньте думать о том, чего вам не хочется иметь! В таком случае ваше подсознание будет сосредоточено именно на этом! И оно же будет все время появляться у вас в жизни! Начните представлять то, что хотите! Ведь происходит так, что чем больше люди не приемлют что-то, тем чаще оно их преследует. В пример хочу привести одну свою знакомую, которая очень долгое время пыталась найти себе подходящего мужа, но все ее попытки оставались тщетными. И все ее предыдущие романы заканчивались крахом по причине того, что ее партнеры были так или иначе подобны ее отцу. Она была магнитом для таких людей. И вот однажды она пришла ко мне и попросила ей помочь. В результате недолгого общения я выявил причину ее неудач.

Дело было в ее подсознательных установках. Она родилась в неблагополучной семье, где постоянно видела деструктивное поведение отца-алкоголика, который избивал мать. Он же занял в ее психике роль своеобразного авторитета. Хотя была и внутренняя конфронтация, но так или иначе ее подсознание концентрировалось на этом образе. Это оказало мощнейшее воздействие на ее психику! Это было своеобразным программированием. Руководствуясь подсознательными установками, она выбрала работу в полиции. Там она продолжила бороться с подобными ее отцу людьми. Она не раз говорила: «Я ненавижу это отребье». А на мои вопросы о том, каким она хотела бы видеть своего избранника, отвечала: «Я хочу, чтобы он не был таким, как те, с кем я веду борьбу». Это дало мне все ключи к открытию нужных дверей. Я помог ей выработать новый образ, научиться концентрироваться на тех качествах, которые нравятся в людях, и изменить убеждения с ограничивающих на более эффективные. Результатом является то, что уже через полтора месяца она встретила достойного человека, который стал ее мужем, и сейчас она очень счастлива. Дело в том, что, говоря таким образом, как она говорила раньше, она вновь и вновь концентрировала на негативном образе подсознание, которое не знает слова «не». Она постоянно фокусировала внимание на качествах, которые вызывают неприязнь, на недостатках. В результате она думала только о таких людях. И они появлялись в ее жизни. Это еще больше раздражало ее, что порождало все больше и больше негативных эмоций. А

эмоции являются главной силой воплощения в жизнь образов, на которых сосредоточено внимание. Это основная причина неудач в браке огромного количества женщин и мужчин. И не только в браке, но и в других сферах жизни. Обратите на это внимание и вспомните из своей жизни ситуации, когда вы очень не хотели, чтобы что-либо произошло, и именно то, чего боялись, вы и получали. Не так ли? Причина – концентрация на этом образе.

Хочу вам изложить один весьма забавный анекдот, отражающий суть послания, которое я к вам несу.

Мужик в троллейбусе едет и думает: «Жена – стерва, друзья – подонки, начальник – дебил, работа – дрянь, жизнь – черная полоса...». За спиной мужика стоит ангел, записывает в блокнот и думает: «Какие странные желания, а главное – одни и те же каждый день! Но ничего не поделаешь, надо исполнять...».

Возможно, он не очень смешной, зато демонстрирует суть ситуации, в которой в роли ангела выступает подсознание, а в роли мужика – огромное большинство неудовлетворенных людей.

Недавно у меня состоялся разговор с одной женщиной, которая бурно отреагировала на ту идеологию, которую я предложил как более эффективную. Сначала она была в положении конфронтации, но затем изменила свою позицию. В ходе беседы она сказала такую фразу: «Думай о худшем, а надейся на лучшее». И ее поддержало некоторое количество человек в зале. Уже через две минуты я озвучил им их жизненное, личное и финансовое положения в деталях. И все то, что было сказано мной, они после некоторых противодействий подтвердили. Хотя до этого я ни одну из них не знал. Но достаточно узнать убеждения, которых придерживается человек, чтобы понять его жизненную историю. Эти женщины признали, что они несчастны, и вскоре начали пересматривать свои убеждения.

Дело в том, что большинство людей только надеются и по этой причине так и остаются неопределенно надеющимися! Нужно быть определенно конкретным в желании достигать и изменяться! Есть один аспект, в рамках которого убеждение этой женщины совершенно неэффективно: надеясь, такие люди допускают возможность неудачи. Они подсознательно концентрируются на том, чего боятся. И именно это получают! Как правило, человек получает то, чего действительно желает,

то есть то, на чем сфокусировано внимание. Но мы никогда не получим то, на что надеемся. Это является «жертвенной» ментальной установкой.

Подобным же образом происходит в том случае, если вы склонны оценивать людей, сравнивая их с собой. Если вы считаете всех не достойными вас, то именно таких противоположных и будете притягивать.

Чтобы получить желаемый результат, необходимо представлять то, чего хочется получить и что нравится, во всех красках и с эмоциями, а не то, от чего нужно избавиться. И нужно это делать, не соотнося себя с окружающими. Именно понимание этого феномена даст ключи к отворению дверей, ведущих к материализации любой мечты. (Подробнее о визуализации читайте далее.)

Этот феномен также действует и в ситуациях с настроением. Большинство людей живут и не задумываются над тем, как формируется их настроение. Они останавливаются на том, что говорят: «Сегодня у меня плохое настроение» или «Не с той ноги встал(а)». Но что же скрывается за этими фразами и как можно влиять на свое настроение?

Ответ прост! Очень многие просыпаются утром и начинают действовать на автопилоте. Если с момента их пробуждения произошло то, что вызвало положительные эмоции, то они в течение дня находятся в относительно веселом состоянии. Но если же произошло то, что пробудило негативные эмоции, то все у них потом складывается ужасно. Это тоже основано на психических механизмах. Дело в том, что предыдущее событие, которое породило определенные эмоции, затем подобным образом создает такой же эмоциональный фон, концентрирует наше внимание на конгруэнтных событиях и заставляет действовать аналогично, а также интерпретировать реакции окружающих соответственно. Ваши мысли фиксируются на определенном направлении. И в этом направлении затем развиваются события. Люди пытаются влиять на происходящее, борясь с последствиями. Но в этой ситуации нужно взять под контроль направление мыслей и внимания. Специалист по мотивации Эндрю Мэтьюз писал в своей книге «Счастье в трудные времена» так: «Мир – это зеркало, то есть что чувствуете внутри себя, то и получаете извне. Именно поэтому невозможно поправить свою жизнь, пытаясь изменить то, что снаружи. Если прохожие на улице относятся к вам с неприязнью, нет



смысла начинать ходить другими маршрутами! Если вас не уважают на работе, нет смысла менять работу, потому что ничего не изменится». И я считаю эти слова одними из ключевых составляющих, ведущих к исполнению всех желаний по части успеха. И вообще я настоятельно рекомендую вам прочитать книгу этого писателя. В ней содержится очень много мудрости!

Возможно, вы обращали внимание на то, что когда чувствуешь себя великолепно, то и все последующие события становятся позитивными и складывающимися наилучшим образом. И совершенно обратный процесс в случае с негативом. Наши мысли, словно магниты, притягивающие подобное им.

На процесс изменения своего состояния в направлении позитива можно легко влиять. Необходимо намеренно сразу после пробуждения делать то, что создаст благоприятный эмоциональный фон. Также можно перенастроить свое подсознание на более продуктивный лад. Подробнее об этих техниках я пишу далее в главе о саморазвитии и личностном росте.

Мысли являются отражением наших подсознательных установок, которые содержат в себе отражение положительных и отрицательных представлений. Зеркало жизни точно отражает работу нашего разума. Это касается любой сферы нашей жизни.

Поймите, что причина всего происходящего находится только в вас! Внешние факторы не имеют влияния. Мы выбираем, как нам на них реагировать. Если идет дождь, то вместо того, чтобы стоять и ругаться на него, можно приспособиться, взяв зонт. А если в результате этого явления затопило улицы, то эффективнее построить систему стока воды, чем негодовать. Именно этим и занимается человечество на протяжении всей истории – приспособливается. Ведь только негодование по всем возможным поводам ничего не даст. Только действие приведет к результату!

Теперь вспомните ситуацию, когда вы попадали под дождь и у вас не имелось с собой зонта, и укрыться некуда! Что делать? Но и из этой ситуации есть выход! Вам выбирать, как реагировать. Вы можете мрачным настроением мокнуть, идя по улице. А можете прогуливаться с веселым настроением под дождиком и радоваться, что вам выпала возможность побыть ближе к природе. Решать только вам! Я пробовал и первый, и второй варианты. Но именно последний приносит массу незабываемых впечатлений и радость! Так и в жизни бывают

ситуации, на которые напрямую не повлияешь, но через отношение можно создать такую последовательность событий, из которой вы выйдете победителем. Помните, только вы решаете, мокнуть вам или прогуливаться. Это одна из великих тайн! Используйте ее!

Если сейчас вы испытываете какие-либо трудности, то это является результатом вашей внутренней дисгармонии. Если вы до сих пор жалуетесь на обстоятельства, власть, государство, немедленно прекратите ныть! Иначе это и станет той реальностью, которая будет вас окружать до скончания ваших дней! Начните действовать в направлении улучшений!

Если вы постоянно мыслите категориями жертвы, то это постепенно может перерасти в привычку действовать определенным образом. Привычка окажет влияние на характер, который и формирует судьбу. Так или иначе мысли, направленные в определенном направлении, окажут влияние на характер.

Станьте счастливыми сейчас, концентрируясь только на позитивных аспектах своей жизни, и тогда жизнь и окружающие начнут преподносить вам только все самое лучшее! То, что вы воспринимаете как негативные ситуации, начните видеть как уроки. Все в нашей жизни является уроком! Нужно просто воспринимать их таковыми! Уровень осознания и использования любой ситуации себе во благо зависит от рамки, в которую мы ставим все происходящее.

Вообразите сейчас перед собой экран, на котором изображена гусеница, сидящая на зеленом лепестке. Больше вы ничего не видите. Только это. Какие мысли сейчас присутствуют у вас в голове? Вероятно, вы сейчас только описываете красоту этой гусеницы и пытаетесь, исходя из своего опыта, предположить, зачем она там сидит. Но вот рамка расширяется, и вы уже видите, как на ветке над гусеницей сидит птица, которая уже склонила свой клюв, чтобы съесть ее. Но вот рамка снова расширяется, и вы видите над птицей большую кошку, которая уже готова схватить ее. Но вот рамка расширяется, и уже виден охотник, который хочет подстрелить кошку. И тут вы уже можете выбирать, как вам реагировать на ситуацию: либо беспокоиться за гусеницу, либо за птицу, а может, за кошку. А может, все-таки признать, что для выживания всем необходима пища и посмотреть на это с другой стороны, которая заключается в том, что все в этой жизни является естественным круговоротом. Но никогда нельзя полностью концентрировать

свое внимание на чем-то одном, иначе есть вероятность не увидеть то другое, что может нести с собой смертельную опасность или же великую возможность!

Хочу привести еще один пример. Недавно я нашел в Интернете клип, где в течение первых тридцати секунд показывают лицо мальчика лет восьми. Оно кажется очень безобидным, почти ангельским. Но вскоре объектив камеры раздвигается так, что уже видно плечи, на одном из которых красуется не совсем безобидная свастика. Мысли начинают выстраиваться в цепь суждений, кажущихся уже не совсем позитивными. Но вот еще через тридцать секунд объектив камеры еще больше отодвигается, и уже виден весь этот мальчишка. И то, что он держит в руках, наделяет весь этот образ ангельского происхождения чем-то ужасающим. У него в кровавых руках автомат! Мысли уже совсем другие! И вот камера снова отодвигается, и видно несколько мертвых солдат среди трущоб и развалин. Теперь этот образ мальчика кажется дьявольским. Если сопоставить свежие мысли с теми, что были изначально, то не обнаружится ничего общего. Эта аналогия ярко демонстрирует процесс человеческого восприятия жизненных ситуаций, которые сами по себе нейтральны. Все зависит от широты рамки, в которую мы помещаем ситуацию.

Необходимо понять, что все свои суждения о мире мы строим, исходя из настоящего момента и широты своей карты мира, построенной только на нашем опыте. А насколько широка ваша карта, чтобы считать то, что вы называете неудачами и несчастьем, истиной? Может быть, если вы расширите рамки своего восприятия, то и жизнь ваша преобразится и станет более многомерной?

Вы должны понять: то, о чем я пишу, не является магией в том понимании, в котором представляет ее себе обыватель! Я не говорю о том, что вы можете исказить пространство и время так, как сейчас это можете себе представить. Но вы можете изменить восприятие, и тогда для вас изменится все!

По сути, сами обстоятельства в том виде, как они есть, нам изменить не дано, но нам вполне по силам изменить ход мыслей, что окажет воздействие на то, в каких обстоятельствах мы окажемся и какое значение они будут для нас иметь.

Пытаясь преодолевать препятствия, человек испытывает страх, который может повлиять на всю жизнь его, если его не преодолеть. В условиях определенных обстоятельств, которые

люди считают трудностями (это, кстати, разум наделяет их таким статусом, поэтому и реагируют соответственно – борясь), они начинают впадать в панику, которую вызывает страх перед неизвестным. И им может показаться, что все потеряно. Но это временное состояние. Преодолев его, человек входит в другое, которое можно определить как намеренная эйфория. И после этого все начнет идти наилучшим образом! Панику нужно преобразовывать в состояние всепоглощающей уверенности путем воображаемого переворота ситуации. Практикуйтесь! Стремитесь к неизвестному! Выходите из зоны комфорта!

Все священные писания несут одно основное послание: «Избавьтесь от греховных мыслей». Греховными являются не только те мысли, которые подпадают под описание греха. Таковыми являются все мысли, которые ограничивают нашу свободу или делают нас несчастными.

Гуру личностного роста Брайан Трейси сказал: «Уровень вашего мышления определяет уровень вашей жизни. Повышая уровень мышления, вы одновременно повышаете и уровень всего, что вы делаете. Не существует пределов для совершенствования мышления, а следовательно, не существует пределов для совершенствования вашей жизни». Проявите волю! Измените мысли и перестаньте быть рабом! И вы увидите, что время, обстоятельства и все остальное будут работать на вас.

## Глава 6. Мышление толпы

*Наши сомнения – это наши предатели;  
они заставляют нас терять то, что мы,  
возможно, могли бы выиграть,  
если бы не боялись попробовать.*

Уильям Шекспир

Большинство людей являются конформистами. Они давно потеряли индивидуальность и боятся хоть на шаг отступить от проторенной колеи. Все ожидания людей уже совершенно не связаны с личными принципами, а являются социальными шаблонами, повторяющимися друг друга.

Годы жизни уходят на попытки подстроиться под толпу. Но понимание того, что каждый является индивидуальностью, приходит слишком поздно.

Очень многие люди подобны рабам, которые были во все времена. Только вот было все это в различных ипостасях. Раньше были рабы физические, и тиран, который поработал этих рабов, применял физическую силу. Сейчас также существуют рабы, но уже добровольные в умственном отношении. Есть те, кого они считают своеобразными тиранами. И эти массы ненавидят этот истеблишмент. Но, по сути, это большинство позволяет так с собой обращаться. А это презрительно! И тирания, и рабство взаимно порождают друг друга. По этому поводу известный деятель Великой Французской революции восемнадцатого века граф Оноре Габриэль Ракетти де Мирабо сказал однажды: «Добровольные рабы порождают больше тиранов, чем тираны рабов».

Необходимо осознать свою индивидуальность, понять, что вы отличаетесь от серой массы! Никогда не смиряйтесь с желанием подчиниться обстоятельствам! Будьте решительным, дисциплинированным, целеустремленным. Если у вас нет таких качеств, то знайте, что их можно привить путем повторений. Я это утверждаю, исходя из личного опыта. Любые достижения абсолютно в любой сфере являются венцом усилий, приложенных в определенном направлении.

Успех вам будет обеспечен, если вы начнете действовать, соответствуя этим советам, не боясь столкнуться с трудностями и отдавая необходимую цену!

И это подводит нас, уважаемый читатель, к древней восточной притче, которую я хочу поведать вам.

Когда-то, очень давно, на просторах древней Месопотамии жили львы. И жили они не тужили, как вдруг произошла природная катастрофа, в результате которой их пещера была разрушена и в попытке спастись лев и львица погибли, а маленький львенок остался чудом жив. Мимо проходило стадо овец, и, посчитав львенка за представителя своего рода, они подобрали его и вырастили. Вокруг него были только овцы! Он перенял все модели поведения овец и был, как овца. Он даже в самых смелых мечтах не мог представить себе, что может быть львом. Он никогда не рычал, ведь овцы не умеют рычать. Он не бродил в одиночестве и не охотился, как это делают львы, ведь овцы не могли его этому научить. Он был всегда в стаде овец и не мог представить что-либо отличающееся от этого стада. И вот он подрос и внешне уже совсем был похож на льва, но овцы привыкли к нему и считали его овцой, но с генетическим

отклонением. Они считали его больным. А во всем остальном он был, как овцы: так же ел траву и изображал блеяние. И лев принимал как истину все догмы стада! Ему, конечно, казалось порой, что он предназначен для чего-то большего, но боялся этих интуитивных позывов, как и овцы! Он был такой же трус! Но вот однажды мимо стада овец проходил мудрый лев, которого заинтересовал подобный феномен. Он никак не мог понять, почему лев ведет себя, как овца. И вот он настиг стадо овец, и все овцы начали кричать и спасаться, и лев-овца тоже кричал и спасался, но старый лев поймал его и потащил к озеру. Ему было очень тяжело тащить этого молодого, полного сил льва. Благо этот лев не осознавал своей силы. И вот старый лев притащил его к озеру и сказал: «Ты дурак. Посмотри на меня, а затем взгляни в озеро на свое отражение». Молодой лев взглянул на свое отражение в озере, и вдруг что-то внутри него надломилось. Он почувствовал в себе прежде не бывалую силу. Он понял, что он лев, а не овца! Вся покорность овцы мигом улетучилась! Он начал думать о себе иначе, и все поведение его это отражало! Более он не возвращался к жалкому существованию овцы!

Осознайте же и вы, дорогой читатель, в себе силу, которая приведет вас туда, куда вы мечтаете. Каждый человек приходит в этот мир великим, как лев, но со временем перенимает модели мышления и поведения толпы. Общество начинает внушать различные ограничения. А, я надеюсь, вы помните, что все ограничения исходят из убеждений? И эти ограничения привиты толпой! Вы являете собой совершенный организм, способный на все! Но то, что вы будете делать, зависит от того, верите ли вы в себя. Генри Дэвид Торо писал в своей книге «Уолден»: «Если человек смело шагает к своей мечте и пытается жить так, как она ему подсказывает, то его ожидает успех, какого не дано будничному существованию».

Не подстраивайтесь под толпу! Будьте львом, а не овцой! Вы являетесь индивидуальностью со своими целями, желаниями, которые, подстраиваясь под толпу, мы оставляем на втором плане. Прекратите позволять большинству контролировать вашу жизнь!

Ведь если мы убеждены в том, что наша жизнь зависит от окружающих, то мы сами заковываем себя в цепи! Гегель писал: «Все люди от природы разумны, а формальная сущность этой разумности состоит в том, чтобы быть свободными».

## Глава 7. Изменитесь и начните строить жизнь!

*Только наш разум творит добро или зло,  
делает нас несчастными или счастливыми,  
богатыми или бедными.*

Эдмунд Спенсер

Будьте вольны и выбирайте свободу! Где есть воля, там есть счастье, которое и есть путь. Смысл жизни в непрекращающемся путешествии, которое является различным для каждого. Цель путешествия в поиске себя. Но большинство находится в непрерывном поиске места, где они смогут стать счастливыми, или предмета, который им это дарует. Но этот процесс бесконечен. Поэтому и остаются в несчастье. Большинство людей очень несчастливы. Причиной является то, что они во всем соотносят себя с внешними атрибутами и миром. Их счастье зависит от внешних обстоятельств. Но, живя по такому принципу, можно достичь только временного удовлетворения. Обратите внимание на современный жизненный парадокс, который заключается в том, что технологии развиваются бешеными темпами, но невежество не уходит. Казалось бы, должно исчезнуть, но нет! Знаний становится все больше, но осознанно мыслят немногие. Аптеки завалены лекарствами, но больных людей все больше. Огромное количество «образованных» людей. Но где здравый смысл? Комфорт находится на высшем уровне, но нет времени им насладиться! Люди строят огромные дома, но разрушаются семьи. Создано множество социальных сетей, но уровень близости между людьми снизился. Качество взаимоотношений снижается. Как сказал Далай Лама: «Это время, когда так много за окном, но ничего в комнате».

Сант Кирпал Сингх сказал: «Истина важна, но еще важнее истинный образ жизни». Получить власть над своей жизнью можно путем контроля мыслей, анализа причинно-следственных связей. Любое личностное преобразование начинается с осознания и дальнейшего изменения отношения к любой ситуации путем искусственного воздействия на убеждения (самовнушение) Это подобно тому, как если бы вы чего-либо боялись и пытались убедить себя в том, что страха нет. Но это позиция «как бы не проиграть». Так вы обязательно проиграете. Пытаясь убедить себя в том, что страха нет, вы сконцентрируете подсознание на страхе. И будете бояться. Говоря себе

«Я не боюсь», вы оставляете в центре внимания страх, который все больше завладевает вами. Это подобно езде на велосипеде. Если вы начнете ехать с мыслью «Как бы не упасть», то упадете! Нужно изменить само отношение, после чего страх сам исчезнет.

Я хочу поведать вам, как начинал свои изменения, что параллельно привело к избавлению от вредных привычек. Ведь раньше я курил сигареты и выпивал алкоголь, переел, долго смотрел телевизор и впадал в другие формы эскапизма.

Я создал в воображении представление себя как высоко-развитой личности. Я определил, какими качествами должен обладать, какие позитивные привычки иметь. И ежедневно представлял себя именно таким во всех ситуациях. Я также определил для себя то, что вредные привычки для меня являются не просто шагом назад, а деградационным падением в грязь лицом. Этот образ я тоже возбуждал в своем сознании, когда возникало желание совершить «грехопадение». Через некоторое время я заметил, что стал той личностью, которой себя представлял, и я не просто избавился от вредных привычек. Если мне вдруг иногда снился сон, что я употребил алкоголь или сигареты, просыпался в холодном поту, а наяву испытывал отвращение к перечисленным выше вредным привычкам. Пример самогипноза, который доступен любому.

Именно так я помог себе и некоторым своим друзьям. Это поможет и вам! И вы сами будете этого хотеть. Большинство же людей пытаются избавиться от вредных привычек, но снова и снова к ним возвращаются. Причиной служит неправильная психологическая установка. Люди бросают курить с мыслью «Как бы не закурить». Это заставляет постоянно думать о курении и концентрироваться на нем. Необходимо же создать такой образ, при котором просто не будет места этой вредной привычке, она должна быть выключена из системы ценностей. Необходимо повторять себе: «Я чувствую удовольствие от того, что не курю». Вообразите ситуацию, в которой вы обыкновенно закуриваете сигарету. Затем вернитесь в настоящий момент и посмотрите на свои руки. В них вы не видите сигареты. Это свяжет ваш образ с ситуацией, и получится так, будто в ситуации, в которой вы обычно курите, вы не закурили. Почувствуйте удовольствие от осознания того, что вы на шаг приблизились к своему образу желаемого себя. Повторяйте это снова и снова. Это запечатлит в вашем подсознании новый образ некурящего,



и вы искорените эту вредную привычку легко и без стресса! Как только вы нарисуете новую картину себя, вы бросите курить! Так же обстоит дело и со всем остальным.

Например, от страха нужно избавляться, постоянно представляя себя уверенным, решительным, мужественным в действиях. Вы должны научиться это представлять очень отчетливо! Тогда будет непревзойденный эффект! Ошибка многих заключается в том, что они пытаются избавиться от беспокойства с мыслью: «Я хочу не беспокоиться и избавиться от страха». Но такая установка полностью «окунает» сознание в мысли о страхе. И всем своим внешним видом вы будете излучать беспокойство.

Хочу привести слова одного из выдающихся писателей, внесших огромный вклад в формирование философии успеха, Уильяма Уокера Аткинсона: «Если вы хотите отделаться от нежелательного качества, то выбирайте слово-внушение, противоположное ему. Например, если вы склонны к лени, то пусть это будут слова «деятельный, энергичный». Вы должны помнить, что если вы желаете осветить комнату, то вам вовсе не приходится сначала убирать темноту. Вы просто убираете шторы и впускаете свет, который вытесняет темноту. Не ломайте голову над нежелательными мыслями, а сосредоточьтесь на противоположных им. И положительное нейтрализует отрицательное!». Это слова, содержащие в себе огромную мудрость! Они оказали огромное влияние на меня! Я уверен, если вы их осмыслите, то они помогут и вам в жизни!

Жизнь подобна любовным отношениям. Если на начальном этапе думать о конце и о том, получится ли, то ничего и не выйдет. Надо просто любить! Надо просто жить! Но жить осознанно с позитивным отношением к жизни!

После осознания наряду с изменением отношения к различным ситуациям и намеренного управления мыслями своими необходимо перестать соотносить себя с внешними атрибутами, которыми являются физическое развитие, дорогие вещи, автомобили, должность и прочее. Этим я хочу сказать, что ваши сила и авторитет не должны подпитываться только этим. Ведь в таком случае атрибуты и сила становятся едиными. А это равнозначно тому, что человек становится подвластен внешним силам. И если атрибут исчезнет, то человек станет ничем. Сила должна быть духовной и исходить из внутренних ценностей! Тогда постепенно атрибуты придут.

А если их забрать, то человек со временем создаст другие. Ведь он руководствуется внутренней силой. В пример хочу привести человека, который разбогател благодаря внутренней силе и умению управлять деньгами. Такой человек, даже если все потеряет, снова разбогатеет. Противопоставлением служит тот, кто, выиграв в лотерею деньги, накупит материальных благ, чтобы подчеркнуть вновь приобретенный статус, который, по его мнению, заключается в этих атрибутах. Но такой человек так и останется тем, кем он был, но только в окружении дорогих материальных ценностей, которые со временем потеряет.

Конечно, тех, кто выигрывает в лотерею, не так много, но соотносят атрибуты с авторитетом очень многие. Например, то большинство, которое берет дорогие автомобили в кредит на много лет, в то время как сами работают на кого-то за небольшую зарплату. Ну какой может быть авторитет у бесперспективного человека с дорогим автомобилем, но без внутренней силы? Ведь если он разобьет автомобиль, то останется человеком с низкой зарплатой и огромным долгом! Такие люди не видят смысла в первую очередь вкладывать деньги в самообразование, которое дарует повышение уровня сознания. Еще раз хочу повторить, что те, кто видит удовлетворение во внешних стимулах, никогда не будут счастливы.

Осознайте! Начинайте работать с мыслями (более подробное описание того, как это делать, найдете далее в книге) Пришла пора перестать быть устрицей! Научитесь видеть в жизни позитив! Ведь если вы начнете рассматривать событие, кажущееся негативным, как позитивное, то именно так и будет! Расширяйте кругозор! Радуйтесь неудачам! Они являются необходимым элементом успеха! Конфуций сказал однажды: «Как из множества лепестков роз выделяется капелька розового масла, так из множества страданий и неудач появляется капелька мудрости».

Я не имею в виду, что вы должны поверхностно твердить себе, что все хорошо, когда на самом деле все плохо. Я пишу об изменении внутреннего отношения к ситуации, в рамках которого она станет действительно благоприятной.

Поймите, что корень изменений лежит в глубинных структурах вашего разума! Когда вы начнете менять свои установки, то ваше изменение будет подобно тому, как вы изменяете свое отношение к различным вещам в процессе взросления.

На определенных этапах жизни какие-то вещи теряют для нас смысл, а другие приобретают. Для понимания вспомните период, когда вы еще были молоды и у вас не было детей, мужа или жены. У вас, вероятно, были совершенно другие ценности. Со временем они изменились, и вы перестали хотеть делать что-то из того, что раньше было смыслом жизни. Ваша парадигма сдвинулась! Ваши убеждения изменились! Так же и в остальных сферах. Задайтесь вопросом: «Хочу ли я наркотиков?». Если вы социально адекватная личность, то у вас, вероятно, возникнет отвращение к этому. А теперь второй вопрос: «Почему?». Возможно, вы их даже не пробовали, но у вас к ним дикая неприязнь. Вы просто убеждены, что это вредно для здоровья, жизни, да и вообще нормальные люди не употребляют наркотики. Но суть-то в том, что это ваша подсознательная установка. И именно она играет ключевую роль в этом. И если, допустим, вы имеете вредную привычку курить сигареты, то просто нужно изменить к ним отношение на глубинном уровне.

Подобным образом обстоит дело и с жизнью. Вы просто считаете себя тем, кем считаете, и ведете себя подобным образом. А если изменить убеждения, то вы начнете вести себя по-другому. Для ясности хочу привести пример с религиозными фанатиками, сектантами, которые беспрекословно верят в свою правоту. Но это не делает их правыми. Возьмем в пример религии. Каждый из тех, кто является приверженцем определенной религии, будет считать абсолютной истиной только идеи своей религии. Но те, кто придерживается иного взгляда, знают, что приверженцы других учений не правы. А сект еще больше. И все думают, что они правы. Секта отличается от религии тем, что ее принципов придерживается меньшее количество человек. А то, что религия имеет под собой большое количество адептов, не делает и ее истиной для всех. Она будет правдой для тех, кто живет в соответствии с ней. А в соответствии с ней живут люди, которые переняли ее у предыдущих поколений. А в прошлом, как мы помним, религии вообще навязывались силой и несогласных убивали якобы во славу Бога. Как будто Богу нужны были массовые кровопролития! Конечно, не нужны! Они нужны были человеку для обретения власти. Все это – убеждения людей! Тем не менее и сейчас процветает много всяких учений. Так у кого же истина? Ответу: у всех. Все они правы для себя и для тех, кому смогут навязать

свое учение. Это все их убеждения, сформированные внешними инструментами для «улучшения» жизни. Только есть те инструменты, которые ограничивают возможности человека, а другие расширяют. Что выбрать? Я думаю, лучше раскрывать потенциал. Ведь мы же хотим жить счастливо? Не так ли?

Да и вообще, абсолютной истины не существует, и познать ее невозможно! Она совершенно различна для разных людей, которые попадают в разные ситуации. Если кто-то утверждает, что он знает абсолютную истину, то смело можно сказать: он запер свой разум в темнице невежества. Эйнштейн писал: «Кто бы ни пытался поставить себя верховным судьей на поле правды и знаний, он будет мгновенно опрокинут смехом богов». Это, конечно, несколько образное выражение, но при пристальном рассмотрении можно понять его логику. Вспомните фразу Сократа, приведенную выше, о знании. Но не полагайтесь только на авторитет Сократа. Поразмыслите немного! И если вы сделаете это достаточно усердно, то придете к подобным выводам. Вы должны знать, что человеческая жизнь является непрерывной чередой поиска истины, и порой может казаться, что на определенном этапе она найдена, но это лишь мимолетная иллюзия, один шаг из пути в миллиард миллиардов шагов к двери в бесконечность! Истина представляет собой бесконечность. Попытка придать ей окончание является отрицанием и концом ее. Истину не способны охватить образы мышления, рассматриваемые как формы, не сопряженные с содержанием, но лишь свойственные ему.

Очень многие люди, когда им плохо, твердят об этом миру и себе. Но вот это я и имею в виду! Если задаться вопросом «А станет ли лучше от того, что я буду об этом твердить?», то можно прийти к выводу, что лучше-то не станет. Станет только хуже! Это еще больше сфокусирует внимание на негативной ситуации. Поэтому и нужно изменить отношение к самой ситуации. Попробуйте вспомнить те моменты своей жизни, которые вы называете черными полосами. Я думаю, вам будет это нетрудно сделать. На самом деле в объективной реальности нет такого понятия – «черная полоса». Ваша концентрация на негативных ситуациях создает из нее таковую!

Представляйте жизнь как игру, в которой нужно играть отстраненно. Ведь такой взгляд поможет видеть реальное положение вещей. Все мы играем определенные роли! Вы должны играть свою роль, но сохранять осознанность и отдавать отчет

в том, в чьих интересах проходит игра. А если с головой погрузиться в игру, то можно стать подвластным обстоятельствам и уподобиться марионетке!

То, что я пишу, не является простым позитивным мышлением. Это то, что должно стать образом жизни, частью характера. Тогда ждет неминуемый успех! Нужно идти через изменение характера, обретая личностную силу, к духовной гармонии и реализации намерений. Если действовать так, то перед вами откроются все ответы, которые будут необходимы. Вы сами начнете понимать, что является более эффективным для вас! Применение же каких-либо поверхностных техник и методов, которые предлагают различные самовыдвиженцы – мессии и специалисты по манипуляциям сознанием своим и окружающих, не принесет долговременного результата, если будет применено как орудие! Все эти техники будут следствием, которое начнет проявляться как результат развития личности.

Запомните, вы получите то, на чем фокусируется внимание! Вас окружает та реальность, на которой сосредоточены мысли! Но к любой негативной ситуации нужно подходить через изменение восприятия ее, то есть посредством мыслей изменять реакцию на различные негативные ситуации. Я не говорю о том, чтобы вы тупо твердили себе, что все у вас хорошо, когда на самом деле испытываете горе. Нет! Не это я имею в виду! Я подразумеваю то, что нужно представить ситуацию с той точки зрения, которая отталкивается от вашего обыденного мировосприятия, а затем поставить ее в совершенно другие рамки. Сначала осознать, затем изменить восприятие, которое породит другие чувства! И любая негативная ситуация не будет казаться вам такой уж печальной!

Все, кто стремится к успеху, но по какой-то причине не может его достичь, должны осознать, что они, возможно, действуют по неэффективной «карте». Нельзя что-либо изменить, не зная о существовании этого явления. Осознав, как формировался ваш образ мыслей, вы должны понять, что его источник следует искать в вас! Затем вы должны отстраниться. После этого вы поймете, что такой образ мышления не соответствует тому, чего вы хотите достичь. Отстранитесь и примите решение, стоит ли дальше жить в соответствии с ним. А может, его стоит изменить? Последующим этапом будут перестановка ориентиров, изменение восприятия, перепрограммирование

сознания и принятие основополагающих законов и стратегий, ведущих к успеху, счастью, внутренней гармонии.

В большинстве случаев бывает так, что наш образ жизни подобен образу жизни родителей. И в этом нет ничего удивительного. Ведь наша психика в детстве очень восприимчива. Мы запоминаем все образцы поведения, которые производили родители. Бывает и обратный процесс. Заключается он в противопоставлении себя родителям. Но тут тоже все не так гладко. Так или иначе осуществляется программирование. И вся дальнейшая жизнь проходит по программе. И если она является пораженческой, то мы будем во всех своих делах терпеть неудачи, не понимая причины, которая заключается в программе жертвы. Это касается и финансового успеха, и личных взаимоотношений.

Да и вообще все наши действия являются привычками действовать определенным образом в определенных ситуациях. Хочу привести в пример картофель. Его повсеместно выращивают в нашей стране и употребляют в пищу, даже не задумываясь о том, полезен ли он вообще для нашего организма. И если задуматься: «А зачем вообще я его ем?», – то кроме того, что это очень популярный продукт, вкусный и все его едят, другого ответа не дадим. Но так уж он необходим? Я не буду сейчас подробно останавливаться на правильном питании, так как этот вопрос подробно описывается в последней главе. Хочу лишь упомянуть интересный факт. В восемнадцатом веке весь Запад считал картофель источником болезней. В Германии им кормили только заключенных и скот. В Россию картофель был завезен Петром Первым с целью снятия проблемы голода в стране, но не по причине его полезности. Привычки – это великая сила, которая может или поработать, или давать свободу и счастье.

В современной жизни очень много одиноких женщин и мужчин. Они долгие годы никак не могут найти себе любимого человека. И если у них спросить о причине, то, вероятно, они скажут: «Нет достойных». Но причина заключается только в них.

Возьмем в пример маленькую девочку, у которой была сформирована в процессе воспитания подсознательная программа, по которой она принимает решения и действует в отношении мужчин. Если эта девочка в процессе жизни видит, что ее мама живет одна по той причине, что «нет достойных», то у девочки будет подобное отношение к взаимоотношениям.

И затем, вступив во взрослую жизнь, она будет действовать по этой подсознательной установке. Если эта девушка не осознает того, что ее психика подверглась программированию и не начнет изменять установки, то либо будет жить в одиночестве, либо вступит в брак, который вскоре распадется. Это же касается и мужчин, у которых может быть сформирована склонность к различным формам зависимостей. Вариации могут быть самыми многообразными.

Большинство людей склонны перенимать манеру обращения с деньгами и с жизнью у своих родителей или у одного из них.

**Задумайтесь: не живете ли вы по шаблону?**

Вот очень важный для осознания момент. Деньги и внешние атрибуты не сделают вас достойным человеком. Вы должны стать достойным, и деньги лишь дополнят ваш образ. Если вы считаете себя не достойным уважения человеком, то будете стараться оправдать это убеждение и создадите такую действительность, в которой у вас не будет ничего стоящего. Но если вы будете считать себя достойным человеком, претендующим на многое, то, стараясь оправдать это убеждение, будете иметь многое.

Вы должны понять, что все то, что вы делаете, является привычкой действовать или не действовать в той или иной ситуации! А привычки можно изменять. Один из первых долларовых миллиардеров в истории Жан Пол Гетти сказал так: «Если вы хотите добиться высот в бизнесе и жизни, то цените силу привычек и поймите, что их создают дела. Умейте отказываться от привычек, которые могут поработить вас, и воспитывайте в себе привычки, которые помогут достичь успеха».

Чтобы искоренить вредную привычку, необходимо ее сначала осознать, а затем заменить новой. Обычно это простая противоположность дурной.

Вы можете, например, заняться спортом на свежем воздухе. Если вы считаете себя неважным оратором, то вопреки этому вступайте в дискуссии, вызывайтесь выступить на совещаниях, собраниях и прочее. Действуйте во всем вопреки страху, неудобству, дискомфорту! Избавляясь от вредных привычек, необходимо принять решение о том, какие конкретные действия вы предпримите! Составьте список привычек, которые противоположны негативным, и претворяйте в жизнь. Допустим, если вы не умеете откладывать деньги, то напишите:

«Откладывать 5–10% дохода для инвестиций». Если вы переживаете, решите есть в преобладающем большинстве овощи и фрукты. Если тратите попусту время на просмотр телевизора, решите вместо этого читать полезные книги.

Чтобы не идти по ложному пути и не тратить время на то, что не дает никаких результатов, постоянно задавайте себе вопрос: «Помогает ли то, что я делаю, добиваться моих целей и продвигает ли оно меня к успеху?». Не делайте того, что не помогает!

Развивайтесь! Займитесь своим телом, образованием, саморазвитием (подробнее об этом в следующих главах).

Станьте лучше для себя, а потом придет все остальное!

Ведь, только повышая собственную эффективность и полезность для большего количества индивидов в социуме, мы повысим свое качество жизни. Только совершенствуя все аспекты своей жизни, мы неизбежно становимся востребованными и, соответственно, ценными и оплачиваемыми. В пример можно привести любую организацию, работая в которой, человек выполняет определенные должностные обязанности. И чем большую ответственность он на себя берет, тем большее количество людей у него в подчинении и тем выше человек поднимается по иерархической лестнице в данной организации. Подобная схема уместна и в соотношении ее с любым социальным объединением.

Так что же нам необходимо улучшать в своей жизни, чтобы становиться эффективными и востребованными во всех сферах жизни? Ответить на этот вопрос нам помогут прежде всего изучение и рассмотрение тех качеств характера, которые наиболее ценятся в любой сфере жизни. Выявив такие черты, мы можем понять, каким образом необходимо изменить себя, прививая себе эти черты характера путем выработки привычки действовать по определенной модели.

Таким образом, направляя свои усилия на совершенствование тех или иных качеств, мы можем улучшать свою эффективность.

Но бывает так, что тоже немаловажно, что люди, обладая теми или иными качествами лидера-харизматика, не знают, каким образом они могут это применить. Здесь все дело в парадигме, сформированной их предыдущим жизненным опытом. Эта самая парадигма, или мирозерцание, сложенное из ценностей, взглядов, убеждений, ожиданий и представлений,



сфокусированная на каком-либо одном аспекте (удовольствие, семья, карьера и прочее), и является тем, что не дает нам увидеть возможности, окружающие нас повсюду.

Одним из первых осознаний должно быть понимание того, что наша парадигма – это лишь наш взгляд на мир, но не он сам. Это лишь карта реальности, но не сама реальность. Осознав это, вы сразу же придете к выводу: карту можно расширять и изменять, что вызовет и изменение реальности. Но многим это очень сложно осознать. Это большинство, живя в определенных условиях, перенимает то мирозерцание, которое господствует в данной среде. Люди поступают так, как считают правильным, независимо от того, верно это или нет. Им очень сложно представить, что можно выйти за рамки своего привычного мышления. Они просто не видят другого выхода, как действовать так, как действуют. И это при том, что многие понимают, что это деструктивное поведение ведет к негативным результатам. И хотели бы что-то изменить, но не рассматривают в качестве объекта изменений себя. А все дело именно в линзе, через которую люди смотрят на мир, а не в обстоятельствах и других внешних условиях. Ведь если вдруг случается такая ситуация, что мы начинаем плохо видеть, то мы идем в магазин оптики и подбираем очки, которые помогают нам видеть лучше. Не так ли? Мы ведь не бегаем и не кричим на людей, чтобы они изменились и подстроились под наше испорченное зрение? Верно? Так же и в жизни! Необходимо корректировать свое мирозерцание. В нашей власти реагировать на какие-то ситуации тем или иным образом. Если мы попали под дождь, то нам решать, мокнем мы или прогуливаемся! Ну и, конечно же, мы можем взять зонт!

Необходимо осознать, как работают наша психика и разум, и использовать их эффективно. Не достигнув осознания, большинство проживают жизнь в нищете, неудовлетворенности и неосознанности. Проснитесь! Выйдите из гипноза! Русскому революционеру Александру Герцену принадлежат слова, над которыми следует задуматься: «Человек призван в мир социально-исторический, нравственно свободный и положительно деятельный; у него не одна способность отрешающегося понимания, но и воля, которую можно назвать разумом положительным, разумом творящим...». Я приводил эти слова в своде цитат в начале книги и повторяю их снова. Это для того, чтобы вы еще раз задумались над тем, что автор имел в виду.

Осознание, к которому привели меня эти слова, вывело меня на новый уровень понимания! Я уверен, это произойдет и с вами! Ведь часто мы совершенно не замечаем возможностей, которые стучат к нам в дверь. Эти возможности порой представлены в виде препятствий и прочего, но это не должно мешать. Алмаз, прежде чем стать драгоценным камнем, проходит длительный этап обработки. Поэтому необработанный алмаз можно и не узнать. Так же дело обстоит и с возможностями, ведущими к успеху, которые подобны алмазу. И в необработанном виде эти возможности выглядят в виде каких-либо трудностей, препятствий, неудач. Но все это является необработанными возможностями, ведущими к богатству, успеху, процветанию! Так, и только так, их следует воспринимать! И не иначе!

Все идеи этого мира – это не что иное, как иллюзия, созданная нашим разумом. Некоторые наиболее общие иллюзии составляют основные учения, религии, философские течения, многие из которых являются большим заблуждением. Любая из подобных иллюзий оценивается по эффективности применения в жизни.

Иллюзия создается образом мышления, поэтому необходимо мыслить эффективно! У людей успешных и неуспешных совершенно различный образ мыслей. А именно образ мышления определяет поступки, а значит, и результаты!

Большинство людей получают одинаковый инструмент для обретения всего желаемого, но одни достигают успеха, а другие нет. В чем же дело? Вероятнее всего, в мыслях! Именно они, как ничто другое, служат или препятствием, или лестницей, ведущей к успеху.

Но иногда простого осознания недостаточно, чтобы полностью изменить жизнь. Как, например, произошло со мной в прошлом. На начальном этапе своего становления я полностью осознал, что дело в моих мыслях. И даже начал менять свой образ мыслей: читать книги, слушать аудиозаписи, посещать тренинги, заниматься самовнушением и прочее. Но сиюминутных изменений так и не происходило. Вот тут-то и начинаешь задумываться, а подавляющее большинство даже теряет веру, действенности тех техник, о которых столько читаешь и которые, в принципе, помогают другим людям, но почему-то мне, как казалось сначала, на том этапе жизни не помогали. Но это было ложным убеждением! Изменения происходят! Но большинство ставят непомерные ожидания на малый отрезок

времени, которые с первых попыток могут не реализоваться. И люди теряют веру и надежду, да так и остаются закованными в цепи страха и отчаяния. В результате так и продолжают жить в состоянии тихого отчаяния. Но это не совсем верный подход.

Допустим, я хочу иметь на своем банковском счету две-сти тридцать пять миллионов долларов и соответствующий уровень жизни. Я применяю техники достижения успеха, но мои ожидания по сравнению с результатом, которого на первый взгляд не видно, кажутся непомерными. Но, во-первых, необходимо помнить, что то, что мы сейчас представляем собой, – это результат работы наших мыслей в течение долгих предыдущих лет жизни. И все, что сейчас с нами происходит, является тем результатом, к которому мы пришли постепенно. Это можно сравнить с тем, как если бы мы решили накачать мускулатуру, как у культуриста с двадцатилетним стажем, но, сходяв несколько раз на тренировку, становимся перед зеркалом и видим, что по сравнению с культуристами мы жалко выглядим. И мы можем подумать, что результата нет. Мы разубеждаемся в действенности техники, предлагаемой тренером, и ставим крест на своей мечте о красивой фигуре. Далее идут в ход оправдания типа: «Не очень-то и нужно», «Качаться вредно для здоровья» и прочее. Но это неправильная схема! Во-первых, здесь сопоставляется образ будущего с настоящим без участия промежуточного плана действия и учета результатов по этапам. И, во-вторых, мы не способны практически оценивать себя объективно! Значит ли это, что предлагаемые техники не действуют? Отнюдь нет! Это значит лишь, что человек принимает позицию жертвы и сдается!

Поэтому необходимо разработать поэтапный план достижения цели и заменить привычный образ жизни этим планом. И жить!

Изменяйтесь! Покиньте свою зону комфорта! Окружающие вас близкие люди, возможно, будут пытаться затащить вас назад, в уютное болото. Они не имеют злого умысла. Просто им так уютнее, и они не верят, что возможна другая жизнь. Вот и будьте тем примером для подражания и вопреки их уговорам двигайтесь, изменяйтесь, действуйте. Возможно, кто-либо будет поднимать на смех ваши смелые идеи. Если те из них, кто это будет делать, не живут той жизнью, которой хотите жить вы, даже не обращайтесь внимания. Махатма Ганди сказал

однажды: «Сначала они тебя не замечают, потом смеются над тобой, затем борются с тобой, затем ты побеждаешь». От себя добавлю: они потом, видя твой успех, еще обычно говорят, что всегда верили в тебя. И просят занять денег или стоят рядом, покорно склонив голову. Из своего примера хочу отметить, что те люди, которые достигли большого успеха, никогда не смеются над теми, у кого масштабное мышление, хоть и пока еще являющееся мечтой. Вот я когда начинал, в меня почти никто не верил. Многие говорили: «Давай, давай. Мы с тобой». Но на лице читалось скептическое отношение. У меня не было богатых друзей, которые бы дали совет или вручили подобную этой книгу. Я не хочу сказать, что уже достиг огромных высот. Я также порой продолжаю терпеть неудачи и снова возвращаюсь в финансовом аспекте назад, но это временно. Ведь опыт остается, и я продолжаю рисковать и использовать возможности снова и снова! И знаю, что шаг за шагом я подхожу к желаемым результатам независимо от развития событий. Я же излагаю в этой книге очень полезную и действенную информацию, которая в сочетании с рекомендуемыми в конце книгами составляет целую философию успеха, применение которой может напрочь изменить вашу жизнь. У меня на протяжении всей жизни было непреодолимое желание достичь успеха и принести обществу пользу по максимуму. Это-то и толкало меня и продолжает двигать дальше. В результате я начал выработывать в себе нужные черты характера и навыки, которые помогли мне. Я искал, познавал. На определенном этапе я выработал в себе установку: «Достичь успеха или умереть». На кону была жизнь. Отступать было некуда. И я начал делать шаги вперед, с каждым разом доказывая несостоятельность доводов тех, кто не верил в меня. «Возьмите свое право быть правым», – писал Вадим Зеланд в одной из книг. Лично я взял себе это право! Именно по этому принципу я и пошел дальше. И успех был предопределен! Вы должны понять, что успех начинается не с того момента, когда вы уже накапливаете собственность и начинаете вести соответствующий образ мыслей. Он происходит из соответствующего образа мыслей. Если вы чувствуете себя успешным человеком и не теряете это настроение, будьте уверены, что внешние атрибуты скоро проявятся!

Еще необходимо понять, что перемены к лучшему требуют реальных усилий. Если вы будете просиживать жизнь перед

телевизором, то вам необходимо забыть об успехе, достичь которого можно только в результате целенаправленного действия с непреодолимым энтузиазмом. Чтобы чего-то достичь, нужно стать целеустремленным, дисциплинированным, энергичным, мыслить категориями успеха. Нужно действовать! Риск должен вызывать у вас чувство приятного возбуждения. Это вызов! Это возможность! Очень точно сказал Теодор Рузвельт: «Гораздо лучше достигать больших целей и одерживать славные триумфы, пусть и пройдя через ряд неудач, чем пополнить ряды тех, кто не знает толком ни наслаждения, ни страданий, потому что они живут в сумерках, в которых неведомы ни победы, ни поражения».

Жизнь каждого человека преподносит ему такой момент, когда он должен принять определенное решение изменить что-то. Но, несмотря на это, большинство живут прежней жизнью. Не уподобляйтесь таким! У вас этот момент настал сейчас! Не отмахивайтесь от желания измениться обыденными отговорками! Запустите процесс изменений, который, начавшись, может дать толчок к движению в направлении самопознания, поможет вам изменить отношение к самому себе в лучшую сторону, что, в свою очередь, поспособствует повышению самооценки.

Но, для того чтобы запустить этот процесс, вы должны отдать себе отчет в том, что сможете стать хозяином своей жизни, взяв ответственность за нее на себя. Это поможет упорядочить мысли и чувства в едином стремлении. И, если у вас есть план действий и желание заплатить определенную цену, а также намерение идти до конца, вы начнете двигаться. Гораций сказал однажды: «Подчиняйте себе обстоятельства, а не подчиняйтесь им».

Вам следует осознать тот факт, что придется приложить невероятное усилие и заплатить цену в виде времени, которое вы могли бы провести в разгулах, или еще чего-либо. Может, даже придется сократить свои ежедневные расходы!

Дорогой мой читатель, вы должны понимать, что любое совершаемое действие либо приближает вас к сакраментальной цели, либо отдаляет от нее! Иного нет! Поэтому делайте только то, что приближает, ежели хотите достичь цели! Ответственность за вашу жизнь находится только в ваших руках! И если вы не делаете того, что необходимо, то вы обманываете себя!

Запомните: большое складывается из малого. Допустим, вам нужно что-то сделать для достижения цели сегодня, но вы решили отдохнуть и потратить время на просмотр телевизора или другое бесполезное занятие. Или, может быть, вам нужен капитал на открытие бизнеса, но вы сегодня истратили ту небольшую сумму, которую якобы вам необходимо было израсходовать, да к тому же, по вашему мнению, это была малая сумма. Но это кажется незначительным только в рамках сегодняшнего дня. Но дни складываются в недели, они – в месяцы, а месяцы – в годы. И потом вы получаете результат, который создан вами путем вашего неэффективного действия или бездействия. Ну, конечно же, вы уже нашли массу «объяснений». Я вас понимаю. У вас же особенная жизненная ситуация. Не так ли? Но жизнь не так понятлива, как я. Она дает вам то, что вы заслужили. Поэтому перестаньте жаловаться и займитесь делом! В Библии написано: «Просите, и дано вам будет; ищите, и найдете; стучите и отворят вам» (Ев. от Луки, 11: 9). Но в деле реализации своих целей не нужно добиваться чего-то в том обыденном понимании, как это делают очень многие. Начните заниматься тем, что действительно вызывает душевный трепет. Живите этим! Пусть это станет частью вас! Мне очень понравилось, как по этому поводу обозначил свою позицию писатель и народный целитель Аллан Чумак: «Ищи дело, которое для тебя важнее всего, интереснее всех остальных дел на Земле. Интерес – настоящий, сильный, искренний, постоянный – лакмусовая бумажка, показатель того, что ты в этом поиске на верном пути. В любимом деле ты реализуешься с максимальной полнотой и силой, в нем раскрываются заложенные в тебе таланты, твое творческое начало. В нем ты сильнее, успешнее, умнее, значительнее себя самого, занятого другим. В нем ты совершаешь максимальное усилие в познании и преобразовании себя и окружающего мира. Ты живешь насыщенно, увлеченно, дышишь свободно, ты счастлив. И каждый твой день – радостный и уверенный шаг к твоему божественному «я». Посмотри вокруг: как много людей выбирают себе профессию, специальность, исходя из совершенно ложных соображений. Они берутся за дело, которое, по их мнению, принесет им богатство, славу, поможет быстрее продвигаться по социальной лестнице вверх. Материальный достаток, статус, известность – прекрасные вещи, но они не могут быть самоцелью. Они приложение, атрибуты счастья, которое дается любимой работой, творческим самоосуществлением в

своем деле. А разве может быть счастливым человек, каждый день которого неинтересен, который работает через «не хочу»?

Станьте личностью, которая достойна успеха! И к вам придут все его атрибуты. Помните, что характер успешного человека выковывается в постоянном стремлении к совершенству!

Развиваясь как личность, вы сможете больше предложить миру, а мир, в свою очередь, также много даст вам!

## **Глава 8. Счастливики? Или различия в мышлении? Как своими мыслями создают себя**

*Они могут, потому что они считают, что могут.*

Вергилий

Нет ни одного человека на этой земле, который бы хоть раз в своей жизни не подвергся серьезному испытанию, заключающемуся в несоответствии ожиданий от жизни реальному положению вещей. Все в той или иной мере на разных этапах сталкиваются с так называемыми препятствиями. Кто в большей мере, кто в меньшей. В такие периоды, как правило, переосмысливаются все ценности и подвергаются проверке стойкость, вера, мужество, упорство. Но некоторые люди учатся преодолевать эти неблагоприятные ситуации, а другие ломаются. Что заставляет одних становиться лучше и подниматься все выше, а других – падать на дно и больше не вставать? Примеров множество, когда люди, имеющие, казалось бы, гораздо большие возможности для достижения успеха, просто ломались, погружались в яму несчастья, нищеты и полного морального упадка и больше из нее не выбирались! Противопоставлением служат те люди, которые выбирались на самый верх вопреки обстоятельствам, уготованным самой судьбой. Этим людям, если взглянуть на начало их жизни, было предопределено остаться за бортом жизни. Но дело в том, что они не верили в такую судьбу и обстоятельства! Они намеренно переписали свои сценарии жизни. Эти вершители своих судеб до последнего верили в свои силы и вопреки всем традиционным взглядам знали, что улучшают жизнь!

Миллионы людей ежедневно впадают в депрессию, страдают по поводам, которые в большинстве случаев сами себе придумали. Да! Именно сами. Ведь вы уже знаете, что все

ситуации в этом мире являются настолько важными, насколько мы придаем им важности. Мы вольны реагировать на ситуации так, как хотим. Но мы реагируем так, как научились от того окружения, в котором проходил процесс воспитания. Я тоже раньше достаточно часто впадал в депрессию по самым различным поводам. Это происходило до того момента, пока я не понял, насколько эти ситуации ничтожны по сравнению с ситуациями некоторых других людей. Это осознание пришло ко мне в обычный зимний день. Я шел по улицам города Краснодара, находясь в глубокой депрессии и состоянии разочарования от очередного бесцельно потраченного дня. В этот день у меня безрезультатно прошло четыре собеседования в офисах тех нефтяных компаний, в которые я хотел устроиться работать. На тот момент мой уровень осознанности был низок, я не знал своих целей, не имел представления, чем действительно хотел бы заниматься. Я просто искал работу по специальности, которой обучался. Я обладал достаточно высоким уровнем знаний по профессии, и поэтому требования мои, возможно, были в чем-то завышены. Туда, куда меня хотели нанять, я не имел желания устраиваться, а где имел его, меня не нанимали. Наряду со всем этим у меня было внутреннее смятение в отношении своего жизненного пути. Я постоянно размышлял об этом и понимал, что не тот путь выбрал. Вероятно, эти внутренние конфликты и сыграли решающую роль в том, что неосознанно я создавал ситуации, в которых оказывался в роли жертвы. И вот я шел и думал, что положения хуже, чем у меня, ни у кого не может быть. Но неожиданно мой взор устремился на пожилого человека без ног. Он передвигался на какой-то доске при помощи рук, держа в них деревянные бруски. Меня поразило, что он не был похож на тех попрошайек, которые обычно лежат возле вокзала. По какой-то причине у него не было даже инвалидной коляски. Этот человек передвигался с огромной целеустремленностью, не обращая внимания на остальных. Я подошел к нему и заинтересовался, не нужна ли ему моя помощь. Он ответил: Спасибо. Все в порядке». Мы с ним немного разговорились. И он поведал мне историю своей жизни. Не буду вдаваться в детали, но хочу отметить, что он ни разу не сказал, что жизнь поставила его на колени. Он говорил только, что Бог проверяет его на прочность, посылая испытания, с которыми он должен справиться, проявив упорство. Это была его модель внутрен-



него диалога с собой и ответа на внешние стимулы. И еще он сказал, что мы сами ответственны за то, что посылает нам Бог, и мы должны ценить жизнь! Этот пожилой мужчина был один в незнакомом городе в затруднительном положении, но он не сломался. Лицо его излучало такую силу и целеустремленность, что это дало мне понимание, насколько моя ситуация ничтожна по сравнению с его и подобных ему. Это был один из тех моментов, которые перестраивают фокус мирозерцания в другую сторону.

Вы должны понять, что, в каком бы положении сейчас ни находились, все не так уж плохо! У вас есть руки и ноги, голова. Вы чувствуете прикосновения, можете ходить, танцевать, бегать. Вы можете все, что пожелаете. Вы можете любить жизнь во всех ее проявлениях: солнечный свет, разливающийся по поверхности земли; легкий ветерок, касающийся лица и волос обнимающим дуновением; капли дождя, падающие на вас; чудесное явление радуги; огромные снежинки с восхитительными узорами; великолепное пение птиц и еще многое другое! Вы можете всем этим наслаждаться! Все то, что вы там себе понавыдумывали в качестве проблем, не более чем игра разума! В ваших возможностях все, что вы только хотите. Нужно только поверить в это! Ваш разум обладает огромными возможностями, которые можно раскрыть. Ваше сознание обладает образом о себе. И если образ ограничен, то ваше подсознание будет давать все по этому проекту. Ограничивает вас сознание, подсознание же выполняет команды. Руки человека не знают, что они не могут отжиматься, ноги не знают, что они не могут пробежать сто миль, ваше тело не знает, что оно жирное, ваш мозг не знает, что он негениален. Это знает ваш разум. Убедив себя, что можете все, вы действительно сможете все!

Лично я верю всем своим существом, что каждый человек является уникальным, особенным, сильным и способным на все, и я не понимаю тех, кто считает себя ничтожным и смирился с этим. Вы только представьте себе процесс развития всего живого на этой планете, миллионы лет эволюции от простейших к сложнейшим существам, и результатом всего этого являетесь вы, дорогой читатель! Вы венец развития. В вашей генетической памяти заключена частичка от каждого из предыдущих поколений, благодаря которым вы увидели свет. В результате воздействия естественного отбора миллиарды людей вымерли и многие так и не родились, но вы вы-

жили. Вы родились! Вы живете, несмотря ни на что! А значит, вы уникальны и способны на все, что можете себе вообразить! Вероятно, пока сложно это понять. И вы, возможно, сейчас думаете, что ваша ситуация особенная? У вас, наверное, все серьезнее? Да! Я все эти «жертвенные» оправдания знаю. Я ведь сам таким был!

Хочу поведать вам историю об одном замечательном человеке.

В 1982 году медсестра Душка Вуйчич и пастор Борис Вуйчич готовились к рождению сына. Это был их долгожданный первенец. Начались роды. Отец присутствовал там. Он увидел плечо младенца. Но то, что предстало его взору далее, повергло его в шок, но и это было еще не все. Отец увидел, что у младенца нет руки, и выбежал из палаты. Он не мог поверить в то, что увидел. Когда к нему вышел доктор, отец ребенка спросил: «Доктор. Мой сын. У него нет руки?». Доктор ответил: «Нет. У вашего сына нет ни рук, ни ног». Врачи отказались показать сначала младенца матери. Все были в шоке. Без каких-либо медицинских предупреждений Ник Вуйчич пришел в этот мир без рук и ног. Беременность его матери протекала хорошо, и не было плохой наследственности, чтобы ожидать такого состояния.

Представьте, в каком шоке были родители. Они задавались вопросами: «Как их сын будет жить? Что делать?». И никто тогда и представить не мог, что этот парень без конечностей будет воодушевлять и мотивировать людей разного положения, затрагивая судьбы жителей всех уголков мира, и станет миллионером.

У Ника было только подобие стопы вместо левой ноги. Родители добились, чтобы сына взяли в обычную школу. Ник стал первым ребенком-инвалидом в обычной австралийской школе. Ник сталкивался не только с теми трудностями, с которыми сталкивается каждый ребенок в школе, но и с такими, как нападки со стороны одноклассников или недостаток самоуважения. Он также страдал от депрессий и одиночества. Ник спрашивал: «Почему я отличаюсь от всех детей, которые меня окружают; почему я оказался тем, кто родился без рук и ног?». Он часто задумывался о цели своей жизни и о том, есть ли какая-то цель вообще. Когда ему было восемь лет, он даже пытался совершить самоубийство, нырнув в ванну лицом вниз и пытаясь не выныривать с целью захлебнуться. Но не

смог. Ему стало невыносимо жаль своих родителей, которые его так безумно любили и которых любил он. После этого Ник не пытался покончить с собой. Но все время думал о том, зачем ему жить. Он не может работать, не сможет взять за руку свою невесту, не сможет взять своего ребенка на руки, когда тот заплачет.

Как-то мама Ника прочитала ему статью о тяжело больном человеке, который вдохновлял других жить. И Ник понял: «Тогда я осознал, что я не просто человек без рук и ног. Я творение Божие. И не важно, что думают люди!». После большого количества разочарований, испытанного ощущения, что он является единственным странным человеком в школе, Ник опробовал специально сконструированные электронные руки в надежде, что хоть немного будет похож на других детей. После короткого испытательного периода Ник понял, что даже с такими руками он все равно не похож на своих одноклассников, и к тому же на практике они оказались слишком тяжелыми для управления. По мере того, как Ник рос, он научился справляться со своими недостатками и начал делать все больше вещей сам. Он приспособился к своей ситуации и нашел способы, чтобы выполнять многие действия, которые люди могут делать, используя только конечности: чистить зубы, причесываться, печатать на компьютере, плавать, кататься на скейте. Со временем Ник начал пользоваться своей ситуацией и достигать великолепных результатов. В седьмом классе Ника выбрали старшиной школы, он работал с ученическим советом в проектах по сбору денег для местной благотворительности и в компаниях помощи инвалидам.

По словам Ника, победу в его борьбе на всем маршруте его путешествия, также как и силу и страсть, которые он имел в жизни, можно приписать его вере.

После школы Ник продолжил учебу и получил два высших образования. Одно как бухгалтер, а другое в сфере финансового планирования.

Однажды в девятнадцать лет Ник изучал финансовое планирование в университете. Ему предложили выступить перед студентами. На речь отвели семь минут. Уже через три минуты девушки в зале плакали. Одна из них никак не могла прекратить рыдания. Она подняла руку и спросила: «Можно мне подняться на сцену и обнять вас?». Девушка подошла к Нику и стала плакать у него на плече. Она сказала: «Моя жизнь из-

менилась сегодня». После этого Ник начал осуществлять свою мечту: воодушевлять других людей, давать им надежду с помощью своих выступлений. Он сказал однажды: «Я нашел цель своего существования, а также причину моих обстоятельств. Есть причина, почему вы в огне». Ник искренне верит, что есть причина, почему мы сталкиваемся с борьбой в нашей жизни, и что наше отношение к этой борьбе является единственным и наиболее эффективным фактором в ее преодолении.

В настоящее время Нику 31 год. И он, не имея конечностей, достиг большего, чем многие за всю жизнь, имея все условия и возможности. Ник является президентом благотворительной организации, а также у него своя компания по мотивационным выступлениям. Он женат на очаровательной девушке. У него есть все!

На своих выступлениях Ник часто говорит: «Иногда вы можете упасть вот так», – и падает лицом в стол, на котором стоял. Затем Ник продолжает: «В жизни случается, что вы падаете, и, кажется, подняться нет сил. Вы задумываетесь тогда, есть ли у вас надежда. У меня нет ни рук, ни ног! Кажется, попробуй я хоть сто раз подняться – у меня не получится. Но после очередного поражения я не оставляю надежды. Я буду пробовать раз за разом. Я хочу, чтобы вы знали: неудача – это не конец. Главное то, как вы финишируете. Вы собираетесь финишировать сильными? Тогда вы найдете в себе силы подняться – вот таким образом». И Ник опирается лбом, потом помогает себе плечами и встает.

Ник на своих выступлениях рассказывает аудитории о том, насколько важно иметь свое видение и мечтать по-крупному.

Этот человек мог очень легко сдаться и упасть на самое дно. Но он этого не сделал! Вы, вероятно, находитесь в гораздо лучшем положении, чем он. Единственное, что вас отличает от него, – мышление жертвы, которое можно изменить. И перед вами очередной выбор: или закрыть эту книгу и жить той жизнью, которой вы жили до этого момента, или принять решение и переписать свой жизненный сценарий.

Жизнь Ника показывает, что главным ключом к осуществлению наших самых больших мечтаний является возможность использовать неудачу как опыт, а также способность не позволять вине и страху поражения парализовать вас.

Вспомните, что любые трудности относительны! Имея волю, их можно преодолеть и потом насмехаться над ними с

новых высот. Оглянитесь вокруг. Я уверен, вы найдете примеры разных людей из своей жизни. Есть те, которые, сталкиваясь с серьезными трудностями, не отчаиваются. А другие могут лишиться себя жизни из-за того, что и трудностью-то не назовешь. У меня масса таких примеров! А разница между людьми разных уровней – в мышлении, которое можно легко перенастроить!

Желание творить, невероятное упорство, действие вопреки, казалось бы, невозможным обстоятельствам – вот что помогает тем, кого можно по праву назвать великими. Окружающий мир полон примерами, такими как Ник Вуйчич. Хорошим примером может послужить жизнь Хелен Келлер.

Хелен Келлер – слепоглухонемая американская писательница, общественный деятель, преподаватель. Она родилась в 1880 году. В возрасте 19 месяцев в результате болезни она лишилась слуха и зрения. Но это не помешало ей уже к семи годам придумать около шестидесяти различных знаков, чтобы общаться с семьей. Вы только представьте! Это девочка, которая потеряла слух и зрение в возрасте, когда и говорить еще не научилась! Постепенно Хелен под руководством преподавателя научилась осмысленно думать и говорить по методу Тадомы: прикасаясь к губам говорящего, она ощущала их вибрацию, в то время как преподаватель обозначала буквы на ее ладони. Далее Хелен научилась читать по-английски, по-французски, по-немецки, по-гречески и по-латыни по методу Брайля. Далее Хелен обучалась в школе и колледже, который закончила с отличием и стала первым слепоглухонемым человеком, получившим высшее образование. Хелен является автором семи книг. В 1964 году президент США Линдон Джонсон наградил Хелен президентской медалью свободы, которая является одной из наивысших наград. Этим человеком можно только восхищаться! Она не была наделена какими-то сверхспособностями! Весь жизненный путь был проделан благодаря ее желанию действовать в направлении познания и упорству. Что же было с ней, если бы она сдалась? Этот вопрос останется без ответа, так как мы знаем, какую реальность она выбрала.

Разве может человек, потерявший слух, сочинять симфонии? Да, может! Это делал Бетховен! Стремление – это то, что помогало ему! Бетховен написал однажды: «Не существует сочинения, которое было бы для меня чересчур учено.

Не претендуя ни в малейшей степени на ученость в собственном смысле слова, я с детства стремился понять сущность лучших и мудрейших людей каждой эпохи!».

Могли бы вы поверить, что президентом США станет калека? А Франклин Д. Рузвельт стал им!

Эти люди сделали невозможное! Казалось бы, ну как люди с ограниченными возможностями могут совершить такое? И это не единичные случаи. Далее будут показаны жизненные истории людей совсем скромного происхождения, достигших невероятных высот в жизни, бизнесе, политике, общественной жизни. Хочу поделиться с вами секретом: оказывается, большинство очень богатых и успешных людей достигли всего сами, не имея ничего, а порой даже будучи с огромными долгами! Но вы, вероятно, придерживаетесь иного убеждения? Я вас понимаю! Я раньше тоже так думал, пока не начал более близко знакомиться с такими людьми и историями их жизней.

Очень может быть, что вы, прочитав эти истории, сидите и думаете: «Вадим, это, конечно, замечательно, что ты нам рассказал эти истории. Но таких, как эти люди, единицы. Они гении. Ведь такими нужно родиться. А я обычный человек, без каких-либо талантов. И даже не оптимист. Как я могу себя заставить думать так, как мне не свойственно?». И если вы так думаете, то и в этом случае я вас прекрасно понимаю. Ведь так важно сохранять критическое мышление и объективный анализ ситуации! Не так ли? Да и к тому же вы так всегда думали. Не правда ли? И, тем не менее, это вы думаете под воздействием феномена субъективного искажения! Но вы, вероятно, полагаете, что обладаете истиной в последней инстанции? Верно? Только вы, и никто иной! Да? Но задайтесь вопросом: «Что такое вообще истина?».

Истиной, вероятно, является соответствие знаний о действительности самой действительности. Но знания основываются на индивидуальном опыте, который у всех разный. Мы не можем познать объективную действительность, так как воспринимаем ее через призму чувств, убеждений, ожиданий и прочего. А это все различно у каждого человека. Аристотель дал такое определение истины: «Истина есть интенциональное согласие интеллекта с реальной вещью или соответствие ей». Но это еще раз подтверждает, что это согласие интеллекта, а он ведь у всех различен! А любую вещь мы познаем через по-

нятие этой вещи. Но как понятие, так и общая истина формируются в результате совпадения истин и согласия интеллектов большего числа людей. Но это же не должно заставлять нас считать, что то меньшинство, которое несогласно, является абсолютно неистинным. Ведь раньше люди считали, что Земля плоская, а очень много различных теорий, считавшихся истинными в течение многих веков, были всеобщим заблуждением. Поэтому не стоит принимать за абсолютную истину то, что вы считали таковым в течение многих лет. Рано или поздно может выясниться, что это заблуждение. Не бывает абсолютно истинных взглядов на мир. Одна и та же ситуация может представлять перед разными людьми в нескольких вариациях. Смерть диктатора может быть злом для его последователей, но для страны, где был установлен военный режим, санкционированы репрессии, это событие рассматривается как добро. И у кого истина? Все зависит от рамок, в которые ставится ситуация, и от людей, имеющих отношение к ситуации. Но к чему я это? Ах да! К тому, что восприятие ваше искажено теперешним уровнем осознанности. Почему? Таково уж наше сознание!

Таким образом, истина есть все, и в то же время она ничто! Если углубиться в понимание действительности, то можно прийти к выводу, что нет абсолютной истины. Если у вас возникает вопрос: «Что истинно – это или то?», – то вы должны осознать, что таковым является и то и другое! Осознавая это, вы придете к пониманию того, что ваша жизнь в ваших руках и вы можете ее создавать такой, какой захотите, а инструментами и составляющими в этом построении будут служить ваши мысли и знание основных законов. Необходимо изменить свое отношение к вещам и ситуациям. Но вы снова можете задать вопрос: «Как, например, я могу радоваться и быть оптимистом, когда близкий человек умер?». А я не прошу вас радоваться и быть оптимистом. Помните, я говорил об изменении глубинных структур, под которыми подразумеваю изменение отношения в корне, перевернув ситуацию с ног на голову. Подумайте, будет ли легче человеку, который умер, если вы плачем доведете себя до инфаркта? Изменится ли ситуация от того, что вы будете страдать? Нет, не изменится! Да и человек тот хотел бы, чтобы вы продолжали жить и радоваться жизни! Так не лучше ли вспомнить все прекрасные моменты об этом человеке и продолжать жить?

Я намеренно привел именно такую ситуацию, чтобы вы убедились в ничтожности остальных. «Легко сказать, – думаете вы. – А сделать как?». Очень просто – изменить отношение. Перевернуть ситуацию и обозначить плохое хорошим, а хорошее – еще лучшим! В свете изменения отношения вам все будет казаться иным, и избавление от деструктивных привычек будет желанным, а не натянутым, каковым оно бывает, если действовать с позиции «как бы не проиграть». Если вы испытываете боль, то не получится представить, что ее нет! Сколько бы вы себе ни твердили обратное, но боль будет. Нужно просто произвести переворот на более глубинном уровне! Нужно настроить себя так, чтобы боль являлась для вас чем-то необходимым, приятным, важным. Это делается посредством визуализации через внешние ключи доступа, то есть ведите себя так, как ведете, когда вам хорошо. Ваш разум постепенно заякорит это состояние с поведением. И потом дискомфорт будет для вас нормальным состоянием!

Хочу сейчас остановиться на примере субъективного искажения. Мы это постоянно делаем. На одном из этапов самопознания и экспериментов над психическими реакциями я провел один опыт. Я взял три вида настенных часов и положил их на стол перед собой. Их механизмы издавали звук с разным тактом. Вот так: «Тик-так». И все по-разному. Получалась странная трещотка. Кстати, этот общепринятый звук: «тик-так», – я тоже определил как пример субъективного искажения. На самом деле они не издают такой звук. Это мы хотим услышать заранее запрограммированный звук. И слышим. Нам так проще. Так вот, взял я и начал слушать все эти тикающие вразнобой часы. Я всеми силами пытался заставить их тикать в один такт. Я полностью на этом сконцентрировался. И через некоторое время они заработали одинаково. Но не на самом деле это произошло. Они затикали в такт только для меня. Я заставил себя так думать. И я начал это слышать. Это феномен психики. Некоторые внешние ситуации изменить нельзя, но можно изменить свое отношение к ним, что повлечет совершенно иную цепь событий. А значит, и окружающая действительность изменится! Подобный феномен играет также роль в том, как мы видим ситуацию. То, что мы уже знаем, окажет влияние на то, что мы еще познаем. Информация будет искажена.

Есть такая картинка, которая составлена таким образом, что на ней изображено цепью точек и черточек два рисунка.



Но, смотря на него, изначально можно увидеть только один. И потом очень сложно перенастроиться, чтобы увидеть второй. А если еще заранее показать одному человеку одно изображение на фото, а другому иное, то каждый из них будет видеть то, что ему уже было продемонстрировано. Психологи делали такие эксперименты. В жизни все происходит подобным образом. Мы воспринимаем информацию, основываясь на прошлом. Если вы об этом задумаетесь, то примеров вспомните массу. У меня их очень много. Приводить их не буду. Они ведь продукт моего разума. Вспомните свои.

В свете вышесказанного хочу дать совет: думайте о себе как о гении и успешном человеке – и вы им станете! Но я ни в коем случае не говорю о поверхностном самообмане! Здесь существует очень важное отличие тех изменений, которые предлагаются в данной книге, от других, не дающих продолжительного результата. Состоит оно в том, что изменяться нужно на внутреннем уровне. Я имею в виду глубинные личностные изменения, заключающиеся в изменении характера посредством создаваемых желанных образов, а также представлений о себе в будущем. К этому нужно приложить подробно разработанные цели и детальный план действий, в который должно войти то, что может оказать устойчивое влияние на характер: самогипноз, посещение различных семинаров, чтение книг, прослушивание аудиозаписей, размышления над жизненным опытом, корректировка ценностей, изменение убеждений и другая работа над своей личностью. В следующих главах я описываю более подробно те аспекты, которые ведут к изменению характера и большей осознанности. Я говорю об изменениях, которые позволят по-новому увидеть мир. Но не о том, чтобы, имея ментальный настрой жертвы, говорить себе: «Все, что ни делается, к лучшему». Я, конечно, не против простого оптимистичного настроения. Но, только утверждая себе о чем-то, а всем разумом концентрируясь на негативе, вы не измените к лучшему в жизни ничего. Вы под таким углом решите в один момент, что на самом деле все ужасно и вы обманывали себя. По сути, это и будет самообманом, потому что, пытаясь воздействовать на мир внешний, без изменения мира внутреннего, – это создание бесполезной иллюзии, которая ни к чему не приведет, кроме разочарования.

Изменяться вы должны не под воздействием каких-то техник. Вы должны сделать саморазвитие и личностный

рост, а также стремление к достижению успеха своим образом жизни! В своем стремлении достичь чего-то вы должны действовать аналогично. Под таким углом вы будете не добиваться всего желаемого в результате упорного труда, а просто брать то, что принадлежит человеку, который этому соответствует! И все будет само приходить! Успех станет вашим образом жизни! Ведь то, что сейчас составляет вашу жизнь, является набором привычек, которые стали таковыми, когда ту или иную идею вы приняли за истину и затем начали применять ее в своей жизни. Вы же не отчаиваетесь, что у вас не получается жить. Ведь то, что вы сейчас делаете, является принятым за истину образом жизни. А как можно говорить: «Не получается образ жизни» или «Не получается жить»? Вы просто живете. Вероятно, вы над этим никогда не задумывались в таком ракурсе? Верно? Но советую это осмыслить! Это один из ключей к достижению успеха, счастья и просветления!

Очень многие люди начинают делать что-либо с огромным энтузиазмом, но, когда результаты, которые они получают, совсем не удовлетворяют их ожидания, они останавливаются и больше не предпринимают попыток.

Вам же необходимо понять, что человек порой совершает ошибки, которые не должны восприниматься как что-то плохое. Это система прививает в процессе социализации негативное отношение к ошибкам с целью оболванивания человека под общий строй, чтобы он был управляемым винтиком, который бы соответствовал общему механизму.

Если вы хотите достичь успеха, начните воспринимать ошибки как неотъемлемый опыт. Пусть это станет для вас успешно реализованным планом, по которому ваша задумка не осуществится. Начните учиться на собственных ошибках, извлекайте из них опыт и продолжайте свое развитие. Научитесь превращать все преграды в трамплины, которые помогут вам вознестись ко всему желаемому. Если вы занимались когда-либо спортом, то вам сразу станет все яснее. Ведь любой спортсмен, прежде чем достигает высшей степени мастерства, не один раз падает, и даже не сто раз, а больше. И, тем не менее, встает. Вот и в жизни такую тактику нужно применять. Если вы не начнете интерпретировать для себя ошибки в качестве опыта, утратите способность к дальнейшему развитию.

Хочу вам, дорогой читатель, поведать одну притчу. Жил в далекие времена один старик, и был у него осел. И жили они весело и беззаботно. Но вот одной страшной ночью осел упал в колодец, в котором не было воды, но он был очень глубоким. Ослик пытался выбраться, но все бесполезно. Он стал кричать в надежде, что хозяин придет и спасет его. Но когда хозяин пришел и попытался вытащить своего дорогого осла, то не смог. И вот задумался он. И решил засыпать колодец, чтобы ослик долго не мучался, да и к тому же старик давно хотел зарыть бесполезную яму. И вот он взялся за дело. Поначалу осел кричал душераздирающим криком, но затем стих. Старик подумал, что ослик отправился в мир иной, и продолжил закидывать яму землей. Каково же было его удивление, когда он увидел осла на поверхности спустя некоторое время. Старик был в недоумении. А ослик спрыгнул с засыпанного колодца и побежал. Как же он выбрался? Да очень просто: каждый раз старик кидал по одной лопате земли. Ослик понял, что хозяин задумал, и увидел из сложившейся обстановки новый выход, который состоял в том, что ослик начал стряхивать с себя землю и притаптывать ее, тем самым делая ее тверже, чтобы он мог на ней стоять. И таким образом он проделывал каждый раз в результате он тоже поднимался с уровнем земли. Этот замечательный ослик ту грязь, которая была предназначена для его захоронения, начал превращать в ступени лестницы, ведущей к новой жизни! И у него все получилось. А ведь он мог испугаться и лечь в ожидании того, когда его похоронят.

Так и вы должны быть подобны ему. Превращайте камни преткновения в ступени лестницы, ведущей к успеху и новой жизни. Запомните эту притчу. В ней содержатся огромный смысл и суть излагаемой философии! В вашей жизни будет очень много того, что кто-то назовет неудачей, но вы должны это использовать как ступень! Не ложитесь и не ждите, пока вас засыпет неудачами. Действуйте! Создавайте свою жизнь, ведь все в ваших руках!

Карлос Кастанеда, излагая учение Дона Хуана, так писал в одной из своих книг: «Только тогда, когда ты станешь на путь самостоятельного действия, ты действительно узнаешь, что такое сила, ощутишь ее в полной мере. Причем действие это должно быть полноценным со всем, что ему присуще. Путь к знанию и силе очень труден и очень долог!».

Все те гении, которые совершили большой вклад в общественное развитие, думали о себе соответствующим образом и никогда не теряли веру в себя. Они превращали неудачи в своих союзников. Они знали, что могут это сделать, и действовали, не обращая внимания на то, что большинство будет говорить: «Это невозможно!».

Пастор Роберт Шуллер сделал невозможное, когда построил хрустальный собор в городе Гарден Гроув, не имея денег. У него были мечта и вера. И этого было достаточно, чтобы привлечь деньги для материализации мечты.

Именно такие люди и есть те, кто двигает мир, несмотря на стандартные, устоявшиеся нормы! Галилей был отлучен от церкви за то, что создал телескоп. Джордано Бруно был сожжен на костре за утверждение о том, что Земля вертится. Колумб был заключен в тюрьму. Ньютон изначально был осмеян. Дарвин был обвинен в ереси. Практически все образованные люди, жившие во времена Томаса Эдисона, твердили: «Электрическая лампа не имеет будущего». Но он не остановился в своих исследованиях. И сейчас мы не представляем жизни без этой лампы. Только подумайте: один из умнейших людей своего времени, великий русский философ Петр Чаадаев был объявлен правительством сумасшедшим за свои сочинения, в которых раскритиковал действительность русской жизни! Его труды на тот момент были запрещены к публикации в императорской России.

Во времена Российской Империи за свои революционные размышления, названные «социалистическими теориями», о внутреннем устройстве России, политическом и экономическом, был приговорен к четвертованию, замененному повешением, что и было исполнено, руководитель Южного общества декабристов Павел Иванович Пестель. Он сказал перед казнью: «Что посеял, то и взойти должно и взойдет впоследствии непременно». И мы в этом убеждаемся, глядя на те моменты в истории, когда великими революционерами во главе с Владимиром Лениным была совершена революция вопреки желанию многих противящихся буржуазных руководителей. Спустя 70 лет так же отвергалось изначально демократическое устройство общества. Но, как мы убеждаемся, зря! (Не всегда, конечно, желание создать истинное социалистическое общество, также как и демократическое, приводит именно к тому, что было в идеальных представлениях. Чаще получается нечто другое.

Ведь присутствует корыстолюбивое, алчное человеческое эго! Но это отдельный вопрос, который я не берусь рассматривать в этой книге.)

Новое во все времена вызывало отрицание. И это неудивительно. Ведь оно нарушает устоявшееся мировоззрение. И защитники старых устоев порой предпринимают самые изощренные способы, чтобы остановить приближающиеся изменения и удержать власть в своих руках. Совсем недавно люди твердили: «Человек не может летать!». И всякого, кто допускал другую теорию, обвиняли в ереси. И каждый был уверен в незыблемости данного утверждения. Но братья Уилбур и Орвил Райт полетели на первом практически эксплуатируемом самолете. Они были первыми, кто мог управлять полетом в воздухе. И этим они задали направление развития самолетостроения. Сейчас люди воспринимают полеты на самолете как само собой разумеющееся. Ученых, которые работали над созданием первого телевизора, изначально считали чудаковатыми. Но сейчас никто не представляет себе жизни без этого изобретения. Французский писатель и философ-моралист Франсуа де Ларошфуко писал по этому поводу: «Посредственность обыкновенно осуждает все, что выше ее понимания».

Луи Пастер, Илья Мечников и другие сделали трещину в огромном фундаменте невежества человечества, положив начало микробиологии и иммунологии! До их исследований очень многие люди считали болезни проклятиями в действии, когда на самом деле все иначе. Эти великие гении поверили в себя и в свою мечту!

Приведу в пример еще одну личность – Пауло Коэльо. Возможно, его история жизни и вклад в общество не столь велики, но это может придать вам сил и веры в себя.

Пауло Коэльо, возможно, и не стал бы известным писателем, если не его всепоглощающая вера в свою мечту.

Родился он Рио-де-Жанейро. В семь лет начал обучаться в иезуитской школе святого Игнатия Лойолы. Там впервые проявляется его желание писать книги, которое не нашло понимания у его семьи. Поэтому, окончив школу, под давлением родителей он поступает на юридический факультет университета Рио-де-Жанейро. Но очень быстро бросает учебу и переключает внимание на журналистику. Разногласия между ним и семьей шли по нарастающей, и в результате

семнадцатилетний Пауло был помещен в частную психиатрическую клинику для курса лечения. Подумать только: в психушку из-за желания стать писателем! Но ни лечение электрошоком, ни второй курс лечения не уменьшили его уверенности в себе! И вскоре он бежал из клиники и какое-то время скитался, но затем вернулся домой. Через какое-то время он примкнул к движению любительского театра, который был в то время явлением социального протеста. Но театрально-протестная активность закончилась для Пауло опять помещением в лечебницу! И он снова бежал! Безденежье вынудило его вновь вернуться домой. В итоге после третьего курса лечения его семья смирилась с тем, что «нормальной» работой он заниматься не будет. И Пауло продолжил заниматься журналистикой и театром. Со временем он стал очень известным писателем и поэтом. В 150 странах мира было продано более 86 миллионов его книг, переведенных на 67 языков. Пауло Коэльо имеет множество литературных премий в разных странах.

Этот пример ярко свидетельствует о том, на что способен человек, если поверит в себя. Возможно все! На определенном этапе эта история жизни побудила меня к дальнейшему продолжению писательской деятельности. В моем окружении меня тоже не поняли. Конечно, до психиатрической лечебницы дело не дошло, но непонимание было огромно. Когда я сказал, что пишу книгу, все мои близкие и друзья подумали, что я шучу. Но затем, увидев, что я действительно этим занимаюсь, всячески уговаривали меня «бросить заниматься ерундой». Но я не отступил! Я верил в себя и в то, что этот труд поможет многим людям. И после того, как у меня все получилось, все сказали: «Мы всегда в тебя верили!». Вот так! Поэтому верьте в свои мечты и не предавайте их! Действуйте вопреки любым обстоятельствам! И у вас все получится! Основная причина несчастья большинства людей заключается в том, что они отвергают свою мечту, придумывая оправдания. Но на захоронении мечты счастья не обрести!

Я хочу поделиться с вами, уважаемый читатель, одним секретом: в этом мире возможно все! Нужно только в это поверить и не обращать внимания на тех, кто убеждает вас в обратном.

Хочу вас ознакомить с одной притчей.

Жил когда-то один человек, который считал себя полным неудачником. Его жизнь, как он считал, была управляема внешними силами. Во всем он винил окружающих его людей. И вот однажды он поехал в путешествие. Там он попал в храм поразительной красоты. Зашел и обомлел. Бродил очень долго и вдруг забрел в отдаленную комнату, где сидел лысый мудрец. Они познакомились и разговорились. И человек поведал мудрецу историю своей жизни. И старик преподавал ему урок. Поставил он над костром три металлические емкости с водой. Дождавшись, когда вода закипит, кинул в одну яйцо, во вторую – картофель, а в третью – растворимый кофе. Спустя некоторое время достал из двух емкостей сваренные продукты, а третью емкость с кофе взял целиком, и положил все это перед молодым человеком и сказал: «Смотри внимательно! Что видишь?». Молодой человек в недоумении пожал плечами. Тогда старик сказал ему: «Обрати внимание на первый продукт – яйцо, которое под воздействием внешней агрессивной среды стало твердым. Оно подобно многим людям, которые затвердевают из-за событий, которые с ними происходят. Они приспосабливаются, но становятся бесчувственными. Теперь посмотри на второй продукт – картофель. Он был твердым, но стал мягким. Очень многие люди подобны ему. Под воздействием внешних обстоятельств они ломаются и превращаются из сильной личности в ноющих слабаков. Теперь обрати внимание на третий продукт – кофе. Зерна его растворились во враждебной среде и изменили ее, превратив в очень ароматный напиток. Есть такие люди, которые не изменяются в силу обстоятельств, а изменяют сами обстоятельства, превращая их в нечто новое и прекрасное, извлекая пользу и знания из любой ситуации. Так будь же подобен этому напитку!». И старик вышел из помещения и растворился во тьме.

Это очень полезная притча. Она подводит к пониманию того, что все великие люди, которые верили в себя, изменяли обстоятельства наилучшим для себя образом. При желании это может каждый!

Люди, верящие в себя, во все времена вопреки страху перед неизвестным вновь и вновь переступали преграды, преодолевали невежество и враждебность общества ко всему неординарному.

Все препятствия могут исходить от тех, кто контролирует производство, рынки или общественный порядок. Джордано

Бруно был казнен католической церковью, стремившейся сохранить полный контроль над меняющимся обществом. На протяжении всей истории человечества находились силы, которым было выгодно невежество людей. Это позволяло держать их под контролем. Эти «сильные мира сего» безбедно жили при существующем порядке и готовы были разделаться со всем, что могло их дискредитировать. В наше время единственное, что сдерживает людей, – это невежество и мышление жертвы!

Ну почему до сих пор многие люди боятся перемен? Они ни при каких обстоятельствах не желают изменить свои устои, традиции, взгляды, убеждения, несмотря на то что многое из этого ограничивает их и заставляет уподобляться рабам! И это в 21-м веке! Пройдет еще 2000 лет, прежде чем общество хоть немного избавится от глупых предрассудков! Задумайтесь! Вы ведь не носите одежду, которая вам была впору в возрасте трех лет! А почему? Вероятно, потому, что она вам мала! Так почему же вы «носите» ограниченные взгляды, убеждения, представления, которые были переданы вам еще от прапрапрабабушки? Они ведь уже давно исчерпаны предыдущими поколениями!

Не бойтесь нового! Не закрывайтесь! Учитесь, экспериментируйте, действуйте без устали! Как сказал Чехов: «Выдавливайте из себя раба по капле!».

Посмотрите на все вокруг. Это результат действия эволюции. Природа не терпит бездействия! Все, что было пассивным, уже давно кануло в лету! Выжило и прогрессирует то, что действовало! Так почему же вы до сих пор позволяете себе сидеть сложа руки на диване перед телевизором? Немедленно начните действовать по направлению к своим целям! Если вы этого не сделаете, так и останетесь на диване! Ставьте цели (о том, как это делать, читайте далее) и действуйте с безудержным энтузиазмом, пока вы совсем не иссушили свой интеллект телевизором. Сейчас самое благоприятное время в истории человечества для достижения успеха! Но необходимо прикладывать усилия! А это может каждый!

Еще Эйнштейн сказал: «У меня нет особого таланта. Я просто любопытен». Все великие люди обладали огромной работоспособностью и новаторским духом. Это доказывает, что успех приходит к тому, кто, используя всю свою энергию, неуклонно движется к заветной цели, черпая силы в неиссякаемой



вере в себя, и воплощает мечты в реальность независимо от обстоятельств. Эти свойства не предопределяются генетически. Значит, ваша судьба не может быть детерминирована. Все зависит от вас!

Достижения и успех являются результатом стремления личности к созиданию и совершенствованию, но ни в коем случае не определяются случайной раскладкой карт в момент рождения!

Любой человек может взять ответственность за судьбу в свои руки и успешно лавировать в изменяющейся действительности, управляя обстоятельствами, а не становясь их жертвой.

Все великие учителя – Будда, Иисус, Магомед, Моисей, Ганди, Конфуций, Сократ, Лао Цзы, Платон, Аристотель, Эдисон, Эйнштейн, Ломоносов и другие – шли не в ногу со всеми остальными, потому что имели другое видение мира! Они действовали и не боялись ничего, приводя в ярость фундаменталистов. Неординарный взгляд на мир и непоколебимая вера в себя позволили им абстрагироваться от традиционных понятий и привнести нечто новое. Все великие изобретатели, предприниматели, политики, музыканты, писатели создавали мировую культуру и строили общество. Но дело в том, что никто из них не отличается от вас или от меня! Если могут они, можете и вы! Если делать то же самое, что делают успешные люди, можно добиться тех же результатов! Можно моделировать поведение любого человека. Все великие инноваторы стремились к переменам. И именно благодаря им общество сейчас не живет в пещерах.

Если тот результат, который вы имеете сейчас, вас не устраивает, необходимо критически переосмыслить ваши существующие убеждения. Как сказал Ли Якокка: «Если вам кажется, что пора что-то менять в жизни, то это вам не кажется».

Когда вы начнете действовать в направлении своей определенной главной цели, вероятно, ваше окружение может вас не понять сначала. Но постепенно своим примером вы вдохновите других на поступки. Рискуйте! Способность идти на риск для достижения цели – основа новаторского успеха, который приходит лишь к тому, кто способен рисковать, основываясь на вере в идею! Перестаньте оперировать негативными, ориентированными на прошлое ретроспективами и действуйте.

Необходимо научиться рисковать своей «зоной комфорта» и идти к неизведанному! Ведь если бы люди всегда концентрировались на невозможности, то до сих пор сидели бы в пещере. Но нашлись те, кто сосредоточился на обстоятельствах, которые хотели претворить в жизнь, и заранее увидели себя в окружении этих обстоятельств. Веками главенствующим государственным строем была монархия, основанная на божественном праве королей. Но нашлись люди, которые видели перспективу в демократическом обществе и сосредоточились на воплощении в жизнь своей мечты. И что же? Результатом приложенных усилий является свобода. Это породило колоссальные возможности для проявления талантов огромного числа людей, что, в свою очередь, сподвигло общество к небывалому развитию. А что было бы, если бы люди сидели в своей «зоне комфорта», боясь высунуться и концентрируясь на невозможности?

Все люди, которые оказали влияние на развитие общества, были движимы своими мечтами! Томас Эдисон никогда бы не изобрел лампочку, если бы был сосредоточен на темноте. Все великие революционеры, перевернувшие общество, были сконцентрированы на возможности, и они всегда верили в свои силы! Они никогда не говорили себе: «Это не лучшее время» или «Это нельзя осуществить» и т. д. Люди создали корабли. Я имею в виду современные корабли из металла. И, создавая их, они точно не были сосредоточены на том, что железо не плавает. Люди освоили законы гидродинамики и верили до последнего, что это возможно! И это стало реальностью! А ведь когда-то это могло показаться полнейшим бредом.

Создание самолета – одно из величайших изобретений человечества. И изобретатели его были сосредоточены не на том, что люди обречены ходить по земле и железо не летает. Они мыслили категориями возможностей!

Мы сейчас свободно общаемся на расстоянии посредством телефона и принимаем это как должное. Но разве тот, кто изобрел это «чудо», мог быть сосредоточен на невозможности общаться на расстоянии? Отнюдь нет!

Оглянитесь вокруг! Человек создал множество того, что, по разумению многих, казалось невозможным. Так почему, зная это, вы до сих пор сидите, боясь что-то изменить в своей жизни?

Чтобы ваша идея стала реальностью, необходимо быть готовым совершить прыжок в неизведанное, сосредоточившись на том, чего вы хотите, а не на том, чего вы не имеете. И не пытайтесь даже подвергнуть сомнению веру в свои силы! И тогда ваши мечты перестанут идти ко дну. Мухаммед Али сказал однажды: «Ничего в этой жизни не дается легко. Чтобы достичь своих целей, необходимо идти на определенные жертвы – тратить свои силы, время, ограничивать себя в чем-либо. Иногда бывают моменты, когда хочется все бросить и отказаться от своей мечты. В такие моменты вспомните, как много вы получите, если пойдете дальше, и как много потеряете, если сдадитесь! Цена успеха, как правило, меньше, чем цена неудачи!».

Еще раз напоминаю, что проблема большинства в том, что они концентрируются на неудачах. Они не видят хорошего. Ведь их разум не настроен на это хорошее. Он сосредоточен на темноте этой жизни! Образ мыслей жертвы всегда влечет за собой подобные действия, которые будут вновь и вновь оправдывать сформировавшиеся установки до той поры, пока вы не осознаете это и не изменитесь. Вы снова и снова будете навлекать на себя несчастья и саботировать свой успех. Ваши попытки достичь успеха в карьере будут обречены на провал. Вы будете болеть и разрушать свой организм. Вы опять привлечете в свою жизнь очередного неблагополучного партнера и многое другое. И все это будет происходить до той поры, пока вы не измените образ мыслей!

Вы небогаты, потому что еще не решили быть таковыми; несчастливы, так как не решили быть счастливыми; вы не используете время продуктивно, потому что не решили его так использовать. Каждый человек живет именно так, как он хочет жить! Это кажется парадоксом, но это так! Казалось бы, как можно хотеть жить несчастливой жизнью? Но делают ли все возможное для достижения желаемого те люди, которые живут несчастливо?

Образ мыслей формируется, как правило, на подсознательном уровне и очень сложно поддается осознанию. Все ситуации, которые возникают вслед за мыслями, являются аналогичными им. Вы так или иначе будете действовать согласно вашей жизненной карте, сформированной предыдущим опытом. Той ситуацией, которую я приведу далее, я хочу показать вам силу влияния установок на жизнь. Одним прекрасным,

солнечным утром я прогуливался со своим другом по городу. Мы пошли в салон фотографии. Нам необходимо было распечатать фото с электронного носителя. Нам обозначили время ожидания 15 минут. Мы прождали 10 минут, и я предложил пойти в салон, но мой друг отказался. Он сказал, что лучше на 5 минут больше прождать сверх обозначенного времени. Меня это очень заинтересовало, и я развил эту тему. В ходе моих расспросов выяснилось, что он так относился ко времени в любой ситуации. Он во всем находил убедительные, с его точки зрения, доводы, которые были призваны отнять больше времени. И неудивительно, что у моего друга ни на что не хватало времени! Он так жил. И другой модели поведения в его «карте мира» не было. Я же знал другую реальность. В любое место я прихожу пораньше. И все дела я совершаю гораздо быстрее. И эта ситуация с фото не была исключением. Несмотря на увещания моего друга, мы пошли на несколько минут раньше и тем самым сэкономили немного времени. А теперь задумайтесь: минуты складываются в часы, часы – в сутки, сутки – в недели, недели – в месяцы, месяцы – в годы! И затраченное время при сложении и проецировании на всю жизнь может превратиться при правильном использовании в несколько дополнительных лет жизни, которые можно использовать для чего угодно!

Все то, что окружает вас, вами создано и вашей властью может быть изменено!

## Глава 9. Возможность изменить все

*Ты сотворил прежде сего бывшее, и сие,  
и последующее за сим, и содержал в уме  
настоящее и грядущее, и что помыслил ты,  
то и свершилось; что определил,  
то и явилось и сказало: вот Я*

Книга Иудифи 9: 5

Уже доказано, что уровень интеллекта и творческих способностей, которые человек развивает в себе, находится в прямопропорциональной зависимости от качества и количества стимулов, получаемых мозгом. Как сказал один великий человек: «Источником и ядром творческих способностей человека является его сила воображения, умение создавать

зрительные образы». Возможность мыслить так, как хочется, является самым ценным активом любого человека. Мысли, преобразованные в привычку действовать определенным образом, могут вознести человека до небес или сбросить в самую глубокую пропасть. Все, что мы достаточно часто делаем, превращается в привычку. Любой внешний стимул формирует определенным образом нейронные связи, которые перестраиваются под нужную задачу. Нейрон – это структурно-функциональная единица нервной системы. Его можно представить в виде осьминога с огромным количеством щупалец, которые соединяются с другими нейронами. Нейроны объединены в группы посредством волокнистых соединений, через которые передается электрический импульс. Нейронные связи являются своеобразным подобием мышц, которые изменяются в результате воздействия тренировок. Все те состояния, которые мы испытываем в процессе жизни, перестраивают определенным образом нейронные связи. Нейроны передают друг другу сигналы в виде электрических импульсов. Такая передача тока осуществляется выделением химического вещества на конце щупальца. Если соседние группы нейронов испускают повторяющиеся сигналы одновременно, то связи между ними усиливаются. Чем чаще повторяется стимул, тем более прочными становятся связи между нейронами. Подобно тому, как на лице человека появляются морщинки, в мозге остаются следы от любого вновь пережитого ощущения. Новые структурные связи нейронов ведут к изменению поведения и характера в целом. А значит, каждый человек может изменить свою судьбу наилучшим для себя образом, изменяя свои привычки!

Исследователи в области нейрофизиологии пришли к выводу, что мозг человека состоит более чем из ста миллиардов клеток, каждая из которых взаимосвязана с 25 тысячами других клеток. Если представить эту цифру математически, то это будет сто миллиардов в двадцатипяти тысячной степени. И все эти связи без исключения способны породить новые идеи. Только представьте, на что способен ваш мозг! Любой человек может иметь в жизни все, что только захочет, если будет об этом постоянно думать, внушать посредством повторений, визуализировать это в состоянии эмоционального максимума. Это может каждый! Исследователь в области достижения успеха Брайан Трэйси так сформулировал это явление:

«Чем больше вы концентрируетесь на какой-то мысли, проблеме или цели, тем больше психической энергии активизируете, стимулируете и направляете на решение данной проблемы или достижение данной цели».

Во все времена считалось, что человеческий разум является частью более могущественного разума, который мыслители и пророки называли по-разному: универсальный, подсознательный, бесконечный, сверхсознание и суперсознание. Но все это относится к нашему мозгу, возможности которого поистине безграничны!

Нет предела возможностям человеческого разума! Он генерирует мысли, которые потом создают квинтэссенцию нашего бытия, реальности. Люди, мысля теми или иными категориями, либо поднимаются выше небес, либо падают на дно самой глубокой ямы. Они, позиционируя себя тем или иным способом, идут по жизни либо легко, либо создавая препятствия, которые потом пытаются преодолеть.

Все мы обладаем сверхсознанием, которым пользуемся постоянно и зачастую неосознанно. Наши интуиция и творческие способности берут начало именно в сверхсознании. Эта способность быть одаренным есть в каждом человеке. Но не все могут найти к ней доступ, который лежит через изменение образа мышления и действия. Все наше поведение представляет собой проекцию активности сознания, подсознания и сверхсознания. Эти элементы и составляют наш разум, или сверхсознание.

Сознание – это то, как вы воспринимаете и понимаете все, что оказывает влияние на вашу жизнь. Оно представляет собой совокупность знаний, жизненного опыта, впечатлений, интуиции, инстинктов. Тот уровень сознания, который у вас сейчас сформирован в результате предыдущего опыта, влияет на все ваши эмоциональные реакции, действия, предубеждения, привычки и мысли. Именно сознание формирует ваше представление о реальности. Все, с чем вы сталкиваетесь в процессе жизни, запечатлевается у вас в подсознании и оказывает влияние на сознание. Все сформированные образы и составляют видение реальности. Все свои решения вы формируете, отталкиваясь от уже имеющихся образов и представлений. И ваша существующая точка зрения будет казаться истинной и единственно верной. Поэтому, исходя из того уровня сознания, который диктует ваше поведение, вы не

сможете действовать иначе, пока не измените существующее мирозерцание.

Подсознание – это океан возможностей и бесконечных творческих способностей. Соответственно, вся наша сущность – это источник нереализованного потенциала. Когда же вы обнаруживаете свою сущность и узнаете, кто вы есть на самом деле, тем самым раскрываете способность осуществить любую свою мечту.

Сверхсознание – это тот творческий потенциал, который дают нам идеи. Некоторые люди верят в высшие силы, которые направляют нас по жизни. Можно с разных позиций смотреть на эти силы, но тот факт, что сверхсознание является связующим звеном, бесспорен. Через сверхсознание к нам приходят интуитивные ощущения, которые подводят нас к тем или иным обстоятельствам или людям, играющим решающую роль в реализации наших целей.

Все мы, конечно же, знаем, кем являемся. Не так ли? Но верно ли ваше суждение о себе? И знаете ли вы, кем можете при желании стать? А задумывались ли вы над тем, что чувство фрустрации, как правило, вызвано ярлыками, которые люди сами на себя навешивают? Мы говорим себе: «Я муж», – и в случае развода теряем смысл жизни. Мы говорим себе: «Я бухгалтер», – и тем самым все остальное в себе подавляем и не видим никаких способов самореализации, кроме как работать бухгалтером. А в случае увольнения не знаем, как жить дальше.

Вы должны перестать таскать за собой везде свою личную историю, которая заставляет вас играть приписанные роли. Вы не должны относиться к каким-то категориям. Вы не должны уподобляться продукту. Не будьте подобием гамбургера. Сотрите у себя в разуме свою личную историю. Перестаньте делать что-либо, потому что того требует от вас уготованная социальная роль. Карлос Кастанеда писал в одной из своих книг: «Чем больше окружающие знают, что вы собой представляете и что от вас следует ожидать, тем сильнее это ограничивает вашу свободу». Избавьтесь от чувства собственной важности. Пусть любое событие вашей жизни будет за пределами фокуса важности! Относитесь к жизни с легкостью! Просто делайте то, что любите, и так хорошо, как можете! Вы являетесь человеком, странствующим по жизни через огромную последовательность событий, которые сами же создаете. Вы не обязаны ни перед

кем отчитываться! Будьте человеком, который знает, чего он хочет, и чувствуйте, что вы этого заслуживаете. То, каким вы внутренне будете себя ощущать, непременно отразится на внешнем мире, который преобразится таким образом, как вы хотите!

Вы когда-нибудь задавались вопросом: «Ну почему одним все, а мне ничего?». Но достаточно ли высока ценность вашей личности, чтобы вы могли иметь то, о чем мечтаете? Только работая над собой и развивая в себе определенные качества, вы сможете повысить свою рыночную стоимость и эффективность! Пределов нет! Все они выдуманы людьми!

Фридрих Ницше писал в одной из своих книг о приходе «свободных умов», которые поставят себе сознательные цели «улучшения» человечества, мысли которых не будут задурманены никакими ограничениями. Такого сверхнравственного, по ту сторону добра и зла человека Ницше называл «сверхчеловеком». Наряду с ним все великие учителя ставили целью направить людей на путь просветления.

В суете нашей быстротечной, хлопотной жизни мы редко задумываемся о том, кем же мы можем стать на самом деле. Но, чтобы выбраться из оков страха и ограничений, необходимо признать свою уникальность и последовательно избавиться от чувства вины, которое ведет к принижению себя за надуманные недостатки. Необходимо научиться любить себя! А это приведет и к тому, что вы будете проявлять все свои лучшие качества в отношениях с окружающими людьми.

Начните с удовлетворения своих потребностей. Ведь, только самореализовавшись в полной мере, человек сможет начать приносить пользу окружающим.

Только изменив себя, человек сможет начать оказывать влияние на мир. Общество преобразится к лучшему лишь тогда, когда каждый возьмет на себя контроль над своей жизнью и будет нести за нее ответственность! Перестаньте быть добровольным рабом! Ведь жизнь в безысходности не лучший выбор, когда можно вместо этого жить с чувством счастья и в достатке.

В ходе опытов было установлено, что любая привычка формируется в течение 21 дня. Практикуя те принципы, которые изложены в данной книге, вы постепенно замените деструктивные установки и привычки на конструктивные и позитивные. Сделав их частью чувств, мыслей, действий, вы создадите



новое качество жизни. И совершенно не имеет значения, кто вы и чем сейчас занимаетесь. Вы в состоянии сбросить оковы ограничений и обрести счастье и процветание. Только вы можете выбирать направление своих изменений! Изменения будут в любом случае! Это я вам обещаю! Но вы либо будете прогрессировать, либо деградировать. Хочу поведать вам интересную притчу.

Давным-давно жили два животных, которые были братьями. Одного звали Птиц, а другого Крот. Птиц был мечтателем. Его мечтой было обрести крылья и взлететь как можно ближе к солнцу. А крот был вечно брюзжащим, отмахивающимся от любых высокопарных идей, которые предлагал ему Птиц. Крот не верил в то, что можно летать, и придерживался убеждения, что жить можно только на земле, и с каждым днем он работал упорнее и упорнее, роя землю. Он предлагал заняться тем же и Птицу, который не хотел смириться с той посредственной участью, которую принял его брат. Шли годы, десятилетия... У этих созданий было достаточно времени, чтобы заниматься тем, в чем они видели смысл. Ведь они не были подвержены смерти. Птиц всячески осваивал новые привычки, которые, как он думал, постепенно приведут к тому, что он обретет крылья. А Крот все дальше зарывался в свою зону комфорта. Он не хотел, чтобы кто-либо нарушал его покой, и поэтому отказался от общения со своим братом-мечтателем. Крот все меньше и меньше видел дневной свет, его зрение становилось хуже, разум пассивнее, а лапы приспособлялись для рытья земли. Он обретал все больше посредственных привычек. А Птиц все чаще и чаще предпринимал попытки взлететь. Он самосовершенствовался. Птиц прекрасно понимал: для того чтобы начать летать, ему необходимо соответствовать тому образу, который должен это делать. Поэтому и изменялся совершенно в другую сторону. Он стал более развит и совершенен, активен, подвижен. И вот спустя огромное количество лет он взлетел. Радости его не было предела. Он достиг своей цели. Он поспешил поделиться радостью с братом, которого с трудом нашел. Но Крот уже не способен был это увидеть, так как был слеп. Да и своего брата он не узнал. После этого момента они больше не встречались, так как уровень жизни у них стал очень различен.

А кем бы вы хотели стать? Слепым кротом? Или тем, кто летает под солнцем, подобно птице? Решите для себя!

И выберите те привычки, которые вам помогут в реализации мечты!

Изменения необходимы! Чтобы по-новому разрешать все проблемы, необходим иной, более высокий уровень мышления. Если вы хотите иметь гармоничные отношения в семье, нужно быть человеком, способным излучать только положительную энергию, быть оптимистичным и жизнерадостным, понимающим, любящим, сопереживающим. Если хотите повышения на работе или большей финансовой свободы – будьте полезным, ответственным, высокоэффективным, креативным, предприимчивым человеком! Если вы хотите, чтобы вам больше доверяли, заслужите доверие. Учитесь вырабатывать положительные привычки. Ведь еще Аристотель сказал: «О человеке судят по его делам. И, стало быть, добродетель – не порыв, а привычка».

Очень многие люди считают, что все предопределено. Они убеждены, что какие-то личностные качества, в частности характер, должны быть врожденными и корректировке не поддаются. Но это далеко не так! Да, действительно, у каждого человека при рождении присутствует определенный набор генетических кодов, выраженных в инстинктах, которые в сочетании с сигналами из внешней среды создают определенные модели поведения. Но эти генетические коды лишь сформированы предыдущими поколениями в процессе эволюции и в результате постоянно выполняемых действий, помогавших тогда выживать и переданных частично нам. А это еще раз доказывает, что любое постоянно повторяемое действие запечатлевается нашим мозгом и организмом в целом. И на этот процесс можно влиять, направляя его в желаемое русло. Изучив внешнее проявление в поведении, можно поэтапно, частотой повторений изменить свою личность. Привычки формируют характер, а характер – судьбу!

Характер любого человека определяется привычками. Они являются зачастую неосознаваемыми образами, которые постоянно выражают характер человека, обуславливая как жизненный успех, так и жизненную неудачу. Привычки можно приобрести, и от них можно избавиться. И вы должны решить заменить негативные привычки на более позитивные! За вас ведь этого никто не сделает. И вашу жизнь за вас никто не изменит в лучшую сторону. Можно бесконечно долго рассказывать о доступности лучшей жизни, но прийти к ней

вы сможете только сами по предложенной карте! Представьте человека, стоящего на высоком холме, за которым находится оазис, содержащий в себе все то, о чем вы только мечтали, а вы находитесь в пустыне внизу холма. Ваши руки и ноги закованы в кандалы того мира, к которому вы привыкли. Но вы желаете изменений! Вы в отличие от других уже подошли к холму. Но как вскарабкаться и преодолеть этот барьер? И вот стоит человек, на вид ну ничем не отличающийся от вас, и рассказывает о другом мире и о тех стратегиях, с помощью которых он преодолел барьеры. Изначально ваш разум сопротивлялся и убеждал вас, что иного мира, кроме знойной пустыни, нет, но вы изменили убеждения и частично вышли за пределы обусловленного ума. И вот вы стоите и говорите: «Да! Я действительно хочу лучшего. Ведь я этого достоин!». Но преодолеть барьер у вас не выходит. «В чем дело? Я ведь делаю все верно?» – спрашиваете вы себя и своего благодетеля. А в ответ он говорит вам: «Сбрось оковы!». Поймите, невозможно войти в новый мир со старыми привычками. Иначе этот мир будет подобен прежнему. Ваши негативные привычки – это ваши кандалы, от которых необходимо избавиться. Только заменяя ограничивающие привычки и убеждения на позитивные, вы легко вскарабкаетесь на холм, за которым будет ждать другая жизнь! Следовательно, изменяя негативные привычки на позитивные, можно начать преобразовать жизнь в более благоприятную сторону! Это подобно тому, как если бы вы поставили ведро с грязной водой под струю текущей воды. Постепенно чистая вода вытеснила бы грязную! Так же дело обстоит и с позитивными привычками. Внедряя их одну за другой, вы поэтапно вытесните все ограничивающие и негативные привычки, в результате чего станете совсем другим человеком, с иным качеством жизни. Попробуйте сейчас сесть на стул и посмотреть одновременно на два предмета. Вероятно, у вас это не получится так, чтобы детально видеть оба. Скорее всего, один вы видите в деталях, а второй вскользь. Так же и наш разум не может держать две противоположные мысли в одно время. Можно попытаться, но это приведет лишь к расплывчатому хаосу, подобно тому, как вы пытались смотреть на два предмета. Поэтому внедряйте в свою жизнь позитивные привычки! И в первую очередь необходимо перестать оценивать себя в качестве неудачника или плохого человека, потому что постоянное обвинение себя во всех ошибках и недостатках по-

рождает представление жертвенности своей личности, а это, в свою очередь, создает подобный тип отношений с окружающими людьми. Если кто-либо из вашего окружения постоянно нудит и жалуется, отсеивайте весь этот негатив, препятствуйте проникновению разрушительных установок в ваше подсознание. Неудачу можно воспринимать по-разному. Как правило, люди, смирившиеся со своей жалкой участью, принимают неудачу как знак, что они созданы для поражений. И если они потерпели одно поражение, то больше не пытаются предпринимать попыток в направлении успеха. Успешные же люди воспринимают неудачи как необходимый опыт, который ведет к успеху. Перестаньте немедленно относиться с пренебрежением к своему главному активу – мозгу! Прекратите допускать к своим мыслительным процессам вредную и бесполезную информацию, исходящую от средств массовой информации! Ведь огромному большинству людей свойственно засорять свой разум негативной информацией о скандалах, ограблениях, убийствах, бедности, болезнях. И в результате эти люди потом ощущают себя жалкими, беспомощными и выглядят несчастными. А концентрируясь на негативе, они получают его еще больше. Их мозг просто исключает позитивную информацию из жизни, так как запрограммирован на негатив. Результатом является жизнь, полная хаоса.

Внушите себе установку на то, что вы сами создаете свои обстоятельства! В любых делах не принимайте слова «нет» или «невозможно» за ответ! Принимайте только «да». Постоянно сосредотачивайте свое внимание на том, что вы хорошо делаете! Остальное тоже воспринимайте как успешное. Но, чтобы оно казалось таковым, ставьте его в психологическую рамку результативности. Например, «закалиться в бою». Вспоминайте те эпизоды из своей жизни, которые принесли вам успех! Обязательно визуализируйте в деталях: почувствуйте характерное состояние, которое испытывали, одежду, обстановку, людей. Достигайте момента, когда начнете чувствовать успех. В этот момент ваш организм начнет вырабатывать особый гормон, который будет способствовать появлению у вас состояния успеха и удачи. Таким образом вы постепенно приучите себя к состоянию успешности. Условно-рефлекторным путем вы будете обучать свой мозг сигналам для выработки нейропептидов (гормонов успеха). Постепенно программа удачи будет приводиться к жизни.

Вы должны так распоряжаться всеми своими ресурсами, чтобы чувствовать наличие свободного времени для реализации своих планов. Вам необходимо научиться чувствовать красоту мира, любовь окружающих к вам, свою внутреннюю силу. Создавайте у себя широкий кругозор. Вы должны научиться свободно мыслить, не привязывая свой разум к определенным догматам. Создавайте у себя путем воображения стойкое ощущение ожидания успеха во всем! Действуйте так, будто удача сопровождает вас! Изучайте истории жизни успешных людей. Соотносите себя с ними, находя сходства в поведении, способностях. Учитесь принимать решения и брать на себя ответственность. Когда я обучался этому, изначально часто испытывал дискомфорт, но вскоре он исчез. Принимайте ответственность в любых обстоятельствах! Создайте у себя стойкое убеждение: «Я могу все!». Перестаньте выдумывать себе недостатки, иначе будете вести себя по созданной программе и вас постоянно начнет преследовать страх общения с людьми, так как у вас в сознании начнут доминировать мысли о том, что собеседники концентрируются на ваших несовершенствах, о которых, кроме вас, никто не знает. Избавляйтесь от гордыни и осуждения! Они очень мешают строить здоровые отношения с окружающими.

Создавайте у себя ощущение достатка, даже если испытываете затруднения. Курт Тойч в книге «Духовность и самосознание» писал так: «Если вы неудовлетворены той ситуацией, в которой находитесь, то это неудовольствие и дальше будет приносить не удовлетворяющие вас ситуации». Всячески избегайте мыслей об отсутствии у вас времени, сил, средств, удачи! Внушите себе, что вы богаты. Пусть деньги лежат у вас на нескольких банковских счетах. Пусть это будет по несколько рублей. Ведь важен сам принцип изобилия! Никогда не сожалейте о потраченных деньгах и других ресурсах. Тратьте с удовольствием. Помните, что деньги являются средством для получения возможности владеть тем, чем хотите, или испытывать определенное состояние. Начинайте с малого!

Никогда не думайте о нижних пределах своих ресурсов! Концентрируйтесь на максимуме! Замените все оправдания установкой «Я могу все!». Думайте о возможностях! Живите, а не существуйте! Рэй Брэдбери написал в одной из своих книг такие чудесные слова: «Шире открой глаза! Живи так жадно, как будто умрешь через десять секунд! Старайся увидеть мир!

Он прекраснее любой мечты, созданной на фабрике и оплаченной деньгами. Не проси гарантий, не ищи покоя – такого зверя нет на свете».

Повторяйте себе постоянно: «Моя жизнь – это серия уроков, необходимых мне и следующих один за другим в идеальной последовательности, где каждый человек, с которым я пересекаюсь, является мне в чем-то учителем».

Сделайте эти принципы частью своей жизни, и они создадут у вас внутреннюю готовность к успеху. И теперь вы уже можете приступить к изучению основных законов жизни и стратегий достижения желаемого. Удачи!

## ЧАСТЬ 2. ОСНОВОПОЛАГАЮЩИЕ ЗАКОНЫ И СТРАТЕГИИ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА И ОБРЕТЕНИЯ СЧАСТЬЯ, БОГАТСТВА, ВЛАСТИ, ПРОСВЕТЛЕНИЯ. СТРАТЕГИИ УПРАВЛЕНИЯ ВРЕМЕНЕМ И ЗДОРОВЬЕМ

*Успех – это не что иное, как естественный  
результат последовательного применения  
основных принципов успеха в жизни.  
То же самое относится к счастью и богатству.*

Джим Рон

*Действия, поступки, стратегии, которые  
повышают вероятность большого успеха, и есть то,  
что я называю факторами успеха. Любой из них  
способен изменить вашу жизнь, и иногда делает  
это в одночасье. В результате внедрения факторов  
успеха в повседневную практику успех  
становится предсказуем.*

Брайан Трэйси

В рамках современного общества большинство людей живут совершенно неэффективно! Они делают очень много того, что совершенно не приведет их к успеху, а даже наоборот – порой совершаемые ими действия вообще тянут их назад. Бернард Шоу сказал однажды: «Мы научились летать в небе, как птицы. Мы научились плавать в океане, как рыбы. Теперь осталось научиться жить на Земле, как люди». В этом-то и вся беда! Люди не знают законов жизни!

Как же прекрасен тот факт, что человек при помощи самолета может очень быстро добраться в любую точку земного шара. Некоторое время назад люди и мечтать об этом не могли. А потребовалось всего-навсего овладеть некоторыми технологиями и применить законы аэродинамики, чтобы стало возможным летать на самолете. Раньше люди и понятия не имели об этих законах, поэтому и самолетов не было.

Или представьте скрипку или фортепиано, которые сами по себе являются не чем иным, как набором струн и клавишь, дерева и других материалов. Но ежели они попадают в руки к человеку, который знает, по каким принципам они играют, то эти приспособления превращаются в прекрасные инструменты,

которые своим звучанием приносят удовольствие множеству людей.

Человек, осваивая те или иные законы природы, подчиняет ее себе и улучшает свою жизнь. Старое суфийское учение гласит: «Ты думаешь, что, постигнув единицу, ты постигнешь и два, так как один и один будет два? Но это не так! Тебе нужно постичь «И», а также то, как можно прийти к двум». Как это верно! Ведь недостаточно знать только одни цифры, чтобы получать на их основе результат. Нужно знать законы, по которым одни цифры преобразовываются в нужные нам результаты.

Подобно законам природы, существуют стратегии и принципы достижения успеха, счастья, богатства и управления удачей. Осознание универсальных законов успеха дает возможность применять их и улучшать качество жизни своей и окружающих людей. Не существует случайностей! Есть устойчивые, логически связанные, конкретные пути к совершенству и успеху, которые находятся в пределах досягаемости для всех нас. Законы успеха можно определить как модели мышления и поведения, которые в рамках сложившегося социума ведут к тем результатам, которые в обществе определены как успех. Эти законы подобны законам физики, математики, природы. Успех можно предсказать очень точно, если начать внедрять в свою жизнь факторы успеха, которые уже были выявлены успешными людьми. В результате их применения любой человек независимо от своего положения может стать намного удачливее. Если вы будете действовать подобно другим преуспевающим людям, то, вероятно, получите аналогичные им результаты. Но необходимо сразу понять один момент: ответственность за достижение вами успеха целиком лежит на вас!

Но прежде, чем мы приступим к изучению этих законов, необходимо понять саму суть понятий, к которым ведет применение изложенных здесь стратегий.



## Глава 10. Определение и составляющие успеха

*Если вы будете отказываться принимать все, кроме самого лучшего, то именно это самое лучшее и станет к вам приходить.*

У. Сомерсет Моэм

Что же такое успех? На этот вопрос существует множество ответов. И каждый отдельный человек может ответить различно. Но все же в рамках существующего общества понятие успеха примерно одинаково. Успех – это способность реализовывать цели, осуществлять мечты, желания, надежды и стремления во всех сферах своей жизни.

Успех – это состояние, возникающее в результате ощущения собственной значимости, осознания того, что потенциал человека по максимуму реализован, во всех сферах жизни присутствует полная гармония.

Успех – это непрерывное осуществление целей, которые люди ставят перед собой, при том что они важны для них.

Успех – это способность жить так, как хочется, делая то, что хочется, общаясь с теми людьми, которых вы уважаете и которыми восхищаетесь.

Успех – это состояние удовлетворенности тем, что вы имеете, при том что вы движетесь непрерывно к цели и наслаждаетесь достигнутым.

Успех – это то, чего достигают люди лишь благодаря своему собственному, только им одним присущему потенциалу и благодаря постоянному самосовершенствованию.

Успех заключается в постоянном движении к целям и осуществлении их, а затем в новом движении к вновь обозначенным целям. Отсюда следует, что цели и задачи необходимо постоянно заново обдумывать и намечать.

Конечно, успех часто ассоциируется с материальным благополучием, но люди все же больше обращают внимание на те вознаграждения, которые приносит им успех. К этому относятся признание, престиж, какие-либо гарантии и, конечно же, удовлетворенность. Ведь одного материального благополучия для успеха недостаточно, хотя это одна из значимых составляющих. Быть по-настоящему успешным, значит не только обладать финансовой свободой, но и иметь – интересных знакомых, хорошее здоровье, сбалансированную профессиональную и

личную жизнь. При всем при этом необходимо находиться на пути постоянного познания себя. Чем больше познаем себя, свой образ мыслей, палитру чувств, сакраментальность подлинной цели, тем ярче становится жизнь. Именно этот более высокий уровень понимания определяет качество вашей повседневной жизни.

Успех – это непрерывное стремление к чему-то лучшему.

Успех – это возможность для постоянного эмоционального, социального, духовного, психологического, интеллектуального и финансового роста, при котором человек вносит свой вклад в общее дело. Дорога к успеху находится на стадии постоянного строительства.

Успех – это поступательное движение, а не конечный пункт назначения.

Успех от неудачи отличается не происходящими с нами событиями, а скорее тем, как мы воспринимаем эти события и что предпринимаем по этому поводу.

Философ Ральф Уолдо Эммерсон так писал об успехе: «Смеяться часто и охотно, завоевывать уважение интеллигентных людей и привязанность детей; добиться справедливой оценки со стороны объективных критиков и выдержать предательство мнимых друзей; ценить прекрасное и находить лучшее в людях; посвятить всего себя достойному делу; оставить мир хоть чуточку лучшим, воспитав здорового наследника, взрастив ухоженный сад или создав что-нибудь хорошее в общественной жизни; знать, что хотя бы одному живому существу стало лучше дышать именно потому, что ты на ней жил, – вот что значит преуспеть!».

Неотъемлемыми составляющими успеха, я полагаю, можно назвать ощущение счастья, душевного равновесия и спокойствия; крепкое здоровье; отношения, наполненные любовью; финансовую независимость; достойные идеалы, ценности, цели; чувство реализованности и востребованности.

Очень многие люди живут по закону случайностей. Они глубоко убеждены, что все в этой жизни является результатом случая. Все успешные люди, по их мнению, достигли всего благодаря удаче, случаю, везению. Но везение – это результат действий, предпринимаемых человеком в определенном направлении. Философ бизнеса и гуру личностного роста Джим Рон написал в одной из своих книг: «Успех – это не больше, чем процесс последовательного применения законов жизни».

Каждый человек является творением природы и неотъемлемой ее частью. Применяя законы природы, лежащие в основе всего, люди улучшают качество своей жизни. Деньги – это результат. Благополучие – это результат. Здоровье – это результат. Болезнь – это результат. Успех – это результат. Мы живем в мире причин и следствий. Изменяя причину, можно изменить и результат.

Еще раз повторю: неотъемлемыми составляющими успеха являются счастье, богатство и власть (я имею в виду личностную власть, влияние, способность воздействовать позитивным образом на людей). Успех неразрывно связан с этими понятиями.

Что же такое богатство?

Богатство каждый может видеть в разном свете. Для одних богатство – это владение огромным количеством денег. Для другого богатство – это жизнь на скудную зарплату, но зато имея какие-то духовные ценности. Для третьих богатство – это обладание какими-то вещами.

В экономике богатство определяется как разница между активами и пассивами на данный момент времени.

В социологии богатство определяется как обладание значительными ценностями по отношению к другим членам общества.

Но смею предположить, что все эти понятия сводятся и стремятся к одному. Богатство – это изобильное обладание материальными и нематериальными ценностями; это свобода от финансового давления; это свобода выбора; это достойное качество жизни; это возможность творчески работать и делиться с другими. Деньги – это еще не богатство. Это важнейшая его составляющая, но не определяющая все понятие. Богатство не заключается в количестве накопленных вещей. Например, цель стать миллионером не заключается в том, чтобы обрести только деньги. Гораздо важнее то, насколько личностно развитым человеком я стану в процессе своего стремления к данной цели, скольким людям смогу помочь, какое наследие после себя оставлю. Финансовое благосостояние несет с собой возможность делать больше для людей и для себя, улучшать качество моей помощи. Разве может с этим сравниться такая альтернатива, как: «Я лучше буду бедным, но буду постоянно ходить в церковь или в какую-либо секту и молиться»? Нет, не может! В том, чтобы посещать церковь, нет ничего

предосудительного, если вы делаете это сознательно без идеологического насилия над собой, а не из невежества и в силу привычки, переданной от бабушки! Лучше быть богатым и помогать большему количеству людей, чем, не имея средств, просто ходить и читать молитвы. Не так ли? Например, мое жизненное кредо заключается в том, чтобы становиться сегодня лучше, чем вчера, а завтра лучше, чем сегодня, то есть смысл в непрерывном развитии и возможности делиться опытом с окружающими. Я поставил себе определенные жизненные цели по развитию и помощи людям, и для того, чтобы достичь их в полной мере, мне просто необходимо обрести в том числе и финансовое благополучие. Все взаимосвязано. Богатство – это не просто накопление материальных средств. Богатство – это идея. А это подводит нас к пониманию того, что богатство является состоянием вашего ума, следствием чего становится умение создавать соответственное качество жизни. Значит, бедность – это не отсутствие денег или вещей. Это тоже установка сознания. Деньги же являются своеобразным эквивалентом между социальными отношениями и экономическими. Следовательно, материальное благополучие тем выше, чем лучше вы выполняете свою социальную роль. А это подводит нас к выводу, что богатство – это результат умения эффективно организовать свое взаимодействие с обществом, что дает возможность накапливать и направлять материальные и нематериальные ценности таким образом, чтобы улучшать качество жизни свое и окружающих при соответствующем личностном росте и постоянном развитии, что дает стойкое ощущение удовлетворенности результатами собственных приложенных усилий. Это подводит нас к следующему аспекту успеха.

Следующей составляющей успеха можно считать счастье. Что такое счастье?

Французский писатель, мыслитель, моралист Николя де Шамфор писал: «Счастье дается нелегко – очень трудно найти его в себе и невозможно в чем-либо другом». Так как же понимать счастье? Попробуем разобраться...

Счастье, с наибольшей вероятностью, можно определить как состояние, которое соответствует наивысшей внутренней удовлетворенности условиями своего бытия, полноте и осмысленности жизни, осуществлению своего индивидуального человеческого назначения.

Счастье – это радость, которая связана с деятельностью, считающейся позитивной для конкретного человека.

Аристотель определил счастье как «деятельность души в полноте добродетели».

Счастье – это не только ощущения, но также и образ мыслей, который определяет чувства, действия и стиль жизни, то есть способ интерпретировать мир и события, в нем происходящие. Отсюда следует, что человек счастлив ровно настолько, насколько внутренне он на это способен.

Счастье – это жизнь в соответствии с ценностями, которые находятся в гармонии.

Счастье – это освобождение от страха, лжи, низкой самооценки, жадности, зависти, суеверий, предрассудков, злопамятности, предубеждений и ненависти.

Счастье принадлежит тем, кто способен управлять как своими обстоятельствами, так и своими эмоциями. Гете сказал однажды: «Народ, и раб, и властелин – все признают, что счастье высшее лишь только в личности найдешь».

Счастье приходит к тем, кто расширяет свою картину мира и обогащает опыт.

Счастье – это наслаждение, которое приходит к тем, кто задает себе цели и планирует жизнь, а затем проживает ее с энтузиазмом.

Счастье – это жизнь и деятельность с определенной целью, с любовью ко всем и к жизни.

Счастье можно испытать только в настоящий момент.

Из этого всего следует, что пути к счастью нет. Счастье – это и есть путь! И, следуя по пути, который помогает по максимуму реализовать собственный потенциал и соответствует жизненной миссии, можно обрести счастье.

Психолог Михай Чиксентмихайи в своей книге «В поисках потока» исследовал тему счастья под весьма интересным углом. Его исследование подводит нас к тому, что ощущение счастья напрямую зависит от частоты потоковых состояний, испытываемых человеком в процессе жизни. Поток – это состояние полной гармонии чувств, желаний и мыслей. Поток – это источник психической энергии, которая фокусирует наше внимание и мотивирует наши действия. В этот момент сознание заполнено различными переживаниями, и эти переживания находятся в гармонии друг с другом. В этот момент люди испытывают ощущение легкости. Их внимание поглощено тем,

что они делают. Изменяется ощущение времени. Часы кажутся минутами. Подобные моменты Чиксентмихайи определил как состояние потока. Такое состояние наступает, если человек ставит ясные цели, исходя из желаний, и действует в направлении их реализации. Чиксентмихайи пишет: «Оптимальное состояние обычно достигается путем баланса между способностями человека действовать и предоставленными возможностями для реализации действия. Если задача слишком сложна, человек разочаровывается, начинает беспокоиться, и постепенно в нем зарождается тревога. Если задача слишком проста, человек расслабляется, а затем ему становится скучно. Если задача несложна, а способности человека невелики, то человек чувствует апатию. Но, когда совпадают сложность задачи и высокое мастерство, происходит глубокое погружение, которое часто рождает состояние потока в повседневной жизни. В течение обычного дня мы чувствуем беспокойство и скуку. И только состояния потока являются вспышками интенсивной жизни на фоне скучного существования. Гармоническое соединение физической и психической энергии приводит к тому, что жизнь наконец-то становится жизнью. Именно полная отдача потоку, а не счастье делает нашу жизнь замечательной». По мнению Чиксентмихайи, человек чувствует счастье в ретроспективе, оглядываясь назад и испытывая чувство благодарности. Также существуют такие краткосрочные виды счастья, которые испытывает человек от отдыха. Из всего этого следует, что человеку для входа в состояние потока, а соответственно, и для достижения счастья необходимо ставить сложные, многоуровневые цели в рамках высшей жизненной миссии, определенной в соответствии с устремлениями и значимыми ценностями, и действовать различными путями, поэтапно реализовывая их, при этом повышая уровень своего мастерства путем саморазвития и самообразования в желаемом направлении. Все это приведет к высокому уровню личностного развития и счастья. Поэтому человек, выполняя дело, которое ему нравится, должен будет непрерывно развиваться. Византийский писатель пятого века Иоанн Стобей писал так: «Счастье есть согласная с доблестью деятельность в поступках, ведущих к желаемому».

Дорогой читатель, делайте то, что любите, а не ищите отмазки, и наслаждайтесь тем, что имеете на пути к достижению большего. И тогда будете счастливы! Еще раз подчеркиваю: очень важно, чтобы цели были определены в соответствии с

жизненной миссией и ценностями, входящими в нее. Это заставит человека чувствовать значимость гораздо более высокую, ведь он уже будет выполнять цели не только для удовлетворения себя. Это уже будет вклад в общее мирозидание. Человек, имея миссию жизни, будет чувствовать себя творцом мира, а в сочетании с тем, что он будет реализовывать цель за целью в соответствии с личными увлечениями, он будет ощущать постоянное состояние потока. Его целью будет непрерывное желание творить, и материальные средства, с этим приходящие, он будет использовать с большей пользой для себя и других. Материальные богатства не будут для него самоцелью, а прежде всего окажутся следствием. Они будут для такого человека инструментом реализации своих целей в рамках высшей миссии и помощи другим людям. Используя их, он будет изменять качество жизни – как свое, так и других людей. И именно это дает наиболее продолжительное ощущение счастья! Но большинство людей такового не имеют, да и живут, занимаясь не тем, чем бы им хотелось. Они всю жизнь гонятся за какими-то стимулами типа материальных богатств, наград и прочих, которые, как они думают, сами по себе принесут им стойкое ощущение счастья. Они полагают, что потом, когда они достигнут материальных богатств, начнут заниматься тем, что их увлекает, и только затем определяют жизненную миссию и будут в соответствии с ней помогать людям. Но, достигнув того, что хотели, они уже хотят, чтобы этот стимул был большим, например, дом просторнее или машину получше. И так всю жизнь они остаются на одном уровне в поисках счастья и в результате в конце жизни остаются несчастными и погружаются в другие крайности, например, становятся фанатично верующими в какие-то высшие силы. Другие же пытаются ощутить счастье при помощи стимулов типа алкоголя, наркотиков и прочего синтетического и идеологического опиума.

Прогрессивные исследователи современности в области позитивной психологии сходятся во мнении, что счастье является амальгамой оптимистичных и в то же время не уходящих далеко от всеобщей действительности жизненных установок и здорового мирозерцания, индивидуальных условий бытия человека, ощущения свободы в деле личностной реализации и чувства ответственности за создание индивидуальных жизненных событий, непрерывной осознанной деятельности в направлении воплощения в жизнь постоянно обновляющихся целей.

Возможность обрести счастье сокрыта в человеке, в его умении правильно распорядиться своими безграничными возможностями. У Аристотеля в «Поэтике» можно встретить такие слова: «Подлинное счастье состоит в возможности беспрепятственного применения наших способностей, в чем бы они ни заключались».

Еще одним неотъемлемым компонентом успеха является власть. Под этим понятием я понимаю позитивное личностное влияние, оказываемое человеком на тех, с кем он взаимодействует.

Власть – это возможность и способность осуществлять свою волю, воздействовать на деятельность и поведение других людей.

Власть для всех видится по-разному. Некоторые понимают эту ценность сквозь призму негатива. Для других власть является целью всей жизни. Но, в моем понимании, власть – это возможность и способность достигать желаемых результатов и при этом создавать ценности для других.

Власть – это умение выявлять потребности других и удовлетворять их.

Власть – это способность быть эффективным для других людей.

Будучи эффективным для окружающих людей, вы непременно приобретаете власть над тем, чтобы влиять на жизни людей каким-либо образом. Власть является непременным атрибутом успеха.

Психолог Дэвид Шварц писал в своей книге «Искусство получать то, что хочешь»: «Ваш успех определяется не столько тем, что вы делаете, сколько тем, что под вашим влиянием делают другие». Все мы в процессе взаимодействия так или иначе на всех влияем. И та обратная связь, которую получаем, и есть результат личной власти.

В некоторой степени нами были определены успех, счастье, богатство и власть, но это довольно общие понятия. Вам, дорогой читатель, следует дифференцировать для себя эти ценности и, учитывая личный опыт, понять, чем каждая из них является именно для вас.

Так от чего же зависит успех? Соблюдение каких законов ведет к успеху, а значит, и к счастью, богатству, власти?



## Глава 11. Законы успеха и жизни

*Если вы хотите иметь успех, то уже должны  
выглядеть так, как будто его имеете.*

Томас Мор

*Внутри тебя – целый мир, и если знаешь,  
как смотреть и учиться, то вот она – дверь,  
и ключ от нее лежит в твоей руке.*

Дж. Кришнамурти

Все люди в рамках существующего общества стремятся к определенным вышеописанным результатам. Огромным количеством людей такие результаты уже были достигнуты. Таким образом, на основе опыта успешных людей и тех, кто не достиг желаемого, были выявлены определенные стратегии, действуя по которым можно гораздо быстрее прийти к подобным результатам. Я искренне верю в то, что каждый человек должен осуществить только свое предназначение на этой Земле. И так же я знаю, что одинаковых миссий нет. У каждого свой путь. На основе выявленных законов уже легче структурировать свой опыт и затем строить свою индивидуальную стратегию. Если, допустим, вы хотите приготовить какое-то блюдо, то сначала изучаете рецепты, по которым можно его сделать. Пищу и так можно приготовить, но будет ли она вкусной? И только потом, поупражнявшись и изучив некоторые рецепты, можно начать проявлять креативность и достичь высшей степени мастерства. Этот же принцип можно проецировать на жизнь. Зная определенные законы, можно более эффективно воздействовать на направление своей жизни, управлять удачей, свести случайности до минимума. Признанный авторитет в области психологии достижений Брайан Трейси писал в одной из своих книг: «Небольшие различия в умениях могут привести к огромным различиям в результатах». И действительно, то, чего вы не знаете, вы не сможете использовать во благо себе и окружающим.

Когда-то люди совсем не знали, каким законам подчиняются явления природы, но, узнав, что все процессы, происходящие в мире, подчиняются определенным принципам, теперь человечество может прогнозировать процессы, создавать и управлять ими. Благодаря своим знаниям можно создавать

более комфортную жизнь. На основе этих законов создаются различные вариации стратегий, применение которых приведет к осуществлению задуманного.

### **Закон причины и следствия (закон сеяния и жатвы)**

Если дать себе труд поразмыслить над сутью бытия, то неизменно приходишь к выводу: все происходящее имеет причину. У каждого внешнего проявления или следствия имеется причина.

Каждая причина или действие имеет то или иное следствие, видим мы его или нет, хотим мы того или нет.

Согласно этому закону успех, богатство, процветание и счастье являются прямыми или косвенными следствиями, или результатами конкретных причин или действий. Если вы представляете себе желаемый результат, то, приложив усилия, вы его достигнете.

Выявив причину того или иного события, можно создавать желаемые результаты. Успех, удача, везение – это определенные следствия, которые происходят по определенным причинам.

Необходимо понимать: для того чтобы что-либо получить, необходимо что-то посеять. И семена начнут прорасти! Семенами в данном случае будут конкретные действия или личностные качества. Понимание того, что наши мысли являются собой причины, а жизненные обстоятельства – следствия, дает нам ключ к изменению жизни. Все происходящее в вашей жизни обстоятельства порождены вашим внутренним миром. Абсолютно все люди, встречающиеся в вашей жизни, и происходящие ситуации имеют то значение, которое вы им придаете. вы всегда свободны в выборе чувств, мыслей и действий, а соответственно, и в создании обстоятельств. Вы тоже вольны!

Из этого закона вытекают остальные.

### **Закон убежденности**

В Библии написано: «О чем бы вы ни просили и ни молились, верьте, что это уже дано вам, и дано это вам будет». Это есть отражение великой мудрости. Это структура закона убежденности. Если вы в чем-то убеждены и стремитесь к этому, она и становится вашей реальностью. Вы видите перед собой то, во что безусловно верите.

Как уже упоминалось выше, вся информация, воспринимаемая органами чувств, подвергается обобщению, опущению, искажению в соответствии с теми убеждениями, которых вы придерживаетесь, независимо от того, основываются ли они на истинных, или ложных фактах. Ограничивающие убеждения создают у вас уверенность в том, что ваши возможности чем-то ограничены. Представьте, что вы едете на машине с включенным ручным тормозом. Далеко ли вы таким образом уедете? Думаю, нет. Наши ограничивающие убеждения подобны ручнику, тормозящему развитие. Под воздействием этих мыслей-вирусов у вас возникают сомнения и страх, которые убивают всякую решительность.

То, что вас окружает, создает в вашей голове определенный образ мыслей, который воплощается в жизнь сознательно или неосознанно. Вы, конечно же, мечтаете о многом? И это замечательно! Но, вероятно, неуверенность и отсутствие целеустремленности неизбежно приводят к неудачам? Не так ли? И я вас прекрасно понимаю! Долгий период своей жизни я тоже жил с ограничивающими убеждениями. Я испытывал постоянную депрессию от многих вещей. Я не мог решиться на многие дела по той причине, что думал, будто не предназначен для этого и у меня ничего не выйдет. А если и решался, то возникал неосознанный конфликт между моей сформированной системой убеждений и действиями, мной предпринимаемыми. И вновь меня постигали неудачи. Но изменения начались с момента переоценки убеждений и избавления от мыслей-вирусов.

Вы должны понять, что нет тех, кто лучше и умнее вас! Они просто начали раньше и усвоили непреложные законы жизни (возможно, неосознанно).

Представьте, что для вас нет пределов! Действуйте вопреки страхам и сомнениям! Перестаньте воспринимать мир с точки зрения «правильно – неправильно», «победа – поражение». Смотрите с открытым разумом и воспринимайте любой опыт как необходимую ступень вверх. Делайте чаще то, что вас пугает! И обязательно запомните правило: одной из главнейших составляющих успеха являются абсолютная уверенность в возможности совершаемого вами и целеустремленность. Обретите веру в себя! С этого начинается любой настоящий успех. Если будете сохранять уверенность в том, что сможете осуществить что-либо вами задуманное, то рано или поздно откроется способ, которым это можно сделать!

Дело в том, что, когда мы начинаем сомневаться в себе и своих возможностях, эти сомнения действительно обретают силу. Ведь нам гораздо проще верить в то, что не все в этом мире возможно. И это действительно становится таковым в рамках обыденного понимания мира, которое было запрограммировано нам в подсознание окружением. Большинство людей мыслят с позиции «как бы не проиграть». Эти люди живут так, чтобы не умереть; любят для того, чтоб не мучало одиночество; дышат, чтоб не задохнуться; пьют воду, чтобы не мучала жажда. Они не видят красоты мира, который их окружает, и начинают впадать в различные формы эскапизма с целью ухода от ответственности и жизни в целом. Но для успеха необходима позиция «выиграть любой ценой в соответствии со своими ценностями и добродетелями, сохраняя гармонию во всех сферах жизни». Ведь если вы пытаетесь выиграть ценой ущерба какой-то из сфер, то это уже проигрыш, который в конечном итоге не принесет удовлетворения.

Позиция настроения «как бы не проиграть» деструктивна по своей природе. Мысля так, вы во всем пытаетесь найти, и находите, те моменты, которые неизбежно ведут вас к провалу! А, как вы уже знаете, наши ожидания предопределяют наши действия и интерпретацию реакций окружающих. Обыденное общественное мнение гласит: «Это невозможно». Но мы-то с вами видим, что те инноваторы, благодаря которым развивается общество, не разделяют этого мнения. Все то, что нас сейчас окружает, являлось когда-то невозможным. Римский писатель Плиний сказал однажды: «Сколь многое считали невозможным, пока оно не осуществилось». Но очень многие люди так и проживают свою жизнь в состоянии тихого отчаяния, потому что им не хватает убежденности и целеустремленности. Они ориентируются на установку «среднего» человека.

В вашей власти разорвать оковы посредственности. Уже тот факт, что вы взялись за чтение этой книги, свидетельствует о том, что вы входите в число людей, которые могут осуществить все то, во что верят.

Спросите себя, что важно именно для вас. Определите свои ценности. Это будет движущим мотивом. Задайте направление, в котором вы в действительности хотели бы двигаться. Решите для себя, чего же вы все-таки хотите, и определите цену, которую готовы заплатить, но так, чтобы не допускать ни доли сомнения. Поверьте в себя и действуйте! Препятствия

будут! И вы должны их превращать в ступени лестницы, ведущей вверх, к успеху! Обязательно все запишите, чтобы не сбиться с пути.

Не нужно постоянно пытаться все обдумывать. Как сказал Конфуций: «Люди, которые стараются обдумать абсолютно все, прежде чем сделают следующий шаг, проводят всю свою жизнь на одной ноге». Имейте цель и делайте то, что продвинет вас к ее реализации. Вся наша жизнь заключается в стремлении к целям. Если вы будете иметь цель, соответствующую вашим ценностям, а также начнете стремительно действовать по направлению ее достижения, извлекая пользу из любого опыта, это даст вам чувство удовлетворенности жизнью. Если вы будете двигаться к определенной главной цели посредством реализации подцелей, то это также будет способствовать появлению ощущения счастья и самореализации. Счастье, как правило, заключается в движении. Тот, кто влачит бесцельное существование, склонен к различным формам эскапизма и самобичевания. Такие люди живут, полагаясь на волю случая, не задумываясь о том, для чего они живут и как можно сознательно начать строить жизнь, наполненную смыслом.

Обязательно определите вид деятельности, которой бы вы хотели заниматься, посредством которой происходила бы реализация заключенного в вас потенциала. И начинайте двигаться в направлении своей мечты.

Я, конечно, понимаю, что у всех у нас есть определенные обязательства на разных этапах жизни. Поэтому я предлагаю двигаться постепенно, чтобы не нанести ущерба себе и своим близким. Начинайте откладывать деньги! Накопив нужное количество денег, вы смогли бы начать делать то, что вам нравится. Ну а если у вас нет обязательств перед семьей, то почему же вы до сих пор занимаетесь нелюбимым делом?

Как правило, людям мешают осуществить свою мечту стандартные причины: отсутствие целей или размытое обозначение их; отсутствие мотива (понимания причин, по которым вам что-либо нужно); желание все получить немедленно; отсутствие терпения и упорства; ожидание чего-то, во что нет веры; заниженная самооценка; откладывание на потом; страх перед переменами; негативное мышление; отсутствие обязательств; бездействие.

Ну и типичными отговорками, конечно же, служат такие: «Это невозможно, нереально»; «У меня нет на это времени»;

«Это не для меня» и другие, которые вы придумываете, чтобы уйти от ответственности. Необходимо занять активную позицию по отношению к своей жизни и начинать меняться! Ведь есть только один путь добиться лучшего – стать лучше самому! Начинайте действовать! Никогда не говорите себе: «Я попробую». Попытка означает неудачу. Нужно делать и принимать ответственность за результаты деятельности. Начните же оценивать себя по достоинству! Вы рождены для достижений и свершений! Все мы от природы являемся творческими личностями. Будет огромной глупостью, если вы скажете: «Нет, я не такой. У меня нет таланта». Это заблуждение! Если вы так думаете, то я уверен в том, что ваша жизнь – сплошной кризис. Запомните: люди нас оценивают в ту же монету, в которую мы сами себя оценили. Повышайте самооценку и берите ответственность на себя. Это кажется невозможным только до той поры, пока вы не начнете это делать. Ведь путь длиной в десять тысяч миль начинается с одного шага, который необходимо решиться сделать. Нужно убедить себя сделать этот шаг во что бы то ни стало! Ведь не реализовать свой потенциал – это все равно что иметь сто миллиардов долларов и ни разу не попытаться ими воспользоваться по той причине, что вам будет страшно.

Весь мир открывается перед тем, кому удастся преобразовать свои мечты в цели. Сделав это, вы проявите свои незаурядные качества, сумеете подняться над инертной массой.

Если вы целеустремлены, то, я уверен, вы уже пришли к мысли, что все то, что вы можете представить в мыслях, можно воплотить в действительность. Так займитесь этим! Артур Шопенгауэр писал в своей книге: «Мир есть мое представление». Поэтому представьте свой мир таким, каким он и должен быть!

### **Закон отношения**

Ваше отношение к любой ситуации определяет дальнейшее развитие этой ситуации. Выше мы уже рассматривали эффект Пигмалиона, понимание которого дает нам представление о том, как формируются наши ожидания и как они влияют на все действия и мысли. Из него нам ясно, что наше отношение к ситуации и жизни формирует ожидания, которые изменяют наши состояния и настроения, а соответственно, и поведение. А значит, и результаты, которые мы получаем, становятся

инными. Изменяя отношение на фундаментальном уровне, мы можем конструировать окружающую действительность. То, чего вы ждете от людей и ситуаций, определяет ваше отношение к ним, которое окрашивает восприятие в соответствующий эмоциональный фон. Именно поэтому вы смотрите на окружающий мир с позиции «правильного – неправильного», то есть того, что соответствует и не соответствует вашим ожиданиям. Таким образом, из-за отношения в некоторых ситуациях может сформироваться ощущение того, что все против вас. Оно формируется в том случае, если многое не соответствует нашим закостенелым убеждениям, взглядам, ожиданиям. Поймите, то суждение о мире, которое вы имеете, является только вашим, и никто не обязан разделять его. Перестаньте осуждать! Смотрите на все действия и ситуации с точки зрения разумности и эффективности.

### **Закон магнетизма**

Этот закон еще именуют законом притяжения. Он гласит: вы являетесь своеобразным магнитом. Вы притягиваете в свою жизнь людей, ситуации и обстоятельства, согласующиеся с вашими мыслями. Все то, что есть в вашей жизни, буквально притянуто вами и соответствует тому, о чем вы думаете и что вы за человек.

Если задуматься о том, каким образом мы воспринимаем мир посредством глаз, то приходим к пониманию, что видим мы не глазами. Они лишь принимают и проецируют сигнал в мозг. Эти сигналы являются своеобразной формой энергии, которая способна отражать во внешнем мире все, что вы рисуете во внутреннем. Вообще все то, что нас окружает, состоит из колебаний энергии. Из молекул состоит все, а они, в свою очередь, состоят из атомов. А внутри атома есть энергия.

Наш мозг при мышлении генерирует подобные колебания энергии, именуемые мыслями. Эти нервные импульсы, генерируемые мозгом, мгновенно пересылаются во все части тела. Так как весь мир есть вибрации энергии, наш разум является подобием магнита, который притягивает все соответствующие ему сигналы и отталкивает то, что не соответствует. То, о чем мы постоянно думаем, чудесным образом притягивается в нашу жизнь. Исследователь в области психологии успеха первой половины двадцатого века Наполеон Хилл писал в своей книге: «Подобное притягивает подобное». И это является

универсальным законом. Если перевести аналогию с области умственного магнетизма в область физики, то полезным в нашем случае будет рассмотрение магнита. Магнит притягивает по той причине, что все его молекулы движутся в одну сторону с взаимодействующим материалом. Так же дело обстоит и с областью психического магнетизма. Во время болезни вы, как правило, сосредотачиваетесь на болезни. Во время неудач – на неудачах. Во время долгов – на долгах. Их и получаете. Они появляются в вашей жизни благодаря силе образов вашего подсознания. Если я скажу: «Не думай о космосе», – то первый образ, который возникнет, – картинка бескрайних просторов космоса. Только потом вы попытаетесь не думать о нем. Поэтому, если будете думать о том, чего не хотите, оно будет проявляться в вашей жизни более, чем все остальное. В книге «Психопатология обывательской жизни» психоаналитик Зигмунд Фрейд писал о симптоматических действиях, которые возникают у людей непреднамеренно. Этот принцип является одним из составляющих закона магнетизма. Поэтому никогда не сосредотачивайтесь на том, от чего хотите избавиться. Думайте о желаемом. Если вы несчастливы, концентрируйтесь на счастье. Сосредотачиваясь и говоря о несчастье, вы притянете еще больше несчастья. Когда вам плохо, просто думайте о хорошем, смейтесь, радуйтесь, несмотря на отчаянное желание плакать, ведь это сиюминутное желание есть иллюзия! Мы получаем то, чего поистине желаем! Очень многие люди хотят богатства, но не хотят ответственности, которая может привести к этому богатству. Они делают все наоборот. Как вы думаете: получают они желаемое? Я полагаю, что нет. По той простой причине, что хотят они только результата, но не делают того, что к этому результату ведет.

Очень многие люди подсознательно боятся успеха. Эти индивидуумы говорят, что хотят иметь много друзей, но продолжают критиковать и ненавидеть окружающих. И получают это в ответ на импульсы. Другие говорят, что хотят обрести счастье, но по сути своей являются озлобленными и ненавидящими себя и весь мир. Откуда здесь взяться счастью?

Теперь вспомните школу, университет, когда из большой группы вы дружили близко с теми, кто мыслил подобно вам. А встречались и те, у которых были другие предпочтения. И с ними вы, вероятно, не особенно близко дружили. Эту аналогию можно перенести и во взрослую жизнь, где более от-



четливо виден уровень мышления по внешним результатам, которые проявляются в виде уровня жизни. Мы буквально притягиваем людей, которые подобны нам. Это создает для нас зону комфорта. Изменив мысли, измените себя, а значит, вслед за этим примет иной вид и социальное окружение. Как писал Брайан Трейси: «Перестаньте водиться с индюками, если хотите летать с орлами».

Чтобы начать притягивать к себе желаемые позитивные жизненные результаты и желанных людей, нужно начать думать позитивно и дарить окружающим и миру то, что хотелось бы получить в свою жизнь!

### **Закон равновесного бытия**

Иисус сказал: «Я – есть». Эти очень важные слова тогда были направлены ко многим людям, да и сейчас они очень уместны. В потоке современных дел, идей, взглядов очень важно понимать, что «Я – есть». Это применительно и к вам. Важно сохранять равновесие между своей личностью и всем тем, с чем вы себя отождествляете. Я имею в виду социальные роли, которые вы играете, и вещи, которыми владеете, и прямую взаимосвязь между ними. Так легко ваша личность может во всем этом утонуть. Это подобно походу в гипермаркет, попав в который, вы можете набрать очень много вещей, которых не планировали, но, купив их, вы, конечно же, докажете себе, что они нужны вам на тот момент времени. Но вы не планировали до входа в магазин их покупать. То же относится и к жизни во всех ее ипостасях. Так легко потерять равновесие и углубиться во что-то, сдвинуть фокус, принять чью-то идею или убеждение и затем доказывать себе, что они ваши. Современные средства массовой информации формируют у населения нереальные образы желаемой жизни. Отсюда неверные ожидания и цели. Это очень важный момент, являющийся одним из ключей к счастливой жизни. Дело в том, что основополагающей и определяющей целью любой жизни является бытие, или сама жизнь. Любое действие в направлении самореализации – это опора жизни, бытия, так как оно помогает найти индивидуальное личностное предназначение. Я верю, что каждый человек имеет высочайшее предназначение, и я знаю, что все люди имеют нераскрытый потенциал, раскрыв который, можно обрести все желаемое. Я верю, что каждый человек является частью единого

непознаваемого безграничного бытия, элементом Вселенной, которая посредством человека творит саму себя. Все люди являются прекрасными созданиями, которые должны жить в изобилии. Каждый должен раскрыть свой уникальный потенциал. А сделать это можно, только начав заниматься той творческой деятельностью, которая вызывает радость и самодовлетворение. Но так легко сейчас затеряться в потоке ложных идей! Чтобы не запутаться, во всех решениях и действиях необходимо осознавать стержень своей личности, не соотнося ее со своим эго. Вся наша жизнь подобна хождению по канату, а мы – канатоходцам. Канат – это та золотая середина, идя по которой, можно сохранять целостность и осознанность. Все то огромное пространство по сторонам – это другие идеи, убеждения и верования. И так сложно остаться на канате! Но к этому необходимо стремиться. Ведь если мы сойдем в сторону, то перестанем видеть целостно и войдем в определенный вид гипноза, теряя гармонию жизни. Во всех аспектах жизненных ситуаций необходимо уметь сохранять гармонию. Необходимо научиться жить счастливо, не пытаюсь прикладывать огромных усилий. Это подобно тому, как вы живете. Вы живете, не думая в деталях о каждом физиологическом процессе, который происходит у вас в организме. Вы просто есть! Еще это можно сравнить с ростком, который пробивается сквозь поверхностный слой земли. Он не испытывает по этому поводу страданий. У него есть цель – солнце. И он просто растет и развивается. И цель его не является тем, чего следует добиться в обыденном понимании. Он просто живет, и это его проявление является частью его. Если бы у него было сознание, то он был бы очень счастлив, наслаждаясь каждой минутой этой жизни. Так и вы должны стать подобны ростку в деле обретения счастья и успеха! Избавьтесь от эго и перестаньте наделять себя ролями, а ситуации важностью, тогда уйдет страдание и воцарится гармония! В деле достижения общей гармонии и счастья очень важно сохранение баланса в материальной и духовной сферах! Духовный и материальный миры – это два крыла одной птицы. И ничто из них не имеет большей важности, также как нельзя ответить на вопрос: «Что важнее – руки или ноги?». Все важно! Это подобно тому, как птица не сможет лететь без одного крыла, также и птица вашего счастья, гармонии и успеха не сохранит равновесия, если у нее не будет крыла материальности или духовности!

Беда большинства людей в том, что они пытаются смотреть на мир только через одну из призм – духовную или материальную. Это подобно тому, как если видеть только цветы дерева (духовная сфера) или только его корни (материальная сфера), упуская из виду все остальные части. Истинная красота бытия заключена в возможности видеть целостно! Если видеть только цветы, то можно впасть в мир грез и иллюзий. В результате этого можно потерять связь с реальностью. А если смотреть только на корни, то теряются всякая красота бытия и смысл жизни. В гармоничном восприятии мира и взаимосвязей между составляющими его элементами сокрыт секрет смысловой наполненности. Но многие видят что-то одно, упуская другое, а затем пытаются добиться счастья через попытку наложения понятий из одной семантической реальности на другую. Духовные понятия накладываются на материальные, и наоборот. В результате возникает толща предрассудков и заблуждений, образуется замкнутый круг, выхода из которого уже не найти. Во всем необходима гармония. Никогда не нужно быть слишком религиозным, идеалистичным, утопическим, также как не нужно быть слишком материалистичным, научным и прочее. Это все крайности! Углубление во что-то одно лишает нашу жизнь неповторимой красоты и смысла. Помните: все, что окружает нас, является идеями. Ищите во всем взаимосвязи. Не будьте слишком верующим. Слепая вера лишает возможности думать, экспериментировать, быть креативным, искать истину. Всегда сомневайтесь и перепроверяйте узнанное! Не пытайтесь всему придать законченность или границы! Бытие безгранично! Это наш разум ограничен и пытается перенести свою ограниченность на окружающий мир, который не имеет пределов. Наша жизнь должна быть чередой непрерывного поиска истины и стремлением к развитию и познанию. А истину нельзя найти. Будьте гармоничными! Сохраняйте во всем равновесие!

### **Закон изобилия**

Всем тем, кто осознал благость даров наших, дух нашел крылья и свет.

Все люди по природе своей являются совершенными и целостными. Но только убеждения и верования делают из человека, принявшего их, заключенного в те рамки, которые они устанавливают. И мир, в котором мы живем, является

изобильным миром, но люди, ограниченные определенными шаблонами мышления, делают из мира подобие тюрьмы. Вокруг нас есть все, что только можно пожелать. Остается только протянуть руку и взять то, что нужно. Вся нужда и ограничения существуют в сознании человека. Поэтому необходимо настроиться на изобилие, и оно озарит вашу жизнь, как озаряет темную комнату солнечный лучик. Научитесь принимать безмерные дары вселенной! На Земле полно изобилия! Но в то же время многие страны охвачены нищетой. Это еще раз подтверждает, что бедность и нужда являются творением человека или группы людей, которые довлеют над умами сынов и дочерей своего отечества. А люди, которые находятся во власти этой группы, просто не видят выхода. Им не дают его увидеть! У этих людей формируют рабское сознание с целью беспрекословного подчинения. В результате эта группа людей сохраняет власть, но применить ее правильно не может. Они охвачены страшнейшими врагами человечества: алчностью, жадностью, страхами, которые подчиняют их себе и они становятся не способными правильно направлять изобилие. А народ, который находится у них во власти, изо дня в день видит только бедность, которая захватывает их разум. Они просто не знают, что могут что-то изменить, и даже не знают о том, что можно это знать. Мозг человека подобен радиоприемнику, который ловит ту частоту, на которую настроен!

Необходимым условием обретения изобилия является вера в то, что это возможно. Будете вы окружены изобилием или нет, зависит только от вашего отношения к жизни. О чем бы вы ни мечтали, все это может быть у вас. Это уже присутствует во Вселенной. Берите! Только прежде ответьте на вопрос: «Чего я действительно хочу?». Ответ на него прояснит ситуацию. Ведь вы используете ту часть изобильного мира, которую решили использовать. А если чего-то желаемого в вашей жизни нет, значит, вы не видите путь, который вас к этому приведет, а если видите, то не решаетесь ступить по нему. Все в вашей власти.

Взгляните на природу. Она изобилует самыми разнообразными животными, растениями, микроэлементами и прочим. Посмотрите на небо. Сколько там звезд? Оглянитесь вокруг! Сколько песчинок в этом мире? Сколько в теплое время зеленых листочков вокруг? Сколько цветов в поле? Сколько литров воды нас окружает? А сколько воздуха вокруг? А солнечных лучей?

Сколько снежинок зимой? Можете ответить на эти вопросы? Я думаю, затрудняетесь. Не так ли? А происходит это потому, что всего вышеперечисленного в этом мире природа создала в безграничном количестве! Так как мы являемся частью ее, то это тем более относится к нам и создаваемым нами благам. Как теперь вы можете сомневаться в действии закона изобилия? Незнание этого закона до сего момента играло с вами злую шутку, но теперь вы обрели знание! Вы свободны! Вы в изобилии! Обратите свой взор на рынок этого мира! Вы увидите огромное количество возможностей! Мы живем в прекрасном мире! Это должно стать для вас не только словами. Нам дано все – солнце, вода, воздух, земля. Ничто не под запретом! Наш разум наделяет все оттенками недостаточности. Любые материальные блага также подобны солнечным лучам или воздуху, которые окружают нас всегда и безмерно. Но так же, как многие могут спрятаться от солнца или не дышать, что приведет к страданиям и смерти, большинство неосознанно прячется от изобилия и процветания.

Уважаемый читатель, в вашей власти находится способность начать дирижировать музыкой своего успеха! Ведь жизнь чудесна и разнообразна настолько, насколько вы позволите ей таковою быть! Мы живем в средоточии изобилия и процветания! Нужно только приложить усилие и протянуть руку, чтобы взять все это. В вас содержится огромное количество личностных качеств, которые нужно узреть и заняться их развитием!

### **Закон соответствия**

Этот закон также является универсальным. И гласит он: «Внешний мир любого человека является отражением его внутреннего мира и соответствует основным аспектам мышления». Любое событие случается во внешнем мире только тогда, когда оно соответствует внутреннему миру.

Представьте, что весь мир зеркальный. Куда бы вы ни смотрели – везде вы. Все, что вы получаете, – это то, чему вы соответствуете. Изменение жизни должно начинаться с изменения некоторых ее аспектов. Психологи назвали это психическим эквивалентом. Если вы, уважаемый читатель, создадите психический эквивалент того, что хотите пережить в действительности, это станет реальностью! Вся ваша жизнь подобна зеркалу, в котором всюду вы: в отношениях с людьми, деньгами, счастьем. Во всем присутствует ваше отражение! Ваше настроение, здо-

ровье, материальное и социальное положение – это отражение того, что вы об этом думаете. У вас, вероятно, сейчас может возникнуть возражение типа: «Ну ты, Вадим, совсем с ума сошел. Что ты такое говоришь? У меня другая ситуация. Мои жизненные обстоятельства вызваны внешним миром – женой, начальником, правительством». И я вас прекрасно понимаю! Я действительно чувствую, вижу, слышу вашу ситуацию! И вы правы для себя. Пока правы. Правы потому, что это ваша реальность. И вы исходите из ограничивающих убеждений, которые создают вашу парадигму. Она в созданной реальности является правильной для вас. Но это всего лишь карта, но никак не сама местность! Вы можете и дальше все отрицать, а можете задуматься и спросить себя: «Эффективна ли моя карта? Достиг ли я всего, чего хочу?». Если ответ «нет», советую открыть разум для новых убеждений, которые расширят вашу карту мира и сделают ее более эффективной и приспособленной для мира социальных отношений. Осознайте, как текущая ситуация во всех сферах жизни отражает ваше внутреннее отношение к этим сферам. Создайте в своем сознании психический эквивалент той жизни, которой вы хотели бы наслаждаться. Используйте визуализацию (подробнее об этом процессе далее). Мечтайте! Именно мечта помогает нам двигаться. Как сказал русский революционер Михаил Бакунин: «Ничто не свершается, если этому не предшествует мечта». Если вы хотите стать успешным человеком, создавайте из себя такового по мелочам уже сейчас! Начните создавать желаемый образ по крупицам, шаг за шагом! И когда вы будете соответствовать тому, чего хотите достичь, то это станет частью вашей жизни, которая тоже преобразится до той степени, которая была вами отображена в подсознании!

### **Закон намерения**

Закон намерения гласит: «Если твердо решить совершить изменения в какой-либо сфере жизни или пожелать достичь чего-то, отсекая все пути к отступлению, то все необходимое для этого чудесным образом возникнет в вашей жизни, и желаемое будет реализовано». Намерение – это способ превращения причины в следствие. Оно является реальной силой, которая стоит за желанием. Вот какое определение дает нам психологический словарь: «Намерение – это мотивационная основа деятельности, связанная с сознательным выбором определенной цели, формирование которого происходит на основе

использования уже приобретенного опыта непосредственного удовлетворения потребностей при наличии достаточного личностного контроля». Вот что писал Карлос Кастанеда по этому поводу: «Намерение – это одна из сил, существующих во Вселенной. Когда маги призывают намерение, оно приходит к ним и прокладывает путь к достижению цели, и это значит, что они всегда достигают поставленных целей». Теперь мы уже знаем, что магией не является что-то сверхъестественное, а сила намерения доступна любому человеку, так как исходит посредством разума!

Теперь для ясности представьте момент, когда вы решили купить прекрасные туфли или машину. И это желание полностью завладело вашим разумом. До этого вы как будто не видели подобных туфель или марки машины в своем городе. Но теперь вы их замечаете на каждом шагу: в газете, на улице, по радио и прочее. Наряду с этим из тех же источников вы черпаете информацию о том, какие существуют пути обретения желаемого. Теперь перенесите эту аналогию на другие ситуации, которых, я уверен, в вашей жизни было очень много! Объясняется этот феномен функцией мозга, в результате действия которой на протяжении всей жизни постоянно отсеивается информация, за исключением той, которая необходима для выживания. Поэтому очень многое, что могло бы продвинуть нас к успеху, остается незамеченным. Но, создав у себя намерение действовать в определенном направлении несмотря ни на что, вы тем самым задействуете ретикулярную систему активизации (РСА) вашего мозга. Вы начнете видеть то, чего прежде не замечали. И окружающая вас реальность буквально изменится! Отец современной психологии Уильям Джеймс писал: «Наш опыт состоит из того, на чем мы сосредоточиваем внимание». Этими действиями вы также приведете в движение магнитные импульсы вашего мозга. Я надеюсь, что вы, уважаемый читатель, уже убедились в огромных непознанных способностях человеческого мозга. Также вы знаете, что он представлен огромным количеством нейронов, сообщающихся между собой при помощи своеобразных электрических импульсов. И, когда мозг генерирует мысль, это отражается и на внешнем мире, так как эти импульсы распространяются в направлении, которое задает мысль. Случалось ли вам когда-нибудь оказаться в ситуации, когда стоило только подумать о каком-либо человеке – и он практически сразу же звонил вам?

А было ли такое, когда вы ужасно не хотели куда-либо ехать и потом, когда все-таки решились, машина вдруг не заводилась или случалось еще что-либо непредвиденное? Это отчасти также объясняется электрохимизмом мозга наряду с активацией РСА и другими рассмотренными феноменами!

Решив достичь успеха во что бы то ни стало, вы постоянно будете видеть возможность за возможностью, использование которых неминуемо приведет к успеху! Как писал Уэйн Дайер: «Когда ваша свободная воля сознательно решает соединиться с силой намерения, течение вашей жизни изменяется». Постановка четких целей и разработка плана действий являются одним из механизмов активации вашей РСА (об этом и других механизмах читайте далее).

### Следствие

Знание вышеприведенных универсальных законов Вселенной позволяет найти ключик от самого совершенного компьютера – нашего мозга и использовать его себе во благо путем приведения в движение бытия и Вселенной, которые щедро вознаградят нас. Но помните: для нас в этом мире может быть сделано только то, что может быть сделано через нас и посредством нас! Поэтому изучайте и применяйте универсальные законы Вселенной! Это, в свою очередь, приведет к тому, что рано или поздно вы, дорогой читатель, обретете идеологическую независимость и начнете творить со Вселенной и преобразовывать окружающий мир с осознанными призывом и индивидуальными создаваемыми вами законами. Цель этой книги – открыть ваш творческий разум и подвести вас к созданию своих эффективных законов! Как писал политический деятель, врач, экономист, философ, естествоиспытатель дореволюционного периода Александр Александрович Богданов: «Законы отнюдь не принадлежат к сфере опыта, ...они не даны в нем, а создаются мышлением как средство организовать опыт, гармонически согласовать его в стройное единство». Предлагаемые законы были открыты прогрессивно мыслящими людьми, жившими на протяжении истории человечества, и помогли миллионам людей, чьи действия были определены в рамках законов, достичь желаемого. Они помогут и вам структурировать свой опыт в целенаправленную систему, что даст ошеломляющие результаты и выкристаллизует ваше индивидуальное творче-



ское мышление, что в свою очередь, приведет к освобождению разума! Помните: вся сила заключена в человеческом разуме! Используйте эту силу!

## **Глава 12. Комплексные компоненты успеха. Основополагающие стратегии и принципы достижения успеха и обретения счастья, богатства, власти**

*Истинное знание состоит в том,  
чтобы знать, что мы знаем то, что знаем,  
и не знаем того, чего не знаем.*

Конфуций

*Сейчас, как всегда, самое время для действий,  
если, конечно, ты знаешь, что делать.*

Ральф Уолдо Эммерсон

*Что возможно для одного, возможно и для всех.*

Махатма Ганди

В процессе жизни каждый человек направляет свое поведение на достижение определенных целей, которые бывают как осознанными, так и бессознательными. Стратегии, применяемые людьми для реализации целей, бывают различными, но именно они определяют результат. Если целью человека является посмотреть телевизор после тяжелого рабочего дня или выпить банку пива, чтобы расслабиться, и лечь спать, то эта цель будет достигнута непременно, точно так же как и любая другая. Для человеческого подсознания нет никакой разницы между большими целями и маленькими! Оно будет направлять нас на достижение тех целей, которые являются для нас приоритетными в данный момент. В конечный результат засчитывается все: масштаб целей, стратегии их достижения, действие или бездействие и прочие компоненты.

Любой человек будет удовлетворен собой в том случае, если чувствует ответственность за свою жизнь, а значит, и возможность управлять ею. Те люди, которые ощущают, что они управляют течением жизни, меньше подвержены стрессу и имеют более высокий уровень самооценки. Управление

собственной жизнью подразумевает активность, а это несет с собой перемены. Вы, если хотите достичь успеха, не должны бояться перемен. Как сказал Гераклит: «Ничто не вечно, кроме перемен». А непрерывная постановка целей позволит контролировать направление изменений. Ваша жизнь ни в коем случае не является цепочкой случайных событий. И это очень важный момент, требующий понимания. Те, кто придерживается установки, что жизнь – это цепочка случайных событий, являются безвольными поплавками в океане жизни, отдающими право быть счастливыми воле случая. Эти люди заставляют себя мыслить и чувствовать таким образом, что все для них кажется случайностями, не зависящими от них. Они постоянно придумывают себе оправдания за то, что жизнь не удалась, и впадают в различные формы эскапизма: пьянство, наркотики, курение, сидение перед телевизором, переедание. Эти крайности являются попыткой уйти от реальности.

Вы, уважаемый читатель, должны перестать винить окружающий мир, если вы это делаете. Затем осознайте, что никто и ничего за вас не сделает. Хотите улучшить свою жизнь? Улучшайтесь сами! Формируйте вектор своего развития!

Один замечательный оратор сказал: «Вы можете иметь в жизни все, что захотите, если достаточно будете помогать другим людям получать то, что хотят они». Качество вашей жизни будет повышаться настолько, насколько будет повышаться ваша полезность для общества. Это относится ко всем сферам жизни. Чем бы вы ни занимались, делайте всегда больше, чем должны, и вы будете вознаграждены! Любой успех является результатом длительного периода очень интенсивного труда, направленного на достижение четко обозначенной цели. Это подводит нас к раскрытию принципов везучести.

Чем же являются на самом деле удача и везучесть? Сенека сказал: «Удача – это то, что происходит, когда подготовка соответствует возможностям».

Удача является одним из важнейших, а для кого-то и редчайшим фактором успеха. У одних ее в избытке, а для других она является заоблачной мечтой. Большинство понимают под удачей что-то сверхъестественное. Очень многие думают, что причиной любого успеха, если здесь не задействованы связи, являются удача, везение. Но они мало задумываются о том, что у любого следствия есть причина. Если же познать причину, по которой некоторые являются везунчиками, понять,

по каким законам она работает, можно легко подчинить себе эту великую силу, именуемую удачей!

В своей жизни я кругом наблюдаю людей, которые отказываются предпринимать действия в направлении желаемого успеха. Затем они придумывают различные объяснения невозможности этих действий. Но, когда видят, что кто-то другой, действуя в направлении своей мечты, достиг результата, начинают завидовать и объяснять его успех случайным везением. Дело в том, что то, чего достигают успешные люди, является результатом многих действий, которые в совокупности повысили вероятность достижения желаемых целей и сделали их удачливыми людьми. Каждый так называемый удачливый человек на протяжении жизни совершал множество мелочей, которые и сделали возможным их успех. Секрет везения прост: чем интенсивнее вы действуете в определенном направлении, сосредотачивая свой разум на благоприятных возможностях и используя их постоянно, тем больше вам везет. Под интенсивностью я понимаю разумное применение людских ресурсов, капитала, знаний, возможностей, способности к экспериментам и риску.

Авраам Линкольн сказал такую фразу, когда был еще бедным и никому не известным мечтателем: «Я буду учиться и готовиться, и однажды мой шанс придет». И пришел! Мне очень нравится история, рассказанная одним моим другом, которую я поведаю и вам. Некоторое время назад проходил всемирный чемпионат по гольфу, в котором участвовали все авторитетные люди в этом виде спорта, среди которых был и Арнольд Палмер – один из наиболее известных профессиональных гольфистов. И вот в середине матча у Палмера мяч залетел на дерево и там и остался. Все в этот момент подумали, что он уже проиграл, но это было ошибочным суждением. Он взял клюшку для гольфа в зубы, залез на дерево, сбил с него мяч и выиграл матч, после которого к нему подошел репортер и сказал: «Мистер Палмер, ну и повезло же вам». На что Палмер ответил: «Забавная вещь: чем больше я тренируюсь, тем больше мне везет». Это великолепный ответ! Удача – это способность видеть потенциальные возможности огромного успеха. Если вы не будете знать, куда смотреть, то упустите возможность, а значит, и удача минует вас. Пребывая в состоянии готовности, вы владеете возможностью управлять кораблем под названием «Удача». Брайан Трейси сказал по этому поводу: «Я обнаружил,

что удача вполне предсказуема. Если вы хотите больше удачи, то берите больше шансов. Будьте более активны». Чтобы быть удачливым, нужно оказаться в нужное время в нужном месте нужным человеком, который и определит, что он находится в то время в том месте, и начнет действовать сейчас же. Как сказал Луи Пастер: «Удача выбирает того, кто к ней готов». Американская телеведущая и актриса Опра Уинфри сказала: «Удача – это подготовка к встрече возможности». Один из самых известных специалистов по вопросам лидерства, доктор права и медицины Робин Шарма сказал: «Везение – это не более чем неожиданный приз за наш сознательный выбор. Успех приходит к человеку не потому, что так сложились звезды. Успех как в бизнесе, так и в личной жизни создается нами сознательно».

Везение не случайность. Удачу можно подчинить себе при помощи определенных принципов и стратегий, которые будут приведены далее.

### **Глава 13. Факторы, способствующие успеху и помогающие обуздать удачу**

*Вы должны научиться правилам игры. И тогда вы должны играть лучше, чем кто-либо другой.*

Альберт Эйнштейн

*Успех приходит к тому, кто открыт для нужных возможностей и способен ими воспользоваться, когда они появляются.*

Алис МакДугал

Великий Архимед сказал: «Дайте мне точку опоры, и я переверну мир». Этот принцип можно отнести ко многому. Те, кого называют сильными мира сего, в некотором смысле переворачивают мир. А точкой опоры или рычагом в данном случае служат знание факторов и законов, ведущих к желаемым результатам, а также личностные качества человека, дарующие успех. Вот некоторые из них:

#### **1. Ясность мышления.**

Этот принцип означает, что вы должны точно знать, чего именно хотите. Все успешные люди совершенно ясно представ-

ляют себе, что им нужно сделать, чтобы получить желаемое. Неуспешный, невезучий человек, как правило, имеет довольно размытое представление о том, чего он хочет от жизни. Именно путаница в целях и приоритетах является причиной неудач.

Причиной большого успеха являются четкие, конкретные цели и ясно составленный план, подкрепленный решимостью действовать (подробнее о целях далее).

## 2. Действие.

Этот принцип проявляется в количестве дел, которые вы воплощаете в жизнь в направлении определенных целей. Революционер и философ Александр Герцен писал: «В мире нет ничего разрушительнее, невыносимее, чем бездействие и ожидание». Действие является неотъемлемым элементом, придающим силу всем идеям и мечтам. Оно должно быть многообразно и непрекращающееся! Если вы будете делать много дел, то увеличится вероятность того, что некоторые из них вы сделаете правильно, в нужное время, в нужном направлении и они дадут нужный результат. Например, если вы бросаете мяч в баскетбольную корзину бесконечное количество раз, увеличивается вероятность того, что вы попадете в цель. Но нужно это делать с энтузиазмом. Как сказал Томас Фуллер: «Интерес и усердие приносят удачу».

## 3. Энтузиазм и энергичность.

Этот фактор является одним из важнейших факторов удачи. Энтузиазм вдыхает в жизнь кислород. Философ Ральф Уолдо Эмерсон писал: «Энтузиазм – отец наших поступков. Ничто великое в мире не совершается без него». Слово «энтузиазм» в переводе означает «бог в тебе». А значит, человек, находясь в этом состоянии, способен на великие свершения. Нужно как можно чаще пробуждать в себе это состояние. Люди успешные, как правило, отличаются повышенными энергичностью и энтузиазмом. Практически все те, кто является удачливым, встают рано утром и работают большее количество часов в течение дня. При этом у них хватает энергии и для обучения. Они инвестируют время в развитие себя, своего бизнеса или карьеры. Обрести высокий уровень энтузиазма можно, если начать заниматься тем, что вдохновляет, поставить четкие цели и записать их, перестать заниматься тем, что не ведет к достижению целей, искоренить вредные привычки. Помните: человек, которому повезло, – это человек, делающий то, что другие только собираются делать!

#### 4. Ценная личность.

Личность человека, несомненно, является очень главным фактором успеха. Все люди, достигшие успеха, имеют такую черту, как оптимизм. Ваш успех во всех сферах жизни зависит от качеств вашей личности, которые могут принести пользу окружающим. Вы должны определить, какие черты личности следует в себе культивировать и какие знания вам следует усвоить для реализации высших целей.

Это относится и к сфере карьеры.

Если вы являетесь работником, который получает деньги за отработанное время, вы не повысите свое финансовое состояние выше той цифры, эквивалентом которой является затраченное время. И вы не можете создать больше времени, но вы могли бы стать более ценным работником. Делайте чуть больше, чем то, за что вам платят, тогда будете получать больше того, что получаете!

Подобную стратегию поведения можно отнести ко всему в жизни. Чтобы быть востребованным человеком и обладать в материальном отношении чем-то выше среднего, нужно выработать у себя манеры поведения и привычки, которые выше среднего.

#### 5. Высшие моральные принципы.

Честность, порядочность являются самыми востребованными и уважаемыми качествами в жизни и бизнесе. Я уверен, вы согласитесь с тем фактом, что все хотят взаимодействовать с людьми, которым можно доверять! Общество к своему нынешнему виду пришло путем длительной эволюции. Выживали только те индивиды, которые объединялись в группы и действовали сообща. И, чтобы действовать вместе, эффективно реализовывая цели по выживанию, необходимо доверять друг другу, ведь от этого зависела жизнь всей группы и их семей. По мере развития социума отношения закреплялись и усложнялись. Современное общество испытало на себе влияние множества идеологий, в результате которых сознание индивида сформировалось таковым, каковым его можно лицезреть. В рамках существующего общества, учитывая опыт предыдущих поколений, успешными и уважаемыми индивидами являются те, кого множество людей признают полезными и надежными.

#### 6. Упорство.

Качеством, которое отличает успешного человека от всех остальных, является упорство. Если вы будете упорны, станете

действовать непрерывно с целью достичь желаемого. Вы не свернете с пути и никогда не остановитесь, в то время как все прочие отступят. Вы будете искать различные пути реализации своих целей. Вы начнете осваивать новые, неизвестные знания и навыки, которые могут быть полезны вам: читать много книг, слушать аудиозаписи, посещать семинары и тренинги, пока не получите то, что задумали. Феогност сказал: «Ищи упорно, проси непрестанно, терпеливо стучись, пока не достигнешь своей цели».

### 7. Дисциплина.

Одним из решающих компонентов, от которых зависит успех, является дисциплина. Дисциплина является соединяющим элементом между желанием и свершением. Дисциплина является составляющей воли, которой она и контролируется. Неудачи не происходят внезапно. Неудача – это следствие недостаточной дисциплинированности в каких-либо делах. Происходит так: сегодня что-либо не доделали или вообще не сделали. Сначала это кажется незначительным, но все в совокупности спустя время дает результат, и жизнь превращается в сплошной кашмар. Успех приходит по аналогичной схеме. Если вы каждый день делаете чуть больше, чем должны, то позитивный результат обеспечен. Тот человек, который взял на себя обязательство с помощью дисциплины достичь высоких целей, увидит возможности, которых другие люди не увидят. Развивайте у себя менталитет успешности и дисциплинированности. Во всех делах скажите себе: «Если я хочу, то могу».

Я к наиболее высокому уровню дисциплинированности пришел трудным путем. Я получал очень много уроков от жизни, которые были результатом или дисциплинированных, или недисциплинированных поступков. Нагромождение нерешенных проблем рано или поздно может вылиться в кризис. У меня в жизни не раз наступал кризис. Порой может показаться, что свалились тридцать три несчастья одновременно. И важно знать, что это не является результатом действия проклятий, порчи, предрешенной судьбы и прочих вздора и предрассудков. Если такое произошло, знайте: вы сами к этому пришли цепью принятых последовательных решений совершать или не совершать какие-либо действия. Накопление незавершенных дел приводит к плачевным результатам.

Существует много примеров, в которых дисциплина играет очень большую роль. Это может быть и учеба в университете,

когда в течение года недосдаешь те или иные зачеты, не получаешь каких-либо знаний. Зато в конце семестра накапливается огромное количество несданных зачетов – и, как следствие, отчисление. Примером также может служить жизненное положение, в котором оказываются люди. Они неспроста теряют работу, разводятся, оказываются в бедственном положении, утрачивают взаимосвязь с окружающими. У меня были такие ситуации: я оказывался и без работы, и в долгах, и в отчаянии. Потом, когда я осознал, как попал в такую ситуацию, понял, что пришел к этому всему сам, неосознанно.

В каком бы положении вы сейчас ни находились, знайте, что вы там, где хотите быть подсознательно. Вы делаете то, что хотите. Именно вы недостаточной дисциплинированностью позволили внешним обстоятельствам себя контролировать. Вы получаете денег столько, во сколько оцениваете себя. Вы проходите по жизни с тем партнером, для которого считаете себя достойным. Если вы считаете по-другому, но продолжаете находиться в бедственном положении и испытывать несчастье, то это результат вашей недисциплинированности в вопросе об ответственности за свою жизнь. Все дело в том, что вы будете находиться там, где находитесь сейчас, до той поры, пока будете узником своего недисциплинированного разума. Примите решение действовать. Определите цену, которую нужно заплатить, и заплатите ее. Более высокий уровень дисциплины вам в этом поможет! И действуйте, действуйте, действуйте! Вам вовсе не нужно быть каким-либо сверхчеловеком, чтобы освободиться от оков страха и ограничений. Вы уже человек, обладающий безграничными возможностями! Вы просто в это еще не поверили.

Великому успеху всегда предшествует большая, пусть и невидимая, внутренняя работа!

#### 8. Намерение.

Еще одним важным компонентом является намерение. Необходимо обуздать эту силу, покоящуюся в нашем разуме.

Намерение – это совмещение желания с действием. Его еще можно назвать гиперкомпенсированной метамотивацией (ГКММ).

Можно разделить намерение на две части: внутреннее и внешнее. Внутреннее намерение – это намерение что-либо сделать собственными силами. Внешнее намерение позволяет выбирать модель поведения окружающего мира, определять



сценарий. Осуществляется это путем контроля над своей ре-тикулярной формацией, о которой мы уже говорили выше: сначала создается воображаемый образ желаемой ситуации, который прокручивается множество раз, затем полная уверенность в его реализации и убежденность в том, что все происходящие события созданы для его воплощения. Таким образом, вскоре весь жизненный опыт и происходящие события начнут структурироваться в заданном направлении и в соответствии с обозначенной моделью.

#### 9. Четкие цели.

Цели – наиболее важный фактор. Но, чтобы поставить цель, необходимо сначала создать себе мечту. Мечты – это проекция в разум той жизни, которую мы хотим вести. Именно мечты высвобождают энергию, которая может преодолеть все препятствия на пути достижения целей. Но для этого мечты должны быть четко определены. Большинство людей в этом мире слишком озадачены и обеспокоены. Они не обладают ясностью мечты. Они живут по сценариям других. Но для успеха мечты должны быть трансформированы в цели. Ясно определенные цели притягивают в вашу жизнь все сопутствующие успеху факторы. Чтобы четко очертить цель, необходимо также определиться с причинами, которые лежат в основе ваших желаний. Исследователь факторов успеха Джим Рон сказал: «Когда вы знаете, чего хотите, и хотите этого достаточно сильно, то вы найдете способ получить это. Ответы, методы и решения, которые необходимы вам для решения проблем на вашем пути, станут открытыми для вас».

У вас должны быть мотивы для достижения целей! Я знаю историю об одном адвокате, который был богатым и процветающим, но после некоторых размышлений ушел с того места, которое давало ему доход, и уехал в маленькую деревушку, чтобы защищать интересы неимущих людей. Правильно ли он поступил? Я полагаю, не совсем. Он, используя свой капитал, мог нанять несколько десятков адвокатов, которые могли защищать интересы неимущих. Согласитесь, это было бы более эффективно! Не правда ли? Если бы он поступил таким образом, то движимым мотивом обретения богатства было бы желание помогать неимущим. Подобные мотивы и вы могли бы поставить на пользу своим целям! Вспомните слова Виктора Франкла: «Я верю, что каждый пришел в этот мир с тем, чтобы осуществить высшую индивидуальную задачу». И это

действительно так! Но только вам решать, какая это будет задача. Вам решать, скольким людям вы сможете помочь. Это только ваше решение! Не живите по чужим сценариям! Пишите свои! Вы уникальная и способная на все личность! Осознайте это и начните наконец управлять своей жизнью! Штурвалом в данном случае будут служить четкие цели!

#### 10. Анализ.

Умейте анализировать события, которые происходят в вашей жизни! Это очень важное качество. Очень многие люди имеют опыт одного года, прожитый много раз. И они это называют опытом жизни. Но это глупость жизни, отсутствие всякой мудрости. Несмотря на свой преклонный возраст, многие не умеют быть мудрыми, не способны глубоко мыслить. Вы не должны слепо проходить череду ваших дней! Вы должны задумываться о них! Размышляйте о том, к чему вы пришли благодаря одним действиям и как можно сделать лучше.

#### 11. Инвестиции в себя.

Высокие инвестиции уникальным образом вознаграждаются огромной прибылью. Вкладывайте усилия, время, деньги в себя. Развивайте свою личность!

Размеры дохода и уровень социального положения редко превышают уровень развития личности. Иногда может произойти резкий скачок в росте вашего дохода, но если вы не научитесь обращаться с ним, то капитал снова уменьшится до тех размеров, к которым привыкло ваше мышление. Так же обстоит дело и с другими сферами жизни. Чем более всесторонне развита личность человека, тем более разнообразные варианты мышления ему доступны и оттого он может видеть в обычных ситуациях множество различных вариантов поведения. Любую жизненную ситуацию развитый человек видит более глубоко. Оттого ему доступен больший спектр эмоциональных состояний. Софокл писал: «Ум – несомненно первое условие для счастья».

Развитие личности во многом определяет уровень жизни!

#### 12. Освобождение разума.

Сорвите оковы со своего разума! Откажитесь от всех предрассудков, методик и предположений, затуманивающих и ограничивающих ваше мышление. Ввергает в ужас тот факт, насколько в настоящем информационном веке многие наши современники подвержены групповым, во многом очень абсурдным идеям! Но меняют мир лишь те, кто не подвержен социальным шаблонам!

Еще одним ярким примером, подтверждающим безграничные возможности человеческого разума и выявляющим несостоятельность ограничивающих убеждений, является создание скоростного японского поезда, который сократил время переезда из Осаки в Токио с шестидесяти двух часов до трех часов десяти минут. Это просто восхитительно и поразительно! Вот вам результат мысли без границ! Вопреки мнениям всех стандартно мыслящих реалистов, которые исходили из такого рода мыслей: по их мнению, один вагон с двигателем должен тянуть весь поезд, и иначе нельзя можно ускорить движение поезда путем замены одного двигателя на более мощный; путь должен соответствовать рельефу местности. Все эти аргументы были фактом в их устах. Нестандартно мыслящие новаторы меняли мир под свой образ мыслей. Вот как они действовали: они поместили двигатель в каждый вагон, в результате чего общая сумма мощностей каждого двигателя составила большую мощность; изменили рельеф местности так, чтобы он соответствовал необходимым требованиям, которые устанавливали прокладывание прямых путей. Пришлось буквально перевернуть горы. Так как разум дизайнеров скоростных поездов не был подвержен общим стандартам, в результате концепция поезда была радикально изменена.

Освободите свой разум от ненужного хлама! Перестаньте жить по запрограммированному шаблону. Вы, я надеюсь, уже поняли, что так или иначе ваш разум подвергается программированию идеями. Но в вашей власти выбирать идеи, которые можно воспринимать. Подвергайте сомнению все, что вы слышите и видите. Кто бы вам что ни говорил, подвергайте сомнению, осмысляйте и перепроверяйте. Задавайте себе вопросы типа: «Кому это выгодно? А может быть, все не так, как кажется?».

### 13. Соответствие.

Если вы хотите быть человеком выше среднего, выработайте привычки выше среднего, улыбку выше среднего, проявляйте интерес к людям выше среднего уровня и другие качества, приведенные ранее, но помните, что все должно быть выше среднего.

Представьте тот мир, в котором вы живете, зеркальным отражением мира изобилия. Все, что вы улучшаете в себе здесь, возвращается в виде эквивалента изобилия. Становясь лучше, вы притягиваете больший успех! Например, чтобы

найти работу с оплатой выше, чем у среднего человека, необходимо стать исполнителем более высокого уровня. Нельзя найти себе любовь выше среднего уровня, если вы не являетесь человеком, соответствующим такой любви. Подобное притягивает подобное! Необходимо сначала улучшить себя до той степени, чтобы соответствовать тому, чего хотите. Здесь работает закон сеяния и жатвы: «Сначала посеете семена, затем будут плоды». Запомните, ничто вокруг вас не изменится, пока вы не изменитесь! Несмотря на это, многие живут, дрейфуя по жизни. Они хотят получить все блага мира, не отдавая ничего, не беря на себя ответственности. Если вы хотите другой жизни, необходимо сначала задать себе вопрос: «А соответствую ли я той жизни и людям, которых хочу притянуть?». Ответьте на этот вопрос честно! Помните о притяжении подобного подобным! Чтобы что-то вошло в вашу жизнь, необходимо, чтобы противоположное желаемому ушло из нее. Если хотите, чтобы горел огонь, уберите воду. Вместе они не будут. В вашей жизни будет в изобилии то, чему вы соответствуете!

#### 14. Воля.

Будьте сдержанным и волевым человеком. Никогда ничего не откладывайте на потом. Никого не вините. Не ищите оправданий своим поступкам. Сдерживайте себя в том, избыток чего может принести вред вашему здоровью и благополучию. Именно через проявление воли лежит путь к трансформации своей личности, так как именно воля лежит в основе всех поступков. И, соответственно, большее проявление ее дает лучший эффект в проявлениях жизни. Попытка взять под контроль волю, конечно, создает напряжение внутри личности. Приходится бороться с собой. Но преодоление слабостей вознаграждается сторицей. Артур Шопенгауэр писал: «Нет победы без борьбы... всякое проявление воли, в том числе изъясляющее себя в человеческом организме, выдерживает продолжительную борьбу со многими физическими и химическими силами, которые в качестве низших идей имеют над этой материей старшие права». Но именно избавление от низших влечений пробуждает высшие, в результате чего человек возносится над собой.

#### 15. Выбор окружения.

Если хотите быть успешным, общайтесь с успешными людьми. Влияние тех, кто окружает нас, настолько сильно и

тонко, что порой мы даже не можем понять, как кто-то влияет на нас. Если вокруг вас люди, которые растрачивают весь свой капитал, то вы незаметно для себя рискуете стать одним из них. При выборе окружения задайте себе вопрос: «Помогают ли мне теперешние приятели расти в том направлении, которое я выбрал, определив для себя цели?».

#### 16. Успешный стиль жизни.

Стиль жизни – это правильное понимание хорошей музыки, танца, живописи, спектакля. Это вкус к тонкому, уникальному, прекрасному. Старайтесь радоваться всему и всем, а также учиться у всех и всего, с чем вы соприкасаетесь. Подумайте о том, что вы можете сделать сегодня, чтобы ваше самоощущение и восприятие собственной жизни стали богаче и лучше: отправьтесь в путешествие, купите цветы и пошлите их кому-нибудь, купите записи вдохновляющей классической музыки, сходите поужинать в прекрасное место, попробуйте то, чего еще не пробовали. Если человек не стремится к более высоким пристрастиям, его одолевают более низкие. Джим Рон сказал однажды: «Хорошая жизнь – это не количественные показатели; хорошая жизнь – это позиция, это действие, это идеи, это открытия, это поиски. Хорошую жизнь определяет хорошо сформированный стиль жизни вне зависимости от размера вашего счета в банке. Стиль жизни, который дает вам постоянное ощущение радости жизни. Стиль жизни, который стимулирует ваше желание стать личностью с более глубокими ценностями и более высокими достижениями. В конце концов что такое богатство без личности, промышленное производство без мастерства, количество без качества, предпринимательство без чувства уверенности и обладание чем-то без чувства радости». Это золотые слова! Будьте счастливы с тем, что имеете, продолжая добиваться того, чего хотите!

## Глава 14. Время глобальных свершений

*Мы живем, наверное, в самый благоприятный период человеческой истории. Никогда, похоже, для такого большого количества людей не существовало такого большого количества возможностей реализовать все свои желания.*

Брайан Трейси

На дворе удивительный век! Мы живем, пожалуй, в период самых захватывающих и творческих свершений! Период этот можно назвать «эрой информации». И в этот период невероятно быстрых свершений возможности практически каждого индивида безграничны! Если раньше только тот, кто обладал капиталом, обладал невероятной властью. И капитал это было достаточно сложно заполучить. Сейчас, владея нужной информацией, можно легко сосредоточить капитал в своих руках.

Нынешнее время состоит из миллионов одновременно случающихся событий, которые вносят поправки и коррективы в то, как мы работаем и живем. Сейчас имеет место период колоссальных и радикальных перемен. Потрясает то, насколько быстро все это происходит! Вы можете теперь лететь из Москвы в Нью-Йорк, а из Нью-Йорка в Лондон на скоростном лайнере, пересекая Атлантику всего за четыре часа, при этом выполняя работу посредством компьютера и посылая по электронной почте указания и распоряжения, а также общаясь в это время со своими близкими по телефону и Интернету. И все это одновременно! И в то время, как путешествуете со скоростью большей, чем скорость звука! Самое невероятное состоит в том, что мы воспринимаем все это как само собой разумеющееся. Технология изменяет нашу жизнь с нарастающими темпами. Беспрецедентное развитие информационных технологий происходит каждую секунду.

Этот невероятный информационный подъем одновременно вызывает и экзальтацию чувств, и какую-то подавленность. Подъем эмоций возникает благодаря тем возможностям, которые несет с собой это воплощенное наяву будущее. А беспокойность побуждается тем, что будущее требует от нас пересмотреть то, кем мы являемся и куда движемся. Старые правила больше неприменимы! Например, убеждение, что нужно приобретать одну профессию и на всю жизнь, так же

старо, как сундук с вещами вашей прабабушки. Только постоянное обучение, изменение, развитие даруют способность воспользоваться возможностями будущего на том уровне, на котором вы подготовлены, что даст процветание в новом тысячелетии! Необходимо непрерывно заниматься созданием себя! Знание является действительной силой, а в наше время даже в еще большей степени. Мы уже перешли от промышленной цивилизации к коммуникативной. Мы живем в мире, когда новые идеи, направления и концепции преобразуют мир до неузнаваемости. Современное общество можно разделить на тех, кто владеет информацией, и тех, кто вынужден прозябать в невежестве и нужде по причине ее отсутствия! А самое восхищающее – то, что сегодня доступ к этому виду власти открыт каждому! В наше время любой человек при наличии идеи может создать корпорацию. Взять, к примеру, Стива Джобса, Билла Гейтса, Марка Цукерберга и других. Корпорации, которые были ими созданы, практически перевернули мир! То, что смогли они, может сделать любой человек при наличии достаточного желания действовать в направлении осуществления своих целей. Нас повсюду окружают источники, из которых можно почерпнуть идеи. Так почему же большинство не становятся богатыми, счастливыми и успешными? Дело, вероятно, в том, что даже в наше время одной информации недостаточно. Необходимым компонентом, отличающим успешных людей от менее успешных, является непрерывающееся желание действовать. Знание является лишь потенциальным могуществом, но только действие воплощает его в жизнь. Способность действовать – это та способность, которую можно легко развить, действуя всегда, когда хочется оставить все так, как есть. Нужно только делать это! Ведь лучшее время для действия – сейчас. Писатель Пауло Коэльо писал в одной из своих книг: «Многие в наше время отказались от жизни. Они не томятся, не тоскуют, но просто ждут, когда истекут сроки. Они не принимают вызов жизни и жизнь больше не бросает им вызов. И тебе грозит та же опасность, а потому действуй. Отвечай жизни, гляди ей в лицо, а не смирайся». Очень много людей в мире, страстно верящих во что-то. У них есть стратегия и сформированная система ценностей, но им физически недостает жизненной силы для решения действовать. Жизненный девиз миллиардера и экстраординарной личности Ричарда Брэнсона таков: «К черту все – берись и делай». Это человек невероятной

внутренней энергии. Он не имеет пределов. Он идет вперед, не оглядываясь назад. И все люди, добившиеся успеха, думают подобным образом. Они не являются «стабилизаторами». А чем вы, дорогой читатель, отличаетесь от суперуспешных людей? Да нет отличия, кроме как в уровне мышления. А изменяется в результате целенаправленного действия. Вы не должны бояться делать то, что хотите! При этом не имеет никакого значения, достаточно ли у вас знаний, опыта и образования. Если есть голова на плечах и имеется желание творить, любая цель будет по силам. Опыт – дело наживное! Отбросьте сомнения! Бойтесь, что не работали никогда в какой-то сфере? Не беда! Не попробовав, не сможете узнать своих способностей! Миллионы людей сидят сложа руки! Но мир слишком удивителен, чтобы сидеть! Жизнь одна! Не бойтесь, что совершите ошибку! Ошибки – это знаки препинания жизни, без которых, как в тексте, не будет никакого смысла. Попробуйте начать делать то, что вы действительно хотите!

## **Глава 15. Концепция успешного поведения в социуме**

*Между неудачником и человеком преуспевающим  
есть лишь одно отличие – разница в их привычках.*

Ог Мандино

В эпоху современной цивилизации, да, впрочем, как и в любом развитом социальном объединении с его многообразием отношений между индивидами, человек возносится над другими людьми благодаря этим же другим, которым он или то, что он создает, становится полезным. Только принося пользу (это может быть даже ложная польза) большему количеству людей, человек займет главенствующее положение над простыми потребителями и людьми, приносящими меньшую пользу. Лидеры появляются тогда, когда есть те, кто хочет подчиняться.

Каждый человек, живущий по законам общества, что-то производит в процессе своей жизни, затем продукты труда обмениваются на другие продукты. Человек также может воспроизводить свои собственные физические и интеллектуальные силы и затем обменивать их в процессе труда. Эквивалентом этого обмена служат деньги. Средства производства, возникающие



в результате этого многообразия человеческих отношений, сосредотачиваются в руках тех, кто наиболее эффективно усваивает и применяет законы обмена и взаимодействия, а также тех, кто развивает и с пользой применяет свои личностные качества, в том или ином виде являющиеся отражением высших принципов, поддерживающих общество в целостности.

В процессе нашего взаимодействия с людьми мы играем определенные социальные роли, которые побуждают людей реагировать на наше поведение определенным образом. Если мы хотим добиться какого-то конкретного результата от определенного человека, должны принять на себя определенную социальную роль с теми поведенческими моделями, которые заставят противоположную сторону реагировать так, как нужно. Все это осуществляется благодаря коммуникации внутренней и внешней. Ведь любой человек применяет в процессе жизни два вида общения, благодаря чему приобретает опыт, в согласии с которым строит дальнейшую жизнь. Первым является разговор с самим собой, образы, мечты. Вторым является осуществление связи с внешним миром посредством слов, интонации, выражения лица, позы, разнообразных поведенческих проявлений. Тот, кто научился эффективно применять коммуникативные навыки, может изменить свое собственное восприятие мира и то, как этот мир воспринимает его. Люди, которые воздействуют на поступки большинства, хорошо знают, как использовать этот мощный инструмент власти. Уровень мастерства, который вы продемонстрируете в общении с окружающими, и будет определять ваш успех в различных сферах (более детально о моделях влияния читайте далее). Внутренний же диалог при помощи слов, которые имеются в распоряжении у конкретного индивида, выкристаллизовывает субъективную реальность и создает чувство мира как таковое конкретного человека. Из этого следует, что то, как вы чувствуете себя, не является результатом того, что с вами происходит, а скорее являет собой интерпретацию вами происходящих событий, то есть вашего к ним отношения. Именно вы решаете, как себя чувствовать и как действовать в зависимости от того, как предпочитаете воспринимать собственную жизнь. Все это происходит почти бессознательно на уровне привычек в процессе ваших внутренних психологических оценок, выражающихся затем в диалоге с собой, который влияет на возникновение состояний. Этим процессом можно легко управлять.

Необходимо в первую очередь осознать свои мыслительные процессы и начать это делать постоянно. Это способствует тому, что вы возьмете свои мыслительные процессы под контроль: научитесь замечать возникновение любого состояния в самом начале и управлять им.

Если вы пребываете в подавленном состоянии, то если немного поразмыслить, можно прийти к выводу, что вы сами произвели в себе чувство, называемое подавленным состоянием. Если находитесь в состоянии экстаза, то это тоже результат вашего творчества, хотя и неосознанного. Люди сами создают депрессию, как и всякий другой результат своей психофизиологической деятельности. Для того чтобы впасть в депрессию, вы должны взглянуть на свою жизнь под определенным углом. Вы должны сказать себе определенные вещи тем тоном внутреннего голоса, который соответствует подавленности. Вы должны принять определенную осанку и даже дышать соответственно. Для большего понимания попробуйте сейчас ввести себя в состояние подавленности: ссутультесь, начните дышать так, как тогда, когда вы опечалены, опустите голову и смотрите себе под ноги поникшим взором. Что вы чувствуете? Вероятно, депрессию. Подобным же образом все происходит в процессе жизни, только неосознанно. А если ко всему вышеперечисленному перечню деталей, которые создают депрессивное состояние, добавить еще намеренно нарушенные биохимические процессы в организме плохим питанием, алкоголем, курением, перееданием и прочим, то депрессия гарантирована. Чтобы впасть в депрессию, необходимо приложить определенные действия. Но многие настолько часто впадают в это состояние, что для них не составляет труда совершить эти действия. Да и вообще любое состояние и, соответственно, реакция создаются отчасти путем научения. Взять, к примеру, гнев. Многие рассматривают гнев как единственную форму реакции на раздражители, особенно если родительский пример к этому располагал. Хотя гнев является негативной эмоцией, которая не приведет к положительным результатам, если при помощи нее решать свои проблемы. Мы выбираем пути решения проблем, исходя из доступных нам моделей поведения, которые отличаются в зависимости от того, в каком эмоциональном состоянии мы находимся. Если, находясь в состоянии гнева, мы действуем по одной модели, то находясь в состоянии радости – по другой. Разные люди по-разному реагируют на

множество проблемных ситуаций, а соответственно, и разный уровень жизни. Далее люди связывают модель внутреннего общения с многообразием внешних событий. И если уровень жизни человека позволяет непрерывно получать огромное количество благ, то успешный образ жизни становится образом мыслей, и он воспринимает его как естественный. Но можно изменить модель внутреннего общения, связать ее с внешними событиями и создать желаемый образ мышления заранее, что повлечет за собой аналогичные мышлению внешние результаты. Для этого представьте те вещи или ситуации, которые вызывают у вас эмоциональную экзальтацию. Затем примите соответствующую позу, введите в нужный, соответствующий желаемой обстановке ритм дыхания, манеру действия – и результат будет достигнут! Как режиссер создает фильм с целью вызвать определенные чувства, так и вы можете сделать то же на экране своего сознания!

Большинство исследователей факторов успеха после ряда лет экспериментов пришли к некоторой формуле, создающей необходимую модель успешного мышления, трансформирующегося в аналогичные действия, и влекущей желаемые результаты. Формула заключается в следующих компонентах:

1. Возложите ответственность за все результаты жизни только на себя во всех аспектах жизненных ситуаций.

2. Осознайте и реструктурируйте подсознательные установки относительно того, что хотите иметь. Чего бы вы ни хотели достичь: здоровье, богатство, счастье, – сначала внимательно рассмотрите свои убеждения относительно этих понятий. Если вы не верите в возможность чего-то, то вероятность того, что вы этого достигнете, ничтожно мала.

3. Поверьте в достижение чего-либо – и вы достигнете этого. Исследователь факторов успеха первой половины двадцатого века Наполеон Хилл сказал: «Можно достичь всего, что ум сможет постичь и во что он сможет поверить».

4. Примите установки типа: «Жизнь со всеми ее ситуациями является серией уроков, необходимых для личностного развития и дальнейшего использования приобретенного опыта на пути к еще большему успеху»; «Каждая неудача несет в себе зародыш равноценной или даже более масштабной удачи».

5. Всегда помните, что окружающие вас обстоятельства – зеркало ваших убеждений.

6. Примите менталитет изобилия, концентрируясь на обилии того, в чем вы обычно нуждались. Перестаньте себе повторять, что вам чего-то не хватает.

7. Придайте силу своим новым установкам при помощи чувств, визуализируя это. Обретите желание, мотивацию путем выявления того, для чего вам нужно то, чего вы хотите, и хотите ли этого вообще. Будьте энергичным, одержимым. Желание должно быть настолько сильным, что, если потребуется, вы должны пойти на любые жертвы. Излучайте энтузиазм!

8. Точно определитесь с тем, чего же вы хотите, и поставьте цели. Недостаточно просто сказать себе: «Я хочу быть богатым». Чтобы построить будущее своей мечты, необходимо сфокусировать свое внимание на том, что хотите иметь в деталях, и том, когда хотите это иметь. Формулируйте цель в настоящем времени, чтобы включить подсознание. Например: «Я зарабатываю 500 000 долларов в месяц». Позитивные утверждения помогут сфокусировать мысли на тех вещах, которые представляют для вас интерес. Ваши мечты должны быть правдоподобными, то есть вы должны в них верить безоговорочно. Постоянно перечитывайте свои цели и думайте о них. Концентрация на поставленных целях поможет вам противостоять различным негативным мыслям.

9. Четко определите, какие действия приблизили бы вас к поставленным целям. Составьте план действий по достижению целей.

10. Предпримите действия, иначе ваши желания так и останутся мечтами.

11. Будьте открытым, гибким. Изменяйте поведение на более эффективное до тех пор, пока не получите нужного результата.

12. Когда вы сталкиваетесь с какой-либо проблемой, думайте о ее решении и о том, как вы немедленно приведете это решение в исполнение. Думайте в формате «как сделать так...», а не в таком: «Почему это произошло», потому что в первом случае ваше подсознание будет настроено на поиск возможностей, а во втором – сконцентрировано на прошлом негативном опыте.

13. Теперь, после того как вы поставили и записали цели, которых хотите достичь; выразили их в виде положительных утверждений в настоящем времени; установили время, к кото-

рому хотите достичь целей; причины, по которым для вас важно достичь этих целей и тем самым вы обрели ясность, – составляйте поэтапный план реализации, в котором вы должны определиться, какие нужны знания, люди, обстоятельства, ресурсы, для того чтобы прийти к намеченным целям. И обязательно запишите их. Затем поставьте вопрос: «Как?», и под ним запишите все возможные варианты. Если, допустим, хотите иметь красивое тело, создайте программу тренировок. Если хотите иметь любовь, составьте план по улучшению своей личности. Если хотите иметь счастье, составьте план счастья. Если хотите иметь богатство, создайте программу по обретению богатства. Как дом нельзя построить без плана и проекта, так и успешную жизнь без аналогичного плана вы не построите! Занимайтесь той работой, которая приносит удовольствие. Если какое-либо занятие вам нравится, вы обязательно приложите усилия, чтобы стать мастером, нужно только дать себе волю делать то, что хочется. Большинство же людей живут иначе: они работают, чтобы заработать деньги, которые дадут им возможность делать в свободное от работы время те вещи, которые приносят удовольствие. В результате все-таки пять дней в неделю они тратят на занятие, которое их, как правило, не интересует, и в результате они в конце жизни испытывают фрустрацию.

#### 14. Будьте упорными.

Упорство является качеством людей, лидирующих во всех областях и сферах деятельности. Оно является своеобразным подобием моста, который ведет к успеху. В достижении любой цели нужно быть подобным каменотесу, который долбит камень. Если долбить камень достаточно долго, он расколется. Уинстон Черчилль так сказал по этому поводу: «Никогда, никогда, никогда не сдавайтесь!». Помните, если жизнь закрывает перед вами одну дверь, то вы должны открыть другую. Задавайте себе вопрос: «Что было сделано такого, что позволит продолжать дальше?».

15. Непрерывно повышайте свой уровень знаний в тех сферах, в которых хотите достичь успеха.

#### 16. Контролируйте свои финансы.

Выработайте привычку не тратить деньги на ненужные безделушки. Откладывайте, а отложенное инвестируйте для увеличения своего денежного потока. Пусть ваши деньги работают на вас! (О правильном обращении с деньгами читайте далее в главе, посвященной финансовому благополучию.)

17. Работайте над повышением притягательности своей личности и умением взаимодействовать с людьми. Будьте добрым, честным, отзывчивым человеком. Будьте добродетельным. Улучшайте себя постоянно. Все священные писания из множества истин сходятся в одной: «Относитесь к людям так, как хотели бы, чтобы они относились к вам». Эта идея есть в Библии, Талмуде, Коране, Чжуан-Цзы, Бхагават-Гите и в других философских учениях древности и современности.

18. Формируйте стойкие моральные принципы и ценности.

19. Верьте в себя.

Какое бы событие ни произошло, не теряйте веру в себя и свои силы! Все великие личности верили в себя. Поступайте так, как вы поступили бы, если бы знали, что не потерпите поражения.

20. Будьте смелым. Рискуйте. Но делайте это разумно. Тот, кто ничем не рискует, не делает ничего, ничего не имеет и сам является ничем. Он может избежать страданий, печали, но он не способен обучаться, чувствовать, расти, изменяться, любить. Свободу обретает тот, кто рискует. Я говорю о хорошо рассчитанном риске, связанном с теми вашими проектами, в которые вы верите.

21. Всегда помните, что не существует неудачных ситуаций. Все ситуации дают нам опыт, которого не было бы в иных обстоятельствах. Сохраняйте оптимизм, ведь именно это состояние помогает увидеть многие возможности. Чтобы более усвоить и принять позицию оптимизма, прочитайте повесть Вольтера «Кандид, или Оптимизм». Осмысление опыта героев данного произведения заставит вас задуматься о своем отношении к тому, что вы называете «неудача».

22. Превращайте камни преткновения в ступени лестницы, ведущей к успеху.

23. Помогайте другим. Займитесь благотворительной деятельностью.

Все в этом мире возвращается в приумноженном виде, если отдавать это с любовью! Отдавайте людям радость, улыбки, доброту. У вас этого меньше не станет, если будете делиться. Будда сказал: «Тысячи свечей можно зажечь от одной-единственной свечи, и жизнь ее не станет короче. Счастья не становится меньше, когда им делишься».

Одной из моих ближайших целей помимо всего прочего является основание благотворительного фонда. Осталось со-

всем немного до ее полной реализации. Но это не мешает мне уже сейчас заниматься благотворительностью. Также ничто не мешало мне заниматься ею тогда, когда мои доходы были значительно ниже, и не помешает, если они снова станут ниже. Знаете, дорогой читатель, я заметил поразительную закономерность: чем с большей радостью я делюсь чем-то с людьми, не имеющими того, что есть у меня, тем больше этого затем становится в моей жизни. Попробуйте, и вы убедитесь в этом! Я отдаю на благотворительность одну десятую часть дохода нуждающимся людям, которые не способны зарабатывать. После того как я стал отдавать «золотую десятину», моя жизнь начала стремительно улучшаться! Добро обязательно возвращается либо в виде денег, либо в виде полезных знакомств, либо в виде хороших впечатлений. Ничто не мешает это делать и вам! Делая это, вы повысите качество своей жизни. Жизнь подобна бумерангу: что бы вы ни сделали, вернется обратно. В моей жизни было множество случаев, подтверждающих это. Применение этого метода позволяет настроить мышление на изобилие. Богатство – это своего рода опылитель. Разбрызгивайте его, и оно поможет росту. В этом случае деньги ваши становятся источником счастья. Это создаст в вашем подсознании ощущение счастья и изобилия! И тогда начнет притягиваться истинное богатство.

#### 24. Создавайте стиль успешной жизни.

Совершенно ничто не может помешать людям с небольшими доходами иметь утонченный образ жизни. Можно сэкономить деньги на пиве и купить бутылку хорошего вина. Можно сэкономить деньги в течение года и затем поехать в необыкновенное путешествие. Стиль жизни – это искусство жить. Если вы не будете владеть этим искусством, то даже большое количество денег не сделает из вас человека, излучающего успех. Один мой успешный знакомый любил говаривать: «Лопни, но держи фасон».

Не тратьте деньги за один раз. Отложите и купите что-то экстравагантное. Пусть для вас качество будет иметь большее значение, чем количество. Необязательно иметь много денег, чтобы посещать дорогие рестораны и магазины. Можно ведь просто зайти и выпить чаю или примерить очень дорогую вещь в магазине дорогой одежды. Поднимайте уровень своих доходов и качество жизни путем повышения планки нормы жизни и благ, которые удовлетворяют основные потребности!

Повышайте свои потребности, но не живя в долг, а изыскивая способы для зарабатывания тех денег, которые удовлетворят вновь сформированные потребности. Ходите в дорогие рестораны, в места скопления богатых и успешных людей, в дорогие бутики; создавайте у себя ощущение успеха, окружая себя атрибутами успешной жизни. Посредством всего этого начните себя чувствовать как успешный и богатый человек. И постепенно этот образ станет вашей сущностью, и вы действительно станете другим. Необходимо только действовать! Ведите себя как успешный и благополучный человек. Если вы собираетесь давать чаевые в ресторане, давайте их сразу при входе. Это усиливает вашу энергетику успеха! Важно создать ощущение богатства, которое, закрепившись у вас в подсознании, действительно начнет притягивать к вам богатство. Необходимо научиться делегировать те дела, которые отнимают у вас время. Не занимайтесь самообслуживанием! Ведь такие занятия, как сажать картошку, обслуживать ее, ремонтировать машину, мыть ее собственноручно, чинить сантехнические приспособления, отнимают слишком много времени, которое вы могли бы потратить на реализацию своих более важных целей. Этим вы создадите стойкое ощущение того, что ваше время слишком дорого стоит для таких мелочных занятий. Специфика менталитета успешных людей состоит в том, что они с радостью перепоручают и оплачивают такого рода дела тем, кто этим зарабатывает на жизнь. У людей, мыслящих категориями нехватки, всегда не хватает денег на это, и они все делают сами, в результате чего у них больше нет ни на что времени. Вы, вероятно, сейчас думаете о том, что успешные так делают, потому что им некуда деньги деть? Верно? Отнюдь нет! Они поступают так, и поэтому у них все больше становится денег и успеха, ведь у них остается время на самые важные цели, которые и приводят к успеху: они в это время зарабатывают деньги! И дело здесь не в материальной составляющей, а скорее в моральной. Менталитет бедности многим не позволяет это делать. Они просто до этого не доросли! В результате многие так и остаются жить в прошлом веке, выполняя всю ту гору дел, мешающих самореализации и зарабатыванию денег. Исходя из анализа многих исследований: только 10% тех дел, которыми мы занимаемся, приносят 90% общего успеха, и 90% остальных дел приносят оставшиеся 10% успеха. Но у некоторых эта переменная колеблется, ведь многие вообще не



делают тех дел, которые могут привести к успеху и финансовому благополучию. Дело в том, что люди всегда находят деньги на самые важные потребности, вот только у некоторых фокус приоритета важности – на одних делах и вещах, а у кого-то – на других. И это не вопрос избытка или нехватки денег! Это вопрос ментальных установок.

Стиль жизни касается не только вышеперечисленного, но и всего того, чем вы себя окружаете. Лучше иметь несколько ценных вещей, чем дом, полный тряпья. Избавляйтесь от старого барахла! Не копите то, что уже давно не нужно. Это блокирует ваш мозг и концентрирует его на старом, и ваша жизнь уподобляется езде на автомобиле, ориентируясь по зеркалам заднего вида. Новому не остается места в вашей жизни. Немедленно выбросьте горы годами накопленного хлама! Это будет тяжело, но этот простой способ буквально трансформирует ваш менталитет бедности в менталитет богатства! Вы удивитесь тому, насколько вы почувствуете себя легким, свободным и эмансипированным, после того как освободитесь от хлама! Ваш отождествившийся с этими вещами ум будет говорить, что все это еще пригодится. Не верьте – освобождайтесь! Накапливая старье, вы заранее неосознанно создаете образ себя в будущем такого же, как и сейчас. А откуда взяться изменениям, если вы уже подготавливаете себе будущее, состоящее из пережитков и того же самого однообразия? Если вы хотите повысить свой уровень жизни, освобождайтесь от барахла и приобретайте то, что соответствует измененному образу вашей мечты!

Стиль жизни является вопросом осознания жизненных ценностей, образования и упорядоченного вкуса. Стиль жизни – это продуманное решение наслаждаться и радоваться всем испытаниям и возможностям жизни. Старайтесь радоваться всему и всем, а также учиться у всего и у всех, с чем и с кем вы соприкасаетесь. Помните: ключом к счастью не является понятие «больше». Если у вас есть десять тысяч рублей и вам нужны туфли, купите одну пару за десять тысяч, чем десять пар по тысяче. Покупайте лучшее, экономя на неважном! Никто, кроме вас, не знает, какими средствами парфюмерии и гигиены вы пользуетесь, но вы-то это знаете! Именно это знание делает вас или успешным в мыслях, или нет!

## Глава 16. Смысл бытия

*Биологическая судьба представляет собой материал, который приобретает форму под воздействием свободного человеческого духа, то есть под влиянием того, ради чего, с точки зрения человека, он существует.*

Виктор Франкл

Помните, что все в этом мире является релятивным, то есть существующим относительно чего-то другого: тьма благодаря свету, зло благодаря добру, смерть – жизни, и все остальное подобным образом и в обратной корреляции. Любая категория существует благодаря сопоставлению и противопоставлению. Нет абсолютной истины; есть только то, что кажется таковой на определенном этапе жизненного пути с соответствующим ему идеологическим опытом, который зачастую бывает заимствован. Все относительно! Осознав это, следует понять, что вся жизнь является чередой стремления к определенным субъективным идеалам, в которых обретается индивидуальный смысл конкретного жизненного промежутка. Также ценным будет понимание того, что поиск смысла является постоянным, непрекращающимся процессом, существующим до тех пор, пока каждая из его составляющих является недостижимой. Сам процесс является понятием, растянутым во времени. Его как бы не существует в каждый отдельный момент, но он, собранный в целое, становится чем-то уже существующим. Смысл не является чем-то в себе существующим. Его нельзя найти. Необходимо искать причины для обретения смысла. Можно придать своей жизни смысл, то есть создать его, начав заниматься тем, в чем чувствуешь свое предназначение и чем приносишь пользу обществу или тем, кто важен для вас. Необходимо верить в смысл любимого дела, которым занимаешься. Вера возможна, если действительно найти то, что вызывает чувство важности и нужности. Нахождение смысла является составляющей определяемого человеком для себя призвания и нахождения оно в мире. Смысл у каждого свой, и не может быть единого смысла для всех. Пытаться найти общий смысл все равно что спрашивать у игроков в шахматы: «Какой ход является самым наиболее верным и лучшим?». Глупый вопрос! Не правда ли? Общим может быть только мотив, заключающийся в наполнении своего эго, в стремлении

довести его до завершенности путем реализации через удовлетворение потребностей.

Необходимо осмыслить все ценности и определить для себя важные. Исходя из этого начать заниматься тем, что с ними сочетается, и таким образом создавать смысл жизни. Путем создания смысла можно начать формировать свою судьбу в соответствии с предназначением, выявленным в ходе работы по выяснению ценностей. Обязательно определите свою основную жизненную миссию и предназначение и скорректируйте его в соответствии с вашими основными жизненными ценностями. Ведь, определив свое предназначение, вы наделите свою жизнь неповторимым смыслом, а это даст чувство избранности. Вы начнете смотреть иначе на себя и на весь окружающий вас мир! Осознание своей миссии помогает многим людям избавиться от алкогольной и наркотической зависимости, положить конец депрессиям, перееданию, курению, излечиться от множества заболеваний. Вы перестанете бесцельно тратить свое время на просмотр телевизора и другие ненужные занятия. Например, мое жизненное предназначение я определил: просвещать, воодушевлять, вселять людям веру в себя и всеми возможными и доступными средствами помогать окружающим. Сделать мир чуточку лучше, чем он был до соприкосновения со мной, – вот мой движущий мотив. Помочь всем, кому смогу, обрести силы действовать и найти выход из любой, кажущейся безнадежной, ситуации! Я стремлюсь к тому, чтобы наделить любовью к жизни и сделать счастливыми как можно больше людей, при этом не ограничивая собственную свободу и не теряя достоинства! Ближайшими моими перспективными целями являются: основание благотворительного фонда, основной миссией которого будет психологическая помощь людям, потерявшим смысл жизни, и помощь детям-сиротам. И я не могу позволить себе не сделать этого. Я прилагаю все усилия уже сейчас, чтобы помочь тем нуждающимся, которым могу! Я считаю, каждому из нас необходимо знать свое предназначение! Поэтому, если в данный момент вы еще не знаете, вам необходимо определить для себя миссию на этой земле. Если вы тоже видите смысл в помощи нуждающимся, то уже сейчас вы могли бы отдать десятую часть дохода на благотворительность. Если вы еще к этому не готовы, отдавайте сотую или меньше. Если вы и к этому не готовы, начните вести здоровый образ жизни, участвуйте в спортивных или других общественных организациях.

Не уничтожайте свой здоровый организм! Представьте, сколько на этой земле покалеченных или с дефектом от рождения людей, которые и рады бы пробежать или проявить какую-то активность, но не могут! Если вы будете активны социально и физически, это будет своеобразная дань уважения тем, кто этого делать не может. Если вы сейчас занимаетесь медленным самоуничтожением, знайте: вам не для этого дарована жизнь! Она дарована скорее для того, чтобы обрести счастье и смысл и поделиться ими как можно с большим количеством людей!

Порой бывает, что человек сталкивается с какой-то кажущейся ему безвыходной ситуацией. И он не может повлиять на нее. В этом случае он актуализирует смысл в страдании. На этом держатся некоторые из религиозных идеологий. В некоторых случаях подобная стратегия помогает сохранить духовное равновесие, но она относится к разряду пассивных и порождает еще большее бездействие. Она может быть применена только тогда, когда все варианты изменения обстоятельств испробованы, то есть никогда. Ведь в ситуации, когда вы чувствуете свою беспомощность и безнадежность, необходимо начать изменять свою личность. В результате этого станут доступны иные модели поведения. Всегда нужно действовать позитивным образом в направлении осуществления определенного для себя предназначения или поиска его. Человек реализовывает себя в этом мире настолько, насколько он осуществляет активные действия, придающие жизни смысл, но не пассивно ища смысла в страданиях и оставаясь статичным и безвольным. Причина любой, безнадежно неудачной ситуации кроется в негативном восприятии мира и собственной личности, которое заставляет человека бессознательно стремиться к отрицательному результату, и, наоборот, если человек сохраняет позитивный настрой, подсознание ведет его кратчайшим путем к наилучшему результату. В произошедшей в вашей жизни ситуации, которая сама по себе ни хороша, ни плоха, вы выбираете способ оценки и формируете о ней мнение, затем выбираете способ реагирования. Вы выбираете ту стратегию реакции и поведения, которая будет лучше соответствовать вашему мнению о каком-то факте. Если, например, вы наделяете ситуацию ярлыком «безвыходная», то выбираете чувство безнадежности, и вашей стратегией поведения становится либо полное бездействие, либо выбор действий, ведущих к

неудаче. Вы действуете по сценарию жертвы. Если же вы избираете способ оценки какой-то ситуации, не соотносящейся пока с вашими целями, например, не как безнадежной, а как необходимой ступени лестницы успеха, как неотъемлемый урок, то и способ реагирования будет иной. Ищите смысл в постоянном действии, но ни в коем случае не в страдании! Будьте подобны растению, которое, прорастая, никогда не воспринимает какой-то кусочек земли, мешающий ему пробиться к поверхности, как непреодолимое препятствие. Оно его пробивает, погибает или еще как-либо преодолевает, но никогда не останавливается! Ведь растение знает, что там, вверху, его ждет долгожданная награда – солнце! Оно воспринимает этот процесс как необходимый элемент своего роста.

В поисках того, что придаст смысл, необходимо придерживаться четкой демаркационной линии, которая в современном обществе потребления стала едва различима. В современном мире легко принять ложную ценность за истину, соответственно, найти ложный смысл, который будет приносить удовлетворение только временно, а затем станет причиной глубочайшей фрустрации и, как следствие, потери смысла. Если раньше основной закон экономики гласил: «Спрос рождает предложение», – то сейчас эта формулировка уже не отражает истинного положения вещей. В настоящее время уже не только спрос рождает предложение, но по большей части предложение порождает спрос. Весь окружающий мир состоит из новых предложений, которые внушают потребителю желание завладеть какой-то вещью. Вещи и собственность сейчас становятся единственным, что дает смысл жизни. Теми, кто создает предложение, разворачивается глобальная рекламная кампания, воздействующая на базовые потребности человека. Вследствие этого у потребителя создается мотивация. И вот уже у потребителя формируется внутренняя убежденность, что этот материальный объект и есть то, что дарует ему счастье. Он произносит про себя: «Вот она, цель, к которой нужно стремиться. Это то, что я искал всю жизнь». Таким образом, различные объекты недвижимости, автомобили, предметы мебели и другие материальные единицы становятся тем, стремление к чему дает смысл жизни. Но это только до той поры, пока они недостижимы для человека. Этот товарный фетишизм не является единственным проявлением ложного сознания, принимаемого за истинный смысл. Не менее важным является понимание

того, что чрезмерное поклонение какой-либо идеологии может также создать искаженное мировосприятие. Многие пытаются увидеть смысл человека в служении какому-то абсолютному духу, проявляющемуся посредством однотипного бесклассового общества, общий смысл которого заключается в поступательном движении через последовательность этапов исторического развития. В рамках данной идеологии человек выступает как маленький винтик, который не значим сам по себе, а является элементом значимого общего (например, величайшей нации или класса, во главе которых стоит, конечно же, великий и знающий все вождь), которому каждый из элементов должен хотеть служить и ради которого каждый из элементов должен жертвовать личными свободами и может быть заменен, если не соответствует или износился. Смыслом каждого в данном случае выставляется абстрактное и непонятное «всеобщее благо» или «национальные интересы». История же во имя этого блага творится либо в противостоянии избранной расы с другими в стремлении к власти, либо в конфронтации какого-то класса с другим классом в стремлении к экономической гегемонии. Приверженцы еще одной разновидности идеологии осмысливают историю человечества через призму теизма и также придерживаются идеи, что есть некий всевидящий и всезнающий повелитель, пребывающий на небе и распоряжающийся земными судьбами по своему желанию и вопреки воле людей. Он то передает землю одному избранному народу, то другой становится носителем его воли и виновником расправ с инакомыслящими. И все уверены, что именно они несут истинную волю великого владыки или знают законы развития человечества и его предназначение в этом мире. И так в бесконечной сутолоке и погоне за кажущимися важными объектами и идеями проходят жизни и целые эпохи. И порой истинные ценности так и остаются на втором плане, и до их осознания дело так и не доходит. Хотя каждая из вышеперечисленных идеологий может даровать в какой-то мере и до определенной степени смысл, ни в коем случае нельзя их навязывать как ключ к всеобщему смыслу для всех людей. Известный немецкий социолог и психолог Эрих Фромм писал: «Человек должен сам придать смысл своей жизни, а не получить его от какой-то высшей силы...». Лишь понимание того, что ни одна из существующего множества идеологий, претендующих на первенство, не является абсолютной и единственной истиной,

дарует гармонию в жизни и возможность осознанно избрать смысл, соответствующий индивидуальности человека. Будда сказал: «Мир в самом деле подобен грезам, а сокровища мира – влекущему миражу». И действительно, до той поры, пока вы не определите истинные ценности и не сформируете философию жизни в соответствии с ними, вам легко можно будет внушить ложное ощущение смысла. А если ваше подсознание будет запрограммировано на ложные понятия, ценности и убеждения, то вы будете подстраивать свой образ жизни так, чтобы оправдывать их. Ложное для вас незаметно трансформируется в истинное, и вы уподобитесь тому, кто гоняется за тенью с целью поймать ее. Цепь ложных убеждений и ценностей приведет к другим таким же, и постепенно способность здраво мыслить будет утрачена!

Огромной смысловой силой обладает творчество. И посредством него можно создать смысл. Ведь вся Вселенная находится на стадии непрерывного творения. Она творит саму себя посредством всего, в том числе и человека. Значит, человек, творя, осуществляет смысл Вселенной и сотворит с Богом и бытием. И в творчестве можно найти божественное! Творить можно во всех сферах жизни социума: можно посвятить себя политике, бизнесу, искусству и вообще любому из многообразных направлений, в которых вы будете чувствовать, что творите. Необходимо только разобраться в ценностях и сформировать намерение. Все во власти человека! Знайте, вы не детерминированы наследственностью или обстоятельствами. Вы свободный разум! Любая наследственность является своеобразным строительным материалом определенного типа, например, один вид кирпича, который может быть использован, а может быть не применен, ведь видов этого кирпича множество. И включая разум, мы решаем, строить ли нам наше здание из распадающегося кирпича или применить другой. Вы подобны строителю здания. Вы ведь не из кирпича. Это здание из кирпича. Запомните это! Но, чтобы создать то, что хотите вопреки кажущейся предопределенности, необходимо взять ответственность и принять решение. Именно через ответственность лежит путь к свободе, которая является важнейшей экзистенциальной составляющей бытия разумных человеческих существ.

Я искренне полагаю, что каждый человек в процессе своего пребывания на этом объективно-субъективном пространственно-временном отрезке между рождением и смертью стремится

к максимальному обретению эмоционального опыта. Любое действие направлено на то, чтобы ощутить определенную эмоцию, будь то приобретение материальных или духовных богатств, желание заниматься творчеством в любой из сфер жизни общества, взаимоотношения с другими индивидами по каким-либо вопросам, желание быть ближе к Богу, стремление обрести просветление путем аскетических и других техник. Все, абсолютно все делается для того, чтобы почувствовать то, чего не хватает конкретному человеку! Что вспоминают люди перед смертью? Они пытаются еще раз прочувствовать те эмоции, которые ощущали от бранных земных свершений. Они не вспоминают дома, яхты и прочие материальные вещи сами по себе, отдельно от всего. Они вспоминают те эмоции, которые приносили им вещи, события и ситуации, пройденные в процессе жизни. Эти эмоциональные побуждения подобны ноткам, звучащим в результате затрагивания струн. И каждая из этих ноток в результате синтеза интегрируется в чудесную композицию, которую мы называем счастьем. Именно сочетание внешней деятельности и внутреннего удовлетворения от нее и порождает наполненную смыслом жизнь, что порождает чувство счастья. Все мы стремимся к счастью, которое ощущается через возможность почувствовать душевную симфонию, которая складывается через затрагивание деятельностно-материальных струнок различных инструментов внешнего мира. И у каждого человека своя симфония и свое звучание эмоциональных струнок, которые также различны. Задача каждого в том, чтобы найти те струнки, которые даруют смысл.

Наряду со всем тем, что дарует смысл человеческой жизни, неотъемлемым инструментом души каждого человека, создающим большую часть духовной симфонии, является любовь. Каждый человек стремится прочувствовать эту композицию. Каждый хочет найти ту комбинацию нот, которая будет звучать в определенном порядке, и этот порядок породит часть симфонии другого человека. Эти части объединятся, и тогда возникнет качественно новая симфония: общее счастье двух людей. Любовь – это величайшее богатство, которым обладает человеческий род! Каждый должен стремиться к обретению этого эмоционального опыта. Ведь это наполняет жизнь огромным количеством оттенков, дарующих смысл и счастье.

Смысл – сугубо индивидуальный критерий счастья отдельного человека. Каждый сам выбирает свой смысл, полнота ко-



того зависит от количества личностно-смысловых аспектов счастья индивида. Смысл является путеводителем к счастью. Для кого-то смыслом жизни может быть только работа, для другого – только любовь, для третьего – только развлечения. Все люди разные, и, соответственно, смыслы жизни для всех отличны. Но концентрация только на одной смысловой сфере чревата потерей смысла и различными разочарованиями, ведущими к несчастью. Только тогда можно говорить о счастливой жизни, когда все ее сферы будут находиться в гармонии и фокус поиска смысла не будет смещен только на одну из сфер жизни. Парадигма смысла каждого человека должна быть более многомерной. Смысл должен быть не отдельно в чем-то, а во всем том, что человек определяет для себя как значимое в соответствии со своими важнейшими ценностями. Только выделив все, что действительно значимо для вас в этой жизни, вы сможете наделить ее смыслом, а значит, не будете разочарованы на отдельных этапах своего бытия, так как все ценностные ориентиры будут сформулированы и будет запущен процесс их реализации, а поэтому не будет внутреннего конфликта от недостатка чего-то со всеми вытекающими последствиями в виде эскапизма!

## Глава 17. Как настроиться на успех

*Нет ничего более трудного, чем принять настроение воина.*

Карлос Кастанеда

Чтобы изменить свою жизнь в лучшую сторону и достичь успеха во всех его ипостасях, необходимо в первую очередь устранить внутренний конфликт между системой личностных ценностей и стратегией достижения успеха. Пока этого не произойдет, ваш успех будет саботирован вами же.

Все мы в той или иной мере находимся в состоянии гипноза. Каждый находится во власти каких-то идей и мнений, перенятых от окружения. Все, что нас окружало в процессе социализации, оказывало на нас гипнотическое влияние и продолжает это делать непрерывно в течение жизни. Мирозерцание каждого человека формируется в процессе взаимодействия с различными людьми и социальными институтами. И (я снова повторяюсь) то, что мы видим, является

нашей парадигмой, которая не отражает объективный мир таким, как он есть сам в себе. Парадигма является комбинацией объективно существующего мира и наложенного на него субъективного мира индивидуальных представлений. То есть объективно, конечно, что-то определенное находится в этом мире, но в том виде, в котором мы это наблюдаем, оно существует для идейного разума человека. Например, стул, на котором я сижу, находится как некая неопределенная субстанция, но как стул со всеми его полезными функциями я его вижу через призму своего сознания, которое получает чувственный материал и структурирует его в представление как о стуле, и я вижу его. Если бы на уровне представлений ранее у меня было бы заложено другое знание о стуле, то чувственный материал преобразовывался бы иначе и я бы видел нечто другое. Вот как понимание этого процесса отражал философ Иммануил Кант в своей книге «Критика чистого разума»: «Всякое наше созерцание есть только представление о явлении, что вещи, которые мы созерцаем, сами по себе не таковы, как мы их созерцаем, и что отношения их сами по себе не таковы, как они нам являются, и если бы мы устранили наш субъект или же только субъективные свойства наших чувств вообще, то все свойства объектов, и все отношения их в пространстве и времени, и даже само пространство и время исчезли бы: как явления, они могут существовать только в нас, а не сами по себе. Каковы предметы сами по себе и обособленно от этой восприимчивости нашей чувственности, нам совершенно не известно. Мы не знаем ничего, кроме свойственного нам способа воспринимать их, который к тому же необязателен для всякого существа, хотя и должен быть присущ каждому человеку».

Таким образом, все те убеждения, которые составляют жизненную парадигму, и являются теми главными ключами к принятию решений в различных аспектах жизненных ситуаций. А от принятых решений зависят действия, совершаемые в процессе жизни. Именно эти убеждения, будучи примененными к социальным отношениям, определяют сферу возможностей человека и уровень его свободы и успеха! Вы можете соглашаться, а можете не соглашаться с этим, но это не изменит того, что мир является не только миром внешних событий. Также это не изменит того, что убеждения могут ограничивать наши возможности.

Я, как и многие, не оказался исключением. Долгое время я находился под влиянием ограничивающих убеждений. И даже не задумывался о том, что следую неэффективной карте мира. Да и вообще я даже не задумывался о том, что вообще можно что-либо изменить. Но в результате огромного желания что-то изменить в своей жизни я начал подвергать осмыслению существующую обстановку. А это, в свою очередь, привлекло соответствующие события и обстоятельства, а также подтолкнуло меня к более глубокому изучению философии, психологии, религии, метафизики. В результате глубокого осмысления и работы над собой я изменил установки, убеждения и вообще парадигму. Я начал мыслить, как мыслят эффективные, успешные люди. А это, в свою очередь, повлияло на всю мою жизнь. Я начал видеть возможности всюду. Дорогой читатель, это удивительно и кажется нереальным. Но это так! Стоит мне подумать о чем-либо, как это в той или иной форме приходит! Даже в мелочах: например, когда я подъезжаю к стоянке, на которой планирую припарковаться, но издали видно, что мест нет. Тем не менее меня это не останавливает. Я формирую твердое намерение, что в определенном месте для меня осталось свободное пространство. Я визуализирую это в деталях. И практически всегда свободное место там оказывается. Если я хочу, чтобы сложились определенные обстоятельства, то через некоторое время, а порой и сразу, замечаю, как обстоятельства складываются тем или иным образом в мою пользу. Но то, насколько большую пользу они мне принесут, зависит от того, использую я их правильно или нет. Нас всех окружает океан возможностей, но мы их не видим, потому что не настроены соответствующим образом. Как правило, большинство возможностей замаскированы под форму препятствий и различных испытаний. Они подобны драгоценному камню, который в необработанном виде абсолютно не похож на что-то красивое и дорогое. Каждая неудача несет в себе семя возможности, которое при правильном и своевременном пестовании его перерастет в огромный успех. Все зависит от того, на что вы настроены: на успех или неудачу.

Люди, которым, по разумению многих, повезло, — это люди, которые делали то, что многие только собираются делать, но никак не могут решиться. Успешные люди видят возможности во всем и действуют, используя эти возможности для реализации своих целей, которые определены у них со всей ясностью.

Всем нам, конечно же, известна сеть ресторанов быстрого питания KFC (Kentucky Fried Chicken, или «жареный цыпленок из Кентукки»). Но знаем ли мы что-нибудь о Гарланде Дэвиде Сандерсе, более известном как полковник Сандерс? А ведь именно он является основателем этой сети. Полковник Сандерс сделал состояние и обессмертил свое имя, потому что обладал способностью предпринимать целенаправленные действия. У него оказалось достаточно власти над собой, чтобы получить тот результат, которого он хотел больше всего. У него хватило стойкости выслушать более тысячи раз слово «нет». И он продолжал даже после этого стучать в следующую дверь и снова получал «нет», и так до той поры, пока все-таки достиг успеха. Подобным образом действовали все успешные бизнесмены. Это относится не только к бизнесу. Все успешные люди имеют стратегии мышления, допускающие большее и разнообразнейшее количество вариантов выбора и действия. И это в большинстве своем не является врожденным!

Вероятно, вам знакомо имя Наполеон Бонапарт? Все знают, что он был императором Франции в 1804–1815 годах, великим полководцем и государственным деятелем, создавшим в то время из государства, раздираемого на части тиранией, великую империю, заставлявшую трепетать весь мир. И все это один человек! Но знаете ли вы, что это потом он стал таким. А изначально это был бедный корсиканец Наполеоне Буонапарте. Для ясности: корсиканцев в то время в высших электоральных кругах считали людьми второго или третьего сорта. Наполеона не раз называли обезьяной. Сначала его практически никто не воспринимал как серьезного соперника. Друзей у него не было, ведь он происходил из небогатой семьи. В школе он постоянно дрался, так как его не любили одноклассники. Он учился не очень хорошо. Но чрезвычайно много трудился и читал разнообразные книги, тем самым черпая из них информацию, которая помогла ему расширять масштабы мышления. Его очень интересовали такие персонажи, как Александр Великий и Юлий Цезарь. Наполеон создал себя благодаря тому, что постоянно развивал себя как личность. Он во времена начала своей службы жил чрезвычайно бедно. Часть жалованья отправлял своей матери. В то время он питался один раз в день. Но Наполеон никогда не показывал своего бедственного положения. Он пытался поступить на русскую службу, но из-за того, что был издан указ о неприятии иноземцев в рядах

русской армии, Бонапарта ждала неудача. Наполеон начал службу в чине младшего лейтенанта и затем благодаря своему пытливому, постоянно постигающему уму быстро начал применять изученные в книгах стратегии. Он развивался все больше и больше как личность до той поры, когда масштаб его мышления и самооценки стал огромен и Наполеон уже способен был совершить грандиозный государственный переворот, в результате которого стал первым консулом, сосредоточив в руках всю полноту власти. И все это, как вы уже увидели, не благодаря протекции по праву рождения. Он сам себя создал, настраивая соответственно свое мышление. Совершенство – это не место назначения, в которое приходишь благодаря единичному действию. Совершенство – это путь постоянного развития и искоренения животных инстинктов, которые тянут назад, к деградации. Только так можно обрести идеологическую свободу. Писатель Генри Миллер сказал замечательные слова, в которых содержится огромная мудрость, и в то же время они очень просты: «Только личность, одолевшая в себе раба, познает свободу».

Вы обладаете свободой выбора! Это является вашим преимуществом! Обстоятельства, в которые вы попадаете, не имеют решающего влияния на вашу судьбу. Они являются результатом вашего выбора, который был совершен или не совершен вами! Как сказал Будда: «Наше нынешнее бытие есть результат наших прошлых мыслей». То, что вы мыслите, отражается на действиях или порождает бездействие, а это, в свою очередь, приносит осязаемые последствия, которые вы и пожинаете в качестве плодов.

Все эмоции, которые возникают по тому или иному поводу, являются однажды сформированными и затем усиленными и закрепленными реакциями. Вы выбираете, как относиться к какой-либо ситуации сначала в мыслях, бессознательно, на уровне привычки, а это, как вам уже известно, отражается на эмоциональном и физиологическом состояниях, которые и определяют модели потенциально возможных и доступных вариантов действий. Но мы способны контролировать свои мысли, а значит, можем определять свою судьбу. Делая выбор в пользу принятия того или иного решения, вы тем самым определяете, каким будет ваше будущее. Но для того, чтобы начать делать что-либо иначе, необходимо работать над изменением своих привычек. Вождение машины, если вы

собираетесь делать это впервые, кажется труднодостижимым. Но через некоторое время тренировок можно стать прекрасным водителем. Подобным образом дело обстоит в плавании, да и вообще во всем.

Принимая осознанно определенные решения, человек формирует у себя в сознании некоторое отношение к тем или иным вещам. Действие сообразно с этим отношением, как правило, перерастает в привычку. А это в совокупности создает вокруг человека соответствующую интеллектуальную, физиологическую и эмоциональную атмосферу. Начав осознанно выявлять процесс формирования привычек, можно научиться их изменять и формировать вокруг себя ту атмосферу, которая наиболее эффективна. Любые пути к любым целям проходят только через постижение себя, что поможет раскрывать свой потенциал, применять и развивать склонности и таланты. Философ Ральф Уолдо Эммерсон сказал: «То, что лежит позади нас, и то, что лежит перед нами, – мелочи по сравнению с тем, что находится в нас самих». Если вы начнете раскрывать свой потенциал, то придете к сногшибательным результатам. Раскрыть свой потенциал можно через понимание себя, открытие для себя чего-то нового, постоянное размышление и выработку новых знаний и жизненной философии. Платон сказал: «Жизнь, которая не подвергнута осмыслению, не заслуживает того, чтобы быть прожитой». Поэтому осмысляйте и понимайте все, что вас окружает. Наша личностная эволюция зависит от того, в какой мере мы представляем себе, кем мы можем стать и что для этого необходимо делать. Ведь вы уже знаете, что наше представление о себе фактически помогает нам программировать свое подсознание. Наша самооценка и дает нам границы возможностей! Мы возводим эти рамки и потом придерживаемся их в любых ситуациях. Наша самооценка приводит нас к тому уровню жизни, который мы имеем. Мы имеем уровень некоторой самооценки, и все те люди, которые приходят в нашу жизнь и задерживаются в ней надолго, имеют примерно такой же уровень. Деньги и отношения, которые мы имеем, – это внешние проявления нашей самооценки. Если вы оцениваете себя низко в карьерном плане, то соглашаетесь взяться за менее оплачиваемую работу, как следствие, имеете равноценный уровень жизни.

Начните повышать свою самооценку, приобретая привычки, ведущие к успеху! Помните: действуя, как чемпион, легче

стать чемпионом! Повышайте также самооценку, действуя вопреки страхам. Ведь все, что вам нужно, – находится по ту сторону страха. Чтобы преодолеть страх, нужно верить в результат. Между страхом и уверенностью менее одного шага, но этот отрезок может порой показаться прыжком в пустоту. Но только этот прыжок и отделяет от полной уверенности! Вы обладаете грандиозной способностью решать величайшие жизненные задачи. Станьте человеком, выбирающим лучшее! Этим вы сформируете у себя лучшие привычки. Лучшие привычки качественно улучшают характер. А с лучшим характером вы становитесь ценнее для мира. Становясь ценнее, вы начнете притягивать к себе лучшие и более разнообразные возможности. Ваша задача заключается в решительном действии. Нерешительность и неуверенность приговаривают вас к «Ах, если бы» в старости. То есть, достигнув преклонного возраста, вы будете думать: «Ах, если бы я тогда это сделал, то, наверняка, моя жизнь изменилась бы». И будете все больше и больше разочаровываться в прожитых днях! Это не то, чего вы для себя хотите? Не правда ли?

Когда у нас есть уверенность в том, что мы обладаем какими-то качествами, мы начинаем действовать так, как будто они у нас действительно есть, хотя их может поначалу и не быть до того момента, пока они не войдут в привычку мышления. В результате мы в самом деле развиваем у себя эти качества и становимся такими, какими себя представляли. Психолог Виктор Франкл по этому поводу писал: «Я не только поступаю в соответствии с тем, что я есть, но и становлюсь в соответствии с тем, как я поступаю». Каждый человек имеет определенные представления о том, каковы пределы его возможностей, как мы одеваемся, как говорим, как ведем себя в обществе, как проявляем себя в качестве родителей, друзей, мужей, жен. Наше представление о себе является фактически ожиданием, которое, конечно же, всегда оправдывается. Наши психические механизмы подстраивают мир так, чтобы он соответствовал ожиданиям. Все это можно свести в одну концепцию добровольной ответственности, которую можно назвать «Влияние посредством принятия социальной роли». Суть ее заключается в том, что ответственность за любой жизненный результат лежит на свободной личности, занимающей ту или иную социальную роль, которая предполагает определенное поведение, вызывающее соответствующий отклик у

тех, с кем мы вступаем в контакт. То есть за любые результаты ответственен только человек. Если, допустим, вы не уделяли достаточно внимания своей семье, ждите аналогичной реакции и подобных результатов, если вы неискренни с окружающими, это побудит окружающих занять и отыграть ту роль, которую побуждает занять неискренность. Если вы боитесь, что вас обманут, то ваше подсознание будет заполнено мыслями об обмане и вы начнете выглядеть как человек, которого кто-нибудь захочет обмануть. Вы буквально притянете это в свою жизнь. Если вы, находясь в поисках второй половинки, будете испытывать страх и нерешительность, то это все спроецируется на внешнее поведение и ваш визави отыграет ту роль, к которой вы расположите его или ее. Если вы при знакомстве с потенциальной второй половинкой будете вести себя несообразно с идеалом этой половинки о любовном партнере, то это заставит ее или его отыграть роль холодного незнакомца или незнакомки. Это относится не только к вопросам любви. Если вы играете роль раба, то, будьте уверены, на вас найдется достаточно тиранов. Люди играют те роли, которые вы их побуждаете играть!

Запомните: наша жизнь проявляется такой, какой мы ее задумали. Многие только говорят, что стремятся к лучшей жизни, но в то же время подсознательно считают себя неудачниками. Они постоянно думают о тех ограничениях, которые могут помешать. Если вы хотите изобилия, но мысли все равно остаются сконцентрированными на нехватке, то в вашей реальности будет воплощена эта нехватка. Вы хотите найти новую работу, но постоянно думаете о том, что это невозможно? Вы хотите быть здоровым, но думаете о болезнях? Вы хотите быть более общительным, но все время думаете о своей несостоятельности во взаимодействии с окружающими? И вы, наверняка, получаете все то, от чего хотите убежать. Разве не так?

Начните же думать об успехе, здоровье, богатстве! И вы непременно получите это! Начните сейчас! Еще раз хочу привести слова из Библии: «Что посеешь, то и пожнешь». Посейте сейчас в своем разуме семечко изобилия и уверенности! И в соответствии с законом сеяния и жатвы Вселенная воздаст вам сторицей!

Точкой отсчета любых перемен является замена убеждений, ограничивающих сознание. Перемены всегда начинаются



с изменения внутренних аспектов мышления. Это, в свою очередь, вызовет внешние изменения. Изменив доминирующие убеждения, которые нас ограничивают, мы повлияем на осознанность и, соответственно, на внешние обстоятельства. Необходимо начать работать над расширением границ собственной осознанности. Для этого стоит понять иллюзорность существующего в настоящий момент мирозерцания и попытаться понять, как можно расширить границы сознания.

Начните рассматривать все, что вас окружает, не с точки зрения «правильного – неправильного», а так, будто это новый опыт, без которого ваша жизнь будет неполной. Вы уже убедились в том, что именно восприятие ситуации делает ее таковой, какова она есть для вас. А если изменить восприятие, то изменится и мир как воспринимаемый.

Также не нужно переоценивать ваши жизненные приоритеты, которые вы считаете незыблемыми. Научитесь признавать и исправлять ошибки, так как именно они приносят ценные уроки.

Полюбите себя. Именно повышенное самоуважение является тем элементом, который поможет вам начать более адекватно взаимодействовать с окружающими.

Научитесь слушать людей, не вынося заранее каких-либо суждений. Всегда задумывайтесь над тем, что вы защищаете, спрашивая себя: «Рациональны ли мои убеждения?». Ставьте под сомнение любую информацию и рассматривайте ее под другими углами зрения. Ограничивающие убеждения мешают вам осознать свои уникальность, бесценность и талант.

Чтобы направить жизнь в желаемое русло, нужно выявить все, что не дает результата, и выяснить, почему так происходит. Это будет стартовой точкой на пути к изменениям. Необходимо познать себя. Понять принципы существующих психологических механизмов. Без этого человек не может быть свободным и навсегда останется невежественным. Не познав себя, вы будете, словно бабочка в клетке, которая не представляет, сколько свободного пространства существует за ее пределами.

## Глава 18. Победить страх... Как?

*Всегда делайте то, чего вы боитесь.*

Ральф Уолдо Эммерсон

*Есть не более слога между сомнением и уверенностью.*

Омар Хайам

Возможно, именно страх удерживает человека от достижения желаемых целей. Именно он убивает всякое творческое начало в человеке. В результате потворствования своим страхам цели так и остаются лишь пожеланиями. Именно по другую сторону страха лежит свобода. Каждый человек подвержен страхам и сомнениям. Но не каждый позволяет им портить свою жизнь.

Вообще сам механизм возникновения страха играет важную роль в выживании высших существ. Он выработался в процессе эволюции. Страх является одной из первичных реакций на то, что угрожает жизни, наряду с гневом. И все мы на инстинктивном уровне подвержены страхам, как и другим эмоциям. Целью психических механизмов является сохранение жизни, а в облегченном варианте – психического равновесия, так как психика позволяет выживать. Но в современном мире страхи уже не так эффективны в выживании, и их полезность уже не так велика. Сам механизм этой психической реакции накладывает отпечаток на то многообразие отношений с современным миром, в результате чего тот, кто не научился владеть своими эмоциями, становится менее эффективным членом современного общества. Эти индивиды позволяют страху быть причиной своего бездействия. В результате они сохраняют иллюзию комфортного и спокойного мира, пребывая в психическом равновесии.

В рамках существующего социума страхи и сомнения возникают по большей части из-за несоответствия наших убеждений и внешнего мира. Это влияет на уровень самооценки. И человек возводит воображаемые препятствия на пути к достижению цели, таким образом сдерживая себя от совершения активных действий, благодаря которым возможна реализация личности. И далее человек начинает оправдывать свою несостоятельность фразами, которые еще больше поддерживают в нем неуверенность. Наполеон Хилл писал: «Страх не более

чем состояние разума». И оно не совсем верно! Я бы сказал, что то состояние разума, которое у нас создано в процессе воспитания в обществе, позволяет одним легко трансформировать страхи, а другим идти у них на поводу. Ведь страх испытывают все высшие и не совсем высшие живые организмы. Страх – это реакция, которая может быть сильнее или слабее, или же трансформируется в нечто другое в зависимости от взглядов, убеждений, представлений, ожиданий. У каждого из нас существует определенная оценка себя самого, которая в большинстве случаев сформирована окружением. Особенно мы подвержены влиянию в детстве. Когда говорят, что ребенок «унаследовал характер от родителя», с этим можно отчасти не согласиться. Он унаследовал определенные задатки, которые сами по себе могут проявиться или не проявиться в зависимости от условий воспитания. В большинстве случаев ребенок приучается к определенного рода поведению. С помощью советов, доводов, наставлений и прямого психического программирования близкие дают нам представление о том, что от нас ожидается. Зачастую родители прививают детям свой негативный жизненный опыт, сами того не сознавая. Как правило, такое воспитание складывается из множества запретов. Это во многом ограничивает представления личности о возможном и невозможном. Очень многие в процессе воспитания слышат фразы: «Выше головы не прыгнешь; не старайся казаться тем, кем не являешься» и прочее. И постепенно формируются подсознательные препятствия и блоки в отношении взглядов на жизнь и личных возможностей. Начинает формироваться убеждение, что успех для более удачливых, богатых, талантливых. В результате выстраивается определенный уровень самооценки, в основе которого лежат индивидуальные убеждения, ожидания, представления, являющиеся фундаментом мирозерцания, парадигмы. Она составляет основу всех понятий, которые уже сформированы. А так как все предметы и ситуации познаются через их понятие, то много, кроме уже сформированного, не познать до той поры, пока не будут изменены сами понятия. Таким образом, во что верим, то и видим! Если уровень самооценки у человека завышен (необходимо, чтобы вслед за этим уровнем шло стремление улучшать себя), то он будет оценивать свою личностную стоимость выше, а значит, будет возникать стремление соответствовать ожиданиям. И в результате человек будет отвергать все, кроме категории «лучшее», и он действительно будет

такое получать. Ежели самооценка занижена, это приводит к ментальным ограничениям. Человек будет выбирать работу с меньшим окладом, людей с малыми амбициями и все «второго сорта». Ожидания меньшего будут подтверждены. Человек в этом случае не стремится развиваться, так как считает, что это незачем. Такие люди закрываются для всего нового. Их ментальное зрение постепенно сужается до точки. И они все больше уподобляются тому образу, который сложился у них о себе и перспективах на жизнь. Они все больше начинают бояться, но страх этот возникает из-за невежества. Вот что писал Эммерсон: «Страх всегда проистекает из невежества». И люди которые опускаются до того, что принимают убеждение, будто они ни на что не способны, кроме того, чем занимаются. Именно то, что мы рассматриваем как возможное и невозможное, в значительной степени будет определять предел способностей человека. То есть, допустим, если вы придерживаетесь убеждения, что вы слишком стары, недостаточно умны, чересчур слабы, недостаточно образованны, «всего лишь женщина», «мне всегда не везет» и прочих, – то это определит весь ваш дальнейший образ действий и восприятий реакций людей. Вы все происходящее будете неосознанно подстраивать под это ожидание. И затем вы действительно станете тем, кем считали себя. Вы приобретете такую манеру поведения, разговора, держаться, которая будет соответствовать образу неуверенного человека. Справедливо и обратное: если достаточно долго твердить себе обратное тому, что перечислено выше, то рано или поздно вы станете тем, о чем утверждали себе! Фундаментом неуверенности является убежденность, порождающая страх в отношении некоторых вещей и событий. Эта убежденность ограничивает сознание и удерживает человека от достижения поставленной цели, а порой и вообще от постановки цели. Как сказал Билл Гейтс: «Вы блокируете свои мечты, когда позволяете своим страхам вырастать больше, чем ваша вера». Именно возникшая эмоция страха, через которую человек начинает смотреть на то, в отношении чего существуют предубеждения, влияет на сознание, в результате чего начинают еще более искажаться реально существующие события и многие ложные суждения принимаются за истинные. Страх и предубеждения являются причиной, по которой многие устанавливают мнимые препятствия и формулируют кажущиеся убедительными причины. Результатом является ощущение собственной вины, неполно-

ценности и беспомощности. Страх не дает двигаться вперед, убеждая в том, что мы не способны добиться более серьезных результатов. У меня в жизни была ситуация, когда один мой друг лет пять назад жаловался мне на жизнь, на то, что у него совершенно ничего толкового не выходит в жизни и выхода никакого нет. Он сказал, что у него нет перспектив. Я выслушал его. Попытался успокоить. Привел массу доводов, опровергающих его позицию. Но он не хотел и слушать. Тогда я посоветовал ему пойти учиться заочно в университет. На это он ответил: «К тому времени, как я закончу учиться, мне уже будет тридцать четыре года. Ну уж нет. Учиться мне поздно». И это он говорил при том условии, что у него не было ни семьи, ни кого-то другого, кто мог помешать ему учиться. Он даже не задумался, что тридцать четыре ему в любом случае будет – с образованием или без него, ведь время идет. И вот ему уже почти тридцать пять лет, и он по-прежнему в отчаянье, беден, одинок и бесперспективен, а также без образования, которое могло хоть немного приоткрыть для него двери жизни. Хотя двери жизни приоткрывает не образование, а сам человек, изменяя убеждения, но это образование могло, по крайней мере, повысить его самооценку, и, возможно, тогда он мог бы начать действовать.

Поймите, проблемы приходят к обычным людям для того, чтобы дать им возможность стать необыкновенными. Генри Форд сказал: «Если вы верите, что вам это удастся, – вы правы, однако, вы также не ошибетесь, если посчитаете, что вам это не удастся». Основная проблема многих людей заключается в том, что, однажды потерпев неудачу в чем-либо, они объявляют себя неудачниками и отказываются от дальнейших действий. Им легче занять позицию проигравшего. И нужно бы двигаться вперед, но эти люди повторяют: «У меня ничего не получится». Это и видят в своей жизни! Жизнь дает нам ровно столько, сколько мы готовы от нее получить! Задайте себе вопрос: «Чего я ожидаю от жизни для себя и готов ли я к этому?». Человек может получить все, о чем мечтает и к чему стремится, но в том случае, если он осмелится направить свои усилия в нужное русло. Наполеон Бонапарт сказал: «Смелость – не отсутствие страха, а скорее суждение, что что-то еще более важно, чем страх».

Каждый человек является продуктом формирования внешней среды. Если у нас сформированы определенные черты,

то они могут быть также изменены и воссозданы заново. Мы в силах влиять на собственную судьбу! Потрудившись над своим характером, мы можем задать жизни желаемое направление! Понять и раскрыть истинный потенциал человека поможет кропотливая борьба с самим собой. Только победив себя и сделав нужный выбор, можно создать ту жизнь, о которой мечтаешь. Фридрих Ницше писал: «Победитель ли ты, преодолел ли ты самого себя, повелитель ли чувств, господин ли своих добродетелей? Или в твоём желании говорят зверь и потребность? Или одиночество? Или разлад с самим собою? Живые памятники должен ты строить своей победе и своему освобождению. Дальше себя должен ты строить. Но сперва ты должен быть построен прямоугольно в отношении тела и души. Не только вширь должен ты расти, но и ввысь». Только раскрыв свой потенциал и совершенствуя свои человеческие качества, человек будет возвеличиваться над своими негативными мыслями.

Вам необходимо освободиться от довлеющей над вами зависимости от установок, которые были привиты окружением. Вы должны, если хотите достичь чего-то важного в жизни, ориентировать себя на ожидание успеха в жизни. При этом необходимо понимать, что те условия, которые будут казаться препятствиями, на самом деле являются необходимым для успеха опытом. Ведь шаг, нарушенный спотыканием, являет собой условие для выработки еще более уверенного шага!

Во многом страхи возникают из-за стимулов, выработанных в детстве посредством постоянного «нет» и «нельзя». В результате этого формируется мышление, направленное на то, чтобы обращать внимание на причины, по которым что-либо не может быть достигнуто, вместо изыскания способов, которые могут помочь осуществить задуманное. Для изменения этого образа мышления необходимо так настроить свое мышление, чтобы во всем искать возможности. В этом может помочь практика благодарения. Перед сном и по пробуждении благодарите за все то позитивное, что имеете, исключая негатив. Благодарите Бога, богов, Вселенную, атмана, хранителей, тонкую материю, или свой разум, или то, во что вы верите. Главное в этом – замечать то позитивное, что есть в вашей жизни! Также перед сном анализируйте все то хорошее, что помогло продвинуться к вашим целям. По пробуждении благодарите заранее за этот предстоящий день, наполненный

огромным количеством возможностей. (Подробнее об этих техниках читайте далее в соответствующей главе.)

Если вы не научитесь контролировать свои страхи и опасения, они часто будут отвлекать вас от продуктивного образа жизни, от изменений и движения вперед. Философ Сенека сказал: «Если мы позволим вещам запугать нас, жизнь не будет стоить жизни». Перестаньте откладывать дела. Возьмите себе за правило записывать в дневнике свои достижения, даже малейшие. Это повысит уверенность и поможет обрести контроль над мыслями. И обязательно делайте все то, что задумали! Даже если это страшно. Не нужно думать, что вы должны сделать все хорошо. Любой опыт полезен. Просто действуйте! Как сказал Марк Твен: «Сделайте то, чего вы боитесь, и вы убьете свой страх». Именно действия в направлении своих самых больших страхов вскоре создают и укрепляют уверенность. Попробуйте вспомнить какую-либо ситуацию, с которой вы сталкивались впервые. Я полагаю, это не составит большого труда? Ведь все мы делали что-либо впервые! И первичной реакцией являются страх и мысли типа: «А вдруг не получится?». Но затем, когда получается, мы замечаем, что в последующие разы это получается все лучше и лучше. Порой многие, испытав разочарование в каком-либо деле, бросают его и больше к нему не возвращаются, придумав для этого тысячу оправданий. Но они не понимают, что тем самым сами себя ограничивают. Я уверен, каждый человек может сделать все, что он желает, если предпримет достаточное количество попыток в этом направлении. Поймите, если в прошлом вы что-то сделали не так, как хотелось бы, и затем более так и не предприняли попыток, достичь цели, оправдав свое бездействие якобы логическими аргументами, этим вы ввергли себя в некоторого рода неполноценность. Вы ограничили себя! Очень от многих можно услышать фразу: «Я это уже пробовал, и у меня ничего не получилось». Но они почему-то не задумываются о том, что и ходить на двух ногах у них когда-то не получалось, и читать и писать, и все то, чем они сейчас занимаются. И почему-то на этапе своего обучения они не отказались от этого, потому что знали, что все это могут. Все действия – это привычки. В том числе и поведение, приносящее успех, – тоже система действий, которые также являются привычками действовать определенным образом. Но воспитание в разных социальных условиях может порождать различные реакции в

отношении социальных взаимоотношений. Отсюда возникают страхи, и многие не способны их трансформировать в что-то продуктивное, в результате этого они просто избегают такого дискомфорта путем отказа от успешной жизни. А успешная жизнь – это отклик в этом мире на социально значимые активные действия со стороны индивида!

Любой человек, достигший успеха в той или иной сфере, является таковым потому, что нашел в своих страхах точки для роста и развития. Это соотносимо со всеми, кто сделал что-то значимое в мире политики, бизнеса, культуры. Взять, к примеру, любого из революционеров, которые так или иначе оказали влияние на ход истории. Каждый из них трансформировал свой страх в непобедимую решимость реализовать свои политические замыслы. Их заключали в тюрьмы, пытались устранить, но эти двигатели революции использовали этапы кризисов как возможности. И многие из них сделали невозможное! Например, распространители идей марксизма. Кто бы мог подумать, что идеология коммунизма будет доминировать над большей частью земного шара и окажется в двух шагах от реальной власти над всем миром? И кто бы мог подумать, что один из самых властных коммунистов прибегнет к самому, возможно, коварнейшему, хитрейшему и кровопролитнейшему плану в истории по распространению своего влияния на мир? Но это принадлежит истории. Возможно, не тем поверхностным страницам ее, которые общеизвестны сейчас, но тем, что будут открыты под воздействием ветра истории. А ведь все начиналось с небольшого количества людей, поверивших в себя и свою идею, трансформировавших свои страхи в желание бороться и начавших неумоимо действовать на пути реализации своих замыслов. Разве могли они сделать то, что сделали, если бы кто-то из них сдался после первого же заключения? Это относится не только к коммунистическим идеологам, но и ко многим идеологическим деятелям до них, во время них и после них! Тот же принцип выявлен и в бизнесе. Только те создавали что-то крупное, кто преодолевал свой страх, ставил цели и, реализовывая их, продолжал действовать, проходя через любые препятствия и получая от этого опыт!

В процессе обучения все мы делаем ошибки. Это неплохо. Это замечательно, ведь иного способа получить подобный опыт не было бы. Благодаря ошибкам мы достигаем совершенства. Без них не было бы прогресса! Помните: путь к гладкому



шагу лежит через спотыкания и падения! Так же и во всем остальном. Конфуций сказал: «Драгоценный камень нельзя отполировать без трения. Также и человек не может стать успешным в деле без достаточного количества трудных попыток». Общественных достижений в любом их виде добились те люди, которые предпринимали все новые и новые попытки добиться того, что запланировали, невзирая на неудачи. Те же, кто не смог взять верх над своими страхами, остались на задворках успешной жизни. Еще раз подчеркиваю: мы в этой жизни получаем ровно то и столько, что и сколько готовы получить. Готовность проявляется в желании действовать более или менее эффективно в направлении желаемого, жертвуя теми или иными составляющими привычной жизни. Мной уже было отмечено и будет отмечено далее в разных контекстах то, что от нашего мышления зависят наши действия, а наши поступки, чувства и настроения влияют на поступки, чувства и настроения других людей. Все это в совокупности влияет на нашу жизнь, то есть на то, какой она будет. Как вы будете относиться к жизни, так и она отнесется к вам! Если вы испытываете страх в отношении того, что ведет к успеху, то и сам успех будет бояться всего, что ведет к вам, ведь все отражается в этом мире. Вы готовы приложить усилия, чтобы улучшить свою жизнь? Да, я сказал «приложить усилия», так как просто так к вам ничего не придет! Тогда действуйте! Не сидите, а действуйте! Используйте то огромное количество вариантов жизненных выборов, присутствующих в отдельные промежутки времени. Прямо в этот самый момент существуют варианты, выбрав которые, вы непременно можете прийти к успеху и счастью. Неудачи обязательно будут на вашем жизненном пути, но вы должны понять, что неудачи являются не неудачами, а опытом, неотъемлемым элементом роста! Любой ребенок, когда учится ходить, падает, тем не менее продолжает несмотря ни на что вставать и идти далее, и снова падать и вставать, и так до той поры, пока не научится ходить. Падения и неудачи являются этапом к лучшему шагу. Но со взрослением люди принимают убеждение, что неудачи – это плохо. Они решают их избегать и делать то, что заранее обречено, по их мнению, на успех. А так как в жизни мало того, в чем можно быть уверенным на сто процентов, то многие не делают восемьдесят процентов того, что могло бы раскрыть личностный потенциал. Люди

сознательно становятся полны ограничений, которые сами же себе придумали! Подобные стратегии принятия решения уходят корнями в прошлое, когда каждый член племени мог быть изгнан из него, если сильно отличался от всех, это было равносильно смерти. Практически все люди ждут одобрения со стороны, ведь это создано на инстинктивном уровне. Это было полезно в каменном веке, но не сейчас. Тем не менее наши мысли и поведение зависят от ответной реакции. И тут появляется страх. Мы видим, что кто-то из окружающих делает что-то лучше. Именно здесь начинает формироваться наше конформистское отношение к жизни. В этот момент на ум может прийти решение не высываться и быть тише воды и ниже травы. Это и поработало нас. Мы создали зону комфорта, которая сохраняла спокойствие нашего психического состояния. Необходимо отказаться от одобрения и начать действовать в соответствии со своими ценностями, а не в соответствии с внешними стимулами. Неудачи – это неотъемлемый элемент успеха! Томас Эдисон провел 10 000 попыток, прежде чем изобрел лампочку. Но он не считал себя неудачником. Он говорил: «Я успешно реализовал 10 000 способов, которые не работают». Владимир Ленин совершил даже гораздо больше различных попыток улучшить государственное устройство. Когда у него что-то не шло по одному плану, он использовал другой. Он говорил: «Мы пойдем другим путем!». Используйте стратегии мышления этих великих людей. Формируйте у себя положительные ожидания. Разница между успешными и неудачниками совсем невелика! Неудачники просто решили, что у них такая судьба. А те, кто становится успешным в том или ином виде, просто видят в любых трудностях возможность учиться, расти и развиваться! Создавайте в себе воодушевленность! Ожидайте положительных результатов, и ваши сегодняшние ожидания станут завтрашней реальностью! Учитесь и продолжайте двигаться вперед. Тот, кто не совершает ошибок, лишает себя возможности расти! Приобретая те или иные позитивные убеждения, вы открываете двери различным своим талантам и возможностям, которые уже есть в вас, но в них нужно верить со всей непреложностью! Альберт Эйнштейн сказал однажды: «Гениальность – это на 99% изнурительный труд и на 1% вдохновение». Он имел в виду, что стать гением можно, только продолжая упорно переходить от неудачи к неудаче, не теряя энтузиазма.

Каждый человек может поставить себе задачей подчинение страха путем изменения образа мышления и моделей действия (привычек) на более конструктивные и повышающие личностную эффективность. Поймите, если у вас сформированы негативные установки, то вы получите негативные результаты, но если же вы ориентируетесь на позитивное и хорошее, то, соответственно, получаете позитивные и хорошие результаты. Ведь горизонты построения вашей жизни распростираются настолько далеко, насколько многообразны ваши возможности по изменению значения, придаваемого различным жизненным ситуациям. Возьмите себе за привычку ориентироваться на лучшее в вашей жизни и соответствующим образом относиться к любым ситуациям. Пытайтесь понять, каким образом вы можете сделать то, что задумали, а не ищите причины, почему этого сделать нельзя. Добивайтесь своего, ищите любую возможность для этого, но ни в коем случае не рассказывайте себе и другим, почему вы не можете осуществить ту или иную мечту. Только вам решать, что вы можете, а что нет! И ваше решение, какое бы оно ни было, будет воплощено жизнью! Очень многие люди жалуются, что у них жизнь плоха, и в результате она становится еще хуже. Они подкрепляют свое мнение и взгляд на жизнь. Каждый сам выбирает, сделает он свою жизнь счастливой или полной траура. Если вспоминать все лучшее, то и жизнь становится лучше, а это только подкрепляет образ, и далее становится еще лучше. В жизни каждого существует как плохое, так и хорошее. И каждый сам решает, на чем он будет концентрироваться. Если хотите счастья, вспоминайте все то счастливое, что с вами случилось. Выработайте в себе привычку к этому, тогда из происходящих моментов вы будете извлекать счастье. Само по себе вокруг нас изменяющееся пространство различных событий, но мы делаем их положительными или отрицательными! Только вы можете выбирать позитивные эмоции. Только вы можете перестать думать о плохих ситуациях. Только вы можете перестать осуждать и стремиться кому-то отомстить или кого-то превзойти. Относитесь к людям, с которыми вступаете в контакт, как к самым важным персонам на земле. И вы увидите, как изменится окружающий мир! Ведь это непреложный закон бытия. Еще в Библии написано: «Поступай с другими людьми так, как хотел бы, чтобы они поступали с тобой». Относитесь к миру с радостью и счастьем. Каждое утро выходите из дома

с таким чувством, будто вы – самый счастливый человек на свете. Если кто-либо был груб с вами или сделал что-либо недостойное, не поступайте аналогично. Ведь такие негативные и разрушительные эмоции, как гнев, зависть, обида, ранят прежде всего, вас. Начиная думать определенным образом, вы концентрируете свое внимание на мыслимом. Поэтому в ситуации, когда вы чувствуете гнев или депрессию, не концентрируйтесь на этом посредством внутреннего проговаривания своего якобы реального состояния, прослушивания грустной музыки, фильмов, упреков, просмотра новостей негативного содержания. Действуйте противоположным образом: скажите себе, что вы счастливы, включите веселую музыку и настройте себя на успех. Как сказал один преуспевающий предприниматель: «Хочешь быть счастливым – веди себя, как счастливый человек! Хочешь быть богатым – веди себя, как богатый! Хочешь жить в этом мире – живи и радуйся, а не ходи с кривым и недовольным лицом, сетуя на мир, что он несовершенен! Мир создаешь ты в своей голове!». Запомните это и действуйте! Превосходите во всем себя вчерашнего. Тогда и предел развития постепенный, а в совокупности осязаем. Превосходя кого-то, можно разочароваться, ведь, ставя свое эго выше одних людей, вы уже заранее ставите себя в подчиненное положение относительно других, тех, кто превосходит вас в том, в чем вы превзошли других. Вы будете чувствовать себя ниже их, и поэтому будете несчастливы, и невольно будете занимать подчиненное положение во взаимодействиях с этими людьми. Именно подобное отношение может довести до фанатизма, ведь можно забыть о том, что любой человек стал кем-то только в результате определенных стратегий мышления, постичь которые можно, только сохраняя собственную индивидуальность и свободу, а также ища возможности к непрерывному развитию личности. В противном случае можно подумать, что у одних есть дар, а у других нет, одни избраны Богом или кем-то там еще, а другие вынуждены следовать за ними. Если так думать, то вы не будете до конца свободной личностью. Примите тот факт, что то, что развито у других людей, может быть так же развито и у вас. Учитывайте опыт других и возносите над собой вчерашним, но не над кем-то сегодняшним. Именно трансформация всего животного в себе позволяет человеку повышать свой психический уровень, от которого зависят так называемые даровитость и талантливость. Ведь с повышением

психического уровня человеку становится доступно гораздо больше вариантов мышления и поведения, и психический опыт, выносимый из жизненных ситуаций, становится богаче. Стремитесь к большей осознанности. Расширяйте свое мирозерцание, принимайте и осмысляйте опыт, который может дать вам больше сознательности. Не будьте осликом из сказки, которому показывают морковку перед носом, и фокус его зрения становится сконцентрирован только на ней более он ничего не видит. Будьте человеком, который видит лес, а не отдельные деревья! Помните, что человеческий разум притягивает к себе то, что находится в гармоническом единстве с его превалирующими мыслями. Поэтому если вы настроены на что-то и убеждены в правильности своего мнения, то вы видите все именно в таком цвете и свете, который создается через призму вашего сознания, и вслед за этим вызываете к жизни именно ту реальность, которая сообразуется с ним.

## Глава 19. Колоссальные возможности всюду

*Ветры благодати дуют постоянно. Все, что нам нужно сделать, – это поднять наши паруса.*

Рамакришна

В нашей жизни присутствует огромное количество возможностей для принятия того или иного решения и осуществления выбора! Вся наша жизнь преисполнена многообразными возможностями, необходимо приложить некоторое усилие, чтобы обнаружить их. Нет никакого смысла в том, чтобы сидеть и ждать, что что-то желаемое случится само по себе. Совсем немногие останавливаются на некоторое время и задумываются о вариантах всевозможных жизненных выборов. Как правило, люди движутся по проторенной колее и чувствуют себя ограниченными и принужденными теми обстоятельствами, что существуют вокруг них. И это плачевно! Проблема заключается в восприятии нами ситуации, а не в ней самой. На самом деле возможных выборов так же много, как и мало! Для одних их может быть безмерное количество, для других и одного не наберется. Из всех религиозных учений и философских течений по вышеобозначенному вопросу можно вынести следующее суждение: «Вашей реальностью является то, во что вы действительно верите.

Вера – это строительный материал вашей реальности». Если человек внушил себе какую-то мысль, несмотря на то что она может быть ложной с другой точки зрения, для него она становится убеждением, которое ведет его к соответствующим ее подтверждениям. И для него она является правдой! Я не хочу ломать ничьи иллюзии, но отчасти на этом основано «существование» призраков и всего «сверхъестественного». Вера – это состояние ума, которое может быть создано благодаря постоянному повторению какой-либо мысли. Ваше подсознание программируется той информацией, которую вы принимаете. Именно негативное программирование может провоцировать в вашем сознании внутренний конфликт. Итак, допустим, вы думаете, что хотите быть богатым и успешным. Но, сталкиваясь с этим вопросом, ваше подсознание образно включает ячейку, в которой хранится информация по этому вопросу. И оно (подсознание) сообщает вам, что быть богатым плохо, ведь богатые «лгут, предают и воруют». А вы, по собственному разумению, являетесь честным и порядочным человеком. И вы отвергаете все возможности, ведущие к благополучию, конечно, неосознанно. Вы делаете то, за что вас могут уволить, вы ищете хорошую работу, но так и не находите ее. Вы, казалось бы, пытаетесь воплотить свои мечты, но после нескольких неудач решаете быть реалистом. Хотя «быть реалистом» – это такое же убеждение, как если бы вы решили быть мечтателем. Сами по себе и то и другое являются не более чем убеждениями, но вера в то или иное, а также некоторые сопутствующие факторы делают возможным либо то, либо другое! Большинство так называемых реалистов очень любят поговорить о своих несчастьях, бедах и прочих трагедиях. В общем, в жизни они занимают позицию жертвы. И затем цепляются за свою жертвенность всеми возможными способами. Если вы ощущаете себя жертвой, то можете бессознательно своим поведением укреплять этот образ в сознании окружающих, следовательно, отталкивать возможность за возможностью обрести счастье, любовь; вы даже можете привлечь болезни и увечья в свою жизнь. Вы уже знаете о том, что убеждения определяют то, как вы воспринимаете окружающий мир. Именно ваша убежденность влияет на принятие решений. Человек не просто так оказывается в той или иной ситуации. Он складывает эти обстоятельства путем принятия решений, сделанных под влиянием мирриадов мыслей. Именно вы решаете сегодня что-то не сделать, с кем-то не знакомиться,

с другим не общаться, кому-то недоплатить или сделать что-либо тем или иным образом. Результатом является та жизнь, которую вы имеете (ну или наоборот). Если вы придерживаетесь ограничивающих убеждений относительно денег, вы просто не увидите ни одной возможности, ведущей к богатству. Кто-то предложит вам сотрудничество, но вы, конечно же, подумаете, что вас хотят обмануть, и ответите отказом. И так раз за разом вы будете отвергать возможность за возможностью, при этом думая, что их просто нет. Это поразительная функция психики! Подобным образом вы будете думать о том, что для бизнеса нужны немалые деньги. И так вы не предпримете ни одной попытки: вы не откроете предприятие, не начнете инвестировать. С подобным настроем вам даже не придет в голову мысль организовать бизнес таким образом, чтобы обойтись без личных вложений, которых нет. Хотя при других убеждениях вы могли бы организовать производство или торговое предприятие на условиях работы с поставщиками в рассрочку, найти инвесторов, кредиторов, построить работу с конечным потребителем по принципу предоплаты с определенными гарантиями с вашей сторон. Вы могли бы организовать бизнес услуг, строительный бизнес или любой другой по аналогичному принципу. Вы могли бы рассмотреть варианты и построить очень прибыльный бизнес, став партнером какой-нибудь компании, занимающейся продажами по принципу МЛМ (мультиуровневый маркетинг, или сетевой маркетинг). Вы могли бы написать книгу или создать что-то великолепное. Вы могли бы постоянно видеть и использовать несметное количество возможностей и стать свободным. Вы могли бы не отчаиваться даже тогда, когда пребывали на этапе временного падения. Вы знали бы, что ваша жизнь является серией уроков, необходимых вам, чтобы стать великим человеком. Но, придерживаясь ограничивающих убеждений, вы так и будете существовать от зарплаты до зарплаты, пребывая в неудовлетворенности и прокручивая по аналогичной схеме вашу личную жизнь и здоровье!

Вы в силах начать видеть возможности, окружающие вас! Начните убеждать себя в том, что вы можете все, что необходимо. Такие установки порождают энтузиазм, силу, мастерство, необходимые для реализации широкомасштабных целей. Если вы верите в свои возможности с полной убежденностью, то к вам различными способами придут варианты осуществления задуманного и вы поймете, как сделать то, что задумали. Если

вы начинаете понимать и принимать себя, а также планировать свою жизнь, вы уже становитесь успешным человеком! Карл Юнг писал: «Тот, кто смотрит вокруг себя, витает в облаках; кто смотрит внутрь, видит вещи реалистично».

Все мы являемся свидетелями разного рода успехов других людей. Но очень многие люди думают, что это либо везение, либо способности, которыми обладают только «избранные». Но любой человек может оказаться именно тем избранником, если сумеет разглядеть и использовать ту возможность, которая поможет ему проявить себя. Он должен или создать такую возможность, или, столкнувшись с ней, не упустить ее, то есть быть готовым к ней. Тем не менее огромное количество людей ищут, но так и не находят своей возможности. Объяснить это можно легко: если не создавать в себе установку на поиск возможности, нельзя будет ее увидеть даже тогда, когда она окажется перед самым носом. В Библии написано: «Ищущий да обрящет». И это так! Нельзя не найти, если знаешь, что ищешь!

По сути своей любая возможность проявляет себя в форме кризисов, неудач или провалов. Даже в китайском языке слова «кризис» и «возможность» обозначаются одним иероглифом! Все вы, вероятно, знаете притчу об алмазе, в которой рассказывается, как фермер отправился на поиски богатств в далекие страны, но так и остался в бедноте, так как ничего не нашел. И это в то время, как вся его ферма была усыпана алмазами. Но он не видел их. Ведь алмаз в необработанном виде совсем не похож на тот драгоценный камень, который все вы себе представляете. Так и вы, возможно, пока еще подобны этому фермеру. Возможности приходят в вашу жизнь изо дня в день, но большинство из них замаскированы и выглядят проблемами, кризисами, трудностями. Основная проблема заключается в том, что мы неправильно реагируем на кризисные ситуации. Многие пытаются избежать их. Бывает так, что, попав в ту или иную сложную ситуацию, люди начинают винить судьбу, за то что оказались в ней. Они тратят огромное количество времени и сил на то, чтобы ходить и жаловаться. Гораздо более эффективнее было бы использовать это время на то, чтобы научиться чему-то новому, перегруппироваться и с новыми силами двинуться вперед. Кризис – это просто другое обозначение возможности, это трамплин на пути к великим свершениям и новым шансам. Невозможно достичь абсолютного успеха без достаточного количества трудных попыток. Если посмотреть



на опыт любого человека, добившегося в чем-то успеха, то можно увидеть, что каждый из них терпел множество неудач, но в результате они-таки добивались успеха. Я и сам попадал в различные кризисные ситуации, да и сейчас попадаю. Но, потерпев первое крупное поражение, долго ходил с мыслью: «Я этого не заслужил». И я долго не мог оправиться и начать предпринимать новые попытки, направленные на достижение своей мечты. Я на определенный период был сломлен: пошел на работу, которая меня угнетала все больше и больше. Моя самооценка тогда очень понизилась, и я не видел совершенно никаких возможностей, так как был сконцентрирован на своем поражении. Но ситуация кардинальным образом изменилась. Я понял, что депрессивные и стрессовые состояния являлись делом моих рук. Я начал открывать для себя принцип за принципом, изложенные в этой книге, и применять их в жизни. Я, продолжая еще некоторое время трудиться на нелюбимой работе, направил свою энергию на то, чтобы развивать свои творческие способности и благодаря этому, подобно птице Феникс, подняться из пепла кризисной ситуации. Я начал анализировать все постигшие меня неудачи и делать выводы. Я понял, что в действительности ситуация не такая, какой я изначально ее видел. Любая неудача может быть настолько полезной, насколько я ее мог сделать таковой. Я начал задавать себе вопрос: «Что я могу вынести полезного для себя из этой ситуации?». И это кардинальным образом изменило мое отношение к кризисным ситуациям! Затем я еще не раз был в кризисной ситуации и доходил до того, что думал, будто принципы, которые я открывал для себя из различных источников, просто не действуют, и снова я ломался, но затем возрождался. Поэтому знайте: они действуют, нужно только самому не быть пассивным! Я убежден, что каждое сражение независимо от того, выигранное оно или проигранное, будет делать вас сильнее! Нужно только действовать, ведь это единственный путь сделать свой характер закаленным. Обязательным условием является ваше желание учиться у любых жизненных ситуаций. Поймите, что вы не просто так попадаете в сложные ситуации. Это жизнь дает уроки, которые необходимо усвоить. Вы должны знать, что сами своими решениями приводите себя к той или иной ситуации. Я в своей ситуации взял ответственность на себя, потому что считал нужным поступить так. Я осознал, что мне нужно искать выход, а не размышлять над

тем, кто виноват. Теперь, вспоминая тот период, я понимаю, что он дал мне толчок к тому, чтобы заняться любимым делом.

Независимо от того, какое положение вы сейчас занимаете, жизнь всегда полна неограниченных возможностей. И если вы сможете отбросить традиционное неверие и научиться новым подходам, то не только получите материальные выгоды, но и сможете испытать огромное чувство счастья и удовлетворения. Каждый из нас обладает огромным набором возможностей для осуществления всех своих целей. Но большинство людей никогда не задумываются над тем, на что они способны, не воспринимают всерьез идеи, которые у них созревают в голове. Возможно, вы относитесь к такому человеку, который всю свою жизнь ждет все новых и новых возможностей, и вы очень сожалеете, что ничего вам не подходит. Но это неминуемо приведет к тому, что по прошествии нескольких лет вы признаете свою несостоятельность и не успеете оглянуться, как и старость окажется на пороге. И потом вы будете испытывать горечь осознания от того, что мир был против вас. О тех же, кто преуспел, вы будете говорить, что «им повезло» или «у них были связи». Но единственное, что будет различать вас и успешного человека, это масштабы мышления, способы принятия решений и стратегии действий. Философ Ральф Уолдо Эмерсон писал: «Итак, нам следует посмотреть на мир новыми глазами. Природа не стоит на месте, она постоянно изменяется. Ее изменяет, формирует и создает дух. Любой дух созидает для себя дом, за которым простирается мир. Вы должны знать, что этот мир существует для вас. Все, что имел Адам, все, что мог делать Цезарь, имеете и можете делать вы. Адам назвал своим домом небеса и землю; Цезарь назвал своим Рим; возможно, вы назовете своим ремесло, профессию, бизнес или что-то еще. Таким образом, ваше владение несколько не отличается по своему величию. А потому постройте собственный мир. Как только вы сообразуете свою жизнь с чистой идеей в своем сознании, она развернется во всем величии».

Теперь поведаю вам одну притчу. Жил человек, который всю свою жизнь мечтал заняться любимым делом. Он мечтал выращивать кукурузу. И вот, наконец, он купил на последние деньги себе участок. Но вскоре обнаружил, что этот участок плохо расположен и недостаточно снабжается водой. И вот он обошел участок и увидел, что доступа воде не дает огромный валун. Он взял молот и начал долбить по нему. Прошло не-

сколько дней с тех пор, как он долбил, но результата не было. И вот он сел и задумался над тем, что, вероятно, попусту потратил деньги на участок. Его охватили сомнения и страх. И он уже думал продать участок, но вдруг снова обрел веру и начал долбить опять. И вскоре валун раскололся. Вода хлынула большим потоком, принося с собой огромные валуны золота. И этот фермер вмиг разбогател! Забавная история. Не правда ли? И очень поучительная! Порой бывает на самом деле так, что вы не можете получить желаемое немедленно и нужно проделать определенный путь, чтобы добиться своего. Нужно проявлять упорство и веру в свои силы. Многие останавливаются тогда, когда остается полшага. Так произошло однажды со мной. Как-то раз я занялся одним интересным видом бизнеса, но, не увидев быстрых результатов, отступил. И это в то время, как другие люди, проявив упорство, добились успеха. Хотя у меня, казалось бы, было больше шансов на успех. Но не было достаточного запаса упорства. Оглядываясь назад, я вижу, в чем был урок той жизненной ситуации: для того чтобы добиться успеха, необходимо поверить в себя и начать делать то, что действительно нужно для достижения цели, и продолжать до той поры, пока не добьетесь результата. Особенно в те моменты, когда хочется все бросить, необходимо с еще большим энтузиазмом предпринимать попытки, и успех вам гарантирован.

Возможности ждут в самых неожиданных местах. Люди не видят их потому, что не настроены распознавать и ожидать их. Вы должны научиться на каждую трудность смотреть так, будто это возможность, без которой немислим успех.

Прежде чем критиковать то, что написано выше, вы должны понять, что все, что вы читаете, – это иллюзия, как и вся ваша жизнь. Но иллюзия действенная, и ведущая к конкретным, осязаемым результатам. Создавайте ментальную настроенность на процветание, богатство, успех, изобилие возможностей. Вы должны понять: все то, что вы видите в том виде, в котором видите, есть лишь мир, создаваемый взглядами, убеждениями, ожиданиями. Вы можете надеть очки с затемненными стеклами, и тогда мир будет казаться темным. Но если надеть другие очки, например, те, что позволяют нам воспринимать все цвета, мы будем видеть мир во всех его цветах и ничего не упустим!

## Глава 20. Понятие времени. Управлять временем легко: техники эффективной постановки целей

*Не мертво то, что в вечности живет.  
Со смертью времени и смерть умрет.*

Говард Филлипс Лавкрафт

*Человек, который осмеливается потратить час времени впустую, еще не осознал цену жизни.*

Чарлз Дарвин

*Вы всегда сможете заработать больше денег,  
но Вы никогда не получите больше времени.*

Джим Рон

Чем же является это всеохватывающее понятие «время»? В один и тот же момент оно присутствует везде и обнимает собой все! И даже в языке, описывающем мир, оно присутствует повсеместно. (К примеру, обратите внимание на вышеприведенное предложение.) Время являет собой неотъемлемую часть нашей реальности. Весь этот мир есть сплетение времени и пространства. В каком-то смысле оно являет собой четвертое измерение пространства. Время есть везде, и в каком-то смысле его попросту нет. Все зависит от способности более многогранно осмыслить это понятие во всей его волатильности и соотнесенности как можно с более широким охватом взаимосвязей. Чтобы выйти на тропу понимания, необходимо сразу задать вопрос: «Чем является пространство?». И, поразмыслив немного, можно понять, что понятие «пространство» является субъективным, придуманным для описания мира и безмерной и хаотической Вселенной. Это понятие включает в себя все то, что доступно чувственному мировосприятию человека (а доступно ему немного), и обусловлено различными взаимосвязями. Это попытка описать мир. Само по себе то, что мы понимаем под пространством, иное, но в соотнесении с человеком оно такое, каким мы все его знаем. То есть сами по себе какие-то отдельные элементы существуют (материальное ничто), но в понятие «пространство» они структурируются только через сознание, которое их соотносит и взаимообуславливает, в результате возникают понятия «явление» и «процесс» и другие, а далее уже в соот-

несении с этими «явлениями» и «процессами» возникает еще масса соотнесенностей, но многие искажаются, опускаются, и оставшееся складывается в «пространство». Поскольку пространство является субъективным понятием, то и время, как его составляющая, представляет собой интеллигибельный элемент описания Вселенной.

Время является понятием умопостигаемым и релятивным, то есть существующим относительно чего-то другого. Оно не представляет собой что-то материальное или присутствующее как само в себе, как и не является отдельной пространственной объективной реальностью. Время – это понятие субъективное. Оно, как и понятие «пространство», порождено нашим сознанием для упорядочивания нашего опыта, который состоит из некоторых процессов. И поэтому, если поразмыслить, можно прийти к выводу, что время имеет несколько смысловых форм: одну форму для общего соотнесения со всеми происходящими относительно человека процессами и другие формы, если соотносить его с обществом и происходящими в нем событиями и явлениями. Отдельно во Вселенной не существует такого понятия. Процессы проходят независимо от того, брать их в рамку времени или нет. Соответственно необходимо понимать, что разговоры о том, как бы перенестись во времени или повернуть его вспять, являются пустыми и не имеют под собой основы. Такое воззрение происходит из наложения одних смысловых уровней на другие, и определить его можно как научный софизм.

Люди представляют, во-первых, время как отдельную материальную плоскость, во-вторых, пытаются на совершенно неточную картину понимания Вселенной наложить мыслеформу времени в том ее виде, которая может существовать только относительно общественных процессов внутри социума, в-третьих, создают все большее непонимание, пытаясь объяснить что-то иными символами, ведь сознание человека в защитных целях пытается все обусловить, а сделать это оно может только в соответствии с известными символами и понятиями. Это подобно тому, как люди объясняют те процессы, которых не понимают, влиянием каких-то сверхъестественных сил. Так как человеку сложно находиться в неопределенности, такое упрощенное объяснение дарует применяющему его психический комфорт. Это защитный механизм психики. Есть более сложная форма объяснения, которая допускает временное

замешательство и затем, оперируя известными понятиями, принимаемыми в качестве фундамента, строит модель мирообъяснения. Но эта форма допускает также, что, найдя объяснение, можно им лишь и ограничиться. Это порой может привести к еще более усложненному замешательству, так как применение изобретенных принципов может не привести к дальнейшему расширению границ мирообъяснения, и тогда снова тупик. Многие начинают говорить, что что-то невозможно для науки, и снова прибегать к каким-то упрощенным системам описания мира типа научного софизма, возникающего путем наложения мыслеформ одного смыслового рода на мыслеформы совершенно иного смыслового уровня или мирообъяснения вмешательством сверхсилы (как правило, форма научного атеизма – это одна из форм теизма, не проявляющегося до возникновения замешательства разума ученого). Люди до конца не понимают Вселенную, тем не менее пытаются ее упорядочить при помощи субъективной формы времени, которая соотносима только с обществом и всеми его процессами. И вряд ли Вселенную можно объяснить до конца при помощи существующих человеческих символов описания мира. Они могут это сделать до определенного уровня. Тем не менее многие пытаются подстроить Вселенную под выдуманную мыслеформу. Особо продвинутые из этих людей выдумывают формулы, применение которых может переносить во времени. Но как можно переносить в том, чего не существует как отдельной материальной плоскости? Вероятно, поэтому они зашли в тупик, выхода из которого с существующим уровнем мышления не найдется! Для расширения парадигмы необходимо изменить составляющие, на основе которых она строится. Поэтому далее для ясности мы попытаемся осмыслить существующие формы времени и затем перейдем к его общественной форме.

Вот как писал Аристотель: «То, что время или совсем не существует, или едва существует, будучи чем-то неясным, можно предполагать на основании следующего. Одна часть его была и уже не существует, другая – в будущем, и ее еще нет; из этих частей слагается и бесконечное время, и каждый раз выделяемый промежуток времени. А то, что слагается из несуществующего, не может, как кажется, быть причастным существованию. Во времени имеется нечто неделимое, что мы называем «теперь». Во времени ничего нельзя ухватить помимо «теперь». «Теперь» есть непрерывная связь времени, оно связы-

вает прошедшее время с будущим и вообще является границей времени, будучи началом одного и концом другого. Так как «теперь» есть конец прошедшего и начало будущего, то время всегда начинается и кончается. И оно никогда не прекратится, потому что всегда начинается». Время представляет собой субъективную реальность человека. И так как это понятие относительное и существующее для упорядочения опыта, то можно влиять на формы общественного времени посредством воздействия на этот опыт. То есть структурируя опыт в определенной последовательности, можно делать жизнь максимально эффективной в пределах социума. И делать это можно только в настоящий момент. Именно в этот момент можно осмыслять прошедший опыт и планировать будущие события, выстраивая дальнейшие действия в планируемой последовательности, что повлечет за собой варианты событий, которые будут соответствовать той структуре мыслей, которая была сложена в процессе планирования.

Но все это можно делать сейчас. Конечно, то, что определяется, как «время» в широком смысле, будет оставаться неизменным, но относительно нашего общества со всеми его понятиями время будет изменяться. Сводя все вышесказанное на более простой уровень, можно сказать, что планирование событий и действие в желаемом направлении с избавлением от неэффективных в вашем понимании действий ведут к тому, что вы начинаете управлять своим временем. То есть, следуя по определенному жизненному пути, вы можете использовать время более эффективно, выполняя только те действия, которые ведут вас к желанным событиям и с максимально возможной скоростью, при этом переставая делать то, что не ведет к реализации целей. Это и будет называться управлением временем. Все это будет осуществляться в пределах одинакового для всех жизненного периода, но вы будете делать гораздо больше эффективных действий, а значит, на другом смысловом уровне вы будете управлять личным временем. В широком смысле время нельзя накопить, сохранить или увеличить, но в узком, то есть в общественном, его можно обменять на деньги и знания, а это позволит потом приобрести время, которое можно провести так, как хочется. От того, насколько грамотно вы воспользуетесь деньгами и знаниями, зависит, сколько времени вы себе можете приобрести. Знания и деньги есть рычаг, позволяющий приобретать время в той форме, которая желанна для

человека, а порой и большее количество времени. Например, если вы приобретете деньги и знания, это позволит Вам вести более здоровый и благоприятный образ жизни, и, вероятно, вы проживете дольше, чем если вы будете заниматься всю жизнь тяжелым физическим трудом и постоянно пребывать в стрессовых состояниях по поводу бедности и непонимания (по причине нехватки знаний) того, как изменить существующее положение. Теперь приступим к рассмотрению той формы времени, которую можно видоизменять, то есть к общественной.

Задумывались ли вы о том, что одни люди успевают сделать гораздо больше дел, в то время как другие не могут совершить и половины задуманного. Секрет здесь кроется в эффективном распоряжении своим временем. Стремясь к достижению успеха, мы должны грамотно распоряжаться временем, а не позволять ему управлять нами. Секрет эффективного управления временем заключается в умении расставлять приоритеты по важности и планировать действия в соответствии с ними. Делая это, мы становимся сценаристами своей жизни, пишущими ее по своему усмотрению. Планирование времени – неотъемлемый элемент создания успеха. Планируя свои действия по важности и эффективности, вы сокращаете время, затраченное на выполнение тех дел, которые в другом случае займут у вас гораздо больший период. Сейчас время стоит слишком дорого, чтобы заниматься делами, не имеющими отношения к тому, чего мы хотим достичь. В этом случае мы должны использовать еще один важнейший элемент (наряду с планированием) управления временем: постановка ясных целей. Вы должны составить достойный жизненный план, состоящий из целей, ведущих к желаемой жизни, и посвятить себя его реализации. Жизнь без цели подобна ходьбе вслепую: вы постоянно будете расходовать время на то, что не имеет для вас смысла. Ведь во многих случаях некоторое из того, что мы делаем, не является таким уж значимым. Только одна постановка цели сразу подвинет вашу жизнь в сторону прогресса. Но прежде вам необходимо решить, почему вы хотите сделать что-либо, затем решить, готовы ли вы идти до конца. Если готовы, начинайте по утрам вставать на десять минут раньше, постепенно увеличивая время. Делайте в этот период важные дела, например, изучайте что-либо новое. Начинайте вырабатывать в себе привычку действовать, никогда не откладывая дела. У вас не будет большей уверенности, чем вы



чувствуете сейчас. Но в процессе реализации своих целей вам необходимо учитывать важный момент: вам необходимо относиться с позиции игрока по отношению к своим целям. Вы должны учитывать, что ожидания в некоторых аспектах могут не сразу подтвердиться или что-то может выйти из-под сиюминутного контроля, и при этом вам необходимо понимать, что в любом случае это положительный опыт. Учитывая этот опыт, вы должны придумывать новые стратегии и подходы и достижению намеченных целей! Препятствия необходимо начать считать своеобразными вызовами и точками роста, справляясь с которыми вы постоянно повышаете свой уровень; они будут вас стимулировать к еще более активному и вариативному действию. Вам нужно понимать, о каких изменениях сигнализирует жизнь посредством этих препятствий, и вы, находя ответы, должны искать новые возможности для действий и изменений.

Не позволяйте себе терять время! Действуйте непрерывно! Перестаньте играть во все эти бесполезные игры потребительского общества! В это время читайте, учитесь и применяйте изученное к реализации ваших важных целей. Обязательно устанавливайте сроки реализации приоритетных целей и при этом ведите дневник, где будете сопоставлять достижение целей и реально существующие дела. Если дела начинают не соответствовать, запишите новый план-доработку. Помните, что жизнь немного похожа на поездку в метро: поезд может делать остановки или петли, но если вы не сойдете с него, то все-таки прибудете в конечный пункт назначения. Обязательно составьте план личностного роста, в который впишите все, что вам необходимо изменить в себе, чтобы стать той личностью, которая будет достойна иметь все то, о чем мечтаете.

Но для того, чтобы начать результативно управлять личным временем, необходимо принять ясное решение изменить все в жизни и понять, что вы, проявляя волю, способны даже переписать линии на своих ладонях. Это, конечно, образное выражение, но смысл должен быть вам ясен. Ведь очень многие люди не могут отказаться от своих неэффективных привычек, а затем начинают думать, что такая у них судьба. Судьба – это то, что вы сами для себя выбрали!

Если вы уже приняли ясное решение, задумайтесь над теми ценностями, которых вы придерживаетесь в жизни. Определите основной мотив жизни. Уясните для себя, в какой

сфере вы могли бы стать наиболее эффективными. Ведь очень многие работают в тех сферах, которые им не нравятся. Но никогда не получится полностью реализовать себя в той сфере, к которой нет влечения и энтузиазма. Поэтому очень многие вместо того, чтобы изменить сферу деятельности, разочаровываются в себе и принимают, что им не дано выйти из посредственности, а если и добиваются успеха в нелюбимой сфере, то ценой своего личного счастья; они, добившись высот в тех сферах, продолжают работать, но при этом испытывая постоянные стрессы и не получая удовольствия от жизни, несмотря на то что деньги зарабатывают хорошие. Эйнштейн сказал: «Если бы рыба судила о себе по своим способностям взбираться на дерево, то она всю жизнь считала бы себя неудачницей». Разве не так поступает большинство людей? Очень многие упорно продолжают стучать туда, где, по их мнению, есть дверь. Но нужно задуматься. Может, двери там нет! Упорство – это хорошо, но оно должно быть разумно направлено! Также необходимо осмыслить и признать те области, на которые у вас уже есть влияние, и сосредоточить на них всю свою энергию. Это будет то, с чего можно стартовать. Ведь, если вы хотите изменить государственное устройство, глупо будет сразу прийти в парламент и начать рассказывать о своей модели. Да вас, скорее всего, туда и не пропустят. Нужно начать с того, на что уже есть влияние. И постепенно, расширяя этот круг и увеличивая свою способность влиять, вы можете реализовать свои замыслы.

Следующим шагом должна быть постановка целей с обязательной записью их в дневнике. Четкая цель определяет восемьдесят процентов успеха. Бенджамин Дизраэли сказал: «Путем длительных размышлений я пришел к твердому убеждению, что если человек не представляет себе ясно цель свою, то он должен работать над тем, чтобы выработать ее, ведь ничто не может противостоять воле человека, который готов рисковать даже своим существованием ради самореализации». Ходьба по жизни без цели равносильна попытке прийти туда, не зная куда. Не поставив целью прийти в определенный пункт, вы постоянно будете отвлекаться и тратить свое время на остановки в тех пунктах, которые вам не нужны, и в результате так и не дойдете в самый важный пункт. Если, допустим, вы хотите построить дом, то предварительно обязательно представьте его себе в воображении, затем составите проект и только потом начнете строить в соответствии с ним дом. Так же и в жизни!

Вы не построите счастливой жизни, если не определите, куда и как вам нужно идти. Джон Рокфеллер сказал: «Четко определите, чего вы хотите достичь. Потом определите, какую вы готовы заплатить за это цену, и заплатите ее».

Ваши цели должны контролироваться вами, они должны вызывать энергию и радость. Определяйте цели в соответствии со своими жизненными ценностями и приоритетами. Поймите, чего вы хотите от жизни на каждом временном периоде. Стройте пирамиду целей: наверху главная цель, а внизу все те меньшие цели, но ведущие к главной. И все должно быть в формате «быть – делать – иметь». Определите главную задачу в деталях: кем вы хотите быть, с детальным описанием вашего статуса и социального положения, затем опишите, что вы должны будете делать. И потом в разделе «иметь» опишите в деталях те материальные вещи, которыми хотите владеть. Затем подумайте о последствиях, которые несет с собой реализация этого дела. И далее составьте список целей в формате «быть – делать – иметь», которые менее значимы, но ведут к вершине вашей целевой пирамиды. Обязательно конкретизируйте свои цели. Если вы хотите иметь красивую и дорогую машину, то должны понимать, что это подцель из разряда «иметь». Большой доход тоже к этому относится. Далее вы должны понять, что для этого нужно сделать и кем быть, чтобы делать то, что нужно сделать. Формулируйте свои цели в настоящем времени и в деталях. Например: «Я зарабатываю семьдесят тысяч долларов в месяц». При этом необходимо верить в то, что вы ставите себе целью, и четко понимать, как вы этого собираетесь достигать. Одна только постановка цели в настоящем времени с точными цифрами и записанная на бумаге обладает невероятным действием. Она запечатлевается в подсознании и становится приоритетом жизни, который формулирует дальнейшие поступки, действия и реакции. Установите дату, к которой вам необходимо достичь цели. Глобальные цели разбейте на подцели и для каждой из них обозначьте сроки. Затем составьте план, в который запишите все, что необходимо сделать: какие шаги совершить, какие знания получить, с какими людьми познакомиться. Этот план должен быть не коротким, а определенным: на месяц, год, пять, десять лет и так далее. В составлении плана можно прибегнуть к приему, предлагаемому крупнейшими специалистами по тайм-менеджменту. Представьте,

что через 30 лет о вас напишут книгу. Какими бы вы хотели себя видеть в этой книге? Каким будет ваше отношение ко всем важнейшим жизненным сферам? Ответы на эти вопросы в деталях вписывайте в свой план! Сформулируйте в своем плане то, каким должно быть ваше здоровье. Затем напишите возможное количество вариантов действий, которые помогут достичь желаемого уровня здоровья. Опишите, каким должно быть питание, какие упражнения вам необходимо предпринимать для укрепления здоровья. С остальными сферами жизни нужно поступить аналогичным образом. Например, в разделе о финансах составьте финансовый план, где подробно опишите, на чем можно сэкономить, куда инвестировать с целью приумножения капитала. В разделе вашего плана, связанного с взаимоотношениями, опишите то, как вы должны общаться с окружающими, чтобы они относились к вам так, как вам необходимо. Если в ходе этого вы выяснили, что часто проявляете негативные эмоции в общении, обозначьте в этом же разделе ситуации, в которых проявляете эти эмоции, и напишите, как бы вам предпочтительнее было реагировать вместо негативной реакции. В разделе «быть» запишите, в чем бы хотели стать совершеннее, какие семинары или курсы вам необходимо посетить и какие книги нужно прочитать для повышения уровня своего образования. Выделяйте место в своем плане, куда вы будете записывать размышления по поводу того, в каком направлении движетесь, то ли это направление вообще и что можно улучшить. Выделяйте час в день, когда вы будете размышлять и записывать результат этого мышления. В наше время просто необходимо порой останавливаться и задумываться о направлении своей жизни, о необходимых изменениях, о том, что нужно в действительности. Представьте, что вы потеряли всякую возможность работать в той отрасли, в которой работали всю жизнь. Чем бы вы занялись после этого? Чем вообще вы хотите заниматься? Есть ли в вашей жизни то, что вам бы хотелось изменить или вообще убрать из жизни? Если вы постоянно испытываете тревогу по отношению к тому, чем вы занимаетесь, или это связано с человеком, с которым живете, не лучше ли изменить эту переменную вашей жизни? Изменяя или устраняя некоторые переменные экзистенциалы своей жизни, можно собирать мозаику жизни из тех переменных, которые более предпочтительны. Но у некоторых может возникнуть возражение типа:

«С моим образом жизни и работой я не могу позволить себе раздумывать о чем-то». И на это я отвечаю: «Займите то место, в котором вы смогли бы себе это позволить! Просыпайтесь на час раньше и ложитесь на полчаса позже! Используйте то время, что тратится впустую». Ведь от этого зависит очень многое! От этого зависит продвижение вперед, от этого зависит ваше счастье. Поймите, что если вы разочарованы в сложившемся жизненном положении, то, вероятнее всего, само по себе оно никогда не изменится, а станет только хуже. Поэтому займитесь его изменением!

В разделе вашего плана, относящемся к семье, запишите, какими бы вы хотели видеть свои отношения с семьей в определенных интервалах времени. И ясно запишите, что для этого необходимо. Например, постоянно уделять время жене и детям и так далее. Впишите в свой план все, что требует изменения! Вы должны четко себе уяснить, над чем вам необходимо работать. И непрерывно действуйте по составленному плану. Действуйте постоянно, не теряя времени на то, что не входит в ваш план. Каждый день делайте то, что приблизит вас к определенной главной цели. Заранее, например перед сном, планируйте дела на следующий день с записью на бумаге. Запишите, чего вы ждете от следующего дня, почему этот день важен, какова его главная задача. Этим повышается эффективность дня. А написание на бумаге помогает сосредоточиться и лучше все запомнить. Планируя дела на неделю, обязательно подумайте о том, что вы сделали бы, если бы знали заранее, что ожидает успех. Запишите эти дела в свой план! Мы очень многое не делаем из того, что сыграло бы важную роль в нашей жизни, так как думаем, что не получится. Обязательно помечайте повседневные, ведущие к важным целям действия, буквами и цифрами по порядку значимости. Буквами и цифрами с большим приоритетом обозначьте дела, которые требуют обязательного выполнения. Обозначьте их буквой А. Затем в порядке убывания обозначьте те дела, которые тоже должны быть сделаны, но невыполнение которых не несет с собой последствий, сопоставимых с невыполнением первых. Пусть они будут под буквой Б. Те же задачи, которые вообще не важны (например, посмотреть телевизор, попусту поговорить по телефону и прочее) обозначить буквой с наименьшим приоритетом. Например, В. Оставляйте в своем плане время на непредвиденные дела. Пусть это будет 20–30% времени. Всегда

выполняйте дела по порядку, выделяя для них ограниченное время и укладываясь в него. Но не решайте важные дела вместе. Незначительные дела можно решать параллельно, но те задачи, которые требуют повышенного уровня концентрации, необходимо разделять во избежание путаницы и увеличения вашей продуктивности. Выработывайте в себе умение концентрироваться на выполнении важных задач, поскольку этот навык сокращает затраты времени на решение поставленных задач. Отводите время меньшее, чем вам хотелось бы. Закон, сформулированный историком Сирилом Норткотом Паркинсоном в 1955 году, гласит: «Работа заполняет все время, отпущенное на нее». Поэтому уделенное выполнению задач время будет использовано полностью, и может даже показаться, что меньшее время уделить нельзя, на самом деле можно. Даже был проведен опыт учеными различных стран, в ходе которого сформировали две группы и поставили перед ними одинаковые задачи, но было выделено различное время. Также в ходе предварительной подготовки у каждой из групп было сформулировано убеждение о времени, требуемом на выполнение одних и тех же задач. Две эти группы не контактировали друг с другом, поэтому пошатнуть убеждения друг друга они не могли. В результате одна группа выполнила задачи за одно время, а другая – в два раза быстрее, и каждая из групп уложилась точно в срок, считая, что быстрее уже нельзя. Хотя потом была сформирована еще третья группа, которая выполнила задачи быстрее двух предыдущих. Этот опыт ясно показывает, насколько убежденность влияет на продуктивность.

Никогда не откладывайте срочные дела на потом. После выполнения дела наибольшей важности приступайте к менее значимым, но ни в коей мере не наоборот. Ведь именно важные дела и проекты оказывают наибольшее влияние на уровень и качество жизни! Если получается так, что на следующий день возникает какое-либо непредвиденное дело, обязательно внесите его в список. Выбирайте для него то время, которое отведено для непредвиденных дел или на которое запланированы дела меньшей значимости. Не позволяйте никому красть ваше время! Всегда планируйте формат проведения каких-либо встреч. Умейте планировать встречи от начала до конца с точностью до минуты. Если у вас назначено много встреч, оставляйте между ними немного времени, которое нужно использовать с пользой, но в том направлении,

которое вам предпочтительнее. Это повысит качество вашей жизни! Обязательно выделите в своем дневнике целей графу, в которой будете сопоставлять намеченные цели с достигнутыми. По окончании временного отрезка, например недели, записывайте то, что было сделано, а в чем вы отступились от плана. Обязательно письменно давайте ответ, почему то или иное действие было опущено и что следует предпринять, чтобы исправить ситуацию в будущем. Постоянно задавайте себе вопросы типа: «Как можно использовать время с наибольшей пользой и какое из планируемых дел принесет больший успех?». Концентрируйтесь на решении задач, которые скрыты в ответах на задаваемые вами вопросы. Согласно закону, сформулированному в честь экономиста и социолога Вильфреда Паретто, «20% усилий дают 80% результата, а остальные 80% усилий дают лишь 20% результата». Если вы научитесь разумно выбирать то небольшое количество дел, которое принесет максимум результата, то ваша эффективность значительно возрастет! Ни в коем случае не пропускайте день, в который необходимо планировать и сопоставлять. Такое отслеживание по списку дает чувство контроля и движения вперед, а от этого ваш уровень уверенности и мотивации повышается. Не оставляйте на волю случая течение своей жизни! Как сказал Джим Рон: «Моделируйте свою жизнь, а не просто проживайте ее». Необходимо планировать те моменты, которые могут принести вам счастье, радость и успех. В противном случае ваша жизнь будет заполняться хаотичными событиями и время будет уходить сквозь пальцы.

Также в своем дневнике планирования оставьте графу, в которую будете записывать свою финансовую ситуацию. Запишите все свои расходы, совершенные и планируемые, вклады, возможные риски. Это позволит обрести контроль над своими финансами. Подробнее об этом в следующей части, но сейчас хочу, чтобы вы усвоили, что такое планирование в любой сфере жизни позволяет обрести контроль над жизнью, и начали ее моделировать по своему усмотрению. Очень многие люди живут, не планируя своих финансов, времени и жизни в целом. Но чем лучше мы определяем направление своей жизни во всех сферах, тем лучше мы можем управлять ею.

В своем дневнике планирования оставьте графу для записи идей и описания мечты. Ведь большинство людей не могут реализоваться в жизни оттого, что не воспринимают всерьез мечты

и не запоминают тех идей, которые придумывают. Именно идеи, записанные и перечитываемые, позволят вам поддерживать вдохновение и придумывать новые идеи, что послужит толчком к реализации их на практике. Вы должны не просто записать в отдельной графе свою мечту, но и постоянно возвращаться и перечитывать план ее реализации, при этом визуализируя в деталях и с эмоциями то, чего хотите достичь в результате воплощения мечты. В процессе визуализации вы должны почувствовать представляемую ситуацию так, будто она уже воплощена в реальности. Постепенно вы будете привыкать к тому состоянию, в которое вводите себя при помощи качественной визуализации, и модели вашего мышления, а соответственно, и поведения будут меняться на те, которые будут так или иначе вести к реализации вашей мечты. Не нужно недооценивать силу вашего подсознания! Оно способно на все! Даже на такие мелочи, как разбудить вас без будильника утром. Если накануне вечером вы внушили себе, что вам нужно проснуться в 5 часов утра, то вы проснетесь. Нужно только в течение пяти минут перед сном подумать о важности предстоящего дня и повторить себе несколько раз в настоящем времени время пробуждения. Например: «Я проснулся в 5 утра». Это очень эффективная методика!

Для более эффективного внушения в разделе вашего дневника, посвященного мечте, можно отвести место для вклеивания картинок из журналов и книг, которые будут визуально отображать ваши мечтания. Это окажет невероятное воздействие на подсознание, заставив вас концентрироваться на том, чего вы хотите, и вы будете в некоторых случаях бессознательно выбирать те модели поведения, которые будут вести вас к тому, что отражено в подсознании. Во многих случаях вы просто не будете выполнять ненужные и неэффективные действия. Необходимо понимать, что наше подсознание находится в процессе непрерывного программирования. Любая информация, отображенная там, оказывает влияние на поведение. Очень многие люди хранят большое количество альбомов с отражением своих былых ярких жизненных моментов. Это, конечно, хорошо, но многие настолько утопают в прошлом, что их жизнь подобна езде на автомобиле по зеркалам заднего вида. Несмотря на то что люди порой думают, что хотят двигаться дальше, обновить жизнь, их действия красноречиво подтверждают обратное: они продолжают окружать себя



всевозможной информацией, которая программирует их на обратное. Такое поведение людей подобно тому, как если бы вы хотели распечатать документ на принтере с компьютера. Но в процессе набора документа была совершена ошибка. И вот вы распечатали документ и увидели, что там ошибка. Вы понимаете, что ее нужно устранить, и начинаете это делать путем стирания ластиком с бумаги неудобной буквы. Затем снова распечатываете и видите, что снова ошибка. Вы снова делаете то же самое, но ничего не выходит, ведь ошибка содержится в самой электронной версии документа и ее необходимо корректировать именно там. Подобная картина отражена и в жизни. В подсознании составлена программа, а поведение и следствия являются своеобразным «принтером». Пока вы не начнете изменять настройки путем намеренного программирования своего подсознания, в вашей жизни так и будут повторяться ошибки. И перемен не будет, если правильно не настроиться на них. Нужно учитывать опыт прошлого в формировании образа будущего и действовать в настоящем. А картинки визуализации вашей мечты помогут в этом!

Составляйте план реализации своих рабочих и бизнес-проектов: сначала запишите их, а затем напротив них опишите, какими способами их можно было бы осуществить, если бы вам ничего не мешало. Затем опишите подробно, что это за препятствия, которые не дают вам реализовать проект, и как их можно преодолеть. Опишите это с нескольких точек зрения. Визуализируйте то, что должно быть в конечном итоге. И далее составьте список действий, расставленных по приоритетам, ограниченных сроками и с записью задействованных людей, за которыми обозначены четкие обязанности. Обязательно учитывайте, что может пойти не в соответствии с ожиданиями, и разработайте план Б на тот случай, если что-то помешает реализации плана А. И действуйте! В наше время быстро меняющихся технологий преобразуется весь мир! Еще вчера люди и не догадывались о товаре или услуге, а сейчас уже не просто знают, но хотят, чтобы это было у них «еще вчера». Поэтому, если у вас в планах стоит реализация проекта, который, по вашему мнению, еще не дошел до потребителя, то безотлагательно действуйте! Деньги накапливаются у того, кто обладает скоростью в реализации своих проектов. Перестаньте планировать бесконечно! Желать можно сколько угодно долго, но только действие воплощает желание в

реальность и дает ощутимый результат! Но действовать нужно на пределе своих возможностей. На самом деле человек способен на большее, чем кажется. Учеными в ходе многочисленных экспериментов было выявлено, что усталость, которую человек испытывает после какой-то деятельности, когда он думает, что не может уже дальше ничего делать, – это всего 35% от имеющихся возможностей. Так работает защитный психофизиологический механизм организма с целью выживания. Но если человек выполняет дело, которое вызывает у него энтузиазм, то он может работать в 2–3 раза эффективнее. Поэтому помните: если вы устали, то это еще только первичный барьер вашего организма, за которым лежит еще 65% неиспользованных ресурсов. И не надо чего-то сверхъестественного, чтобы разбудить дремлющие возможности. Нужно просто сделать дело интересным, вызывающим энтузиазм. В ходе множества исследований было замечено, что самые высокоэффективные и успешные люди обладают огромным запасом энергии и энтузиазма. Чтобы быть эффективным и энергичным в течение дня, в первую очередь необходимо правильное питание, отдых, равномерные физические нагрузки. Выявите то время в ходе дня, когда активность вашего мозга находится на пике, и решение сложных задач планируйте в этот промежуток времени.

В процессе реализации своих проектов необходимо быть эффективным, а не систематичным. Нужно задумываться над сутью своих действий! Для примера, допустим, что перед вами стоит задача позаботиться о том, чтобы вода попала из пункта А в пункт Б. В этом случае Вы можете носить ее ведрами, а можете начать мыслить эффективно и задуматься над тем, стоит ли это делать вообще. Или можно сделать что-либо другое, что будет более соответствовать вашим возможностям. Например, вы можете построить водопроводную систему или пробурить скважину в том месте, где нужна вода, или вообще добывать алмазы, если это легче для вас, и обменивать на воду, и так далее. Большинство же людей понимают под планированием времени именно увеличение количества труда. Искусство управления временем в том и заключается, чтобы уметь концентрироваться на важном.

В процессе реализации своих приоритетных проектов обретайте опыт. Не будьте человеком с опытом одного года, повторенным на протяжении многих лет. Есть замечательный

афоризм: «Бросая в воду камешки, смотри на круги, ими образуемые; иначе такое бросание будет пустой забавою». В этом изречении заключена огромная мудрость! Если что-либо работает не столь эффективно, умеете находить другие подходы к решению. Тренируйтесь в улучшении своих навыков и скорости исполнения ваших ключевых задач. Старайтесь во всех делах быть лучше, чем вчера. Пытайтесь превзойти себя! Выработывайте у себя ощущение неотложности. Действуйте сейчас, а не потом!

Если задуматься, сколько времени мы тратим на повседневную, привычную деятельность, можно поразиться! Только задумайтесь, сколько времени в своей жизни вы работаете, пребываете в пути, развлекаетесь, спите, смотрите телевизор, едите, бездействуете, предаетесь вредным привычкам. Задумайтесь, от чего из того, чем вы ежедневно занимаетесь, можно отказаться или как сократить расход времени на это. Как вы считаете, так ли полезны курение, распитие алкогольных напитков, праздничатание, долгий сон и прочее, чтобы тратить на это драгоценное время вашей единственной жизни? А можете ли вы себе представить, что для нормального сна при правильном питании и образе жизни достаточно пяти часов! А как вы считаете, просмотр телевизора много пользы приносит в вашей жизни? Только представьте, сколько лет своей жизни вы можете сэкономить на совершенно не нужных вам делах и пустить это время на то, что действительно поможет стать счастливее! А задумывались ли вы о том, как можно было бы эффективнее использовать время, которое проводите в пути или в ожидании? Вы, например, могли бы использовать это время с целью самообразования. При передвижении куда-либо можно прослушивать образовательные программы, аудиокниги и другую полезную информацию. Сегодня очень многие люди проводят массу времени в дорожных пробках. Но в это время слушают они совершенно бесполезную музыку, которая ни к какому развитию не ведет. Если сложить то время, которое уходит бесполезно, через пять лет это может равняться одному или двум университетским курсам. Вам не нужен университет, чтобы получить высшее образование, Вы можете просто распорядиться с пользой тем временем, которое уже имеете, но пока просто прожигаете. Продуктивно можно использовать любое время. Лично я слушаю аудиокниги по интересующим и полезным темам в машине, во время

ожидания, во время бега. Возьмите и вы за правило использовать продуктивно то время, которое кажется на первый взгляд бесполезным! Это прекраснейший инструмент для достижения успеха!

Используйте опыт других людей путем прочтения книг. Идеи, почерпнутые из различных источников, порой могут сэкономить годы! Но для этого необходимо быть эффективным читателем, в противном случае можно увязнуть в море информации. Для этого необходимо усвоить очень полезную технику скорочтения. Более подробно эту тему освещают такие авторы, как Тони Бьюзен в книге «Учебник быстрого чтения», Беннет Джозеф в книге «Скорочтение со скоростью света», Лиу Мани в книге «Как научиться быстро читать». Я же раскрою этот вопрос в общих чертах. Основные рекомендации в обретении навыка скорочтения:

1. Перед тем как начать читать книгу, начните с ознакомления с ней: узнайте информацию об авторе, ознакомьтесь с кратким вводным текстом на обложке, просмотрите оглавление. Затем пролистайте книгу с начала до конца, ознакамливаясь с заголовками, подзаголовками.

2. После этого решите, стоит ли читать полностью эту книгу. И задайте себе вопрос: «Чем может помочь данная книга?». Это повысит или понизит мотивацию, если интереса к теме нет. Обычно то, что нам интересно, запоминается лучше.

3. Начинайте читать. Желательно это делать в обстановке, способствующей концентрации.

4. Чтение должно быть блочным. Обычно в школе нас учат читать слово за словом, но необходимо расширять спектр зрительного восприятия и читать по несколько строк сразу одним взглядом. При этом взгляд должен концентрироваться в центре, но быть расфокусирован, и охват строчек должен быть по вертикали, а не по горизонтали. Изначально это сложно, и почти ничего не запоминается, но практикуйтесь. Это реально! Тренируйтесь сначала читать в телефоне колонки или в газетах, а затем переходите к стандартным текстам. Учитесь воспринимать строку текста за меньший промежуток времени, соревнуясь с самим собой.

5. Подавите субвокализацию, то есть не проговаривайте при чтении слова про себя. Мозг понимает слово еще до того, как оно проговорено, поэтому произносить его – лишняя трата времени.

6. Устраните регрессию, то есть возвратные движения глаз к уже прочитанному, или перечитывание, так как это понижает уровень восприятия.

7. Расслабьте глаза и полностью сконцентрируйтесь на читаемом, не обращая внимания на внешние раздражители.

8. Читайте, фокусируясь на ключевых словах в строках и тезисах в подзаголовках, содержащих весь смысл излагаемого, а второстепенные и вспомогательные слова упускайте. Тренируйтесь в угадывании смысла всей главы, прочитывая лишь ключевые ее части.

9. Используйте указательные средства, которые помогут охватывать блоки текста точнее, например ручку.

10. Осознавайте, что не все можно читать с применением этих навыков. Некоторая литература требует осмысления. Особенно те темы, о которых вы читаете впервые или содержащие не знакомые вам слова. Поэтому при чтении таких книг делайте как можно больше пометок, подчеркивая ключевые фразы, и обозначая важнейшие идеи. Это улучшит запоминание и вашу общую парадигму чтения, что позволит читать быстрее раз за разом подобную литературу.

(Освоить вышеизложенное вы можете на наших тренингах по скорочтению и тайм-менеджменту. Обращайтесь: + 7 (918) 000 4 666; + 7 (988) 524 07 61; [www.kbk\\_bizko.ru](http://www.kbk_bizko.ru); [k87vadim@mail.ru](mailto:k87vadim@mail.ru); [kbk666bizko@gmail.com](mailto:kbk666bizko@gmail.com); [kbk\\_bizko@mail.ru](mailto:kbk_bizko@mail.ru); [vk.com/id24983458](https://vk.com/id24983458))

Чем бы вы ни занимались, приучите себя к порядку! Многие колоссальное количество времени расходуют на то, чтобы что-то отыскать на захламленном рабочем месте, дома или на даче. Выработывайте у себя привычку избавляться от ненужных бумаг и прибирать свое рабочее место в конце рабочего дня. Это относится не только к бумагам, но и к делам! Делегируйте все, что можно перепоручать, другим! Если ваша работа связана с документами, распределите их по срочности, уложив в папки разного цвета. Пусть самые яркие папки будут содержать документы, которые необходимо безотлагательно проработать. На столе не оставляйте ничего, что не относится к срочным делам! Не нужно складывать в стопки различные не относящиеся к делу журналы, письма и прочее. К этому можно отнести и скопление различного хлама, напоминающего о прошлом. Дам совет: немедленно избавьтесь от него! И вы почувствуете обновление

своей жизни. Возьмите за правило избавляться от того, что хочется отложить с надеждой, что оно пригодится в будущем! Избавляясь от старого, вы будете освобождать место для всего нового в вашей жизни!

Еще хочу дать очень важный совет: чем бы вы ни занимались, делайте всегда немного больше того, чем то, за что вам платят! Если вы предприниматель, делайте чуть больше для своих клиентов, если наемный рабочий, делайте чуть больше, чем обозначено вашими должностными обязанностями. Писатель Элберт Хаббард сказал: «Кто делает не больше того, за что ему платят, никогда не получит больше того, что он получает». Это очень эффективное и валидное утверждение! В нем ярко отражен закон сеяния и жатвы. Нельзя собрать урожай там, где не сеял! А если сеять чуть больше, чем положено, то, безусловно, труда и сиюминутного времени будет уходить немного больше, но потом и урожая будет собрано больше. Очень многие люди хотят пожать там, где не сеяли. Они обычно говорят: «Пусть сначала начальник повысит мне зарплату, а потом я начну работать продуктивно». Аналогично говорят люди, которые обозлились на весь мир: «Пусть сначала люди будут ко мне хорошо относиться, а потом и я буду к ним добрее». И еще очень много подобного. Но это неправильно! Такие утверждения подобны тому, как если бы фермер вышел в поле и сказал: «Пусть сначала земля даст мне урожай, а потом я посею семена». Невозможно что-то получать, не отдавая! Нужно сначала что-то посеять, а потом и отдача будет. Если вы не вложите свою мозговую деятельность, чтобы осмыслить то, как вам эффективнее распорядиться своим временем, то так и будете пребывать в хаосе ненужных событий, и тогда не вы будете управлять своим временем, а оно вами будет помыкать! Ставьте цели и планируйте время. Этим будет увеличена ваша личная эффективность во всех сферах, что повлечет за собой освобождение времени для более приятных вещей. Если вы не контролируете свое время, то, вероятно, живете, отвечая на импульс данного момента. Вы позволяете руководить вашей жизнью другим людям, вы постоянно спешите, но ничего не успеваете. Спешка не позволяет увидеть возможности, которые можно было бы узреть при других обстоятельствах. При всем при этом необходимо поддерживать гармонию в жизни. При планировании всегда необходимо учитывать свои ценности.

Все мы стремимся к отношениям, которые будут наполнены любовью и взаимопониманием; еще мы хотим быть здоровыми, самореализовавшимися, обеспеченными. Но для того, чтобы все это было, необходимо сохранять гармонию. Никогда не нужно погружаться во что-то одно, иначе что-то другое будет в убытке. Необходимо понимать, что все сферы жизни составляют одно целое. Именно все вместе они создают у нас ощущение счастливой жизни. Не нужно ставить в положение конкуренции сферы вашей жизни. И не нужно слишком идеализировать что-то одно, в том числе и цели. Необходимо понимать, что никогда не будет того конечного пункта, где будет написано: «счастье», «успех», «власть», «просветление»! Это все непрерывный путь, и, только следуя по нему, можно постепенно обретать отдельные составляющие этих туманных идеологических конструкций, но постоянно будет оставаться неудовлетворенность, которая и будет даровать смысл жизни. Чтобы не впасть в различного рода идеализации, необходимо понимать три истины, которые в том или ином виде лежат во многих философских и религиозных идеях древности, да и вообще являются своеобразными ключами к более глубокому пониманию бытия. В этой Вселенной ничто не является вечным и неизменным; ничто не является завершенным и окончательным; ничто не является идеальным и совершенным. Смысл – в постоянной погоне за этими онтологическими экзистенциалами! И каждая составляющая нашего мира является взаимосвязанной частью единого целого. Как писал Эмерсон в одном философском стихотворении: «Цепь событий бесконечна; глаз читает связь вещей...»

Осознание того, что все сферы жизни являются единым целым, подталкивает нас к развитию менталитета достатка. Вы должны понять, что, уделяя время заботе о собственном здоровье, одновременно будете становиться более энергичным и работоспособным, начнете больше времени уделять семье и общению с друзьями, а это повлечет улучшение эмоционального состояния, что вдвойне отразится на всех сферах вашей жизни!

## Глава 21. Стратегии управления здоровьем

*Здоровый дух в здоровом теле. Но здоровое тело  
есть продукт здравого рассудка.*

Джордж Бернард Шоу

*Болезнь – это защитная реакция от нездорового  
образа мыслей и нездорового образа жизни.*

Николай Склифосовский

Человеческий организм представляет собой слаженно работающий механизм со множеством систем саморегуляции. Он подобен безупречному оркестру, музыка которого всей полнотой своего звучания захватывает дух. Дирижером у нас в организме является мозг, а всеми остальными музыкантами представлены системы гормональной нейрорегуляции. Посредством стимулов мозг воздействует на те или иные железы, которые вырабатывают гормоны различной специфики. Гормонами являются биологически активные вещества органического характера, которые вырабатываются клетками желез внутренней секреции, поступают в кровь и регулируют обмен веществ и физиологические функции. Далее снова мозгом посредством различных физико-химических явлений эти гормоны перенаправляются туда, куда это необходимо, для того чтобы поддерживать организм в состоянии, приемлемом для выживания и реагирования на изменяющиеся стимулы из внешнего мира. Именно благодаря этому механизму гормональной регуляции вообще возможно функционирование всех систем организма, в том числе и психической, так как наша психика является нейрофизиохимическим механизмом. Выработка тех или иных гормонов типа серотонина, допамина, адреналина, норадреналина, гистамина и прочих влияет на нейронную активность мозга, которая заключается в химическом взаимодействии нейротрансмиттеров (биологически активные химические вещества, посредством которых осуществляется передача электрического импульса от нервной клетки через синаптическое пространство от нейрона к нейрону или от нейрона к мышечным нервам), что и продуцирует в совокупности с другими процессами возникновение тех или иных проявлений в группах нейронов, именуемых мыслями. То есть мыслями в привычном понимании они



становятся уже потом, когда нейроны выстраиваются в определенных комбинациях в рамках процесса взаимодействия с репрезентативными системами, передающими и преобразующими опять же посредством химических реакций импульсы из окружающей среды в среду психофизиологическую в приемлемой для нее форме. Так что в основе своей эти электрические нейронные импульсы являются химическими реакциями, на которые влияют гормоны. Но на то, как перераспределяются гормоны, отчасти влияет то, какие микроэлементы попадают к нам в организм во время приема пищи, которая в результате сложного процесса превращается в элементы различного толка, необходимые для многообразия клеток организма. Так вот эти элементы и влияют опосредованно на наш организм. Не только вещества типа наркотиков, лекарств и алкоголя влияют на наше состояние. В определенной степени все элементы изменяют состояние сознания. Обратите внимание, например, на то, как вы себя чувствуете от употребления меда или мяса. Ну и, конечно же, вам известно состояние влияния алкоголя. А знаете ли вы, как происходит, например, алкогольное опьянение? Вот краткая информация. Слабый наркотический, нейротропный, протоплазматический яд под названием «алкоголь» или «спирт», попадая в кровь, оказывает влияние на свертываемость крови, то есть разрушает оболочку эритроцитов, и они, сталкиваясь друг с другом, слипаются и образуют микротромбы, которые затем, проталкиваясь по сосудам, циркулируют по кровеносной системе. Добираясь до мозга, они перекрывают некоторые сосуды, подходящие к определенным группам нейронов, в результате чего прекращается поступление кислорода в эти нейроны и они отмирают. Первичный недостаток кислорода отмечается начальной веселостью, а далее идут раскрепощенность и изменение поведения. Все это является проявлением поэтапного отмирания клеток мозга. Затем следует сон как защитная реакция организма и утренняя головная боль вследствие того, что внутричерепное давление повышается под влиянием избыточного скопления жидкости, которая вымывает мертвые клетки мозга. И потом вы ходите в туалет своими мозгами. Я понимаю, что это описание довольно грубое, но оно вкратце отражает суть данного процесса. Эта книга не посвящена подробному описанию физиологических процессов организма. Если хотите, можете прочитать об этом

в других источниках. Моя задача состоит в том, чтобы дать информацию для общего понимания влияния тех или иных элементов на психофизиологию. Приведенный пример – это, конечно, агрессивное влияние, но синтез любого микроэлемента из пищи оказывает влияние на гормональный фон, а следовательно, и на общее поведение.

Прием тех или иных элементов может как увеличивать нейрогормональную активность, так и уменьшать, а может вообще нарушить ее, что и будет называться нарушением обмена веществ. Поэтому так важно следить за своим рационом питания, ведь это как в долгосрочной перспективе, так и каждую минуту влияет на наши физиологические состояния, которые в результате правильной балансировки элементов могут быть более продуктивными или под влиянием несбалансированного питания приводить нас в непродуктивные состояния. Например, чрезмерное употребление пищи с содержанием холестерина может способствовать отложению этого элемента на стенках сосудов, что оказывает влияние на кровяное давление, что в совокупности с образованием тромбов из-за употребления пищи, элементы которой приводят к повышенной свертываемости, может способствовать инфарктам, инсультам и другим болезням, а также ежедневной депрессии и необъяснимым недомоганиям. В общем, я не буду больше углубляться в физиологию, но хочу, чтобы вы сразу поняли, что болезни не возникают сами по себе, из пустоты. Большинство болезней – это, как правило, результат систематического злоупотребления бесполезной или вредной пищей с повышенным содержанием разнообразных шлаков или неправильного употребления иной пищи. Начав управлять своим рационом, вы начнете управлять своим здоровьем. Гиппократ сказал: «Вы то, что вы едите». И это утверждение очень значимо в наше время! Я не дам вам всеобщей панацеи или одного уникального рациона! Нет! Я не в этом вижу свою задачу! Это будет прежде всего вашим делом! Я же со своей стороны хочу, чтобы в вопросе питания вы стали чуть более осознанными, начали анализировать свои состояния и биоритмы, которые будут у вас изменяться в зависимости от употребления тех или иных пищевых продуктов, а из всего анализа вы составляли рацион, приемлемый именно для вас! Не надо применять к себе мой рацион. Начните с анализа и составляйте свой! Вам не нужны колоссальные знания в об-

ласти медицины и здорового питания. Вам нужно немного осознанности и умения слушать сигналы своего организма, который постоянно дает нам понять, что нам в пользу, а что нет! На самом деле нет какого-то конкретного табу на некоторые виды пищи. Просто физиология у всех различна, и одни могут что-то употреблять, а другие нет. Обо всем этом дает знать организм! Научитесь слушать! Я же, со своей стороны, поделюсь открытым для себя опытом!

Помните: ваш организм должен быть идеальным инструментом для реализации ваших жизненных замыслов.

И первое, что нужно сделать для улучшения своего здоровья, – это сейчас же решить дожить до ста лет и взять ответственность за реализацию этой цели в свои руки! Затем откажитесь от всех вредных для вашего организма вещей и привычек. Помните, ваше здоровье сейчас в том виде, в который вы его привели путем принятия тех или иных решений. Определите для себя важность здоровья! Как сказал один великий человек: «Если хотите быть здоровым, то составьте план здоровья». Это великолепное высказывание! Начните чувствовать реакции своего организма! Начните организовывать свою жизнь последовательностью мыслей и способов поведения, и она будет здоровой и долгой! Не воспринимайте здоровье как нечто незыблемое. Ведь многие люди не думают о здоровье, пока не заболеют. Но вы должны организовать свой образ жизни так, чтобы идти к еще более крепкому здоровью, а не убегать от болезни, которая уже настигла вас в результате вашего расточительного отношения к своему организму. Обязательно осмыслите, что вам дает крепкое здоровье и что забирает его отсутствие. Думайте об этом чаще. Это поможет повысить мотивацию к улучшению здоровья. Ведь человек таков, что он не будет предпринимать никаких попыток для обретения чего-то, если не осознает важности этого для себя конкретно! Далее обязательно представьте свое здоровье через 10, 20, 30 лет. Визуализируйте! Каким бы вы хотели видеть свое здоровье, свою физическую форму? Затем определите, что вам нужно делать, для того чтобы достичь этой цели, и запишите ясно на бумаге цели в сфере здоровья. Например: питаться здоровой пищей, соблюдать умеренность в питании, заниматься спортом. Представьте, каким должен быть желаемый образ жизни в рамках улучшения здоровья. Каким весом вы хотели бы обладать через 10, 20, 30 лет? Что для этого

необходимо предпринимать? Сколько времени уделять физическим упражнениям, сну? Какие знания вам необходимо приобрести, чтобы улучшить состояние своего здоровья? Ведь многие люди совершенно не понимают, что вредит здоровью, а что полезно для него! Например, большинство людей совершенно не принимают во внимание, что употребление белой муки, сахара и чрезмерного количества соли, мяса, жира не только бесполезно для организма, но даже вредит ему. А многие, зная, что сигареты и алкоголь являются ядами, тем не менее употребляют их! Поэтому наряду со знаниями в сфере улучшения здоровья тренируйте и свою волю, ведь человек отличается от животного тем, что имеет управляемую волю. Не будьте одним из невежественных в плане улучшения своего здоровья! Записывайте! И перестраивайте свою жизнь под эти цели! Не оставляйте свое здоровье на волю случая, ведь при таком стечении обстоятельств случай будет к вам суров.

Для более эффективного управления здоровьем я рекомендую ставить не только долгосрочные, но и краткосрочные цели. Например, вы определяете свой вес через месяц и решаете, что необходимо предпринять, и делаете все для того, чтобы достичь этой цели. Например, едите не до пресыщения, тренируетесь два часа в день и так далее. Или, к примеру, вы хотите достичь ежедневной бодрости. Для этого начинаете высыпаться, не есть перед сном, не употреблять жирную и тяжелую пищу, делать зарядку и помимо этого уделять время более активным физическим упражнениям типа бега. Или, возможно, вы поставите себе цель перестать болеть простудой, тогда в план реализации могли бы вписать ежедневные занятия спортом, применение практик закаливания организма, умеренность в питании, ограничение себя в употреблении жирной, консервантосодержащей и неестественной пищи, уменьшение холестерина- и крахмалосодержащей пищи. При этом необходимо разнообразить свой рацион витаминсодержащими веществами с большим содержанием полезных микроэлементов и полностью исключить табакокурение, употребление разнообразной наркотической химии, свести к минимуму потребление алкоголя (если возможно, лучше вообще исключить). Не менее важным в деле управления здоровьем является контроль своих эмоциональных состояний (далее описаны техники контроля). Отрицательные эмоции, испытываемые очень часто, приводят ко множеству различных

болезней. Поэтому старайтесь как можно чаще пребывать в оптимистичном расположении духа. Но все это общие схемы. Вы должны сами начать управлять своим рационом. Это один из главнейших элементов улучшения здоровья и общего физического состояния. Осваивайте различные фитнес-программы и дыхательные техники, займитесь медитацией и йогой, освойте техники здорового питания. По всем этим подходам написано множество книг и статей, которые вы можете купить или найти бесплатно в Интернете, просто введя в поисковике комбинацию слов по интересующей вас теме. Будьте открыты для всего нового в сфере здоровья! Осознайте, что сейчас существует сверхогромное количество доступной информации по любой тематике! Если вы начнете интересоваться чем-то, то потом удивитесь тому, как раньше этого не замечали, так как на вас начнет буквально валиться информация!

Но информации мало! Вам необходимо взять волю под контроль и начать формировать новые привычки, которые затем приведут вас к крепкому здоровью, хорошему самочувствию, повышенной энергии. Но помните: во всем нужно соблюдать гармонию и умеренность.

В деле постановки целей в сфере здоровья, как и в других сферах, помните: не нужно слишком идеализировать свои цели. Чрезмерная идеализация может привести к разочарованиям. Ставьте и реализуйте цели играючи, будьте гибкими в этом вопросе, анализируйте любые результаты, так как все они являются реализацией целей – либо прямой, либо опосредованной!

## Глава 22. Концепция влияния. Как повысить личностную притягательность

*Можно уступить силе, но безропотно  
покоряются только разуму.*

Луи Огюст Бланки

*Когда мы думаем, что управляем,  
в большинстве случаев управляют нами.*

Джордж Гордон Байрон

*Поистине ловок тот, кто умеет скрывать свою ловкость.*

Франсуа де Ларошфуко

*Не победить, а убедить – вот что достойно славы.*

Виктор Гюго

Все мы живем в мире взаимоотношений. Человек является социокультурным существом. Общение людей – это неотъемлемый элемент, определяющий жизнь социума. Люди устанавливают контакты друг с другом посредством слов, мимики, жестов, интонаций. Всеми этими вербальными и невербальными средствами общения человеческие индивиды оказывают влияние друг на друга с разной степенью эффективности. От этого умения зависит популярность конкретного человека в обществе. Все те люди, которых можно назвать преуспевающими, обладают способностью влиять на других позитивным образом, что способствует налаживанию связей с большим числом индивидов и развитию продуктивных отношений с ними. У многих навыки влияния являются укорененными на бессознательном уровне. Но все модели влияния могут быть воспроизведены и усвоены на уровне привычки.

Средства личностного влияния условно можно разделить на два вида: вербальные и невербальные. К вербальным относится воздействие при помощи речи, а к невербальным – при помощи всего, что не относится к словам: жесты, мимика, манера одеваться и прочее. Помните, что любой внутренний психический конфликт или дисбаланс отражается в словах и поведении. Поэтому необходимо с особой щепетильностью подойти к своим внутренним состояниям, которые формируются

словами, сказанными себе во внутреннем диалоге, а также уделить внимание словам, которые вы говорите окружающим, жестам, мимике, поведению, интонациям как элементам этих состояний. Все это в совокупности влияет на людей независимо от того, признаете вы это или отрицаете, а может, вообще не осознаете, и ставит вас в определенную роль, отыгрыванием которой вы создаете все жизненные результаты. Так займитесь же этим процессом осознанно! А для этого необходимо понять способы влияния.

К одному из видов влияния относится влияние при помощи слов. Мы уже упоминали о том, что слова являются детерминантой формирования картины мира и ее же отражением. Мир слов – это мир культуры. Словарный запас определяет наши мысли, восприятие, модели действий. Восприятие и интерпретация любой ситуации заключены в словарных конструкциях, то есть она проходит через своеобразную призму словарного опыта. Многообразие доступных нам решений тех или иных ситуаций зависит от нашей картины мира, которая сложена из ярлычков опыта, отражением и доминантой которого являются слова. Именно изменение качества и количества слов сказывается на расширении мирозерцания. Богатые словарные конструкции нашего внутреннего диалога позволяют нам увидеть окружающий мир в большем многообразии оттенков. Большой словарный запас сигнализирует о том, что человек обладает богатым внутренним миром, а именно он позволяет увидеть внешний мир с большего количества позиций, почерпнуть больше, чем доступно человеку со скудным внутренним опытом. Поэтому я так настоятельно рекомендую читать книги разнообразного характера, слушать аудиопрограммы, посещать тренинги и семинары, постоянно анализировать слова и ситуации, размышлять о происходящем и применять все знания в действии. Постоянно запоминайте какие-либо новые для вас слова. Ведь усложнение нашего словарного запаса ведет к усложнению мыслей, а это способствует усложнению эмоциональных проявлений, что ведет к тому, что окружающая действительность становится более оттеночной и многомерной. Каждый человек является своеобразным художником, а его словарный запас подобен палитре цветов. Картина, которую нарисует человек, зависит от богатства его цветовой гаммы. Картина будет тем прекраснее, чем больше и искуснее человек сможет использовать эти цвета. Так же об-

стоит дело и в сфере влияния через палитру цветов под названием «слово». Я уже приводил высказывание из Библии, которое гласит: «В начале было Слово». Это говорит о том, что картина бытия начинается с многообразия слов. Еще одно подобное высказывание современности гласит: «Речь – это инструмент, при помощи которого вы моделируете свои отношения и свое будущее». И если вы дадите себе труд подумать, то убедитесь в валидности этого высказывания. Ведь то, насколько вы добьетесь признания в обществе, будет зависеть от широты картины, которую вы сможете нарисовать для людей! Редьярд Киплинг сказал: «Слова – самый сильный наркотик, используемый человечеством». Любая идеология, религиозное и философское воззрение, да и вся наша субъективная реальность сформированы словами. От того, как что-то сказано, зависит, каким оно пред нами предстанет! Можно полностью изменить реальность человека только словом. Разнообразие увиденного человеком мира напрямую зависит от того, насколько разномастно-экспрессивно-оттеночно и метафорически-смешанно-репрезентативно он сможет для себя его описать. Например, человек может увидеть светло-темный объект (например, застывший сок сливового дерева) и обобщить его словом «коричневый», ведь этот цвет он изучил один раз, и одномерным цветом легче описывать, но то же самое может назвать словами «светло-коричневый», «прозрачно-коричнево-янтарный» или «вибрирующе-звенящий, вобравший в себя на мгновение окружающий мир, призрачно-янтарный, переливающийся, округлый, слезообразный предмет с лучезарномедными ликами солнечных поглаживающих лучей и т. д.». Под каждым из этих описаний может быть один и тот же предмет, но, проходя через эти слова, он принимает иную субъективную форму для сознания, и мир кажется более разделенным и красивым. Мной намеренно был проведен небольшой эксперимент, где я показывал разным людям кусочек застывшего сока сливового дерева, и люди, смотря на него, описывали его разными словами, но большинство говорили просто «коричневый». Затем была выявлена взаимосвязь между подобным описанием и мировоззрением. Люди, описавшие однообразным словом, как правило, были духовно бедными, очень посредственными и видящими мир только в блеклых тонах, а те, кто описывал более многогранно, были более творческими и многосторонне развитыми людьми. В одних и тех же ситуа-



циях творческий и посредственный человек увидят разные доступные модели поведения и действия. Подобным образом описываются не только объекты, но и ситуации, процессы, смысловые оттенки и все производные от них, что в совокупности составляет карту видения мира. Слова, которыми человек наполняет свою парадигму, имеют определенные семантические (смысловые) уровни. Например, слово «конь» имеет много значений: животное, фигура в шахматах, символ чего-то, изображение и многое другое. То, какие смыслы придаются слову, зависит от соприкосновения человека с определенными ситуациями. Например, если вы никогда не видели коня, то и не представите его, или, допустим, вы никогда не играли в шахматы, тогда не представите смысла, связанного с этой игрой, при слове «конь». Или, допустим, вы живете в стране тоталитарной диктатуры, но ее называют демократической, и другого государственного устройства, кроме вашего, вы не знаете. В данном случае вы вкладываете в слово «демократический» те искаженные смыслы, которые были намеренно сделаны доступными для вас. Подобным образом создаются националистские настроения у масс, которые, убивая людей из других стран или иных религиозно-идеологических воззрений, думают, что выполняют свой гражданский долг или миссию от Бога. А если вы не знаете, что такое диктатура, так как вам не были доступны иные смыслы, кроме тех, которые дали знать средства массовой информации; то истинное смысловое содержание слов «справедливость», «равноправие», «свобода слова» вы не сможете понять, либо будете понимать под ними что-либо иное. А значит, нельзя будет осознать, что с этим государственным устройством нужно бороться с целью стать более свободными. Аналогично отдельный индивид сужает свою действительность посредством слов. Например, человек может жить, избегая чего-то, что он обобщает словом «неинтересно», хотя это могут быть знания, которые способны перевернуть его жизнь; человек перестает мыслить, полагаясь на авторитеты; или загоняет себя в ловушку бездеятельности словом «невозможно». Но если бы этот же человек дал себе труд задуматься о том, что стоит за этими туманными обобщениями, то фокус его действительности расширился бы. Можно привести пример, как в средние века христианской церковью у масс формировалась ограниченная действительность. Они выставляли интересы правящих жрецов как интересы бога и

заставляли воевать во имя этого бога. Эти жрецы держали народ в невежестве, ограничивая их от свободомыслия и постижения мира научным путем, обобщая все разумное словами типа «ересь», а мыслящих иначе называли «еретики» или «враги бога». Как же легко исключались свобода, равенство, справедливость! Не правда ли? Они просто делали невозможным оппозиционный образ мышления, исключая неугодные смысловые оттенки, связанные со словами «свобода», «справедливость». Они подменяли их понятиями типа «воля божья». И люди мыслили совершенно иначе; их реальность менялась. Не угодные диктаторам церкви течения мысли делались во многом невозможными. Так как мысли выражаются определенными словами, то, исказив смысл некоторых слов или вообще исключив их из оборота, можно сделать мысль буквально невысказанной. Массы понимали смысл слова «свобода» на ином семантическом уровне. Они определяли свободу как возможность быть в подчинении жрецовского бога и выполнять волю этих глашатаев божьих. Любое чересчур контролирующее жизнь своего народа государство может сконструировать язык таким образом, чтобы исключить все неугодные значения слов, которые могут привести к свободомыслию, или произвести различную подмену понятий. Ведь как можно свободно мыслить или быть равными в гражданском отношении, если убрать сами термины «свобода мысли» и «гражданское равенство»? Люди, живущие в таком государстве, возможно, будут чувствовать ущербность своих прав, но они не смогут придать этим мыслям словесное значение, а оттого весь их периодический гнев по поводу несправедливого к ним отношения будет направлен на обыденные бытовые ситуации в пределах узкого круга своей семьи или на тех, кого высшая власть будет им позиционировать как «врагов».

С изменением эпох менялись и словесные значения, которыми элита, стоящая у власти и воплощающая определенный государственный режим, создавала иллюзию счастливой и образцовой жизни для масс. На этом отчасти было основано тотальное подчинение масс в фашистской Германии. Перед ними была создана иллюзия, и они в нее верили и боролись за нее. Они не называли свой режим фашизмом. Для них это была благородная идея, за которую они готовы были убивать. В наше время различных иллюзий еще больше, но они присутствуют в более тонкой, изощренной форме и держат разум людей в не-

меньшем подчинении. Людям дана видимость свободы, но они думают, что независимы, и действуют по своей воле. Как писал английский мыслитель Джордж Оруэлл: «Политический язык создан, чтобы заставить ложь выглядеть правдоподобно, и вынуждает нас, позабыв обо всех приличиях, признать непоколебимой истиной то, что является чистейшим вздором». Поэтому необходимо понимать, что словами формируются реакции и отношения к различным ситуациям, а следовательно, непосредственная действительность во власти языка.

Так как из слов формируется образ мышления, необходимо очень трепетно и с особой важностью подходить к выбору слов для описания себе мира и отражения собственного опыта. Если вы используете слова с позитивным оттенком, то таковым и является ваш мир, а соответственно, подобным образом будут относиться к вам окружающие. Известны опыты, когда были посажены два цветка в разные горшочки. В течение месяца за ними одинаково ухаживали, за исключением того, что над одним цветком сквернословили, а над другим произносили позитивные слова. В результате тот цветок, над которым употребляли слова с негативным эмоциональным зарядом, просто завял, а другой вырос и распустился. Этот опыт проводился неоднократно, и не только с цветами, но и с другими растениями и животными, даже с детьми. И везде наблюдалось положительное влияние позитивных слов и негативное влияние, вплоть до смерти, отрицательно-эмоциональных слов. Это показывает нам, насколько важно использовать хорошие, добрые, возвышенные высказывания. Ведь это способствует тому, какие эмоции человек будет испытывать, и, соответственно, в результате отразится как на его здоровье, так и на других аспектах жизни. Из моих личных наблюдений могу сказать, что люди, постоянно сквернословящие, всегда выглядят более больными, старыми, бедными и низкими в плане развития, и они не особенно пользуются популярностью широких масс! Поэтому лучше исключить из своей речи все негативно окрашенные слова, и вообще необходимо тщательнейшим образом подходить к выбору слов, описывающих ваш жизненный опыт и присутствующие в нем ситуации. Помните о том, что, навешивая ярлыки в виде слов на ситуацию, вы буквально делаете ее таковой. Например, называя какую-то нестандартную ситуацию «проблемой», вы тем самым придаете ей такой статус и дальнейшие ваши физиологические и психические реакции

будут сообразны этому ярлыку, и модели поведения будут находиться в рамках так называемой проблемы. Заклучая ситуацию в рамки слова «проблема», человек уже перекладывает ответственность, ведь из определения этого слова явствует, что обстоятельства являются не менее важным фактором, чем возможности человека, а значит, от них зависит не меньше. А если ту же ситуацию определить как «вызов» или «задача», то и сама ситуация примет иной оттенок, так как психофизиологические реакции изменятся и, соответственно, поведение будет совершенно другим. Ведь само определение уже предрасполагает к ответственности и способности отвечать на вызов. Трансформируйте свою лексику таким образом, чтобы она приносила вам пользу, а не вводила в тупики! Следите за своими словами и применяйте вышеприведенный принцип к построению своей субъективной реальности через эффективно смоделированные лексические конструкции!

Не менее важно уметь правильно понимать слова людей, облекать свои идеи в слова и четко выражать свои мысли вербально. Если вас в ходе общения не понимает ваш оппонент, необходимо осознавать, что это происходит не потому, что он глуп, а скорее по причине вашего неумения выражать свои мысли так, чтобы вас понимали. В правильно подобранное слово можно вложить все эмоциональное богатство испытанного ощущения, а это поднимет из уголков души самые затаенные чувства людей. Но для этого необходимо осознавать принципы языковых конструкций и возникновения образов, связанных в сознании людей с определенными словами. Понимание людьми друг друга происходит в результате двусторонней стимуляции системы чувственных представлений, в результате чего у каждой из сторон возникают соответствующие этим представлениям понятия, являющиеся одинаковыми только по поверхностной структуре языковых конструкций; и дальнейшего одностороннего согласия этих людей, то есть принятия одним человеком системы описания мира другого на уровне уже глубинной структуры языковых конструкций. Признанный лингвист мирового масштаба Ноам Хомский так писал в своей книге «Картезианская лингвистика»: «При восприятии речи должно иметь место внутреннее порождение как представления о сигнале, так и представления о связанном с ним семантическом содержании». Только затрагивая внутренние нотки индивидуальной совокупности системы пред-

ставлений человека, можно системой своих словесных знаков склонить его к желаемому нам конструированию модели взаимодействия с окружающим миром и соответствующей ей реакции. Поэтому постоянно вдумывайтесь в структуру слов. Размышляйте о том, какие слова могли бы лучше отразить ваш опыт в системе знаков того, кому вы хотите донести свою мысль. Всегда выносите уроки из дискуссий и речей своих и других людей. Изучайте речи великих ораторов, проникайтесь их духом. Ведь их умение структурировать слова в речи способствовало изменению истории. Используйте этот опыт для своей жизни. Правильно подобранные слова могут изменить ваше будущее и будущее тех людей, на которых вы можете повлиять. Английский писатель и публицист Джордж Оруэлл выразил такую мысль относительно используемого языка: «Язык – это орудие, которому мы сами придаем форму в зависимости от его назначения».

Вот несколько советов, которые помогут вам подчинить себе это доступное каждому орудие и научиться лучше выражать свои мысли при помощи слов и доносить мысленный посыл до аудитории:

1. Изучайте слова: их смысл, значение, воздействие, историю.

2. Читайте разнообразную литературу.

3. Практикуйтесь при любом удобном случае. Именно практика является самым эффективным средством избавления от страха публичных выступлений и оттачивания мастерства владения словом. Используйте любое удобное время для выступлений, несмотря на то что сначала вы будете испытывать дискомфорт.

4. Начните писать стихи и сочинения. Это поможет научиться правильно подбирать слова.

5. Начните размышлять над сутью поведения людей: поймите, что заставляет людей прислушиваться, вести себя каким-то особым образом, научитесь понимать людей разных мировоззрений.

6. Используйте образность речи: метафоры и сравнения. Но при этом всегда сохраняйте суть посыла.

7. Говорите о том, что важно для конкретного человека или группы людей. Вас никогда не услышат, если то, что вы говорите, не затрагивает потребности человека и не позволяет увидеть выгоды для него конкретно.

8. Используйте разнообразные интонации для различных описываемых ситуаций.

9. Задавайте вопросы. Для человека нет ничего важнее, чем он сам. Поэтому давайте возможность участвовать в коммуникации.

10. Будьте гибким в процессе своего взаимодействия с человеком или группой людей: если видите, что ваши слова не имеют ожидаемого воздействия, меняйте тактику.

11. Рассказывайте примеры из своей жизни или жизни других людей.

12. Предлагайте людям решение их проблем.

13. Не вступайте в прямую конфронтацию мнений и убеждений.

Коммуникация – это всегда влияние на людей. Мы все что-то говорим с определенными интонациями, как-то жестикулируем, подкрепляем мимикой и ждем ответных действий или слов. Независимо от преследуемых целей это уже является влиянием! Мы ежеминутно поддаемся воздействию и оказываем его! Мы в переговорах, да и просто в общении, пытаемся найти точки соприкосновения, понять друг друга. Но на самом деле понимания как такового нет. Либо мы «продаем» человеку свою точку зрения, либо он нам! Понимания нет, потому что представление о мире у всех разное. Я скажу тысяче человек: «Вкусное яблоко». И каждый из них представит свое яблоко. Это будет индивидуальное ощущение! Но ведь не было бы никакого общества, если бы люди не могли договориться! Не так ли? Ответ: да! Но устанавливается это понимание в результате разнообразных манипулятивных процессов, которые люди друг с другом проводят: путем выработки определенной картины мира одними и принятия ее на веру другими, что влечет увеличение «согласного» контингента. То есть создается некая усредненная истина, которая передается далее. Допустим, человек принял ваше представление о том, что Земля круглая. Это будет значить, что общение и понимание состоялись. Не принял – не состоялись. Начинается общение на другом уровне: что нужно тем, кто не принял, чтобы можно было взаимодействовать и жить, реализовывая социальные цели. Они вроде как на разных ментальных уровнях представления. И путем переговоров и доводов пытаются друг другу «продать» истину. И если находят мосты между смысловыми плоскостями, то договариваются. Тут нужно обратить внимание на то, в

чьей ментальной рамке они договорились, то есть кто задает тон общения. Если кардинальным образом не находят слов, чтобы объединить картину мира, то происходят разъединение и конфронтация, в которой побеждает тот, кто убедил большее число последователей или у кого картина мира эффективнее для выживания. Французский революционер Мирабо сказал: «Либо вы часть решения, либо вы часть проблемы». Взять, например, борьбу коммунизма и капитализма в России: одни жили «по капитализму», другие же увидели перспективу в новом устройстве общества. Кто из них прав? Сейчас, конечно, вы скажете, что капиталисты, но когда установилась власть Советов, то их государственное устройство было единственно истинным! Верно? Так кто прав? Сказать, что социализм или коммунизм доказал свою неэффективность – это не сказать ничего! При определенных людях, несших эту идею в массы, не получилось идеального общества, но другие могут доказать обратное. Ведь смогли же на определенном этапе распространить эту идею почти по всему миру. Вероятно, просто при определенных временах, социальных ситуациях и людях это рисовалось лидерами коммунизма эффективным. Они, воздействуя на усредненную субъективную реальность масс, состоящую из множества нерешенных проблем, стимулировали посредством оперирования мыслеобразами их нужные реакции. В результате происходило массовое убеждение в эффективности предлагаемой концепции устройства общества. Они для формирования своего предложения использовали потребности того времени, и это откликалось в мирозерцании масс. А при других лидерах идеология, казавшаяся средоточием добра и справедливости, приняла извращенные формы, которые для другого времени и при определенных, создающихся последователями других концептов, парадигмах стали неэффективными. Все идеи в этом мире есть иллюзии! Только одни принимаются и реализовываются, а другие отвергаются. Это не значит, что что-то верно, а что-то нет. Силу убеждению дает признание масс. Из двух спорящих людей никто не является правым, если они одни на земле. А кто-то третий, приняв ту или иную позицию, как бы определит истину, но это в случае, если примет одну из позиций. Поэтому видна только некоторая иллюзия понимания: если с позицией согласен, значит, нашли понимание; не согласен – не нашли; согласен, но с оговорками, – снова нашли понимание (в этом

случае важно то, что все равно согласен). Истина является истиной, если считается таковой! Всегда нужно, чтобы находился тот, кто в той или иной ментальной плоскости согласится принять иллюзию, создаваемую другим при помощи слов. А договоренность всегда доступна! Ведь даже в разных взглядах всегда присутствует то, что может удовлетворить потребности каждой из сторон. Вопрос в том, кто окажется более виртуозным коммуникатором. Все споры возникают оттого, что одна из сторон не хочет перейти из одной плоскости понимания на сторону собеседника или не может нарисовать такую картину, которая удовлетворит потребности оппонента и он согласится. Но в любом случае нужно, чтобы кто-то согласился! Даже в случае с яблоком всегда можно путем присоединения и создания иллюзии понимания выяснить и договориться об общих аспектах вкуса яблока, но для этого нужно, чтобы в общее понимание входило представление двух сторон о вкусе и согласие одного с другим. В данном случае основной посыл один – вкус, но он описывается разными словами, отсюда и разница в субъективной реальности. Казалось бы, описывается одно, но через призму разных парадигм оно приобретает разные оттенки, и получается разговор на разных семантических уровнях, что при отсутствии соглашения или создания иллюзии соглашения с целью ведения может перерости в поляризацию мнений и конфликт интересов. Таким образом, чтобы вести и создавать у оппонента желание к определенной реакции, необходимо в общении использовать образы мыслей собеседника и проводить в их оболочке, путем создания иллюзии понимания и соглашения, свои команды и идеи. Но делать это необходимо, учитывая слабости, потребности и склонности вашего визави, а также ситуацию, в которой происходит убеждение. Поэтому, для того чтобы оказать влияние на человека, необходимо подбирать слова такого оттенка, чтобы воздействовать на чувства; нужно говорить оппоненту то, в чем хотим убедить, со всем энтузиазмом и с тем эмоциональным оттенком, который хотим вызвать; нужно рисовать те выгоды, которые он получит, приняв вашу мировоззренческую позицию. Нужно вести себя так, как советовал Уинстон Черчилль: «Чтобы заразить человека эмоцией, вы сами должны быть ею захвачены. Чтобы заставить человека заплакать, вы должны сами плакать. Чтобы убедить, вы должны сами верить в то, в чем убеждаете». Это один из величайших секретов влияния и убеждения!



Любое поведение определяется парадигмой человека, то есть индивидуальной субъективной реальностью. А она создается словами! Именно в словах лежит сила, которая может заставить человека делать что-либо с огромным желанием, так как посредством слов можно проникать в мирозерцательную картину мира и влиять на нее, и человек далее будет действовать, исходя из своего видения реальности. Поэтому, если человек убедился в правильности чего-либо, это станет для него истиной, и в соответствии с нею он будет жить дальше. На любые слова существует определенная реакция, считающаяся эффективной в конкретном социальном объединении. И, говоря определенные слова, можно стимулировать желаемые реакции. Словами отражается определенная роль в обществе, и ими же она создается. А на определенную роль существует целый набор моделей поведения. Допустим, вы отец, мать, студент, служащий, руководитель, предприниматель. И всему этому присуще определенное поведение, на которое можно влиять посредством слов и жестов, принимая на себя ту роль, которая задает стимул с желаемой и регулируемой вами реакцией. Поэтому можно входить в некоторые социальные роли и отыгрывать их так, чтобы обратная реакция находилась в соответствии с заданной позицией. Те, кто этого не умеет, все равно входят в ту или иную роль, но, вероятно, не в ту, на которую приходит желаемая реакция. Например, при знакомстве с девушкой или парнем вы не смогли перед нею (ним) создать при помощи слов и жестов образ того, с кем бы ей или ему захотелось вступить в контакт, и в таком случае с вами не познакомятся. Допустим, при помощи слов и выражений вы не можете создать образ уверенного в себе человека. Значит, к вам отнесутся как к простаку. Допустим, вы боитесь, что вас обманут. В этом случае все ваше сознательное и бессознательное сконцентрировано на страхе, и вы всеми словами и жестами будете играть роль того, на кого найдется человек, роль которого будет идеально соответствовать для того, чтобы вас обмануть! Именно благодаря этому механизму многие люди, боящиеся мошенничества и одиночества, попадают в эти ситуации. Они просто играют такие роли! Все в этом мире есть влияние, единство и борьба противоположностей, взаимодействие и противодействие, но только в случае с высшим разумом, как у человека, этими процессами можно управлять!

В ходе общения всегда нужно обращать внимание на структуры формулировок, которые задают рамку общения. Не отвечайте на вопрос в том ракурсе, в котором он сформулирован! Если хотите аргументированно доказать что-либо человеку, во время спора формулируйте свои идеи вместо ожидаемого ответа на заданный вопрос или подвергайте сомнению сам вопрос и контекст его постановки. Ответ на вопрос – это, во-первых, согласие с его постановкой. А любой вопрос ставится с завуалированной позиции важности для задающего его человека. Таким образом автор вопроса задает контекст ситуации. Это подобно езде по колее, которую вам определяет оппонент. И здесь невозможно победить. Кольки вопрос задан и вы начали на него отвечать, вы уже в проигрышной позиции. Если ответить «да», то вы проиграли, а ответ «нет» все равно не ведет к победе. В любом случае вы убеждены и побеждены. Это очень тонкий момент. И он относится не только к вопросам убеждения. В постижении этого феномена кроется понимание многих очень важных принципов окружающей нас действительности, так как вопросы задаются не только кем-то из внешнего мира, но и людьми во внутреннем диалоге. А ответы на них влияют на формирование стратегий взаимодействия с действительностью. Если, например, вашим собеседником или вами во внутреннем диалоге задается вопрос: «Веришь ли ты в существование Бога, призраков, сверхъестественных сил и т. д.?», ответ «да» означает, что верите, ответ «нет» – не верите, но в любом случае вы занимаете определенную позицию с точки зрения веры. Вам самим вопросом, наполненным определенными словами, задается некоторая позиция. И так как человек мыслит словами, то его реальность ограничивается именно ими. Вы либо верите во что-то, либо верите в свое неверие, но верите так или иначе и принимаете ту или иную позицию, но в пределах одной плоскости. При ответе на такой вопрос можно быть либо теистом либо атеистом, но корень этих слов одинаков! Вероятно, от этого между верующим теистом и ученым атеистом разница в полшага. Стоит ученому столкнуться с чем-то, что его разум не может объяснить при помощи известных ему символов, он либо станет теистом, либо сойдет с ума. А, задавая такой вопрос себе, вы можете оказаться в непростой ситуации, так как подсознание концентрируется именно на вере, ведь оно не знает слово «не». Поэтому, спрашивая себя: «Верю ли я в сверхъестественные силы?», – вы задаете себе опасную

тропу, в центре которой неразумная вера, и других альтернатив таким вопросом вы себе не откроете и ответов других не найдете, потому что с целью ограждения от сумасшествия защитные механизмы вашей психики создадут все условия, чтобы подтвердить веру, вплоть до различного рода галлюцинаций. Если этого не произойдет, уделом может стать безумие. При ответе на такой вопрос прежде всего нужно подвергнуть сомнению саму правильность постановки вопроса и контекста, который он с собой несет. Необходимо разобраться сначала в понятиях, что скрывается за ярлыками «бог», «призраки», «сверхъестественные силы», и определить приемлемость понятий «вера» и «существование» для того, что вы понимаете под вышеприведенными словами, затем необходимо взглянуть на свое понимание с других точек зрения и попытаться разъяснить для себя те пробелы, которые просто воспринимали на веру. В результате необходимо быть готовым к временной неопределенности, то есть к тому, что все разъяснить сразу не удастся, но это не значит, что необъясненное нужно сразу обозначать ярлыками «бог», «призраки», «сверхъестественные силы» и т. д. по аналогии с тем, как наши предки, не зная объяснения атмосферным процессам, именовали грозу «гневом Господа»! Это нужно воспринять с позиции осознанности, тогда вы и не впадете в слепую веру и оградите себя от безумия, тем самым примете позицию человека, постигающего окружающий мир настолько, насколько это будет доступно восприятию и представлению.

Наряду со всем вышеописанным существуют словесные модели и общие стратегии, которые доказали свою эффективность в ходе опыта многих людей. Они могут помочь вам создать фундамент личной стратегии воздействия. Эта книга не посвящена тому, чтобы приводить все существующие модели влияния. Более глубинному исследованию концепций влияния будет посвящена моя следующая книга. Здесь же вы найдете некоторые стратегии, которые помогут вам воздействовать на оппонента в позитивном ключе и стать желанным собеседником.

Прежде чем перейти к непосредственным техникам, необходимо, чтобы вы осознавали, что любой вопрос, формулировка или предположение, будучи высказанными, формируют и направляют мысли людей по траектории, которая скрыта в контексте словесной конструкции. Психологическое воздействие

заклучено в появлении различных ассоциаций, возникающих в ответ на слова, а далее идет сообразная с ними реакция. Сказав что-то, вы тем самым направите внимание собеседника на поиск определенной реакции. Он может согласиться или начать возражать. Ответ на вопрос или приведение контраргумента говорит о том, что человек согласился с задаваемым смысловым фоном, и далее его можно вести. А если вы предварительно будете достаточно внимательны к человеку, то, проанализировав его поведение и выслушав его, сможете заранее предсказать его реакции и тем самым найти соответствующие аргументы убеждения. Чтобы побудить человека сделать что-либо по собственному желанию, сначала вы должны понять желания и потребности вашего оппонента, а далее формулировками, пробуждающими необходимые вам ассоциативные связи, показать, как ваше предложение может удовлетворить потребность. Но прежде сформируйте платформу воздействия, которая основана на умении быть дружелюбным, расположить к себе собеседника, выслушать его. У каждого человека есть потребность в признании. Так не оставьте ее без удовлетворения. Слушайте человека, ведь люди любят, когда их выслушивают. Говорите о собеседнике, хвалите его, признавайте и подчеркивайте его достоинства. Обязательно делайте уместные комплименты! Подчеркивайте в человеке те качества, которые менее заметны, но которыми он может гордиться. Делайте комплименты умениям, навыкам, поступкам. Себя же позиционируйте как надежного человека. Никогда не жалуйтесь, используйте позитивную речь и при этом ни в коем случае никогда и никого не осуждайте! Делайте так, чтобы ваш собеседник чувствовал себя важным, с хорошей репутацией. Обязательной составляющей этого является обращение по имени к собеседнику. Проявляйте искренний интерес к людям! Также используйте в общении улыбку. Она располагает людей и снимает барьеры в общении. Улыбаясь, вы заставите людей относиться к вам иначе, ведь при улыбке вы будете чувствовать себя по-другому, а это будет передаваться окружающим, наделяя вас особым магнетизмом. Поэтому, с кем бы вы ни вступали в контакт, — улыбайтесь!

Ваш оппонент тогда признает значимым то, что вы говорите, если увидит, что вы разделяете общие взгляды. Используйте в своей беседе слова: «Я тебя прекрасно понимаю», «Я разделяю твою позицию», «Я на твоём месте думал бы так же».

Всегда уважайте мнение собеседника и благодарите оппонента за высказанную позицию, даже если не согласны с ним. И только потом переходите к ведению собеседника в желаемом направлении. Например: «Я благодарю вас за ваше мнение. Оно очень интересное и отражает ситуацию под необычным углом. Учитывая прежде всего ваше мнение и некоторые факты, не кажется ли вам, что мы приходим к такому-то выводу?». Ни в коем случае не критикуйте человека за его взгляды. Если хотите указать на ошибку оппонента, то делайте это в косвенной форме. Например, в форме вопроса. В ходе беседы никогда не загоняйте вашего визави в угол словами, вопросами и формулировками. Пусть у него будут пути для отступления. Огромной силой воздействия обладают просьбы в форме вопросов или предположения, направляющие мысли собеседника в нужную сторону. Задавая вопросы, вы должны подкидывать идею оппоненту, в соответствии с которой он будет действовать. Например: «Ты мог бы закрыть дверь?», «В этой комнате прохладно. Верно?» (тем самым косвенно может быть дана команда закрыть окно или включить обогреватель), «Ты хочешь сделать мне подарок? Не так ли?». Слова-связки усиливают эффект. Они могут быть такими: «Верно? Правда? Не так ли? Не правда ли? Согласитесь? Вы тоже так думаете?». Можно вопросами создавать видимость выбора: «Ты хотела бы встретиться сегодня в десять или в одиннадцать часов?». Здесь сам факт встречи проходит без критики. Обдумывается только время. Можно косвенно навязывать свою позицию вопросами с подтверждающими связками. Например: «Ты, как и я, считаешь, что лучше идти пешком?», «Я уверен, для тебя это не составит труда?», «Я правильно тебя понимаю, ты выйдешь завтра на работу в восемь утра?», «Я, как и вы, считаю, что это лучше сделать так», «То есть вы хотите сказать, что это будет так?» (и формулируем то, что хотим провести, как внушение), «Верно?» и прочее. Можно использовать разные трюизмы типа «Все люди делают так». Можно формировать у человека различные реакции при помощи допущений и суждений наперед типа: «Прежде чем согласитесь с тем, что я говорю, учтите эти факты».

Если хотите убедить человека и при этом не охладить отношения с ним, не вступайте в прямую конфронтацию и спор. Нужно частично согласиться, создать словесный буфер и перевести разговор в свое поле. При этом можно свое мнение

выставить чужим. Это снимет напряжение и расслабит собеседника, ведь он не вам уже будет противостоять, а другому источнику, а значит, уровень доверия уже завоеван! Например: «Вот я с вами согласен, но недавно читал в очень авторитетном источнике, что... (и формулируете свое мнение). Вы как считаете, есть в этом что-то разумное?»; «Я услышал вас. И я с вами согласен. Действительно, важно чувствовать себя в безопасности... Не так ли? И именно поэтому...» (и далее сформулировать свое предложение) или так: «Я вас прекрасно понимаю. Это верное решение. Оно верное, так как вы его вынесли, исходя из собственных суждений. Но бывает так, что эти убеждения могут в чем-то быть неточными. Давайте разберемся, что привело вас к этим убеждениям. Ведь нам необходимо сформировать всесторонне охватывающее мнение, удовлетворяющее именно вас». Можно формулировать различные вариации предложений, но необходимо показать, что вы соглашаетесь, а затем плавно выразить свою позицию. Общайтесь с собеседником на языке его приоритетов.

Возможность воздействовать на людей сокрыта в правильном понимании себя. Размышляйте о том, что вас побуждает к определенным действиям, и наблюдайте за людьми. Люди соблюдают определенные ритуалы в своих суждениях и действиях. У всех есть пристрастия. Мозг человека, как компьютер, запрограммирован привычками думать некоторым образом в определенной ситуации. Используйте это! Выявляйте пристрастия, стратегии мышления и через них влияйте на поведение. Управление человеком построено на предсказуемости реакций и действий, которые обусловлены общими шаблонами, усвоенными в процессе воспитания в определенном социальном окружении. Например, нет ничего проще, чем заставить человека подумать о чем-то: нужно просто запретить ему об этом думать. А если мы знаем, что, думая о чем-то, человек будет мотивироваться к желаемому для нас действию, то вот она простейшая схема манипуляции! Говоря: «Не делай этого», — мы тем самым подкидываем ему информацию, что это можно делать. Или, допустим, вы видите, что человек любит опровергать чужие мнения. Просто сформулируйте тезис, обратный тому, в котором хотите убедить, и, опровергая его, собеседник придет к тому, в чем вам нужно было его убедить. Или можно использовать такую мишень воздействия, как желание не выглядеть трусливым, глупым и слабым. Здесь просто нужно

бросить вызов. Например: «Ты боишься!», «Ты не сможешь!», «Тебе слабо» и прочее. Или использовать желание человека доказать, что он многое может. На слова «Это невыполнимо» у него будет соответствующая реакция. Используйте в убеждении силу авторитетов!

Стратегии словесного воздействия строятся на умении оценить ситуацию, собеседников и роли, которые каждый пытается играть. Необходимо быть внимательным и подмечать детали, так как от них многое зависит. Риторiku свою нужно строить под соответствующим углом (потребностей, желаний, страстей) и так, чтобы она не была оторвана от действительности. Вы должны понять, что вся субъективная реальность целиком состоит из идей, опредмеченных в словах. И в общении вы либо соглашаетесь, либо опровергаете соответствующим образом так, что другие соглашаются. Все зависит от формулировок. Они, будучи принятыми, задают тон скрытому влиянию. Поэтому учитесь формулировать слова так, чтобы они опровергали любые возражения! Помните: слова – это сильнейшее оружие. Учитесь использовать его. Формируйте свои индивидуальные стратегии влияния и практикуйтесь! Ведь возможность превзойти себя сокрыта в постоянном стремлении к совершенству.

(Лучше усвоить техники воздействия вы можете на наших тренингах по психологическому влиянию и ораторскому мастерству. Обращайтесь: + 7 (918) 000 4 666; + 7 (988) 524 07 61; [www.kbk\\_bizko.ru](http://www.kbk_bizko.ru); [k87vadim@mail.ru](mailto:k87vadim@mail.ru); [kbk666bizko@gmail.com](mailto:kbk666bizko@gmail.com); [kbk\\_bizko@mail.ru](mailto:kbk_bizko@mail.ru); [vk.com/id24983458](https://vk.com/id24983458))

### *Невербальная составляющая воздействия*

Как мы уже говорили, концепция индивидуального влияния складывается из двух составляющих: вербального (словесного) и невербального (мимика, жесты, позы) воздействий. Каждый из этих аспектов является неотъемлемым элементом эффективной коммуникации. Воздействие при помощи одних слов зачастую может и не состояться, если не уметь правильно интерпретировать язык тела. Ведь, по данным исследований ученых, только 10% информации передается посредством «голых» слов, 30% – звучанием голоса и 60% – невербаликой. А умение «читать» язык телодвижений к тому же позволяет с наибольшей эффективностью преподать свою личность, так как манера держать себя даже более важна, чем просто слова. Кроме того, наблюдая те или иные невербальные проявления у

оппонента, вы можете буквально читать его мысли и понимать его отношение к обсуждаемым вопросам, в соответствии с этим менять свою стратегию влияния на более результативную. То, какие жесты и телодвижения человек использует, полностью отражает его эмоциональное состояние, на которое посредством контрмер можно влиять. Как говорится: «Предупрежден – значит вооружен».

Большинство людей привыкли только к ярко выраженным знакам выражения эмоций. Например, если человек улыбается, то мы делаем вывод, что он радостен; если плачет, – что пребывает в глубокой грусти. Но это только вершина айсберга эмоциональных переживаний человека. Система «тело – психика» очень взаимосвязана. Все, что происходит в психике, отражается на теле порой отчетливо, а порой в виде микродвижений. И при внимательном отношении к человеку можно понять, что он испытывает. Признанный специалист в области языка телодвижений Аллан Пиз писал: «Понять, что в действительности происходит с человеком, не очень легко, но возможно. Вы должны мысленно проанализировать то, что видите и слышите, и при этом учесть обстоятельства, в которых находитесь». На сегодняшний момент исследователями в области языка телодвижений создан своеобразный словарь языка тела и мимических сигналов. Основными его категориями являются:

1. Мимика (соответствие знаков эмоциям):

а) радость – уголки губ приподняты вверх, глаза с блеском, сбоку глаз морщинки (гусиные лапки), брови приподняты;

б) печаль – уголки губ опущены вниз, глаза поникшие и зачастую бывают направлены вниз, веки приопущены, брови сведены друг к другу, и внутренние уголки их приподняты;

в) гнев – брови сведены вместе и опущены вниз, зубы сжаты (что отражается на напряженных скулах), губы сомкнуты, верхние веки приподняты, нижние веки напряжены, пристальный взгляд, ноздри раздуты, морщины на лбу;

г) отвращение – ноздри приподняты, нос сморщен, по бокам переносицы видны морщины, брови опущены, нижняя губа приподнята и выступает вперед, от ноздрей до уголков рта наблюдаются морщины;

д) страх – брови приподняты и сведены над переносицей, глаза широко открыты, и при этом нижние веки напряжены, уголки губ оттянуты назад и опущены, рот бывает открыт с искажением, нижняя челюсть опущена;



е) удивление – широко раскрытые глаза, высоко поднятые брови, нижняя челюсть опущена вниз (это может отразиться на приоткрытом рте), горизонтальные морщины на лбу.

Глаза также несут некоторую информацию: суженные зрачки сигнализируют о раздражительном состоянии и негативных эмоциях; расширенные могут означать волнение, страх, гнев, сексуальное возбуждение, радость. В общем, зрачки сигнализируют об интенсивности эмоции, которую можно вычислить по другим признакам. Также по направлению взгляда можно судить о деятельности мышления. Например, взгляд влево вверх или просто вверх может сказать о том, что человек вспоминает ранее увиденный образ; взгляд вправо вверх – визуальная воображаемая конструкция (придумывает); взгляд влево по горизонтали – вспоминание ранее слышанного; вправо по горизонтали – конструирование звуков; взгляд вправо вниз или просто вниз – вспоминание ранее испытанного ощущения; влево вниз – коррекция речи, внутренний диалог с собой.

Как правило, если человек что-то скрывает или обманывает в беседе, он будет избегать взгляда в глаза собеседнику. Но не всегда: порой чрезмерный взгляд в глаза тоже сигнализирует об обмане.

Например, внешние признаки могут тоже показать некоторые эмоции: учащенное дыхание и сердцебиение показывает, что человек испытывает эмоцию. Но при гнев, возбуждении к коже приливает кровь, а при страхе кожа становится блее, так как кровь уходит в конечности с целью бежать или драться (это выработанный в ходе эволюции механизм). Зачастую обман сопровождается такими эмоциями: страх быть раскрытым, чувство вины по поводу обмана, чувство радости в случае состоявшегося обмана. Чувство вины может проявляться в виде проявлений печали, грусти.

Все вышеприведенные знаки выражения эмоций являются общими и встречаются, как правило, в синтезе друг с другом. В ходе общения каждый из них может быть как ярко выражен на лице собеседника, так и встречаются в виде мимолетного микровыражения, но все они, как элементы эмоциональной мозаики, из которых можно собрать картинку эмоционального состояния. А если известно эмоциональное состояние, которое человек пытается скрыть, то можно влиять на него или делать выводы о его намерениях. Ведь несоответствие слов и жестов говорит о внутреннем конфликте, возможно об обмане. Более

подробно о связи мимических знаков с эмоциями можно прочитать в книгах признанного специалиста в этой области Пола Экмана «Психология эмоций», «Психология лжи».

## 2. Язык тела:

а) жесты открытости, интереса, искренности: открытые ладони, отсутствие всевозможных положений скрещенных рук или ног, открытость тела и общая размеренность жестов, раскрепощенность и наклон тела в сторону собеседника, голова слегка может быть наклонена набок, приподнимание бровей (приветствие и доброжелательность, но может использоваться как подчеркивание важности слов);

б) жесты защиты, подозрительности, скрытности: скрытые ладони или сжатие их в кулаки, скрещенные руки или ноги, наклон тела в сторону от собеседника, жесты зажатые, создание различных барьеров между собой и собеседником, опущенные плечи, потирание шеи (сомнение), потирание носа, ушей, глаз или прикрывание рта рукой (признак обмана при рассказе, а на слова говорящего такая реакция говорит о недоверии), потирание ладоней (ожидание выгоды), одна рука обхватывает кисть или локоть другой за спиной (раздражение), оттягивание воротничка (сильное волнение), руки сцеплены в замок (неудовлетворенность);

в) жесты превосходства или бравады: руки на поясище, выставленные в направлении собеседника большие пальцы, ладони сложены в шпиль, руки заложены за голову, опущенные брови (агрессия);

г) прочие: пощипывание переносицы пальцами (сосредоточенность), рука у лица, и при этом нижняя часть ладони подпирает подбородок, а указательный палец направлен к виску (критическое отношение к говорящему), почесывание подбородка (критическая оценка), ладонь подпирает подбородок (скука), почесывание лба и висков (трудность с принятием решения, обдумывание), отряхивание несуществующих ворсинок (несогласие), пальцы во рту (потребность в одобрении), закусывание нижней губы (в зависимости от контекста либо враждебность, либо сексуальный интерес), облизывание губ (волнение).

Отзеркаливание жестов говорит о взаимной симпатии. Для составления более цельной картины о языке тела я рекомендую прочитать книгу Аллана Пиза «Язык телодвижений». Но больший эффект принесет самоанализ: сопоставляйте свои жесты

в определенных ситуациях с тем, что чувствуете и думаете, а потом анализируйте окружающих, экстраполируя на них свои выводы, но учитывая ситуацию. В общем язык тела у всех человеческих существ одинаков. Это и будет ответом на все вопросы в области языка тела без книг. Все ответы находятся в вас, дорогой читатель!

Существуют проявления эмоций, по взаимосвязанной интерпретации которых можно составить мнение об эмоциональном состоянии и сделать вывод о правдивости человека. Например, умалчиваемая или искажаемая информация может сопровождаться всплеском эмоций, которые могут проявляться в виде: уклончивой речи, больших пауз, речевых ошибок, снижения количества жестов, учащенного дыхания, сглатываний во время произнесения слов, чрезмерного моргания, покраснения лица, выступления пота, бегающих или прикованных взглядов, расширения зрачков, повышения или понижения тона речи, увеличения или уменьшения скорости речи, отсутствия жестов или однообразной жестикуляции (концентрация на подборе слов), чрезмерного потирания какой-либо части тела или предмета, более медленной и тихой речи (подавленность, грусть), незаконченного проявления какого-либо жеста (попытка скрыть эмоцию), напряжения глаз и бровей.

Речь также может показать неискренность: люди, которые лгут, как правило, начинают, оправдываясь, использовать отрицательную форму типа «Я не изменник», хотя не скрывающий ничего скажет: «Я честный человек»; в своей речи лжецы могут реже использовать местоимения «я, он, она», а вместо этого будет говорить «этот, эта» (дистанцирование от сказанного); используют фразы типа «Ты не поверишь»; употребляют усиленные обороты типа «Я все сказал; больше повторять не буду»; лжец реже использует метафоры в речи. Различные проявления саркастических замечаний, насмешливых вставок, критических фраз сигнализируют о гиперкомпенсации слабости, которая может быть проявлением лжи. Но это тоже нужно связывать с ситуацией и другими признаками.

Все эти признаки могут рассматриваться как элементы проявления эмоций, которые в контексте одной ситуации будут говорить о неискренности, а в другой просто о том, что человек испытывает какую-то эмоцию. Все они показывают проявление эмоций, которые сопоставляются со сказанным, и делается вывод о приемлемости этой эмоции в данной ситуации.

Все жесты нужно рассматривать во взаимосвязанности друг с другом и прочими вышеприведенными признаками, во взаимосвязи с ситуацией. Неправильным будет по жесту «руки в карманах» сделать вывод, что человек неискренен, если он находится на улице, где мороз минус двадцать градусов. Также не будет правильным сказать, что человек рад общению и полностью искренен, если он, находясь при комфортной температуре в помещении, улыбается, но при этом его руки и ноги скрещены, тело направлено от вас по направлению к выходу, он сидит на краешке стула и постоянно ерзает, а говоря что-либо, непрерывно почесывает нос и прикрывает рот, фразы краткие и урывистые, кулаки сжаты, и на лице сквозь улыбку мы видим кратковременные проявления гнева и отвращения. Да и вообще один жест отдельно от других признаков и контекста не даст нам достоверной информации. Учитесь наблюдать, слушать и устанавливать взаимосвязи. Выявляя все эти признаки, вы сможете как сами управлять ситуацией, так и используя свои знания, воздействовать на других более эффективным образом.

(Освоить язык телодвижений и научиться распознавать ложь вам могут помочь наши тренинги «Язык телодвижений» и «Язык обмана». Обращайтесь: + 7 (918) 000 4 666; + 7 (988) 524 07 61; [www.kbk\\_bizko.ru](http://www.kbk_bizko.ru); [k87vadim@mail.ru](mailto:k87vadim@mail.ru); [kbk666bizko@gmail.com](mailto:kbk666bizko@gmail.com); [kbk\\_bizko@mail.ru](mailto:kbk_bizko@mail.ru); [vk.com/id24983458](https://vk.com/id24983458))

К элементам концепции влияния относится способность человека выглядеть соответственно той роли, которую он занимает в ходе коммуникации. На это влияют слова, способность использовать соответствующие телодвижения и умение выразить свою индивидуальность посредством одежды, причёски и других элементов внешнего облика, который в какой-то степени является продолжением личности и проявлением мыслей во внешнем мире. Внешность является очень важным фактором влияния, а соответственно, и успеха. Все мы помним старую поговорку: «Встречают по одежке, провожают по уму». И действительно... Люди всегда судят о том, с кем вступили в контакт, по внешним данным. Это зачастую происходит бессознательно, но это факт. Никто не оценит вашего ума в современном мире, если первое впечатление очень тусклое. В нашу эпоху именно внешний облик определяет, будут складываться отношения дальше или нет. Один успешный человек сказал: «У вас никогда не будет второго шанса произвести первое

впечатление». И это утверждение очень точно, так как, исходя из многочисленных исследований, можно заключить, что впечатление о человеке складывается в течение первых десяти секунд и закрепляется последующими тридцатью. А в ходе дальнейшего общения собеседники неосознанно пытаются найти подтверждения сложившемуся мнению, искажая, опуская и обобщая дальнейшую поступающую информацию. Подумайте над вышеприведенным высказыванием, уважаемый читатель! Начните выглядеть во всех ситуациях блестяще! Ведь первое впечатление задает направление мыслям и тон коммуникации. Если вы хотите, чтобы вас воспринимали соответствующим образом, должны выглядеть аналогично! Люди чувствуют себя уютно, как правило, в окружении похожих на себя. И если вы будете выглядеть, как человек «выше среднего», то соответствующие люди будут к вам притягиваться. Вспомните закон притяжения: «Подобное притягивает подобное». Вы должны понимать, что каждый элемент вашего облика оказывает влияние на окружающих. Но либо это происходит в ваших интересах, либо нет! Вы можете признавать это или не признавать, но это так, независимо от вашего мнения! Не допускайте случайностей! Вы управляете своей жизнью во всех ее сферах, поэтому возьмите ответственность за свой внешний вид в свои руки! Читайте книги о манере одеваться и влиянии одежды на окружающих. Таких книг множество! Я не буду здесь вдаваться в детали одежды, так как книги, посвященные этому, вы можете найти в Интернете, набрав соответствующую команду в поисковике. Обращайте внимание на то, как одеваются успешные люди. Независимо от того, чем вы занимаетесь, старайтесь выглядеть так, будто вы уже являетесь тем, кем хотите быть. Не нужно экономить на одежде! Можно урезать расходы в чем-либо другом, но в хорошую одежду вкладывайте ресурсы. Это своеобразная инвестиция в будущее, которая даст огромные дивиденды. Хорошая одежда, во-первых, изменяет личность человека, делая его более уверенным в себе; во-вторых, это так или иначе привлечет внимание людей, которые могут вам помочь в реализации ваших целей. Любое существо в этом мире привлекает к себе внимание окраской перьев, шерсти или другими атрибутами. И большей популярностью пользуются те, у кого ярче эти элементы, показывающие превосходство. Человек является таким же существом, только из мира социального, а

поэтому атрибуты внешнего облика значат даже больше, чем в животном мире.

Ваш внешний вид должен быть отражением мира внутреннего. Пусть хорошая одежда будет своеобразным помощником в деле личностного роста. Пусть она будет соответствующим преобразователем мира внутреннего через внешний. Одеваясь красиво, вы будете испытывать желание установить равновесие между личностью и ее отражением в одежде (Но это в том случае, если вы хотите развиваться.) Сочетайте постоянное совершенствование личностных навыков с совершенствованием внешнего облика. Это безотказное оружие трансформации собственной личности и блестящая стратегия влияния на окружающих! Если вы будете выглядеть безупречно, где бы ни находились и что бы ни собирались сделать, вы создадите у себя внутреннее состояние путем повышения уровня самооценки, которое будет более продуктивным, и вам откроются модели поведения, которые раньше были закрыты для вас. Вы действительно станете способны на то, о чем и не помышляли. Как сказал признанный авторитет в области личностного роста Брайан Трейси: «Когда вы одеваетесь, как победитель, вы мыслите, чувствуете и действуете, как победитель... Когда вы держите себя, разговариваете и одеваетесь, как важная персона, это воздействует не только на окружающих, но и на вас самих. Вы действительно начинаете ощущать себя выдающейся личностью во всем...».

### **Глава 23. Концепция личностного роста: принципы, позволяющие достичь осознанности и духовной гармонии**

*Я не обязан быть таким, каким меня хотят  
видеть окружающие, и не боюсь быть таким,  
каким хотел бы видеть себя сам.*

Мухаммед Али

Если задуматься над процессами, протекающими во Вселенной, можно прийти к выводу, что нет чего-то абсолютно завершеного и постоянного. Что-то может показаться стабильным и неизменным, но это только иллюзия, возникающая из рассмотрения ситуации в недостаточном количестве

взаимосвязей. Все во Вселенной является динамичным! Все изменяется и перетекает из одной формы в другую. Это в равной степени справедливо как для органического мира, так и для неорганического. Только в органическом мире все процессы и явления более изменчивы. На протяжении многих лет эволюции выживали только те организмы, которые приобретали соответствующие изменяющимся условиям существования качества. Те живые организмы, которые не подвергались процессу изменчивости, просто вымерли. Выживает только то, что стремится к своеобразному развитию и выработке новых способностей, соответствующих окружению. Этот процесс закреплён природой на уровне ДНК и происходит автоматически. Отличие же человека от всех других живых существ в том, что он обладает интеллектом, а это дарует ему способность влиять практически на любой процесс своей жизни. Механизмы интеллекта человека так сформировались в процессе эволюции, что образовалась личность. И социальный мир человека полностью состоит из многообразия отношений, в которые вступают огромное количество личностей. От того же уровня изменчивости и приспособленности личности зависит выживание человека в современном социальном его понимании. Личность человека даже более динамична, чем все остальное в этом мире. Путём различных взаимоотношений с окружающей средой каждая личность формирует у себя качества, необходимые ей для выживания. Этот процесс можно определить как личностный рост. Личностный рост – это своеобразный механизм выживания, который в условиях социального мира никуда не исчез, а только более видоизменился и принял другие формы.

Каждый человек от рождения имеет некоторый генетический набор качеств, которые могут в процессе социализации развиваться или оставаться в рудиментарном состоянии, также могут вырабатываться новые качества, присущие конкретному индивиду. И только сам человек может решать, управлять ему этим процессом или нет. Личностный рост – это словесное понятие, описывающее процесс изменчивости человека. Личностный рост – это непрерывное изменение личностных привычек на более эффективные и соответствующие постоянно изменяющимся целям. Личностный рост – это постоянное движение к новому и неизведанному. Личностный рост – это преодоление страхов, контроль над слабостями, освобождение от различного рода предрассудков и суеверий, способность

понимать процессы и явления в их взаимосвязи и непосредственном естестве, понимание природы человека. Рост в личностном плане происходит в результате усвоения всего того количества навыков, способностей и знаний, которые потом могут быть применены в соответствующих условиях. Чем больше навыков и знаний, тем большее количество условий могут быть расценены как подходящие. Как сказал один мудрец: «Смысл развития мудрости в том, чтобы приложить нужное усилие в нужном месте и в нужное время». Но дело в том, что все вышеприведенные понятия определяются как нужные в зависимости от картины мира конкретного человека, которая находится в прямой корреляции от знаний и навыков. Принцип прост: если вы что-то умеете или знаете, то сможете это использовать в определенных обстоятельствах, а если не умеете, то даже о существовании многих обстоятельств будете судить с позиции «черное – белое» и, соответственно, не расцените ситуацию как благоприятную для использования навыков. Поэтому необходимо понимать, что приобретение знаний должно сочетаться с размышлением о них и превращением их в личный опыт. В этом случае это будет усвоение знаний, а не мертвое их накопление. И все это не должно быть оторвано от практики. Тогда постепенное усвоение (не накопление) навыков и знаний будет вести к мудрости и осознанности в мыслях и действиях.

Инструментом для осознанного личностного роста является способность к саморефлексии и осознанию индивидуального несовершенства, что дает возможность искать различные варианты действий, которые могут способствовать изменению существующего положения. Внутренний потенциал человека безграничен, но он будет оставаться возможностью до той поры, пока ресурсы индивида не будут направлены на его реализацию. В условиях современного мира любой человек либо растет в личностном плане, либо деградирует. Именно от роста личности зависит успех индивида в современном мире. Концепция эффективного личностного роста заключается в непрерывном управляемом усвоении знаний, навыков и способностей, применяемых согласно принципам мудрости, выработанным конкретным человеком в ходе опыта и структурированных в индивидуальную философию осознанной жизни. Помимо непрерывного освоения и применения новых идей и навыков необходимо выработать очень важный принцип:



осознанности в мыслях и действиях. Этот аспект является, пожалуй, важнейшей составляющей теории личностного роста человека. Существует множество техник, позволяющих выйти на более высокий уровень осознанности. Важнейшие из них будут описаны далее. Все они при правильном применении ведут к этапу, именуемому как «просветление», которое является разновидностью высшей осознанности. В этом понятии и состоянии нет ничего мистического. Хотя, конечно, бытует мнение, что просветление – это что-то из области эзотерики, мистическое, полностью покрытое ореолом тайны и доступное только избранным. Но я полностью опровергаю это мнение! Это просто сложное слово для обозначения доступного любому человеку состояния, если он займется непрерывным совершенствованием личности, сбросит оковы невежества, начнет осознавать взаимосвязи, существующие в природе и в человеческой психике, освободится от предрассудков, глупых верований, избавится от ассоциирования себя с предметами, искоренит в себе отрицательные эмоции и установки (типа зависти, обиды, неконтролируемого гнева и озлобленности), обретет осознанность в мыслях и действиях, возьмет власть над инстинктами в свои руки и научится размышлять о взаимоотношенностях бытия, не отождествляя себя со своими мыслями, то есть как бы со стороны. Просветление – это целостное и полное осознание природы реальности, наступающее в результате, с одной стороны, познания, с другой, принятия действительности непосредственно без интерпретации поступающего опыта и создания какой-либо субъективной концепции мира. Просветление является определенным состоянием, наступающим в результате непрерывного развития личности и осознания иллюзорности того, что воспринимается нами посредством чувств, при условии, что человек понимает, что является свободным и ограниченным лишь механизмами собственной системы «тело – разум». Просветление подобно умению видеть целый фильм, а не отдельные кадры, или даже скорее не сам фильм, а саму ситуацию, в которой этот фильм показывают. Многие воспринимают просветление как вершину лестницы, как однократно свершающийся факт, к которому нужно идти путем самоистязаний, а дойдя, уже ничего делать не нужно. Но это не так! Просветление является непрерывным этапом саморазвития; оно представляет собой путь размышлений, следуя по которому, человек всеми способами пытается

начать воспринимать мир непосредственно. Многие описывают просветление как яркую одномоментную вспышку, но таковой она кажется, потому что огромный багаж духовного опыта, обретенного пытливым и свободным, концентрированным на духовном поиске умом, накладывается на определенный момент, и возникает психическое состояние «самадхи», то есть, с одной стороны, отстраненности от всех мирских мыслей и растворения собственной индивидуальности, с другой самого всестороннего присутствия, которое объясняется осознанием осознания производимых действий и мыслей, в результате чего воспринимающий и воспринимаемое образно объединяются, то есть человек понимает предрассудство и бессмысленность всех мирских устремлений и построения иллюзорных концепций, но также, влекомый духовным опытом, обретает смысл в этом состоянии непосредственного созерцания своих чувств и мыслей, возникающих в результате длительной саморефлексии и дарующих ощущение целостности и завершенности. Человек, находясь на пути своих исканий, пребывает только в этом моменте, но наступает такой период, когда он соотносит то, к чему пришел путем познания и размышления, с тем, чего раньше придерживался, и именно в этом соотношении в сочетании с последующим принятием реальности без построения каких-то концепций относительно нее и возникает ощущение пробуждения. Во многих случаях оно возникает постфактум. Поэтому природа просветления кроется в длительном размышлении о вещах и природе с позиции наблюдателя, концентрации на своем духовном опыте и рефлексии, то есть один из аспектов просветления заключен в том, что человек стремится воспринимать чувственную информацию непосредственно без каких-либо интерпретаций и не пытается строить концепции на основе воспринимаемого опыта. И до определенной степени это получается. Но только до определенной, потому что полностью объективную информацию без примеси опыта при помощи субъективных органов чувств получить нельзя, поэтому все-таки весь предыдущий опыт мышления в некоторой мере накладывается на мозаику восприятия безынтерпретативного (до возможной степени) момента, и возникает что-то вроде разотождествления мыслящего, мыслей и того, на что они направлены, а это порождает ощущение пробуждения или просветления.

Как уже было описано, одним из этапов, ведущих к качественному изменению личности, является осознанность. Она

же является одной из важнейших составляющих концепции личностного роста. Осознанность можно определить как состояние концентрации субъекта на опыте настоящего момента; это фокусировка сознания на происходящем без оценки и установления других индивидуальных релятивистских конструкций субъекта по отношению к окружающему миру, то есть непосредственное восприятие переживаний без сопоставления их с существующей у человека идеологией, которая всегда искажает восприятие. Состояние осознанности – это восприятие без субъективных оценок, что ведет к обнаружению множества других взаимосвязей этого мира по отношению к человеку, а это подводит к освобождению человека от различных зависимостей и фетишизаций социального мира. Осознанность может быть достигнута в переживании внутренних состояний или в чувственном восприятии стимулов из внешнего мира. Существует множество техник, позволяющих достигать осознанности и духовной гармонии, что, в свою очередь, ведет к качественному росту личности. Ниже приведены наиболее эффективные из них.

### **Медитация**

В обыденном сознании бытует мнение о том, что медитация является чем-то религиозным, эзотерическим и доступным только избранным. Но это не так! Медитация не представляет собой ничего тайного. В переводе с латинского слово «медитация» означает «мысленно созерцать, обдумывать, размышлять». Медитация – это состояние, достигаемое глубоким сосредоточением внимания на чем-либо. Медитация помогает достигать концентрации на настоящем моменте. Она помогает очистить разум от всего лишнего, пробуждать интуицию, способствует продуцированию новых идей. Медитация – это процесс расслабления с последующей фокусировкой сознания на непосредственно происходящих процессах или явлениях с исключением из поля сознания всех рассеивателей внимания.

Концентраторами для медитации могут служить как различные внешние предметы, процессы и явления, так и внутренние – ощущения, процессы, представления, мысли. Медитативных техник и разновидностей медитации существует огромное множество. Нужно подобрать для себя наиболее соответствующие. Некоторые я приведу ниже.

Для начала выделите время для медитации утром и вечером по 4–8 минут. Потом можно увеличивать до 20 минут и

больше. Это поможет гармонизировать свои эмоциональные состояния. Определитесь с местом: туда не должен проникать шум, и там ничто не может отвлечь. Займите положение сидя или стоя. Выпрямите спину. Закройте глаза. Медленно начните расслаблять тело, сознание. Не думайте ни о чем. Пропускайте мысли через сознание, не оставляя отпечатка. Для начала используйте счет в комбинации с дыхательными техниками для концентрации. Например, вдыхайте и при этом считайте до десяти, затем задержите дыхание и тоже считайте до десяти, затем выдыхайте, и тоже счет до десяти, и так 4–7 повторов. Также можно считать на каждый вдох-выдох или отдельно. Дышите максимально глубоко, медленно и размеренно. Главное в этом – концентрация на процессе дыхания. Далее начните попеременно напрягать, а затем расслаблять мышцы. Ни о чем не думайте, просто концентрируйтесь и расслабляйтесь, избавьтесь от всех мыслей. Сначала будет очень сложно: ваше сознание начнет заполняться разными мыслями, но вскоре это пройдет. Чем больше вы будете практиковаться, тем процесс фокусировки будет становиться успешнее.

Различные техники манипулирования вниманием также относятся к разновидностям медитации. Заключаются они в различном управлении фокусом своего внимания, а также совершении нешаблонных (непривычных) действий, что способствует смещению фокуса сознания и возникновению измененного состояния сознания, в котором грань между сознанием и подсознанием частично стирается и возможности разума расширяются. К одной из таких техник относится созерцание.

### **Созерцание**

Созерцание – это процесс чувственного познания, заключающийся в непосредственном восприятии созерцаемого предмета через визуальный образ его без установления всех других отношений к нему. Так как созерцание – это разновидность медитации, то принципиально они очень схожи. Но эффективность этой техники определяется большим (по сравнению с вышеприведенной) временем. Чтобы освоить этот процесс познания, на начальном этапе придется уделить ему немалое количество времени. Созерцать в принципе можно все, но наибольший эффект приносит созерцание огня, темноты, воды, движущихся деревьев, теней или каких-либо явлений природы. Этот процесс должен происходить в месте, где ничто не отвлечет внимание. Процесс прост в выполнении: необходимо

удобно расположиться, расслабиться, выполнить дыхательную технику (например, ту, которая была приведена выше) и начать смотреть на выбранный объект или явление, постепенно отключаясь от всех других стимуляторов внимания. Необходимо полностью сосредоточиться на созерцаемом. В ходе практикования этой техники вы вскоре начнете замечать то, чего раньше не видели, вы станете более осознаннее, сможете частично подчинить своему контролю силу интуиции, повысить уровень своей чувственности.

### **Концентрация**

Еще одной техникой для повышения осознанности является концентрация. Применение этой практики позволяет развить способность концентрироваться на отдельном жизненном моменте, что придает наибольшую красочность жизни. Но отличие этой техники в том, что ее можно прodelывать в любое время дня не отводя на нее отдельное время. Концентрироваться нужно на том, что вы делаете в настоящий момент, не отвлекаясь на все остальное. Если, допустим, вы едите, концентрируйтесь на процессе еды; если идете, начните фокусировать всю силу своего внимания на ходьбе; если делаете что-либо другое, только на этом и концентрируйтесь. Также концентрируйтесь на какой-либо конкретной мысли, не перескакивая на другие, врывающиеся в ваше сознание.

### **Расконцентрация**

Это тоже очень эффективная техника медитации. Принцип ее противоположен концентрации. И заключается он в том, чтобы войти в состояние расфокусировки концентрации. Необходимо просто перестать концентрироваться на том, что делаете, пытаясь в это время осознать все происходящие вокруг вас процессы в максимально возможных взаимосвязях с другими явлениями, не входящими в фокус вашего сознания.

### **Размышления и самоанализ**

Важнейшими техниками для повышения осознанности являются размышления и самоанализ. Размышление – это естественный процесс, доступный каждому. Но не все пользуются этой способностью. В повседневной суете многие забывают размышлять, они просто бегут по колее ежедневных дел, заменяя размышление «думанием». Но именно глубокое размышление о жизни и самоанализ являются залогом осознанности. Переставая размышлять, человек ставит себя в положение слепого животного, ориентирующегося в жизни по сладким

запахам, которые ему подсовывают кукловоды различного толка с целью управления им в своих интересах. Заключается этот процесс в том, чтобы остановиться, проанализировать происходящее, задать себе необходимые вопросы, установить существующие взаимосвязи, выявить ценности и наметить курс действия. Размышляйте над различными идеями и возможности их реализации в своей жизни, выносите уроки из происходящего, производите самоанализ, то есть находите ответы на вопросы типа: «Кто я? Цель и призвание моей жизни? Как жить с максимальной пользой для себя и окружающих?». Также, сталкиваясь с различными жизненными ситуациями и задачами, научитесь размышлять над вопросами: «Как это сделать? Кому это нужно? Чьи интересы будут удовлетворены этим действием? Как это повлияет на мою жизнь? Что это даст?». В размышлениях нет конкретных ограничений, нужно просто размышлять! В результате практики вы постепенно заметите, что начали обладать способностью думать эффективно и осознанно.

### **Релаксация**

Огромный гармонизирующий эффект на разум и тело оказывает практика релаксации. Релаксация – это система расслабления тела, снижения напряженности в мышцах, что, в свою очередь, способствует расслаблению психики. Существует множество разновидностей этой практики, но смысл их всех в одном – расслаблении психическом, осуществляемом через снижение напряжения мышц. Для реализации этой техники необходимо выбрать комфортные условия: температура помещения, освещение, удобная одежда, отсутствие шума и других раздражителей. Далее необходимо начать выполнять дыхательные техники на расслабление и затем поочередно напрягать определенные группы мышц на 15–20 секунд, а потом расслаблять, но не сразу, а в течение 15–20 секунд с последующей концентрацией на расслаблении в течение 30 секунд, и так проделывать со всеми мышцами тела, повторяя этот процесс в течение получаса. Сначала будет сложно различать процесс расслабления и напряжения, но это станет проще в ходе практики. Дыхание на расслабление должно быть диафрагменным, то есть вдох осуществляется через нос таким образом, чтобы живот раздулся больше, чем грудная клетка, и далее идет задержка дыхания на 5–10 секунд с последующим глубочайшим выдохом в течение 15 секунд.

(Вы можете посетить наши тренинги по вышеприведенным техникам и вообще личностному развитию. Также можно заказать персональный коучинг, и мы разработаем вам персональную программу. Обращайтесь: + 7 (918) 0004666; + 7 (988) 5240761; [www.kbk\\_bizko.ru](http://www.kbk_bizko.ru); [k87vadim@mail.ru](mailto:k87vadim@mail.ru); [kbk666bizko@gmail.com](mailto:kbk666bizko@gmail.com); [kbk\\_bizko@mail.ru](mailto:kbk_bizko@mail.ru); [vk.com/id24983458](https://vk.com/id24983458))

Сложно провести демаркационную линию между всеми вышеприведенными техниками. Их можно использовать раздельно. Каждая в отдельности приносит хорошие результаты. Но все они взаимосвязаны, и только их совместное систематическое применение в сочетании с освоением и практической реализацией новых идей и навыков дает колоссальный эффект, способствующий качественной трансформации личности в сторону роста, осознанности, духовной гармонии и просветления!

## **Глава 24. Инструменты для управления мозгом. Развитие творческих способностей**

*В кладовой природы нет такой добродетели или принципа, которых не мог бы выразить мозг. Мозг – это мир в зародыше, готовый развиться, как только возникнет необходимость.*

Чарльз Энел

Я надеюсь, вы, уважаемый читатель, уже усвоили из предыдущих глав тот факт, что мозг является уникальным биомеханизмом. Все наше поведение, какие бы проявления его ни были, целиком и полностью во власти мозга. Но это все следствия, а на деле мозг является одной сплошной загадкой. Конечно, в настоящее время уже изучены структура нервной ткани, ее некоторые свойства, местоположение и функции большинства активных мозговых участков, но в то же время исчерпывающе объяснить многие феномены работы мозга во всех взаимосвязях так и не удается. Ответы-то находятся, но вопросов от этого становится еще больше. Так до конца и не понят механизм эволюции, в результате которого от одноклеточных в своем развитии организмы дошли до многоклеточных с невероятно сложным биомеханизмом по имени «мозг». Разгадка тайн этого сгустка нервных волокон, вероятно,

повлечет за собой открытие дверей к тем способностям, о которых сейчас имеется очень смутное представление. Ведь, если сопоставить неандертальца из прошлого и современного человека, то последний по отношению к первому является богом по части мышления и возможностей. Когда-то и тот, кто называется хомо сапиенс, будет выглядеть каким-то неандертальцем в сравнении с результатом эволюции будущих лет. Изменения происходят, несмотря на то что это не наблюдается явно. Хотя в некоторых аспектах эти изменения можно увидеть, если обратить внимание на человека, который всю жизнь занимался однообразным трудом с минимальным участием мышления, и сравнить с тем, кто на протяжении всей жизни тренировал различным образом свой мозг. Учеными доказано и на различных жизненных примерах видно, что от частоты и степени стимуляции мозга посредством внешней деятельности зависит его развитие. Был проведен ряд опытов на мышах, в ходе которых они были разделены на две группы. Одной группе создали однообразный уровень жизни в клетке, а вторую стимулировали разнообразием жизни (разным питанием, играми, постоянными расширениями границ жизни путем освобождения из клетки). И так происходило большую часть жизни мышей, а потом, после их смерти и вскрытия, была обнаружена прямая зависимость размера мозга от степени стимулирования: мыши с разнообразным образом жизни обладали более развитым мозгом, чем те мыши, которые пребывали в однообразии. В человеческой среде ученые проводили наблюдения и сравнение мозга умерших творчески мыслящих и постоянно развивающихся людей с мозгом человека, который не стремился к творчеству и развитию, на протяжении жизни занимался физическим трудом и дальше удовлетворения физиологических потребностей не уходил. И было выявлено различие в развитии мозга этих людей. Количество складок и бороздок коры головного мозга у мыслящих людей во много раз превышает количество извилин немыслящего человека. Объясняется это тем, что в результате приобретения нового опыта нейроны мозга создают новые комбинации взаимосвязей друг с другом, то есть таким образом «записывается» новая информация. И чем больше комбинаций, тем больше становится общая площадь коры головного мозга. А одно и то же действие никаких новых взаимосвязей не создает, оно лишь закрепляет старые связи. Мозг подобен общей мускулатуре человека. Чем больше и разнообразнее



тренировки мышц, тем они развитее и сильнее. А если делается только минимум необходимых для выживания действий, то и мускулы организма будут развиты неравномерно и меньше, соответственно, способности от этого ограниченнее. Поэтому разнообразие извилин мозга появляется в результате разнообразия напряженной работы нейронов. Как гласит пословица: «Извилины не видно, но, когда их нет, это очень заметно». Наличие многообразия нейронных связей не объясняется врожденными характеристиками. Эти взаимосвязи создаются в процессе жизни. Это все подводит нас к тому, что на протяжении жизни необходимо всячески стимулировать и развивать свой мозг. И вот рекомендации:

1. Постоянно читайте и обдумывайте разнообразную литературу, содержащую не знакомую вам информацию.

2. Читайте вслух.

3. Ежедневно запоминайте и вводите в свою речь новые слова.

4. Используйте многообразие языка. Приобретайте умение описывать окружающий вас мир гаммой словарных оттенков и переплетением метафор из различных репрезентативных систем. Например, описывайте звуки визуальными или кинестетическими прилагательными, и наоборот; выражайте свои чувства многообразием прилагательных, а не одним (подавленное состояние можно описать словом «депрессия» или приподнятое настроение обозначить словом «эйфория», а можно расчленить эти слова и понять, что вы обобщаете этими ярлычками, и выразить то, что сокрыто за этими однообразными туманно-металлическими всеохватными куполами слов). К примеру, обычные проявления взгляда или голоса можно разобрать на составляющие и выразить так: «Янтарно-лучезарный кругло-синий взгляд», «бледный металлический позвякивающий голос» и прочее. Если вы приобретете это умение, то жизнь ваша станет наполненной и более многогранно-оттеночной. Вы начнете видеть выходы из различных, казавшихся прежде безвыходными, ситуаций. Вы научитесь мыслить нестандартно. Вы сможете выразить то, что раньше только стальными когтями скребло где-то внутри и оставляло чувство незавершенности и безвыходности.

5. Осваивайте всевозможные научные методы и подходы.

6. В ходе общения или размышления ищите взаимосвязь между не связанными на первый взгляд темами.

7. Занимайтесь рисованием. Рисуйте то, что приходит на ум. Для этого не нужно быть художником. Просто рисуйте.

8. Занимайтесь дыхательными техниками.

9. Путешествуйте как можно чаще.

10. Решайте всевозможные загадки и головоломки, логические задачи.

11. Научитесь незамедлительно действовать, не откладывая дела до лучших времен. Делайте сразу те действия, которые вызывают страх, дискомфорт и желание уйти от их выполнения.

12. Занимайтесь медитацией.

13. Изучайте язык жестов.

14. Научитесь нарушать привычную последовательность действий. Задействуйте свою неведущую руку в том, что вы обычно делаете ведущей: чистите зубы, пишете, ешьте, или переверните на некоторое время картину над вашим столом или в компьютере вверх ногами. К тому же изменяйте привычные темпы своей деятельности: если вы работаете медленно, начните ускоряться, а если быстро – замедляться. Чередуйте темпы.

15. Занимайтесь различными видами спорта.

16. Научитесь задействовать несколько зон мозга путем одновременного выполнения несвязанных действий: пишите обеими руками, пишите и в это же время рассказывайте стихотворение или разговаривайте, пробуйте писать обеими руками тексты разного содержания, или одной рукой рисуйте, при этом другой делайте записи и прочее.

17. Осваивайте разные инструменты для приема пищи: китайские палочки, вилку и нож, иглы и так далее.

18. Сделайте свое меню максимально разнообразным.

19. Научитесь опровергать все свои изначальные теории и предположения и все те идеи, которые кажутся вам истинными, и, наоборот, опровергнув, придите к обратному убеждению, но в иной интерпретации.

20. Научитесь готовить разнообразную пищу.

21. Начните обращать свое внимание на различные парадоксы, неоднозначные утверждения.

22. Научитесь использовать чувство юмора.

23. Радикально измените прическу и стиль одежды.

24. Займитесь развитием своей креативности и способности мыслить творчески.

25. Находите нестандартные решения для стандартных проблем.

26. Играйте в шахматы, шашки и другие игры, в которых требуется повышенная активность мышления.

27. Признавайте свои страхи и делайте то, чего боитесь.

28. Общайтесь с разносторонне развитыми людьми. Не делайте своим уделом общение с одними только единомышленниками. Будьте толерантны к тем, кто не поддерживает ваши идеи, и всегда размышляйте над их позициями.

29. Развивайте ораторские способности. Вступайте в споры, дискуссии. Используйте любую возможность выступить перед публикой. Также используйте для развития своей речи один замечательный метод: выбирайте какой-либо предмет, например стол, и говорите о нем в течение определенного времени, начиная сначала с малого и постепенно увеличивая время. Когда научитесь говорить об одном предмете в течение пятнадцати – двадцати минут, выбирайте другой предмет. Делайте это упражнение каждый день. Чередуйте разговор о предметах с разговором на различные темы.

30. Записывайте и вводите в свою речь цитаты мудрых людей.

31. Сделайте своим принципом каждый день узнавать что-то новое.

32. Избавьтесь от привычки смотреть долго (более 15 минут в день) телевизор.

33. Находите время для уединенного размышления на протяжении не менее 40 минут в день. Чередуйте размышление с созерцанием чего-либо (текущей воды, движущихся теней и прочего) в течение того же времени и просто бессмысленным молчанием, то есть сидите с закрытыми глазами и ни о чем не думайте. Это способствует генерации идей.

34. Анализируйте стили жизни всяческих социальных объединений в различных странах.

35. Изучайте иностранные языки.

36. Ведите дневник.

37. Позволяйте себе применять иные модели поведения в привычных для вас ситуациях. Для начала начните себе задавать вопросы типа: «А что, если я поступлю одним из других путей? Как все может сложиться?». Анализируйте жизненные ситуации и свою способность на них влиять. Помните: **ВСЕ ВОЗМОЖНО, ПОКА ВЫБОР ЕЩЕ НЕ СДЕЛАН!** Никогда не

ограничивайтесь так называемым «правильным ответом», который первым приходит на ум. Выходите за его рамки! В одно и то же время в абсолютно любой ситуации существует огромное множество вариантов более эффективного и творческого поведения, которое может изменить жизнь к лучшему, только необходимо эти модели формулировать и действовать. **ОДНООБРАЗИЕ ВЕДЕТ К ОДНООБРАЗНЫМ РЕЗУЛЬТАТАМ! Поэтому не будьте однообразным! МЫСЛИТЕ ШИРЕ!**

38. Учитесь концентрации и наблюдательности. Начните обращать свое внимание на мелочи, которые обычно не замечаете. Тренируйте концентрацию путем воображаемого маркера, то есть сфокусируйте свое внимание на каком-либо цвете или еще чем-нибудь и в течение дня пытайтесь замечать этот цвет в том, что входит с вами во взаимодействие. Иногда это могут быть какие-либо темы, которые вы можете развивать в потоке отвлекающих вас дел.

39. Учитесь во многом упрощать свою жизнь. Мы порой делаем слишком большое количество ни к чему не ведущих действий.

40. Развивайте свою чувственность: ходите босиком по песку и камням, иногда ходите у себя дома с закрытыми глазами и наряду с ходьбой выполняйте привычные и непривычные действия, смотрите порой новости или фильмы без звука, закройте уши во время выполнения привычных действий, обращайтесь внимание на запахи, учитесь жонглировать, в некоторых ситуациях попытайтесь выразить чувства через прикосновения.

41. В процессе поиска выхода из сложной ситуации озвучивайте то, что считаете проблемой, препятствием, и сам процесс поиска решения. Делайте подобие мозгового штурма. Пробуйте при помощи воображения ставить на свое место другого человека с его способностями и решайте иногда свои проблемные ситуации так, как если бы их решал тот человек. Еще одной эффективной разновидностью этой методики является преднамеренное программирование своего подсознания на поиск ответов на волнующие, проблемные ситуации. Для этого необходимо так же четко сформулировать свою проблемную ситуацию перед сном, а по пробуждении задать себе вопрос «как?», при этом понимая, что ответ есть, но вам нужно быть более внимательным к сигналам своего подсознания. Формулируя вопрос, вы должны изначально исходить из того, что любая сформулированная задача или проблема уже

содержит в себе путь к нахождению решения. Концентрируйтесь на решении! И, когда вы запрограммировали свое подсознание, самая неожиданная фраза из беседы, газеты или фильма или любая ситуация может запустить ассоциативную цепь в вашей психике, в результате чего вы найдете решение самым неожиданным образом! Это будет похоже на озарение или сигнал, посланный сверхсилами, но вы должны понимать, что это ваш разум дал ответ! Но помните: при использовании этой техники не нужно фокусировать свое сознание на этом слишком долго. Концентрируйте его несколько раз перед сном и по пробуждении и затем отпускайте ситуацию. Дело в том, что чем больше вы будете пытаться сознательно найти решение ситуации, которая уже ввела в ступор ваше сознание, тем чаще ответ будет от вас ускользать. Просто в этом случае ваш ум пытается найти решение ситуации в рамках ошибочных фактов. Это подобно езде по уже заданной колее. Доверьте этот процесс подсознанию! И ответ найдется самым необычным образом!

42. Станьте ценителем искусства: живописи, музыки, поэзии и другого творчества. Анализируйте творения признанных и непризнанных гениев.

43. Начните чаще петь песни, которые вызывают у вас душевный трепет. Не сдерживайте чувств.

44. Танцуйте.

45. Избегайте суеверий и предубеждений.

46. Изменяйте чаще интерьер у себя в жилище. Если это вам доступно, периодически живите в разных местах.

47. Тренируйтесь в запоминании имен тех людей, с которыми вы вступаете в контакт.

48. Используйте различные запахи и ароматы как в своем парфюме, так и дома, в офисе.

49. Учитесь производить арифметические расчеты только в уме.

50. Научитесь техникам скорочтения.

51. Чаще посещайте различные общественные места и культурные мероприятия: выставки, рестораны, музеи, театры и прочее.

52. Научитесь быстро печатать на клавиатуре в различных вариациях, печатайте с закрытыми глазами.

53. Пытайтесь делать умозаключения о вещах на основе использования в отношении этих вещей одного из чувств.

Например, изолировав все чувства, кроме слуха, попросите кого-нибудь продемонстрировать вам звук какой-либо вещи и сделайте на основе этого звука выводы о ней. Так же поступайте и с остальными чувствами. Сопоставляйте и анализируйте свои данные.

54. Меняйте маршруты следования в часто посещаемые места. Например, ездите на работу разными дорогами, а иногда вместо машины используйте общественный транспорт или поход пешком, если это возможно.

55. Начните писать стихи или произведения другого жанра. Неважно то, что вы не умеете этого делать. Это необязательно кому-либо показывать. Делайте это для себя.

56. Осваивайте игру на разнообразных музыкальных инструментах.

57. Изучайте языки других народов.

58. Произносите иногда скороговорки или длинные слова в обратном порядке.

59. Проявляйте виртуозность в применении привычных вещей. Возьмите, например, зубочистку и попытайтесь придумать максимально возможное количество способов ее применения. Экспериментируйте с различными предметами.

60. Научитесь вызывать у себя оптимистичные реакции на раздражающие ситуации. Приобретите навык в отслеживании момента возникновения эмоций.

61. Тренируйте память. Иногда в воображении восстанавливайте весь прожитый день по отдельным действиям и событиям. Вспоминайте изученное, прочитанное, обговоренное, сделанное.

На этапе поиска инструментов для управления своим мозгом с целью повышения личной эффективности я столкнулся с одним направлением в практической психологии, называемым нейролингвистическим программированием (НЛП), которое я уже упоминал выше. НЛП – это концепция организации человеческого мышления и поведения с целью достижения желаемых результатов. НЛП содержит модели изучения того, как язык (как вербальный, так и невербальный) воздействует на психическую сферу человека. Специалисты в сфере нейролингвистического программирования исследуют то, как люди общаются между собой, для того чтобы добиваться оптимального состояния жизнедеятельности и создавать для себя наибольшее количество разнообразных вариантов поведения.

Выявленные знания систематизируются в виде моделей опыта людей, достигших вершин в какой-либо области, с целью применения другими для повышения личной эффективности. Все люди имеют идентичную неврологию, поэтому если кто-либо в этом мире может совершать выдающиеся поступки, ведущие к аналогичным результатам, то и вы это сможете, если правильно выявите стратегии мышления и поведения этого человека и использовать их в управлении своей нервной системой. НЛП является идеологической комбинацией для управления работой собственного мозга. Это эффективнейший инструмент, который каждый мог бы использовать для создания системы своих стратегий продуктивного поведения. В этой книге не раскрывается НЛП во всей глубине, но я настоятельно рекомендую изучить эту науку по книгам таких признанных мастеров, как Ричард Бэндлер и Джон Гриндер, Роберт Дилтс, Энтони Роббинс. Меня же изучение этого направления и применения техник, им предлагаемых, подтолкнуло к улучшению личной эффективности, переосмыслению повседневного опыта, что повлекло за собой создание моделей мышления, применимых к теме, раскрываемой в этой книге.

Любое жизненное переживание запечатлевается у нас в мозге в виде нейрофизиологических конструкций. Это подобно своеобразной записи. А если она есть, то это значит, что при правильном стимулировании можно извлечь нужные данные и использовать их. Можно в любой момент вызвать ощущения счастья и грусти, а также других эмоций, просто правильным образом подобрав тот психологический якорь, с которым связаны те или иные чувства. Но большинство об этом и понятия не имеют, поэтому испытывают различный неуправляемый спектр чувств и эмоций, порождаемый предметами и явлениями, остающимися за гранью осознания. Поэтому сфера настроений, а соответственно, и личная удовлетворенность жизнью большинству кажутся процессом неуправляемым. Очень многие люди, просыпаясь утром, не задумываются о том, как возникло то настроение, которое они называют «встал с той или не с той ноги». Они просто воспринимают это как данность свыше. И таким образом попадают в ловушку хаотических эмоциональных эманаций. Они не знают, что «встать с той ноги» можно, начав всего-навсего создавать у себя те или иные эмоции. В моменты самой повышенной восприимчивости нужно просто начать порождать в себе нужное

эмоциональное состояние через правильно организованную стратегию физических действий. Задумайтесь о том, как вы себя ведете физически, когда вы счастливы, представьте эту ситуацию и начните проявлять то поведение в настоящем моменте. Просто начните после сна проделывать определенные действия по созданию состояния, которое будет называться «встать с той ноги». Начните каждое утро и продолжайте в течение дня развивать в себе ощущение успеха. Вот как это делаю я (и вы могли бы). Я встаю в 6 часов утра. Первым делом я читаю позитивные утверждения, о которых ниже, и мотивационные цитаты. Затем, например, можно подойти к зеркалу и начать улыбаться в течение пяти-семи минут, потом описать все те черты, за которые вы себя любите, при этом повторяя аффирмации (об этом ниже) типа: «Я бодр и энергичен», «Я чувствую свою силу», «Я здоров и прекрасно себя чувствую». Я делаю именно так! Начните искренне радоваться, даже если чувствуете грусть, и, я вам гарантирую, этим вы создадите у себя чувство радости, и дальнейший день пройдет весело. Далее я делаю зарядку, также произнося аффирмации. Затем иду на пробежку и, бегая, слушаю мотивирующие книги или цитаты. И вы могли бы! Потом я иду в душ. Принимая душ, можно петь, так как это прекрасно настраивает на позитив. Далее я просматриваю долгосрочные цели и думаю, что могу сегодня сделать для их реализации. Затем смотрю цели и список дел на день. Я визуализирую (об этом далее) предстоящий успех и реализацию целей. Потом у меня идет краткая медитация на дыхание. Я глубоко вдыхаю и выдыхаю, при этом ни о чем не думая. И так от 8 до 12 раз. Потом я недолго читаю вдохновляющие меня книги и отправляюсь на завтрак, который состоит из фруктового или овощного салата или иногда легкоусвояемой каши. И пью чай. Далее я отправляюсь заниматься повседневной деятельностью. На все это уходит не более часа! Вы могли бы спланировать в зависимости от индивидуальной специфики свой день аналогично.

Начните также в повседневных событиях отмечать, какие из них вводят вас в состояние радости и грусти. Отмечайте, в связи с чем возникло то или иное состояние, и влияйте на него, направляя в желаемое русло. Создавайте у себя в течение дня ощущение успеха. Вспоминайте свои цели и делайте что-то в направлении их реализации. За любой отмеченный прогресс, даже если он совсем незначительный, поощряйте



себя тем, что вы любите, увязывая это с достигнутым шагом к переменам. Такими стимулами вы будете приучать свой мозг к ощущению успеха и движения по жизни. Наслаждайтесь тем, чем вознаграждаете себя! Ловите и осознавайте момент удовольствия. Выпивая чашку чая с вкусным тортом, не думайте о следующем кусочке торта или кружке чая. Наслаждайтесь моментом, пребывая в нем! Относитесь с позитивом к жизни! Будьте благодарными за каждое достижение. Благодарите Бога, сверхсилы, или свой сверхразум, или то, во что верите. Концентрируйтесь на положительных сторонах любой ситуации! В этом деле придерживайтесь отношения, которое можно описать как «стакан наполовину полон». Фокусировка на достигнутом будет возбуждать чувство выполненного долга. И тем самым будет повышаться и становиться более устойчивым уровень уверенности в себе. Подкрепляйте это ежедневным самосовершенствованием своей личности, реализовывая план по индивидуальному улучшению и развитию. Отмечайте также прогресс в этом деле, даже если он совсем невелик! Это избавляет от чувства вины и ощущения неудачи. Ведь чувство вины является важнейшим аспектом низкой самооценки, которая и определяет положение в обществе. Чувство вины формируется у людей с детства в результате порицаний за несоответствие социальным шаблонам со стороны родителей, учителей и прочих наставников. Эти упреки создают стойкие ассоциации отождествления личности и действий, производимых ею. В результате создается структура поведения, направленная на стремления во всем добиться одобрения окружающих. И, если этого не происходит, возникает фрустрация. Поэтому поведение таких людей направлено на удовлетворение окружающих с целью избежать вышеуказанного чувства. Именно ощущение вины во многих ситуациях используется потом во взрослой жизни различными манипуляторами для реализации своих целей, что не дает человеку, испытывающему чрезмерную вину, реализовать свои возможности максимально. Поэтому от чувства вины необходимо избавляться вышеописанными и другими способами, чтобы не попасть в оковы разочарования и, как следствие, стрессового состояния, ведущего к понижению качества жизни.

Начните перед любым важным событием представлять в деталях желаемый исход его. Представляйте свои действия, слова, чувства, эмоции. Начните воспроизводить в памяти те

моменты, когда вы испытывали счастье, уверенность. И, почувствовав это, мысленно перенесите данные ощущения на ситуацию, в которой вам не хватает этих чувств. Не подчиняйтесь воле случая! Перестаньте произносить в своем внутреннем диалоге: «Обстоятельства сильнее меня. Они так сложились!». Вместо этого говорите: «Я властелин обстоятельств своей жизни. Я извлекаю уроки из жизни и создаю свой успех сам!». Сами складывайте свои обстоятельства!

Все люди стремятся к счастью. Но, начиная чувствовать свое бессилие в управлении этим процессом, многие прибегают к иным стимулам, которыми они пытаются избавиться от состояния подавленности. Такими стимулами являются наркотики, алкоголь, переедание, сигареты, длительный просмотр телевизора и другие формы эскапизма. Но настроения, порождаемые этими стимулами, продлятся недолго! И потом люди становятся еще более подавленными. Необходимо перестать прибегать к этим уничтожающим разум средствам. Начните просто естественным образом создавать нужные состояния. Сначала это будет тяжело, но, научившись, вы никогда больше и не помыслите об искусственных средствах.

Чтобы изменить свое устойчивое состояние, совершенно необязательно снова прибегать к воспоминаниям негативного опыта. Просто заменяйте представления на позитивные, которые и определяют поведение!

## **Глава 25. Как управлять своей жизнью и добиваться успеха, воздействуя на подсознание**

*Вы можете соглашаться или не соглашаться с этим. Вы можете осознать это и заставить свой мозг работать на себя или же пустить все на самотек, позволив мозгу работать так, что вас будут постоянно преследовать неудачи. Но действительность, в которой вы живете, всегда будет создаваться вашим мозгом.*

Джон Кеко

В определенном смысле каждый человек находится в состоянии гипноза! Различные идеи, обосновываясь в нашем уме, создают одну из разновидностей ложного сознания или идеологию, которая уже не подвергается критике, и все дальнейшее

мышление происходит в рамках этой идеологии. Каждая человеческая модель поведения имеет место быть в результате наступления некоторых состояний, которые изменяются в зависимости от слов, составляющих наши убеждения, взгляды, идеи. Гипноз на самом деле не является чем-то сверхъестественным. Он в основе своей представляет собой поведение человека, находящегося в определенном состоянии, в которое он входит в результате убежденности в той или иной мысли как в истине. То, в истинности чего мы убедились, вводит нас в ту или иную форму гипноза. Не бывает чистого ума без мыслей. Люди постоянно что-то мыслят, что заставляет их действовать под влиянием этих мыслей. Задумавшись о чем-либо, человек уже входит в транс. Восприятие непосредственно жизни так или иначе искажено идеями, установками, взглядами. А это уже гипноз! Гипноз – это измененное состояние сознания. Бывают лишь более глубокие и поверхностные трансовые состояния. А, находясь в определенном состоянии сознания, человек в вопросе повседневной жизни использует максимально доступное количество ресурсов. Порой бывает так, что кажется, будто разум пребывает в заблокированном состоянии. И тогда все складывается не самым наилучшим образом. А все дело в состояниях, на которые можно научиться намеренно влиять, повышая тем самым свою продуктивность. Именно представление об окружающем мире в совокупности с поведением и словами внутреннего диалога создает некоторые настроения, определяющие проявляемые модели действий. Ваше отношение, например, к людям будет сказываться в зависимости от состояния, в котором вы будете пребывать. А оно будет результатом того, какие визуальные образы вы будете представлять себе в направлении отношения к вам этого человека. Если, допустим, в отношениях с другом или своей второй половинкой вы проявляете подозрительность, то в любом его (ее) отношении к вам начнете видеть какую-то подоплеку с искажением в сторону подтверждения вашей теории. Вы в воображении видите картины обмана и измен, соответственно, этим изменяете свою психофизиологию и входите в эмоциональное состояние, в котором не можете уже мыслить объективно. Или, например, некоторые люди порой очень неадекватно реагируют на критику, думая, что критикующий обязательно осуждает их с позиций врага, но зачастую это лишь показывает глубокую неуверенность того, кто не способен ликвидно воспринимать

критику, и это лишь отражает его отношение к окружающим. Если люди достаточно часто представляют себя обманутыми кем-то, то они все чаще будут привыкать к этому состоянию и реагировать, соответственно, подозрительно на всех, что в результате отпугнет от них всех людей, и они действительно станут одинокими. А если человек часто гневается, то необходимо понять, что это не мир относится к нему так, а он так относится к жизненным ситуациям. Мы обладаем абсолютной властью над представлением себе событий в том или ином свете. Вы уже знаете, что любое восприятие ситуации – это преобразование внешних стимулов в индивидуальные представления о мире. На этот процесс огромное влияние оказывает призма нашего мировоззрения, которая в сочетании с эмоциями искажает информацию. Именно взгляд с оценивающей позиции делает ситуацию такой, какой она потом исходит в мир. Одну и ту же ситуацию в зависимости от состояния мы можем оценить так, что будем счастливы или впадем в глубокую депрессию. Все зависит от состояния, которое создается в результате того, что мы говорим себе в почти неосознанном внутреннем диалоге, заставляющем влиять на подсознание и все процессы в организме. Но процесс внутреннего диалога, а значит, и последующую цепь процессов можно взять под контроль, намеренно выбирая мысли и опыт, который хотим донести с пользой до подсознания. Жизнь с неуправляемым подсознанием подобна необузданной реке: она будет нести вас по течению и бить обо все валуны, если вы не начнете предпринимать осознанных и целенаправленных действий, что позволит вам плыть, обходя все валуны, ведь вы будете видеть их и направлять свое движение. Вам просто необходимо научиться осознанно управлять своими состояниями, так как именно в этой способности и заключается секрет всех великих вершителей мира. Это и есть та самая божественная сила. Отчасти именно эта способность лежит в основе закона ментального притяжения. Поймите эту идею! Все социальные обряды направлены именно на введение человека в более продуктивное состояние. Состоятельность любых предсказаний и молитв заключается конкретно в способности ими, желаемым или нежелаемым образом, настроить свое подсознание.

Подобным образом люди, не понимая того, сами гипнотизируют себя на какие-либо результаты, настраивая себя и повторяя какое-либо действие. Ведь любые мысли и действия,

доказавшие свою состоятельность в вопросе физического выживания, укореняются в виде своеобразных программ действия в аналогичных ситуациях. И не важно, что это проигрышные программы. Подсознанию до этого нет дела! Подсознание подобно автомату, который будет действовать по готовым моделям, ведущим к физическому выживанию. Оно всегда запрограммировано на психический и физический комфорт, так как комфорт ассоциируется с выживанием. Но, чтобы достичь успеха в современном мире, нужно постоянно покидать свою зону комфорта. А так как по тем или иным причинам в подсознании укоренились модели мышления, направленные на реализацию программы животного выживания, бессознательное будет пытаться избавить человека от психического дискомфорта путем удержания его в привычной «зоне комфорта». Но существуют способы обмана подсознания. Можно использовать наши знания о том, как протекают восприятие окружающего мира и формирование представления о мире. И эту информацию можно применять для построения личной стратегии успеха.

### **Аффирмации**

Мы уже обсуждали выше, что ожидания во многом определяют исход ситуации. Очень многие люди видят результат ситуации через призму негатива. Нужно менять эту призму на позитивную и инспирировать ее себе в подсознание путем частых повторений! Одной из отмычек от железных дверей комнаты управления подсознанием и является внутренний диалог, через который можно влиять на ожидания, а соответственно, и на развитие событий. Средством такого влияния являются аффирмации. Слова внутреннего диалога создают соответствующую субъективную реальность. О значении и воздействии слов уже было упомянуто выше. Негативные слова концентрируют на негативе, а позитивные концентрируют подсознание на позитиве. О чем говорим себе, то и видим! Необходимо научиться менять негативные утверждения на оптимистические и позитивные. И необходимо научиться использовать только позитивные утверждения, которые после запечатления в подсознании начнут фокусировать сознательное внимание человека на желаемом. В переводе с латинского языка «аффирмация» – это подтверждение. Аффирмация – это по сути своей недлинная, четкая, многократно повторяющаяся фраза с определенным семантическим содержанием,

призванная зафиксировать в подсознании нужные образы, установки, которые способствуют изменению психологического и эмоционального отношения к жизненным ситуациям, в результате чего события под влиянием субъекта (человека с модифицированным отношением к жизни) изменяются в положительную сторону. Ваше подсознание обладает огромными возможностями! Оно всегда приводит к тому, на что запрограммировано. Большинство людей непрерывно думают о том, чего не хотят, а потом еще не могут понять, с чего это все эти события их преследуют. Но ведь они думают о них! Концентрируются на них! Говорят себе: «Я хочу избавиться от долгов или бросить вредные привычки», – полная концентрация внимания смещается на долги и вредные привычки. И подсознание программируется этими мыслями. Оно концентрируется на рамке проблемы. В результате непонятнейшим образом в жизни человека будет создаваться то, от чего он якобы хочет убежать! Если вы во время болезни станете постоянно твердить, что вам плохо, то будете только ухудшать свое состояние! Еще один элементарный пример из жизни: почти всегда, когда повторяешь себе «Я не хочу опоздать», опаздываешь. Потому что для того, чтобы понять, чего вы не хотите, вы сначала концентрируете подсознание на «опоздать». И ваше подсознание пытается воплотить команду, ведь оно не понимает фраз «Я хочу» или «Я не хочу». Оно пытается помогать находить то, о чем вы думаете! Нужно думать и говорить о том, что хочется иметь в жизни! В этом и есть секрет аффирмаций. При постоянном повторении позитивных утверждений подсознание начинает воспринимать их как реальность и затем толкать вас в направлении поддержания сформированной субъективной реальности. Эти утверждения влияют на процесс создания позитивного отношения к жизни, которое формирует поведенческие модели, направленные на достижение желаемого. Чтобы позитивное утверждение было более действенным, необходимо, чтобы оно было сформулировано ясно, как уже существующий факт, и обязательно в настоящем времени, исключая различные словесные проявления неуверенности в утверждаемом. Вот примеры аффирмаций: «Я успешный предприниматель», «Я чувствую огромную уверенность в своих способностях», «Я осознаю свои колоссальные возможности», «Я создаю свой успех», «Я добиваюсь успеха во всех своих начинаниях», «Я рожден для успеха и колоссальных свершений»,

«Я принимаю все лучшее от этого мира», «Я непрерывно действую в направлении мечты», «Я чувствую свою уникальность», «Я креативный и творческий человек», «Я люблю себя», «Я своими действиями привлекаю деньги», «Я притягиваю любовь», «Я зарабатываю 50 тысяч долларов в месяц», «Я веду здоровый образ жизни», «Я прекрасный оратор. Я ясно выражаю свои мысли» и так далее, вкладывая в них те качества, которые вам нужны. Если, допустим, вы волнуетесь перед важной встречей, начните произносить аффирмации в сочетании с применением техник визуализации (о них ниже), которые отображают вас как человека, оправдавшего все ожидания во время встречи, которая в словах аффирмации отражается как свершившийся или происходящий в настоящем времени факт. Например: «Встреча прошла наилучшим образом. Я поразил всех своей презентацией. Я чувствую свою неотразимость» или что-то подобное. Прочувствуйте то, что говорите! Обязательно в настоящем времени или как свершившийся факт! Это введет вас в состояние, которое вы чувствовали бы, если бы все уже произошло в том формате, в котором вы заявляете. Вы создадите сформированную посредством слов, ожиданий нужную последовательность дальнейших действий! Ведь наше подсознание не может различать реальность и фантазию. Это сознание ставит между ними грань. К примеру, вспомните фильм, который заставляет вас смеяться или проявлять другие эмоции. Смотря его, вы прекрасно понимаете, что это иллюзия, но это не мешает возникать эмоциям. А дело именно в том, что подсознание не различает того, что в воображении, а что реально. Аффирмация должна быть только позитивной и к тому же подкреплена чувствами и эмоциями. Произносите утверждение со страстью и энтузиазмом. Чувствуйте то, о чем говорите! Аффирмация должна быть краткой и конкретно направленной, без содержания в ней слов, которые заставляют анализировать и размышлять. Аффирмация не должна содержать отрицания, потому что тогда она не будет воспринята подсознанием! Необходимо, чтобы то, на что направлена аффирмация, вдохновляло вас, будило в вас поток чувств, порождало яркие и образные картинки. Аффирмация – это краткий, яркий, чувственный лозунг цели, которую вы хотите достичь. Вы не должны сомневаться в том, что утверждаете, верьте в утверждение, несмотря на изначальный психический дискомфорт. Обязательно отмечайте положительные

результаты, даже если они совсем незначительны, и поощряйте себя за это. Важен сам факт того, что вы стимулируете свой мозг на еще большую динамику в направлении перемен. Повторяйте себе: «Я чувствую и наблюдаю положительные результаты во всех сферах жизни!».

### **Визуализация**

Воспринимаемый человеком мир является на самом деле отображением в сознании различных его элементов во взаимосвязях друг с другом. Именно наш мозг синтезирует разрозненные элементы чувственного восприятия, создавая образ целостного мира, который мы и видим в конечном счете. А значит, в какой-то степени каждый видит иллюзию, представленную посредством органов восприятия. Все вещи и явления каждый видит одним неповторимым образом. Смотря на одно и то же, каждый будет видеть иначе: один какую-то деталь увидит ярче, другому какое-то явление покажется четче или звук громче... Прочувствуйте ситуацию, в которой вы сейчас находитесь. Обратите внимание на те цвета, которые вас окружают; интонации звуков; фокус и угол зрения; ощущение силы давления земли на ваши стопы; ощутите вибрации окружающих предметов, световые перепады и прочее. Именно то, что вы видите перед собой, и является индивидуальной картиной мира. Каждый ее видит такой, какой она представлена конкретно ему. Еще раз повторю: наше подсознание не разграничивает реальность и воображение (вспомните вышеприведенный пример). А поэтому, используя воображение, можно произвести коррекции в восприятии жизни путем влияния на внутренние представления, которые окажут влияние на внешние состояния. Если настойчиво запечатлеть в своем воображении желаемый образ, то можно в соответствии с ним перестроить отношение к жизни, что создаст соотносящиеся с ним и ведущие к нему модели поведения. Одной из техник управления подсознанием посредством воображения является визуализация. Визуализация – это воображаемое конструирование зрительного образа, то есть мысленное представление ожидающейся ситуации во всех деталях. Визуализация подобна изобразительному творчеству нашего сознания. Посредством визуализации можно представить себя уже имеющим и делающим то, что является желаемым. Один из создателей философии успеха и позитивной психологии Чарльз Энел писал: «Визуализация – это процесс создания



мысленных образов, а образ есть форма, или шаблон, который служит образцом для вашего будущего». Подсознанием запечатленный образ будет воспринят как приказ к началу действий. Наше воображение непосредственным образом влияет на физиологию. Стоит только страстно представить какую-то ситуацию, в которой вы испытываете гнев, как сразу сердцебиение начнет учащаться. Визуализация тем и отличается от простого процесса мечтаний, что она меняет психофизиологическое состояние, а действие, как неотъемлемый элемент, позволяет воплотить в жизнь созданные модели мышления и поведения. Визуализацию можно применять не только для управления подсознанием с целью настроиться на достижение глобальной цели, также этот ключ можно применять и для ежедневного изменения настроений. Подобно тому, как создатели фильмов управляют чувствами зрителей, изменяя фокус, озвучивание эпизодов и расположение камеры, так и каждый человек может изменять свои состояния посредством воображения. Мы уже выше обсуждали техники изменения состояний, но вот еще одна, которая послужит дополнением. Если вы подавлены или испытываете депрессию, то вам просто необходимо вывести себя из этого состояния. Для этого вам необходимо лишь вспомнить жизненную ситуацию, которая радовала вас. Вспомните ее во всех оттенках! Восстанавливайте в памяти каждый звук, вспоминайте цвета, испытанные чувства и ощущения, слова, которые говорили себе, вспоминайте все детально. Начните влиять на этот процесс также посредством физиологии. Например, примите позу, в которой вы были в момент счастья, расправьте плечи, начните дышать глубоко, постепенно расслабляйтесь, произносите позитивные утверждения. Если достаточно глубоко прочувствовали ситуацию, то должны ощутить прилив радости. Если этого нет, практикуйтесь!

Вот еще одна техника, которая поможет избавиться от отрицательных эмоций, если они охватили вас: сначала вспомните в деталях ситуацию, которая вызвала негатив. Вообразите ее так, чтобы вы видели картинку и чувствовали все с ней связанное. И далее начните модифицировать эту воображаемую картинку, делая ее тусклой, убирая звук и цвета, а также остальные детали, вплоть до того, что она должна стать неразборчивой. И, когда это произойдет, начните вспоминать моменты счастья и заменяйте пустоту пробуждаемыми

новым образом эмоциями. Теперь вы можете управлять этим процессом осознанно! Ведь если оставить все на самотек, то этот процесс начнет помыкать Вами. Так или иначе вы применяете процесс визуализации. Если у вас в жизни произошла какая-то ситуация, то вы принимаете решение об отношении к ней. Вы концентрируетесь на ней, делая ее ярче и отчетливее, развивая и усиливая у себя отрицательные эмоции. И далее вы проговариваете про себя: «Я расстроен». Тем самым придавая этому уже словесную форму и, соответственно, делая это уже реальным фактом. То есть вы делаете обратное тому, что ведет к изменению состояния в позитивную сторону. Но теперь вы знаете, как этот процесс запускается а значит, можете на него влиять! Начните анализировать, как вы создаете у себя то или иное состояние: какие действия (физические и мыслительные) проделываете, чтобы расстроиться или порадоваться. Это вполне управляемый процесс! Применяя вышеописанную технику, можно пробуждать у себя чувство мотивированности к работе, которая прежде не нравилась, или интерес к тому, что прежде интереса не вызывало. Просто вспоминайте в деталях нежелательный образ и постепенно делайте его беднее, а потом в деталях разверните образ желаемого и наложите его со всеми ощущениями, им порождаемыми, на первый. Вы должны понять, что любые состояния – это процессы, создаваемые в вашей психике посредством мыслей, образов, звуков, моделей поведения и ценностных фильтров, направляющих и структурирующих все это в определенной последовательности. Ситуации сами по себе не являются плохими или хорошими. Вы усваиваете модели реагирования на эти ситуации в процессе социализации. Этот процесс происходит зачастую бессознательно, поэтому и воспринимается как что-то само собой разумеющееся и не подлежащее изменению. Но вы уже владеете техниками трансформации и изменения состояний, поэтому можете взять процесс контроля своих чувств и эмоций в свои руки. И даже в том случае, если опыт, который вы имеете, не позволяет вам создать эффективное состояние, вы можете желаемый опыт визуализировать и запечатлеть в подсознании путем постоянного воспроизведения в воображении, а далее использовать его для изменения моделей мышления и действия. Также посредством этого процесса можно моделировать чужой опыт и повторять интересующие вас результаты. Если может кто-то,

то сможете и вы! Нужно только выявить его стратегии мышления и поведения.

Визуализация – восхитительная техника! Ее можно использовать для создания ощущения владения всем желаемым, что окажет преопределяющее воздействие на жизненные обстоятельства; она поможет расширить горизонты видения и обрести небывалые возможности! Посредством визуализации вы также можете развить в себе нужные качества характера, например уверенность в себе. Для этого нужно как можно более чаще представлять себя как уверенного человека, действующего решительно и настойчиво в различных затруднительных ситуациях. Воображайте ярко и детально, пробуждая в себе реальные чувства. Вспоминайте, когда чувствовали себя уверенно, и накладывайте этот образ на волнительные ситуации. При этом для большей эффективности рекомендуется использовать в сочетании с визуализацией и аффирмации. Вспоминайте то, что у вас в прошлом получилось хорошо, и концентрируйтесь на этом. Необходимо концентрироваться на победах, а не на поражениях!

Если вы хотите запрограммировать свое подсознание на реализацию своих намеченных целей путем создания ощущения владения всем желаемым, то визуализация вам будет прекрасным ключом! Для этого вам необходимо решить, что вы хотите иметь, кем хотите быть при этом и что хотите делать. Можно визуализировать и отдельно каждую из этих категорий, но ясное представление по целям в каждой из них в сочетании с действием радикально изменит качество жизни в достаточно краткие сроки. Затем вам необходимо поверить в то, что у вас уже имеется все, о чем мечтаете. Испытайте восторг! Для подкрепления ощущения владения всем желаемым можно использовать внешние стимулы. Например, если вы хотите иметь очень дорогую машину, помимо визуализации запишитесь на тест-драйв этой машины, изучите ее в деталях. Почувствуйте, что вы уже владеете ею. Сделайте фотографии, просматривая которые ежедневно, будете выбирать стратегии действий по реализации намеченного. Если вы хотите изменить жизнь в категориях «быть – делать – иметь», начните создавать у себя стойкое ощущение успеха как программированием подсознания посредством визуализации, так и другими способами. Начните ходить в очень дорогие магазины и примеряйте вещи, о которых мечтаете (при этом необязательно

покупать их сразу, если нет денег); ходите в дорогие рестораны (и опять же необязательно там покупать что-то, если нет денег. Можно попить чай); посещайте другие места, в которые вы ограничивали себе вход по причине неимения денег. При этом обязательно задавайтесь вопросом: «Что я должен делать для того, чтобы это иметь, какие стратегии действия применять?». И применяйте полученные ответы в жизни. Только не бездействуйте! Делайте хоть что-нибудь! Начиная свой день с улыбки и приветствия себя словами: «Я великолепен. Я люблю себя. Сегодня будет прекраснейший день». Живите с любовью ко всему окружающему и верьте в себя! Создайте альбом, где будет изображена ваша желаемая жизнь в картинках. Подсознание легче концентрируется на образах, чем на словах! Но в сочетании с образами для большей эффективности можно применять и слова. Поэтому запишите рядом словесное оформление целей. И пересматривайте ежедневно по утрам и перед сном, пробуждая в себе чувства. Выработывайте у себя осознание, что вы способны реализовать все свои мечты! Не обращайтесь внимания на свое сознание, которое будет подбрасывать вам ощущение того, что это занятие абсурдно и вам не достичь своих целей. Верьте в себя и силу своего подсознания! Механизмы психики работают независимо от того, осознаете вы это или нет. И если вы о чем-то страстно думаете, то это так или иначе завладеет вашим подсознанием, и постепенно вы начнете видеть все больше и больше путей для реализации намеченного. Но необходимо концентрироваться на целях. И независимо от того, что у вас за цель, если вы сконструируете в воображении образ желаемого так, будто он уже в вашем владении, то введете себя в состояние, которое приведет к намеченной цели! Конечно, нет ничего проще посмотреть на свою жизнь и сказать: «Ну такой вот я есть – неудачник, и мне никогда ничего не достичь». В момент, когда вы это произнесете про себя, вы примете позу неудачника, физиология станет, как у неудачника, и вы станете таковым. Вы снова и снова будете вводить себя в негативное состояние, при этом проживая еще и еще отрицательный опыт! И никаких путей для реализации мечты с таким настроением вам и в голову не придет, ведь вы уверены, что это невозможно. Вы будете вновь приходить только к таким же печальным результатам! Но, если вы хотите достичь высот, начните верить в свои мечты! Помните: неверие в себя и вера в равной степени возможны, и правильность их зависит

от того, что в качестве стратегии для действия выбрал человек! Если вы верите в себя, говорите себе: «Я достигаю всего. Я делаю это шаг за шагом, и все пути открываются мне!». При этом настраивайте свое подсознание посредством визуализации, и вы с такой же легкостью найдете пути, как и тот, кто отказался от их нахождения! Ведь ваш внутренний диалог по сути является внушением, побуждающим соответствующую ему программу действий. Для иллюстрации приведу пример из жизни. Как-то я находился дома с семьей, и кто-то попросил меня принести сахарницу к чаю. Идя по коридору, я думал про себя: «Я не знаю, где лежит сахар». Зайдя в комнату, я посмотрел на стол и не увидел сахара. И пошел назад, сказав, что его там нет. И только потом, когда мы вернулись назад, чтобы посмотреть, обнаружили, что сахар стоит на столе в окружении других предметов. И он стоит на открытом месте! Аналогично происходило с поисками продуктов в холодильнике. И такое приключалось не только со мной. Потом я стал на это обращать внимание и даже прочитал о подобных экспериментах и сам их провел. Подобные ситуации происходят в жизни каждого. И, я уверен, вы сможете вспомнить аналогичное и из своей жизни. Это явление ярко демонстрирует нам влияние внушений, производимых посредством нашего внутреннего диалога. А теперь задумайтесь о том, позитивные ли утверждения вы произносите в диалоге с собой или негативные! Ведь подсознание воссоздаст ситуацию, в которой эти утверждения станут пророчеством!

Для большей эффективности визуализацию можно проводить по такому принципу:

1. Определитесь с тем, что вы будете визуализировать. Ясно представьте себе этот образ. Думайте о том, что хотите обрести, а не о том, что произойдет по закону вероятности согласно имеющимся переменным и постоянным.

2. Займите удобное положение. Расслабьте все мышцы (для большего расслабления можно использовать спокойную музыку). Полностью забудьте обо всех текущих делах.

3. Начните глубоко дышать: вдыхайте через нос, считая до трех; затем задержите дыхание на 8–10 секунд; выдыхайте, считая при этом до 10. Прodelайте это несколько раз.

4. Представьте себя в том, образе, к которому стремитесь. Что вы делаете, имеете, кем являетесь? Представьте, например, дом, который хотите купить, во всех деталях. То же про-

делайте с машиной, о которой мечтаете. Представьте себя за рулем. Вообразите, как вы общаетесь с людьми уверенно и ведете себя соответственно желаемому образу. Добавляйте звуки и цвета.

5. Добавьте чувства к тому, что визуализируете. Прочувствуйте на себе воображаемую реальность.

Условием успешной визуализации являются использование этой техники каждый день на протяжении длительного периода времени и действие в направлении достижения визуализируемых целей.

### **Благодарность**

Одним из эффективнейших инструментов влияния на подсознание является использование благодарностей. Будьте благодарны за то, что имеете, за те возможности, которые приходят к вам, за каждый день жизни, за возможность дышать, любить, мыслить, действовать. Составьте список того, за что вы должны испытывать благодарность. Это позволит вам воздействовать на свое мышление и сконцентрироваться на позитивных жизненных моментах. Если вы верующий человек и практикуете молитвы, стройте их не с позиции просящего и вымаливающего, а благодарите за то, что имеете, и за то, что будете скоро иметь!

### **Сила интуиции**

Важным фактором, способствующим успеху, является способность использовать интуицию. Все используют эту составляющую огромной силы подсознания. Интуиция – это чувственное постижение какой-либо идеи без использования логики. Осмысление это основано на каком-то неопределимом опыте, содержащемся в глубинах подсознания. Но в этом нет ничего сверхъестественного. Дело в том, что наше подсознание одновременно воспринимает целиком весь мир, без фокуса на чем-то одном, как это делает сознание, которое концентрируется на повседневной деятельности, необходимой для выживания. Интуиция и есть та активность подсознания, которая остается за пределом сознания, но частично отражается на его деятельности. И, если правильно воздействовать на подсознание посредством сознания, можно до какой-то степени управлять интуицией. Многие из техник, которые могут помочь использовать интуицию, приведены выше. Здесь же я ограничусь простым, но эффективным советом. Для того чтобы получить ответ от интуиции, необходимо изначально

полностью сконцентрироваться на интересующем вопросе. Соберите информацию по этому вопросу, не осмысливая ее логически. Достаточно просто просмотреть поверхностно. Затем уединитесь на 30–60 минут. Сначала полностью расслабьтесь. Ни о чем не думайте. Используйте какую-либо технику расслабления, приведенную выше. Например, можно созерцать текущую воду или пламя огня. Не надо концентрироваться на интересующем вас вопросе долго! Просто сформулируйте его и цель, которую вы хотите получить, то есть какой именно ответ вам нужен; затем повторите это несколько раз; потом поразмышляйте методом свободных ассоциаций, не задавая колеи своим мыслям; отпустите вопрос... Обретите уверенность в том, что вы получите ответ! Ответ может прийти сразу, а может открыться чуть позже. Ответ вы можете увидеть в какой-либо надписи, или разговор наведет на него, а интуиция поможет распознать нужную информацию. Необходимо только обращать внимание на детали! Нужно осознавать, что одновременно с тем, на чем вы концентрируетесь, происходит еще много событий вокруг, которые ваше сознание обычно не воспринимает. Можно также формулировать вопрос перед сном. Эта практика при регулярной тренировке позволит вам обрести мастерство в управлении интуицией настолько, что потом вам не нужно будет тратить много времени на расслабление. Вы сможете находить интуитивные безошибочные ответы сразу!

(Мы также проводим тренинги по управлению подсознанием. Обращайтесь: + 7 (918) 000 4 666; + 7 (988) 524 07 61; [www.kbk\\_bizko.ru](http://www.kbk_bizko.ru); [k87vadim@mail.ru](mailto:k87vadim@mail.ru); [kbk666bizko@gmail.com](mailto:kbk666bizko@gmail.com); [kbk\\_bizko@mail.ru](mailto:kbk_bizko@mail.ru); [vk.com/id24983458](https://vk.com/id24983458))

К техникам управления своим подсознанием относится практически все, что описано в других главах этой книги. А в каждой главе в определенном виде содержатся методики, направленные на перепрограммирование подсознания. Одно только изменение убеждений является самым непосредственным воздействием на подсознание. Если вы восприняли предлагаемую информацию в позитивном ключе, то это окажет колоссальное воздействие на вашу жизнь.

## Глава 26. Стратегии достижения материального богатства и финансовой свободы

*Венец мудрых – богатство их,  
а глупость невежд – глупость и есть.*

Книга притчей Соломоновых

*Царствие Отца подобно торговцу, имеющему товары,  
который нашел жемчужину. Этот торговец мудрый:  
он продал товары и купил себе одну жемчужину.  
Вы также – ищите сокровище, которое не гибнет,  
которое остается там, куда не проникает моль,  
чтобы съесть, и где не губит червь.*

Иисус. Евангелие от Фомы

В предыдущих главах этой книги уже освещены многие из стратегий, которые ведут к неминуемому достижению успеха. Так как финансовое благополучие является составляющей успеха, соответственно, вышеприведенные идеи и стратегии действий также справедливы и для достижения этого финансового благополучия. В этой же главе концепция формирования богатства будет дана в более структурированном виде. Но целостность в понимании идеологии финансового благополучия сформулируется у вас, уважаемый читатель, только в результате сопоставления материала этой главы со всеми остальными аспектами философии успеха, приведенными в данной книге.

Необходимо понимать, что то количество денег, которое вы имеете в этом мире, является эквивалентом вашей востребованности конкретными людьми или общностями людей, готовыми платить вам за ту пользу, которую они видят в вас для себя. А то, насколько вы способны доказать свою полезность, напрямую зависит от ваших знаний, навыков, убеждений, самооценки и прочих составляющих индивидуальной идеологии, которой вы руководствуетесь в процессе взаимодействия с социальным миром. Вы должны уметь себя позиционировать. Можно быть человеком выдающихся талантов, но если не уметь их правильно преподнести, то люди не увидят их. Наряду со всем остальным рыночная востребованность человека зависит от размера ответственности, которую он готов на себя возложить. Только способность показать, как вы можете



помочь людям решить их проблемы, способна вознести на вершину социального мира. А для этого нужно быть готовым к возрастающей ответственности. Очень подтверждает вышеприведенные факты высказывание богатейшего человека своего времени и первого долларового миллиардера Джона Дэвисона Рокфеллера: «Кратчайший и вернейший способ составить себе большое состояние – это дать людям понять, что им выгодно делать для вас добро». Это же утверждение является прекрасным советом по достижению финансового благополучия. Из опыта многих богатых людей современности и прошлых лет следует вывод: количество денег напрямую зависит от способности наилучшим образом удовлетворять быстрорастущие потребности большего числа людей. Но порой простого понимания этого факта недостаточно. В большинстве случаев с осознанием правильного пути вступает в конфронтацию система убеждений человека, и люди буквально заказывают себе жизнь в недостатке. Именно менталитет бедности не дает привлечь в жизнь финансовый успех! Если у вас имеются сложности с деньгами, то необходимо не скатываться к обвинению обстоятельств, людей, правительства и прочего. Нужно просто осознать, как имеющийся образ мышления и поведения привел вас в то положение, в котором вы пребываете в настоящее время. Вы должны просто-напросто понять, как вы это себе создали. Да! Именно вы, и никто другой! Вы ответственны! Принятие ответственности на себя будет первым шагом на пути к изменениям нынешнего положения!

Образ мышления является ключевым фактором, способствующим финансовому благополучию. Возможно, сейчас вы убеждены, что финансовое благополучие доступно только для избранных. Очень многие в наше время имеют такие мысли. Но это отнюдь не так! Избранность в современном мире определяется масштабом мышления человека. Именно то, что человек считает приемлемым для себя, и переполняет его жизнь в избытке. В большинстве случаев этот процесс является неосознанным. Потенциально каждый человек обладает колоссальными возможностями, которые развиваются посредством принятия определенных убеждений. Люди в современном социальном мире могут иметь то, на что они готовы претендовать во всей полноте этого понятия. То есть, если человек может определить свою цель и цену, которую он готов заплатить за реализацию этой цели, он будет иметь все, что связано с этой

реализацией, если, конечно, станет еще и действовать! Как писал в девятнадцатом веке известный философ-индивидуалист либертарианского уклона Макс Штирнер: «...То, чем ты в силах стать, на то ты имеешь право. Все права и все полномочия я черпаю в самом себе. Я имею право на все то, что я могу осилить...». Эти слова снова становятся актуальными в мире современного социал-дарвинизма. Именно мышление категориями богатства делает человека финансово успешным, а менталитет бедности создает недостаток вокруг человека, думающего таким образом. Как сказал Освальд Шпенглер: «Мышление деньгами создает деньги... Богатство приходит к тем, кто готов принять его. Бедность выбирает тех, кто готов с ней смириться...». В действительности большинство людей не имеют ментальной готовности иметь большое количество денег. Они выражают желание быть финансово успешными, но на деле продолжают мириться со своим существующим положением. И даже если к таким людям и попадает большое количество денег, то оно так же быстро от них уходит, так как искушение вернуться в привычное состояние побеждает. Они просто растрачивают «лишние» деньги и снова остаются бедными. Или могут попытаться достичь финансового благополучия, но, предприняв несколько неудачных попыток достижения богатства, останавливаются и возвращаются в «зону комфорта», смирившись со своими неудачами. Все дело в том, что у таких людей подсознание буквально запрограммировано на бедность. Именно эту программу они реализуют в жизни и даже порой не осознают этого. Ведь поведение человека – это, по сути, набор привычек думать и действовать определенным образом, который был привит в процессе развития личности. Даже если потом человек создает какие-то иные привычки, то происходит это на базе привитых ему ранее. Поэтому вы должны понимать, что отсутствие у вас денег является показателем того, что вы реализуете программу действий, не ведущую к обретению денег! Ваше финансовое положение представляет собой следствие, а мысли и действия суть причины!

Ваша подсознательная программа действия в отношении денег создается из интегрирования информации, которую вы получали от окружения в процессе социализации. Именно эта программа и определяет поведение! Вам необходимо задуматься над теми убеждениями, которые имеются у вас относительно к деньгам! У большинства людей эти убеждения

примерно такие: «Деньги – это зло», «Деньги ничего в жизни не определяют», «За деньги не купишь счастье и другие духовные ценности», «Все богатые являются лгунами и мошенниками», «Большие деньги несут с собой опасность», «Только бедность несет с собой честность и духовность», «Деньги не главное» и прочее. Теперь, когда я обратил на это ваше внимание, задумайтесь: могут ли быть деньги у человека, у которого голова переполнена подобными убеждениями? Я отвечу – нет! Могут ли быть деньги у человека, который говорит себе постоянно, что «деньги – это зло»? Нет, конечно! Откуда? Ведь он всячески бессознательно будет стараться уйти от денег, ведь, по его убеждениям, только небогатый человек может сохранять достоинство. Именно такого плана убеждения, укоренившиеся в подсознании, ведут к бедности, несмотря на то что люди и хотели бы разбогатеть. Но хотят они в действительности того, что определяет их поведение. Осознайте, какими из подобных убеждений руководствуетесь вы, и избавьтесь от них! Начните их заменять на противоположные! Я понимаю, что это может показаться вам бредом. Но это все таково, потому что таковым его делают ваши мысли. Помните: те слова, которые вы себе повторяете, создают и предопределяют ваш субъективный мир. Те словесные ярлыки, которыми вы наделяете события и явления, направляют мысли, формируют чувства и заставляют воображение функционировать по определенной колее. В результате всего этого происходит не заметное для личности предубеждение ее словами, которые она использует!

Осознайте, что если вы и так бедны, то постоянное повторение глупых фраз, призванных поддерживать в вас бедность, не изменит положения и не избавит от проблем. Помните: подобное притягивает подобное. Постоянные жалобы на свою бедность только сконцентрируют подсознание на поиске ситуаций и явлений, которые должны подтвердить сформулированную в словах реальность!

Изменяйте жертвенный настрой на менталитет успешного человека посредством применения аффирмаций, визуализаций и других техник, приведенных в предыдущих главах, и закрепляйте результат практикой, выбирая для анализа моменты ваших удачных действий. Неудачные же результаты пусть будут точками роста! Выносите из ситуаций, которые не совпали с вашими ожиданиями, полезные уроки и определяйте их для себя, как необходимые ступени, ведущие к желаемому!

Начните процесс трансформации с того, что восстановите в памяти образ жизни своих родителей и их отношение к деньгам. Со стопроцентной вероятностью вы усвоили большую часть привычек отношения к деньгам. Осознайте привычки родителей и сопоставьте со своими моделями поведения. Задумайтесь над тем, что бы вам хотелось изменить.

Очень многие люди не выходят на уровень финансового благополучия и независимости по той причине, что удовлетворяют посредством денег помимо основных, большое количество ложных, навязанных рекламой потребностей. Ложное сознание этих людей, сформированное постоянной пропагандой, заставляет их тратить деньги на большое количество ненужных вещей, вместо того чтобы использовать финансы для обретения независимости. В этом и отличие мышления финансово успешного человека и того, кто постоянно пребывает в бедности: успешный человек вкладывает деньги в будущее с целью приумножить, а неуспешный тратит сразу на развлечения и вещи, не думая о том, как можно использовать эти деньги для улучшения своего положения, вместо того чтобы создавать видимость этого улучшения.

Масштаб мышления человека определяет те суммы, с которыми ему комфортно взаимодействовать, а все то, что не вписывается в имеющийся масштаб, тратится на разные ложные ценности или развлечения. Так или иначе человек возвращается в свою «зону комфорта». А теперь задумайтесь над своим масштабом мышления! Не нужно ли вам его изменить? Сознательно начните воздействовать на свою финансовую парадигму! Верьте только в те идеи, которые поддерживают вас в стремлении быть успешным!

В момент принятия решения в отношении зарабатывания денег или их использования вы всегда на уровне привычки начинаете обращаться к той информации, которая имеется в ячейках вашей памяти. И вы действуете сообразно с имеющимися данными. Вы не можете использовать те мысли, которых у вас нет. Вы обращаетесь к своему опыту и затем принимаете решение, которое считаете правильным и логичным в данной ситуации. Например, представьте ситуацию, когда вы покупаете какую-либо вещь (сумку, туфли, машину лучше, чем у соседа, и прочее). Сначала вы, казалось бы, и не хотели ничего покупать, но потом какой-то фактор побудил вас к покупке вещи, обретение которой уже начинает казаться необходимостью. Вы

начинаете себе обосновывать необходимость этой вещи, хотя в действительности все эти аргументы выдуманные. Но вы уже готовы купить ее, даже если у вас нет денег. И вы оформляете кредит или вкладываете свои последние сбережения. Вот вам яркий пример человека с финансовой программой, настроенной на бедность. Возможно, это к вам не относится, но большинство людей в современном мире живут так. Они вторят себе, что без кредитов в современном мире нельзя прожить, но не задумываются над тем, на что они берут эти деньги. А не лучше ли побороть в себе искушение и воздержаться от ненужной покупки, а использовать деньги для улучшения своего будущего? Человек не задается такими вопросами, так как в подсознательных моделях поведения, которыми он руководствуется в момент принятия решения, нет соответствующих мысленных привычек. Но, как мы с вами уже знаем, любая привычка может быть создана. Нужно только начать процесс перепрограммирования подсознания!

Начинайте предпринимать все для того, чтобы стать богаче и успешнее! И перестаньте жить так, чтобы не стать беднее и сохранить любой ценой имеющуюся стабильность. Не пытайтесь замещать желание и стремление достигать успеха видимостью этого успеха в виде покупок вещей, которые позиционируются как атрибуты успеха. Сохраняйте гармонию в отношении мира внешнего и внутреннего! Только становясь внутренне успешным, человек притягивает всевозможные атрибуты этого успеха.

Большинство людей, испытывающих постоянную нехватку денег, думают только о том, чтобы заработать на оплату счетов. Поэтому больше и не зарабатывают. А если и зарабатывают, то быстро тратят. Эти люди бедны, так как не могут обрести уверенность в себе и упорство, чтобы изменить свои убеждения и достичь финансового успеха. Не будьте одним из них, уважаемый читатель! Начните мыслить масштабнее и изменять свои привычки. Смотрите на те жизненные экзистенциалы, которые кажутся вам препятствиями, как на возможности. Выходите из «зоны комфорта». Если вы, уважаемый читатель, желаете достичь финансового успеха, должны рисковать своей «зоной комфорта», и тогда соответствующие результаты не заставят себя ждать! Настройтесь на поиск и использование новых идей! Живите с открытым разумом! Необходимо постоянно учиться новому и применять его на практике, чтобы

достигать отличных от обычных результатов. Природой в человеке заложено стремление к развитию. Поэтому читайте книги, посвященные финансовому успеху, посещайте семинары, используйте всевозможную информацию, которая может способствовать успеху. Один человек сказал: «Имея на своем вооружении больше информации, вы сможете видеть мир в большем обзоре». Наряду с этим применяйте в своей жизни секреты успеха богатых людей. Находите статьи или книги тех, кто делится своими идеями, и используйте их в своей жизни. Дело в том, что огромные суммы денег ежесекундно находятся в свободном состоянии и перетекают в карманы тех, кто применяет принципы привлечения капитала. Большинство успешных людей, как правило, это делает неосознанно. Они просто знают, что определенная модель их поведения приносит результат, и применяют ее в различных вариациях, при этом повышая уровень своего мастерства другими моделями. Но если вы изначально не усвоили поведенческих моделей, ведущих к финансовому богатству, то в вашем распоряжении есть опыт других, который вы можете применить к себе. Вы можете осознанно освоить нужные знания и выработать полезные привычки! Занимайтесь саморазвитием!

В ходе длительных исследований были выявлены основные поведенческие стратегии, которые способствуют обретению финансового благополучия и независимости.

В первую очередь вам необходимо начать осуществлять контроль за своими финансовыми потоками. Основной показатель богатства выражен в размере имеющегося капитала, но не в величине зарплаты. А индивидуальный капитал создается в результате дохода от основной и иной деятельности, инвестиций, сбережений, сокращения расходов, эффективных спекулятивных операций. Зарплата от деятельности, в которую вы вкладываете большую часть своего жизненного времени, является только частью общего дохода. Другой частью является резидуальный, или пассивный, доход, то есть средства, которые вы получаете без активного участия в этом процессе. В этом основное отличие между богатыми и бедными: финансово успешные люди, как правило, эффективно управляют своими средствами, в результате чего они приумножаются. Пассивный доход может быть сложен из капитала, поступающего от инвестиций в ценные бумаги, фонды (инвестиционные, взаимные, паевые), сдачи в аренду какой-либо собственности,

займов под процент, спекуляций на различных финансовых рынках. Также деньги могут приносить различные авторские произведения (музыка, книги, программы); сдача в аренду каких-либо аппаратов (например, игровых) или объектов недвижимости; владение патентами; франчайзинг (вид коммерческих отношений, когда одна сторона передает другой за определенную плату право на ведение бизнеса по построенной бизнес-модели или предоставляет лицензию на право использовать свою торговую марку). Другая часть пассивного дохода может быть принесена системно организованным бизнесом, который может быть создан лично вами, или это может быть купленная франшиза, или участие в бизнесе, организованном по принципу сетевого маркетинга. Создание пассивного дохода – это легальный и достаточно быстрый путь к богатству. Я понимаю, сначала это может казаться опасным. Но это от непонимания! Многие люди системой образования приучены к тому, что существует только один источник дохода – зарплата. Поэтому немногие стремятся к организации пассивных источников дохода. В результате они так и остаются сидеть на одной зарплате, на которой невозможно разбогатеть. Процесс создания пассивного дохода прост. В первую очередь необходимо перестать удовлетворять моментные навязанные потребности в покупке ненужных вещей, а эти деньги начать вкладывать. Все мы живем в обществе потребления, которое существует за счет массовых покупок. Но нужно выбиваться из этой системы и становиться чуть более осознанным в своем безудержном желании покупать! Это стремление к сверхпотреблению, вероятно, является попыткой гиперкомпенсации глубочайшей неудовлетворенности жизнью. Люди подобны роботам: они работают, впадают в стресс, им задают искаженные ориентиры успешной жизни (формируют ложное сознание) посредством массовой пропаганды, и эти люди быстро бегут в магазины, чтобы снять стресс посредством покупки каких-то вещей. Это подобно тому, как они бегут за пилюлей, которая на некоторое время вводит их в искаженное состояние сознания. Сверхпотребление – это наркотик современности! Нужно осознать, что те, кто удовлетворяет свою потребность быть счастливыми посредством приобретения ненужного хлама, никогда не достигнут финансового богатства! Вы должны уже понять наконец, что в наше время не спрос рождает предложение, а множество различных предложений посредством внушения создают всевозможные

виды споров. Поэтому потребности будут умножаться. И не нужно думать в таком формате: «Вот будет зарплата больше, тогда и стану откладывать деньги и инвестировать. А сейчас лишних денег не имею». Нет! Вы станете больше получать, но потребности станут тоже больше. В том-то все и дело, что не нужно относиться к процессу откладывания и инвестирования с целью приумножения как к тому, во что вкладываются только лишние деньги. Лишних денег никогда не будет! Если вы сейчас не умеете заставить деньги работать на себя, то вы всю жизнь так и будете работать на них! А прибавляться их не будет! Положение останется таким же, а возможно, станет хуже! Вы должны укоренить процесс управления своими деньгами на уровне привычки! (Мы вам в этом можем помочь, а также скоординировать по вопросам инвестиций. Обращайтесь по телефонам: +7 (918) 0004666, +7 (988) 5240761 или пишите на электронную почту: k87vadim@mail.ru; kbk666bizko@gmail.com; kbk\_bizko@mail.ru, или регистрируйтесь на сайте: [www.kbk\\_bizko.ru](http://www.kbk_bizko.ru), или ищите в соцсети [vk.com/id24983458](https://vk.com/id24983458))

Также как вы тратите сейчас на развлечения и массу ненужных вещей, с таким же логическим обоснованием необходимо научиться откладывать, вкладывать и инвестировать! Если вы обретете умение эффективно распоряжаться своими финансами, с течением времени достигнете финансового благополучия, а затем и независимости. В результате чего в один момент вы сможете перестать работать до наступления пенсионного возраста и при этом будете получать стабильный пассивный доход, который сможете расходовать на путешествия и развлечения. Именно это явление и можно определить как финансовую свободу и богатство. Ведь материальное богатство – это не только наличие каких-то вещей, но и качество жизни, позволяющее иметь время и другие соответствующие ему духовные ценности, дающие возможность правильно использовать материальные средства. А поэтому уже сейчас вам нужно начать откладывать и инвестировать деньги независимо от финансового положения! Поэтому уже сейчас начинайте инвестировать во что-то. Если имеете значительные накопления, одним из самых надежных и прибыльных вариантов является вложение в недвижимость. Можно покупать выгодные объекты и перепродавать их. Изучайте и осваивайте также процесс спекуляций на различных финансовых рынках: рынок облигаций (облигация, государственная,



муниципальная, корпоративная облигация), рынок акций (акция, привилегированная акция, обыкновенная акция, фондовая биржа); производные финансовые инструменты (кредитный, дефолтный своп, опцион, фьючерс, форвардный контракт, своп); валютный рынок (форекс, спот); рынок капиталов (фондовый дилинг); денежный рынок (вексель, казначейский, агентский, муниципальный, коммерческий, банковский, депозитный сертификат, сберегательный сертификат, договор РЕПО); паевой инвестиционный фонд (ПИФ); рынок драгоценных (банковских) металлов; рынок недвижимости. Также можно участвовать на правах партнера и соучредителя в бизнесе других, то есть таким образом заставлять работать деньги, а не оставлять их лежать и обесцениваться. Ведь большинство людей держат деньги на карточке в банке, дающая минимальное количество процентов, которые съедаются текущими экономическими процессами. Если уж вы все равно будете держать деньги в банке, то не держите на карте все количество денег. Лучше вложите эти деньги в какие-либо банковские сертификаты, которые в процентах дают больше. И это не менее надежно, чем карта! К тому же хорошим способом с пользой держать деньги может стать конвертация одной большой суммы из рублей в три суммы, выраженные в долларах, евро и любую валюту на усмотрение. В зависимости от курса валют можно на этом заработать проценты. Содержание в трех разных валютах гарантирует некоторую независимость, безопасность и рентабельность капитала! Можно также отдавать средства на доверительное управление. Для этой цели можно также использовать высокодоходные инвестиционные проекты с различной степенью риска. (Мы предоставляем услуги по всем вышеобозначенным вопросам и консультируем в этих сферах, а также по другим вопросам. Обращайтесь: + 7 (918) 0004666; + 7 (988) 5240761; [www.kbk\\_bizko.ru](http://www.kbk_bizko.ru); [k87vadim@mail.ru](mailto:k87vadim@mail.ru); [kbk666bizko@gmail.com](mailto:kbk666bizko@gmail.com); [kbk\\_bizko@mail.ru](mailto:kbk_bizko@mail.ru); [vk.com/id24983458](https://vk.com/id24983458))

Огромное количество людей живут по стандартным шаблонам: сначала получают образование в рамках стандарта, затем ищут работу со стабильной зарплатой, работают и идут на пенсию. Они не предпринимают ничего для изменения своей жизни, но все время жалуются на эту жизнь. Дело в том, что стабильная зарплата приемлема, если она соответствует потенциалу человека, то есть позволяет иметь столько, сколько

человек считает достойным для себя, если при этом он не обязан активно присутствовать и у него не уходит большая часть жизни на эту работу. Но зарплата за отработанное время вряд ли приведет к финансовому богатству. Финансово успешные люди отличаются тем, что выбирают деятельность, которая оплачивается не за часы и не за присутствие, а за результат, который может быть достигнут, и через организацию системы (бизнеса), в котором не требуется активное участие. В современном мире существует большое количество возможностей для создания пассивного дохода, который является результативным и зависит от вашей предприимчивости, инициативы, вклада, выбора стратегии и прочих показателей, являющихся своеобразными рычагами, позволяющими многократно увеличить первоначальные суммы или вообще создать их из ничего. Например, наряду со всем перечисленным, можно также организовать собственный бизнес. Это может быть реализация самых разнообразных идей или использование идей других людей. Собирайте идеи! Также можно предоставлять различные услуги. Подумайте над тем, что вы хорошо знаете или умеете. А потом определите, как бы вы могли это предоставить потребителю так, чтобы он за это заплатил. Вы можете стать консультантом в любой области. Если не имеете каких-то знаний, то их сейчас легко, как никогда ранее, можно приобрести. Можно также рассмотреть для себя участие в различных Интернет-проектах (и Интернете их множество. Вообще смотрите на Интернет как на возможность зарабатывать, а не как на средство убийства своего времени), финансовых проектах или стать страховым агентом, брокером, трейдером, риэлтором, торговым агентом и работать за комиссионные. Еще вы могли бы начать бизнес в компании, работающей по принципу сетевого маркетинга. Если вы владеете какой-то информацией, то при правильных обрамлениях вы можете ее перевести в доход. Находите информацию везде! Станьте поисковиком новой информации, которую можно использовать для зарабатывания денег. В современном мире заработать можно практически на всем. (Можем рассказать подробнее, как. Обращайтесь: + 7 (918) 0004666; + 7 (988) 5240761; [www.kbk\\_bizko.ru](http://www.kbk_bizko.ru); [k87vadim@mail.ru](mailto:k87vadim@mail.ru); [kbk666bizko@gmail.com](mailto:kbk666bizko@gmail.com); [kbk\\_bizko@mail.ru](mailto:kbk_bizko@mail.ru); [vk.com/id24983458](https://vk.com/id24983458))

Нужно разворачивать ситуации в нескольких финансовых измерениях. Задавайте себе вопрос: «Как можно на этом

заработать?». Наряду со всем остальным вы могли бы что-то перепродавать без своих вложений, то есть стать посредником и искать на рынке (допустим, строительство) исполнителя и заказчика и сводить их, при этом накручивая цену или снимая процент за услугу. Или можно перепродавать автомобили, стройматериалы и вообще все то, что продается. Вы могли бы освоить какие-либо тренинговые программы и начать проводить тренинги (например, по психологии, пикапу, взаимоотношениям, питанию и пр.). Если вы умеете хорошо шить, готовить, делать маникюр, подстригать, водить машину, можно предоставлять эти услуги за деньги или стать инструктором. Еще можно стать финансовым или бизнес-консультантом. Для этого нужно посредством книг освоить различные концепции и начать консультировать. Сначала будет трудно, но с практикой придет мастерство! А еще можно заняться творческой деятельностью: писать книги, картины, музыку и прочее. Из всех приведенных примеров необходимо понять, что в современном мире различных многогранных взаимоотношений можно зарабатывать на всем! Нужно только желание! Плюс всего вышеперечисленного в том, что это можно сначала делать без отрыва от основной работы, а затем, когда доход увеличится, покинуть свою нелюбимую работу.

Для того чтобы придать структуру и систематизировать концепцию создания богатства с целью последующей выработки нужных привычек, необходимо для начала обуздать свои желания тратить и начать управлять своими уже имеющимися деньгами. Для этой цели помимо прочих повседневных расходов, откладывания денежных средств на основной банковский счет и пенсионных отчислений вам необходимо создать два счета, которые вы будете ежемесячно пополнять. Пусть это будет для начала десять процентов из вашей заработной платы (поровну на каждый счет), затем увеличивайте по возможности. Кладите на эти счета также любые непредвиденные доходы и деньги, которые будете экономить, убирая из своего бюджета траты на вредные привычки типа сигарет и других ненужных мелочей. Наряду с этим вам необходимо понять, что потребительские кредиты – это форма рабства, кабалы. В Библии написано: «Богатый господствует над бедным, а должник делается рабом заимодавца». Кредиты могут быть эффективным инструментом, но если берутся на короткий срок и с целью вложения во что-то, что с огромной вероятностью и минимальным

риском принесет доход, который перекроет выплаты по процентам. То есть кредиты можно вкладывать в активы, но ни в коем случае не в пассивы. Актив – это то, что приносит деньги, пассив – это то, что деньги забирает. Пассивом, например, является автомобиль, или дом, или другие вещи, если цена их покупки больше, чем цена продажи. Логика проста: если вы купили автомобиль по цене один миллион рублей, а продали за шестьсот тысяч, то вы потеряли деньги, а значит, это был пассив. Отличие менталитета богатых от менталитета бедных в том, что бедные мыслят категориями вещей, то есть видят в деньгах количество вещей, которое можно сразу купить. Менталитет богатства заключается в том, чтобы использовать деньги для реализации больших целей. По сути, деньги ценны настолько, насколько они позволяют что-то сделать, но не сами по себе или воплощенные в вещь. Обладание дорогой машиной без изменения личности и других атрибутов не сделает качество жизни бедного человека другим и его самого тоже не изменит! Этот вещизм даст ему только ложное, кратковременное ощущение счастья. А на деле он станет тратить последние деньги, чтобы расплатиться за этот автомобиль, и в результате будет ощущать разочарование в жизни и несчастье. То общество потребления, которое существует сейчас, подобно феномену «мозги в колбе», когда мозги находятся вне черепа, но посредством различных импульсов создается иллюзия присутствия мозга в черепной коробке и участвующего в повседневной жизни человека. Так и в деле с потреблением: безудержные покупки создают видимость счастливой жизни, но не такую жизнь!

Поэтому, прежде чем покупать какую-либо вещь, поразмыслите, является ли она активом или пассивом, приносит больше пользы или вреда, и стоит ли эта покупка того, чтобы быть сделанной. Поэтому, чтобы избежать кредитного рабства, рекомендую иметь автомобиль стоимостью три-четыре общих месячных дохода. Также не рекомендуется брать ипотечные займы на жилище. Если вы решили достигать финансовой независимости и все для этого предпринимаете, попытайтесь сделать так, чтобы жилье не являлось пассивом. Это обязательно окупится сторицей!

Проведите разделение. Пусть один из ваших банковских счетов будет для инвестиций. С него вы сможете снимать деньги только с целью их вложений для преумножения данного

капитала. Ведь отложенные средства необходимо заставить правильно работать. Те деньги, которые просто лежат, являются мертвыми. То количество денежных средств, которое вы откладываете с заработной платы, будет своеобразным фундаментом будущего богатства. Их необходимо постоянно вкладывать во что-то! А дальнейшим строительным материалом замка вашего благополучия будут те дивиденды, которые принесут вложенные суммы. Предприниматель и писатель Роберт Кийосаки сказал: «Успешный человек сначала работает ради денег, а затем деньги начинают работать на него». Это и отличает богатых людей от небогатых. Но к делу инвестирования я рекомендую подойти серьезно. Выбирайте надежные проекты для инвестиций! Консультируйтесь с компетентными в этом деле профессионалами и применяйте информацию, полученную от преуспевающих инвесторов.

Как правило, финансово свободные люди – это те, кто научился использовать различные виды рычагов: отдачу от вложенного капитала, финансы других людей для своей пользы, труд других людей, знания других людей для своих целей, привилегии экономической системы.

Другой открытый банковский счет пусть будет предназначен для вложений в бизнес или в то, что может даровать вам личностную самореализацию. На основном банковском счете должна быть всегда в наличии сумма в размере не менее шести ваших месячных окладов. Это будет резервная сумма для различных непредвиденных целей. И купите копилку, в которую ежедневно обяжитесь бросать сумму, эквивалентную пяти–десяти процентам от ежедневных затрат. Очень важной целью этого процесса является выработка привычки эффективно управлять своими деньгами. Далее необходимо систематически улучшать свои умения в сфере эффективного использования своих денежных средств!

Одним из наиболее важных аспектов в деле создания личного благосостояния является использование ума в той деятельности, которой вы занимаетесь. Ведь если нужно воду доставить из пункта А в пункт Б, то можно выбрать несколько вариантов действия: можно носить одним ведром, можно двумя, можно возить бочками, а можно построить водопровод или носить вообще что-либо другое, а в пункте Б просто пробурить скважину и добывать там воду. Эта аналогия показывает, что в любом деле нужна способность нестандартно

мыслить, ведь любая идея может намного повысить эффективность труда и отдачу от него. Многие употребляют выражение: «Чтобы что-то заработать, нужно упорно работать». Отчасти это так. Действительно, чтобы заработать на свои счета, надо работать не покладая рук. Но, для того чтобы разбогатеть, вероятно, одного лишь упорства будет недостаточно. Его ведь нужно еще в правильное русло пустить, чтобы был наилучший результат. Если посмотреть вокруг, можно узреть множество людей, которые трудятся ценой собственного здоровья, пренебрегая отношениями с семьей, друзьями и игнорируя многое из того в этой жизни, что делает нас счастливыми. Можно ли назвать их богатыми? Я думаю, нельзя! Все сферы жизни должны быть в гармонии! Чтобы достичь этого, необходимо задумываться над тем, в правильном ли направлении вы трудитесь и достаточно ли разумен и эффективен ваш труд. Джон Рокфеллер сказал однажды: «Кто много работает, тому некогда зарабатывать деньги». Что-то ведь есть в этих словах! Человек, работающий упорнее, но не разумнее, никогда не достигнет финансового богатства и свободы. Разумный труд заключается прежде всего в осознании того, как наиболее эффективно использовать имеющееся время, распределить наилучшим образом наличные ресурсы и подвергнуть осмыслению сам контекст ситуации, чтобы рассмотреть ее в развороте с различных позиций и вывести наилучшую модель действия. Из любой ситуации нужно извлекать максимум выгоды! А для этого задавайте себе вопросы: «Эффективно ли я использую имеющиеся ресурсы и время? Это единственная модель разумного направления действий? Как можно что-то изменить?». Вы должны научиться понимать, кто вы в той или иной ситуации: разумно работающий профессионал или просто раб! Это осознание откроет перед вами множество дверей!

В деле создания личного финансового богатства очень важным элементом является постоянная поддержка мотивированного состояния. Будут наступать моменты, когда может показаться, что все так же плохо. Но это временно! Нужно переступить этот барьер. И здесь как нигде очень актуальным будет восхищение чужим успехом. Большинство ведь привыкли завидовать положению богатых людей. Но зависть не сделает человека, в сторону которого она направлена, менее успешным. А вот тот, кто испытывает эту зависть, имеет все

шансы на то, чтобы ухудшить свое положение. Рассмотреть, например, убеждение: «Вот, снова этот ужасный человек. Все богатеет за счет других. Ненавижу». Ему от этого хуже не будет. Но вы, если так считаете, только упрочите в себе этим убеждением состояние неудачника. И ничего, кроме негатива, вы не получите! Совершенно иной эффект будет иметь убеждение: «Вот молодец, этот успешный человек. Он смог, а значит, и я смогу. Ведь он простой, такой же, как я, человек». Вам выбирать! Но, выбирая, помните, что подобное всегда притягивает подобное. Испытывая негативные эмоции, будете еще больше погружаться в негатив, и тогда, конечно же, перед вами все двери будут закрыты и никаких новых идей не появится! Вы можете подумать, что таким образом будете вводить себя в заблуждение. Ведь вы, конечно, знаете массу богатых людей, которые, по вашему мнению, очень плохие. И, говоря обратное, вы будете искажать истину. Я вас понимаю. Вы всегда так считали и сейчас продолжаете. Но я предлагаю вам ответить на вопросы: «Что такое вообще истина? Неужели вы до сих пор думаете, что только ваша точка зрения истинно верная?». Позиция правоты ни к какому богатству не приведет. Вам нужно выбрать, будете ли вы и дальше во всем правыми или, наконец, начнете уже идти к успеху! А над тем, стоит ли восхищаться стратегиями успешных людей, я предлагаю задуматься. Человек, который чего-то достиг в этом мире, в любом случае является уникальным, и у него можно чему-нибудь поучиться. Если бы он был заурядным, то был бы сейчас и дальше в числе серой массы! Поэтому, если вы хотите достичь финансового богатства, начните мыслить аналогичным образом! Любой успешный человек воспринимает успех другого в качестве дополнительного стимула для достижения лучших результатов. И становится еще богаче! Если вы настроены на то, чтобы разбогатеть, начните верить, что вы ничем не хуже любого миллиардера или миллионера. Примите убеждение, что и вы этого можете достичь, нужно только преодолеть ряд ступеней, освоить некоторые знания и научиться думать определенным образом. Так вы избавитесь от зависти, которая является главным элементом ощущения ущербности у неуспешных людей. И действуйте! Ведь только действие дарует результат! Нарушайте свою «зону комфорта»! Это позволит перейти на качественно иной уровень жизни. Делайте то, что является неизведанным для вас!

Делайте то, что многие боятся делать, и скоро у вас в жизни начнет появляться то, чего многие не имеют! В заключение я хочу привести слова, которые сказал однажды Джек Лондон: «Я предпочел бы стать пеплом, а не прахом. Я хочу, чтобы искра моей жизни сверкнула, подобно молнии, а не задохнулась над кучей гнили. Лучше быть роскошным метеором, каждый атом которого излучает великолепное сияние, чем сонной и косной планетой. Человек должен жить, а не существовать. Я не собираюсь тратить свои дни на то, чтобы продлить их. Лучше я потрачу отпущенное мне время на жизнь...». Так будьте же, дорогой читатель, роскошным метеором! Начните создавать себе действительно достойную жизнь! И все у Вас получится!



## Заключение

*Чаще всего люди теряют свое могущество именно из-за того, что думают, будто его у них нет.*

Наполеон Бонапарт

Вот мы и подошли к завершающему этапу этого труда. Но завершающим этап может быть в стандартном понимании этого слова. На самом деле этой главой можно ознаменовать начало бесконечного пути развития. Данной книгой я попытался приоткрыть дверь к пониманию беспредельных возможностей человека. Идеи, изложенные в этом труде, не претендуют на статус истины в последнем измерении, ведь таковое понятие по определению является нонсенсом. Но отличие человека от животного в том, что он обладает способностью придавать форму своим идеям и творить историю посредством синтеза своего опыта в стратегии и законы, дальнейшее применение которых помогает управлять ходом исторических процессов на разных этапах формирования человечества.

Концепты, воплощенные в этой книге, являются отражением опыта многих поколений людей, которые на протяжении всей истории стремились к улучшению своего бытия и бытия окружающих. Но этот процесс не может считаться завершенным, так как сама природа всего сущего предрасполагает к постоянному изменению и стремлению к благу, которое было различным на различных этапах становления человечества. Во все времена существовали идеи, которые вели к изменению материального мира, влияющего на формирование последующих концепций. Дело в том, что материальная и идеологическая основы общества являются двумя сторонами одной медали, так как они взаимоопределяют друг друга. И процессы, происходящие в обществе, направляются этими двумя сферами, а не какой-то одной в отдельности. Поэтому на материальный мир можно влиять, изменяя свою идеологию. Динамика – вот что приемлемо для существ с высшим разумом! Если же оставлять свое сознание без изменений, то это позволит материальной основе (а точнее, тем, кто будет ее задавать) предопределять судьбу человека и вести его по колее. В этом-то и состоит тайна беспредельных возможностей разума человека. Люди могут усваивать законы и применять их с целью изменения своей картины мира, что окажет решающее влияние на жизнь

конкретного человека и общества в целом. Только постоянное самосовершенствование всех сфер человеческой жизни может даровать и успех, и счастье, и богатство, и власть конкретному индивидууму. В действительности все эти ценности вряд ли могут быть самоцелью. Они являются производной полноценной реализации человека в обществе. А реализоваться человек может, только развивая свою личность в процессе участия в многообразной жизни общества. Понимание того, что человек не завершен, открывает перед ним безграничные возможности, так как это дает направление для всестороннего становления. Как сказал великий русский мыслитель Виссарион Белинский: «Никакой человек в мире не рождается готовым, то есть вполне сформировавшимся, но всякая жизнь его есть не что иное, как непрерывно движущееся развитие, беспрестанное формирование». Другой великий человек по имени Владимир Ленин сказал: «Учиться, учиться и учиться». Аналогичных убеждений придерживались все великие люди. Это потому, что именно изучение чего-то нового дает возможность видеть мир более многогранно и красочно и, следовательно, влиять на него там, где необходимо, то есть реализовывать в индивидуальной жизни высшие человеческие принципы, тем самым изменяя и общество! А ведь возможность влиять на непосредственный мир и свою судьбу и делает человека человеком! Поэтому открывайтесь новому и идите вперед на полных парусах! Будьте активным капитаном лайнера собственной жизни! Ведь все возможно в этом мире, пока конкретный выбор еще не сделан. Но даже тогда, когда он определен, открывается все новое и новое количество вариантов выбора!

## Литература

Представляю вашему вниманию книги, которые изменили мою жизнь и, я уверен, помогут и вам, дорогой читатель! Здесь представлены основные литературные источники успеха, способные помочь вам в процессе личностного становления. В этих книгах можно найти ответы на множество жизненных и других вопросов, которые остались в данном труде не освещенными до конца либо упомянутыми вскользь.

1. Хилл Н. Думай и богатей. – М.: Фаир, 2011.
2. Мерфи Д. Вечные жизненные истины. – Минск: Попурри, 2009.
3. Чопра Д. Семь духовных законов счастья. – М.: София, 2012.
4. Рон Д. Сокровищница мудрости. – М.: Альпина Паблишерз, 2011.
5. Рон Д. Семь стратегий богатства и счастья. – М.: Альпина Паблишерз, 2011.
6. Шарма Р. Лидер без титула: Современная притча об истинном успехе в жизни и бизнесе. – М.: София, 2011.
7. Шарма Р. Путь к величию: Как добиться успеха в работе и еще большего успеха в жизни. – М.: София, 2012.
8. Энел Ч. Мастер-ключ к исполнению желаний. – М.: София, 2012.
9. Шефер Б. Мани, или Законы умножения денег. – СПб: Диля, 2011.
10. Шефер Б. Как, управляя характером, управлять успехом. – СПб: Диля, 2011.
11. Дайер У. Вдохновение. – М.: София, 2009.
12. Трейси Б. Достижение максимума: 12 принципов. – Минск: Попурри, 2011.
13. Трейси Б. Точка фокуса. – Минск: Попурри, 2012.
14. Хей Л. Сила мысли. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2012.
15. Демартини Д. Тайная сила внутри вас. Семь способов обрести финансовое, духовное и семейное благополучие. – СПб.: Весь, 2012.
16. Свияш А. Быть богатым, что вам мешает. – М.: Астрель, 2013.
17. Кехо Д. Подсознание может все. – Минск: Попурри, 2009.
18. Пиз А., Пиз Б. Язык телодвижений. – М.: Эксмо, 2010.

19. Ошо Разум. Творческий отклик на сейчас. – СПб: Весь, 2008.
20. Чалдини Р., Кенрик Д., Нейберг С. Законы и тайны поведения человека. – СПб: Прайм-Еврознак, 2008.
21. Харрис Р. Психология массовых коммуникаций. – СПб: Прайм-Еврознак, 2001.
22. Рэнд А. Атлант расправляет плечи. – М.: Альпина Паблишерз, 2011.
23. Рэнд А. Капитализм: Незнакомый идеал. – М.: Альпина Паблишерз, 2011.
24. Кляйн С. Формула счастья. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009.
25. Ассараф Д., Смит М. Ответ: Как преуспеть в бизнесе, обрести финансовую свободу и жить счастливо. – М.: Эксмо, 2010.
26. Фрейд З. Психопатология обыденной жизни. – СПб: Азбука-Аттикус, 2011.
27. Фрейд З. Психология бессознательного. – М.: Просвещение, 1990.
28. Вейсман М. Г. Скрытые возможности вашего мозга. – СПб: Вектор, 2012.
29. Вагин И. О. Лучшие психотехники успеха. – СПб: Питер, 2011.
30. ДьСуза С. Великолепный нетворкинг: что нужно знать, делать и говорить, чтобы построить блестящую сеть деловых контактов. – СПб: Весь, 2011.
31. Лайт Сан. Алхимия изобилия: Наука быть богатым и счастливым. – СПб: Мир детства, 2010.
32. Ошо. О понимании. – М.: София, 2012.
33. Шварц Д. Искусство мыслить масштабно. – М.: София, 2011.
34. Толле Э. Новая земля: Пробуждение к своей жизненной цели. – М.: РИПОЛ классик, 2012.
35. Зеланд В. Трансерфинг реальности: Шелест утренних звезд. – СПб: Весь, 2012.
36. Синельников В. В. Возлюби болезнь свою: Как стать здоровым, познав радость жизни. – М.: Центрполиграф, 2012.
37. Гейдж Р. Почему вы больны, глупы и бедны. – СПб: Диля, 2012.
38. Киршнер Р. Сила убеждения: Как стать авторитетным и влиятельным. – СПб: Питер, 2011.

39. Юнг Р. Психология убеждения: Главные секреты влияния на людей. – СПб: Питер, 2012.
40. Ницше Ф. По ту сторону добра и зла: Сочинения. – М.: Мысль, 1990.
41. Берн Р. Тайна. – М.: Домино, 2008.
42. Арнтц У., Чейс Б., Висенте М. Кроличья нора, или Что мы знаем о себе и вселенной. – М.: ЭКСМО, 2011.
43. Аронсон Э., Праткинс Э. Современные технологии влияния и убеждения. Эпоха пропаганды. – СПб: Прайм-Еврознак, 2008.
44. Гратовски А. Генератор возможностей: введение в ноэтику. – М.: Ниола-Пресс, 2010.
45. Кант И. Критика чистого разума. – М.: Просвещение, 1990.
46. Далай-Лама, Катлер Г. К. Искусство быть счастливым. Руководство для жизни. – М.: София, 2003.
47. Майерс Д. Интуиция: Возможности и опасности. – СПб: Питер, 2010.
48. Толстой Л. Н. Об истине, жизни и поведении. – М.: ЭКСМО, 2007.
49. Маслоу А. Новые рубежи человеческой природы. – М.: Альпина нон-фикшн, 2011.
50. Да Винчи Л. Суждения о науке и искусстве. – СПб: Азбука-классика, 2010.
51. Шопенгауэр А. Мир как воля и представление. – М.: Феникс, 1997.
52. Маркс К. Капитал. – М.: Мысль, 1983.
53. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М.: Просвещение, 1990.
54. Бердяев Н. А. Самопознание. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.
55. Дэвис Ф. Личная власть. – Мн: Попурри, 1997.
56. Вербер Б. Революция муравьев. – М.: РИПОЛ классик, 2011.
57. Гегель Ф. Феноменология духа. – М.: Мысль, 1971.
58. Дилтс Р. Фокусы языка, или Изменение убеждений с помощью НЛП. – СПб: Питер, 2008.
59. Бэндлер Р., Гриндер Д. Структура магии. – М.: ЭКСМО, 2010.
60. Бэндлер Р., Гриндер Д. Из лягушек – в принцы: Нейролингвистическое программирование. – СПб: Питер, 2007.

61. Карнеги Д. Как выработать уверенность в себе и влиять на людей, выступая публично; Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей; Как перестать беспокоиться и начать жить. – Мн: Попурри, 2010.

62. Кийосаки Р., Лектер Ш. Богатый папа, бедный папа. – Мн: Попурри, 2011.

63. Кийосаки Р., Лектер Ш. Квадрант денежного потока. – Мн: Попурри, 2011.

64. Кийосаки Р., Лектер Ш. Руководство богатого папы по инвестированию. – Мн: Попурри, 2011.

65. Кийосаки Р., Лектер Ш. Школа бизнеса. – Мн: Попурри, 2011.

66. Кийосаки Р. Поднимите свой финансовый IQ. – Мн: Попурри, 2012.

67. Пинт А. А. Из гусеницы – в бабочку, или Путь к себе. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2008.

68. Экман П. Психология лжи: Обмани меня, если сможешь. – СПб: Питер, 2011.

69. Экман П. Психология эмоций: Я знаю, что ты чувствуешь. – СПб: Питер, 2011.

70. Бакиров А. НЛП-технологии: Разговорный гипноз. – М.: ЭКСМО, 2013.

71. Кириллов К. В., Оберддерфер Д. Я. 365 советов, как сколотить капитал в России и достичь финансового благополучия. – М.: АСТ, 2008.

72. Добсон Т., Миллер В. Психологическое айкидо в повседневной жизни: Практика решения конфликтных ситуаций. – М.: София, 2011.

73. Пиз А., Пиз Б. Язык взаимоотношений. – М.: Эксмо, 2011.

74. Гегель Ф. Наука логики. – М.: Мысль, 1971.

75. Бубличенко М. М. Практическое НЛП. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2010.

76. Роббинс Э. Беспредельная власть. – М.: ЭКСМО, 2013.

77. Шопенгауэр А. Афоризмы житейской мудрости. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.

78. Герцен А. И. Былое и думы. – М.: Просвещение, 1990.

79. Бехтерев В. М. Внушение и его роль в общественной жизни. – М.: Просвещение, 1990.

80. Кастанеда К. Учение Дона Хуана. – Ростов-на-Дону: София, 2007.

81. Кастанеда К. Путешествие в Икстлан. – Ростов-на-Дону: София, 2007.
82. Кастанеда К. Активная сторона бесконечности. – Ростов-на-Дону: София, 2007.
83. Коэльо П. Пятая гора. – М.: Союз, 2007.
84. Выготский Л. С. Мысль и слово. – М.: Просвещение, 1990.
85. Гегель Ф. Лекции по истории философии. – М.: Мысль, 1971.
86. Библия: Книги священного писания Ветхого и Нового завета. – Finland, Helsinki: St. Michel Print Mikkel, 1991.
87. Ксенчук Е. В., Киянова М. К. Технология успеха. – М.: ЭКСМО, 1993.
88. Кузин Ф. А. Имидж бизнесмена. – М.: АСТ, 1997.
89. Ниренберг Д., Калеро Г. Как читать человека, словно книгу. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.
90. Абульханова-Славская К. А. Деятельность и психология личности. – М.: Просвещение, 1990.
91. Андреас К. Измените свое мышление – и воспользуйтесь результатами. – М.: КСП+, 1999.
92. Шерстенников Н. И. Сила вашей мысли: Практика медитативно-сенсорной гимнастики. – Ростов-на-Дону: Новые технологии, 1996.
93. Психологический словарь. – М.: Политиздат, 1990.
94. Юрчук В. В. Современный словарь по психологии. – Минск: Элайда, 2000.
95. Алиев Х. М. Ключ к себе: Этюды о саморегуляции. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1990.
96. Шлахтер В. В. Искусство доминировать. – СПб: Респек, 2000.
97. Степанов С. Что вы знаете и чего не знаете о себе и других. – М.: ЭСМО, 1994.
98. Тихомиров О. К. Психология мышления. – М.: Политиздат, 1984.
99. Фрейд З. Введение в психоанализ. – М.: Палантир, 1994.
100. Цветков Э. А. Тайные пружины человеческой психики, или Как расширить сферу своего влияния. – СПб: Лань, 1997.
101. Мэтьюз Э. Счастье в трудные времена. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011.

102. Аллен Д. Как человек мыслит. – Мн: Попурри, 2010.
103. Чуприкова Н. И. Психика и сознание как функция мозга. – М.: ФАИР-пресс, 1999.
104. Сеченов И. М. Психология поведения. – М.: Академиздат, 1995.
105. Очерки ведической литературы. – М.: Бхактиведанта Бук Траст, 2010.
106. Андреева Г. М. Социальная психология. – М.: Аспект-пресс, 1998.
107. Бассин Ф. В. О современном подходе к проблеме неосознаваемой психической деятельности. – М.: Медицина, 1998.
108. Бэндлер Р. Используйте свой мозг для изменения и воспользуйтесь результатами. – Воронеж: НПО «МОДЕК», 1998.
109. Горяншова В. Преобразование жизненных ситуаций. – М.: Совершенство, 1999.
110. Бэндлер Р. Паттерны гипнотических техник Милтона Эриксона. – Сыктывкар: Флинта, 2000.
111. Выготский Л. С. Собрание сочинений. – Мн: Полымя, 1982.
112. Дилтс Р. Сознание и творчество. – М.: Наука, 1998.
113. Карелин А. Психология изменений. – Саратов: Научная книга, 2000.
114. Лурия А. Р. Язык и сознание. – М.: Наука, 1979.
115. Панкратов В. Психотехнология управления собой. – М.: Сфера, 1998.
116. Кучинский Г. М. Психология внутреннего диалога. – М.: Просвещение, 1988.
117. Рубинштейн С. Л. Бытие и сознание. – М: Мысль, 1957.
118. Фромм Э. Человек для себя. – Мн.: Попурри, 1992.
119. Шейнов В. П. Психология манипулирования: Тайное управление людьми. – Мн: Харвест, 2010.
120. Эзоп. Басни. – М., 2000.
121. Братченко С. Л. Диагностика личностно-развивающего потенциала. – Псков, 1997.
122. Зинченко В. П. От генезиса ощущений к образу мира. – М., 1983.
123. Лебон Г. Психология народов и масс. – СПб: Питер, 2007.
124. Смирнов С. Д. Мир образов и образ мира // Вестник МГУ. Сер. 14. Психология. – 1982.
125. Шекспир У. Комедии, хроники, трагедии. – М.: Мысль, 1988.



126. Брэнсон Р. К черту все! Берись и делай! – М.: Альпина Бизнес Букс, 2006.
127. Траут Д. Маркетинговые войны. – СПб: Питер, 2012.
128. Трамп Д. Как стать богатым. – М.: Юнайтед Пресс, 2010.
129. Трамп Д. Мысли по-крупному и не тормози. – М.: Юнайтед Пресс, 2010.
130. Тернер К. Секреты нового мышления в бизнесе. – М.: София, 2006.
131. Тернер К. Мы рождены для успеха. – М.: ФАИР, 2013.
132. Хопкинс Т. Искусство торговать. – М.: ФАИР, 2013.
133. Довгань В. Новая жизнь за 7 дней. – Калуга: ГП Облиздат, 2011.
134. Ландрам Д. Всемирная история везения. – М.: Центрполиграф, 2009.
135. Ландрам Д. 13 мужчин, которые изменили мир. – М.: 2007.
136. Экер Х. Думай как миллионер. – М.: ЭКСМО, 2008.
137. Кови С. Лидер во мне. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2013.
138. Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. – М.: Альпина Паблишер, 2008.
139. Хоромин Н. Я. Энциклопедия мудрости. Сборник мыслей, изречений, афоризмов, парадоксов, эпиграмм. – М.: Рипол-классик, 2008.
140. Друкер П. Эффективный руководитель. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2012.
141. Карцев В. Жизнь замечательных людей. – Минск: Попурри, 1974.
142. Брэнсон Р. Обнаженный бизнес. – М.: Альпина Бизнес Букс, 2006.
143. Сборник восточных писаний. Мудрецы Поднебесной: Лао Цзы «Дао де цзин»; Конфуций «Лунь юй»; Мо цзы «Мо цзы»; Мен цзы «Мен цзы»; Чжуан цзы «Чжуан цзы». – Симферополь: Реноме, 1998.
144. Толстой Л. Н. Избранные философские произведения. – М.: Просвещение, 1992.
145. Гусейнов А. А. Великие моралисты. – М.: Республика, 1995.
146. Вилма Л. 999 мудрых мыслей. – Екатеринбург: У-Фактория, 2010.

147. Академия наук СССР, Институт философии. Мораль: сознание и поведение. – М.: Наука, 1986.
148. Леви В. Л. Искусство быть другим. – М.: Торобоан, 2007.
149. Леви В. Л. Наемный бог. – М.: Торобоан, 2011.
150. Леви В. Л. Направляющая сила ума. – М.: Торобоан, 2008.
151. Курпатов А. В. 27 верных способов получить то, что хочется. – СПб: Нева, 2005.
152. Лондон Д. Сочинения. – М.: Художественная литература, 1954.
153. Коэльо П. Алхимик. – М.: АСТ, 2010.
154. Хемингуэй Э. Избранное. – М.: Просвещение, 1984.
155. Осипов А. И. Путь разума в поисках истины. – М.: Даниловский благовестник, 2010.
156. Новикова И. Все шедевры мировой литературы в кратком изложении. Сюжеты и характеры. Зарубежная литература XX века. – М.: Олимп, 1997.
157. Большая книга восточной мудрости. – М.: ЭКСМО, 2012.
158. Уайлд О. Тюремная исповедь. – М.: Художественная литература, 1976.
159. Шоу Б. Пьесы. – М.: Художественная литература, 1969.
160. Дубровская О. Древние религии мира. – М.: Рипол-Классик, 2003.
161. Ислам. – М.: Политиздат, 1988.
162. Настольная книга атеиста. – М.: Политиздат, 1987.
163. Спиркин А. Г. Философия. – М.: Гардарика, 2010.
164. Соколовская З. К. 400 биографий ученых. – М.: Наука, 1988.
165. Шишов А. Сто великих военачальников. – М.: Вече, 2000.
166. Губарев В. К. Всемирная история. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
167. Хейне П. Экономический образ мышления. – М.: Дело, 1992.
168. Курбатов В. И. Логика. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1997.
169. Назаров В. Н., Сидоров Г. П. Разум сердца: Мир нравственности в высказываниях и афоризмах. – М.: Политиздат, 1990.

170. Оруэлл Дж. 1984. – СПб: Азбука-классика, 2005.
171. Оруэлл Дж. Скотный двор. – СПб: Азбука-классика, 2005.
172. Брэдбери Р. 451 градус по Фаренгейту. – М.: ЭКСМО, 2003.
173. Замятин Е. Мы. – СПб: Азбука-классика, 2009.
174. Хаксли О. О. Дивный новый мир. – М.: Астрель, 2012.
175. Альпеншталь А. Хочешь быть богатым. – М.: НТ-Пресс, 2006.
176. Кэнфилд Дж., Хансен М. В., Хьюит Л. Осмельтесь преуспеть. – СПб: Питер, 2005.
177. Торо Г. Д. Уолден, или Жизнь в лесу. – СПб: Азбука-классика, 2007.
178. Мандино Ог. Величайший торговец в мире. – М.: Фаир-пресс, 2006.
179. Мани Л Как научиться быстро читать. – СПб: Питер, 2010.
180. Бьюзен Т. Учебник быстрого чтения. – Минск: Попурри, 2004.
181. Кэмерон Д. Путь художника. – Гаятри, 2007.
182. Фейербах Л. Сущность христианства. – М.: Мысль, 1971.
183. Хайдеггер М. Бытие и время. – М.: Просвещение, 1997.
184. Клейсон Дж. Самый богатый человек в Вавилоне. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2011.
185. Мор Т. Утопия. – СПб: Азбука-классика, 2008.
186. Холмс Э. Сила разума. – М.: Эксмо, 2010.
187. Витале Д. Секрет притяжения в действии. – М.: София, 2012.
187. Джексон А. 10 секретов богатства. – М.: София, 2007.
188. Ганди М. Моя жизнь. – СПб: Азбука-классика, 2003.
190. Паланик Ч. Бойцовский клуб. – М.: АСТ, 2003.
191. Бернейс Э. Пропаганда. – М.: Н-Publishing, 2010.
192. Хомский Н. Прибыль на людях. – М.: Столица-принт, 2007.
193. Хомский Н. Картезианская лингвистика. – М.: Столица-принт, 2007.
194. Чиксентмихайи М. Поток: Психология оптимального переживания. – М.: Альпина Нон-фикшн, 2013.
195. Гурджиев Г. Взгляды из реального мира. – М.: Энигма, 2012.

196. Хаббард Р. Дианетика. – М.: Знание, 2006.

197. Маркузе Г. Одномерный человек. – М.: Феникс, 2007.

Любую из указанных или иных книг вы также можете найти в Интернет-библиотеках, введя комбинацию слов искомого названия в поисковую систему. Или обращайтесь к нам, и мы вам с этим поможем: + 7 (918) 0004666; + 7 (988) 5240761; [www.kbk\\_bizko.ru](http://www.kbk_bizko.ru); [k87vadim@mail.ru](mailto:k87vadim@mail.ru); [kbk666bizko@gmail.com](mailto:kbk666bizko@gmail.com); [kbk\\_bizko@mail.ru](mailto:kbk_bizko@mail.ru); [vk.com/id24983458](https://vk.com/id24983458)

*Удачи вам, дорогой читатель, в поисках истины и личных свершениях!*

## Примечания

– По вопросам участия в любых семинарах и тренингах, темы которых вам интересны, связывайтесь с нами по нижеуказанным контактам.

– Также мы можем помочь с составлением и реализацией личного финансового плана.

– Предоставляем услуги по бизнес-консалтингу, персональному коучингу.

– Осуществим помощь по организации и развитию любого бизнес-проекта.

– По вопросам приобретения данной книги и любых других книг по самосовершенствованию и личностному развитию также обращайтесь по указанным ниже контактам.

– Оказываем услуги по написанию книг. (Учитывая персональный опыт клиента и его пожелания к теме и общей структуре книги, пишем книгу от имени клиента, издаем и отдаем на руки заказчику.)

Контакты:

тел.: + 7 (918) 000 4 666; + 7 (988) 524 07 61;

[www.kbk\\_bizko.ru](http://www.kbk_bizko.ru); [k87vadim@mail.ru](mailto:k87vadim@mail.ru); [kbk666bizko@gmail.com](mailto:kbk666bizko@gmail.com); [kbk\\_bizko@mail.ru](mailto:kbk_bizko@mail.ru); [vk.com/id24983458](https://vk.com/id24983458).



*Научное издание*

**Вадим Крюк**

**БЕСПРЕДЕЛЬНЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ  
ЧЕЛОВЕКА:**

**ТАЙНА ПУТИ К УСПЕХУ, СЧАСТЬЮ,  
БОГАТСТВУ, ВЛАСТИ И ПРОСВЕТЛЕНИЮ**



ЭКОИНВЕСТ

Отпечатано в типографии издательства «Экоинвест»:  
350072, г. Краснодар, ул. Зиповская, 9.  
Тел./факс (861) 277-92-42.

E-mail: [ecoinvest@publishprint.ru](mailto:ecoinvest@publishprint.ru)  
<http://publishprint.ru>

Подписано в печать \_\_\_\_\_ 2014 г.  
Формат 60×84 1/16. Гарнитура SchoolBook.  
Печать офсетная. Бумага офсетная.  
Объем 20,92 усл. печ. л. Тираж \_\_\_\_\_ экз.  
Заказ № \_\_\_\_\_.