



# РУКОВОДСТВО К ЖИЗНИ

которое вам  
забыли выдать  
при рождении



ДЖО ВИТАЛЕ

СОСІМІЯ

Люди, не читавшие этого Руководства, сосредотачиваются на том, чего они не хотят. И получают ненужное. Так что, если вы желаете себе богатства, сосредоточьтесь на богатстве. Если вы желаете себе здоровья, сосредоточьтесь на здоровье. Если вы желаете себе счастья, сосредоточьтесь на счастье. Это самый действенный секрет Вселенной: вы получаете то, на чем сосредотачиваетесь. В этой книге Джо Витале предлагает свои простые и великолепные методы достижения успеха и изобилия, и каждый из нас, ознакомившись с его мудростью, может немедленно ими воспользоваться.

**Джо Витале**

**Руководство к жизни, которое вам забыли выдать при рождении**

***Joe Vitale «Life's Missing Instruction Manual. The Guidebook You Should Have Been Given at Birth»***

Витале Д. Утраченное руководство к жизни: Наставления, которые вы должны были получить при рождении / Перев. с англ. В. Демьянова. — М: ООО Издательство «София», 2006. — 192 с. — ISBN 5-91250-075-6

Люди, не читавшие этого руководства, сосредотачиваются на том, чего они не хотят. И получают ненужное. Но ведь вы умны. Так о, если вы желаете себе богатства, сосредоточьтесь на богатстве, ли вы желаете себе здоровья, сосредоточьтесь на здоровье. Если вы желаете себе счастья, сосредоточьтесь на счастье. Это неочевидная, но действенная тайна Вселенной: вы получаете то, на чем сосредотачиваетесь.

После прочтения этого «Руководства» становится ясно, что Джо Витейл понял в жизни многое. Он формулирует свои выводы с блестящей простотой, и потому любой из нас, ознакомившись с его мудростью, может немедленно ими воспользоваться. А еще — эту книгу просто интересно читать.

Originally published as Joe Vitale. Life's Missing Instruction Manual. The Guidebook You Should Have Been Given at Birth Copyright © 2006 by Hypnotic Marketing, Inc. All rights reserved © «София», 2006 © Издательство «София», 2006

Предисловие

Благодарности

Введение автора

Вы живы Мои поздравления!

Внутренние возможности Осознайте потенциал своей жизни

Внешние связи ***Забота о других в вашей жизни***

Диагностика ***Забота о себе***

Оптимальное исполнение ***Получение наилучшего в вашей жизни***

Перечень ***То, что вам нужно знать о других***

Определите свои жизненные цели

Сборка реальности ***Создание вашего будущего***

Об авторе

**Предисловие**

Редко в жизни встречаешь книгу, в которой любая идея логична и каждое слово бьет в «десятку»! Именно эти качества я имел счастье открыть в новой книге Джо Витейла «Утраченное руководство к жизни». Предвижу, что вы тоже по достоинству оцените ее и отнесетесь серьезно к сокровищам практических знаний, в ней изложенных. В этом произведении Джо — клады на каждой странице.

Взявшись писать книги, я поклялся себе и Вселенной, что никогда не буду рассказывать о методах и принципах, которые сам не считаю практичными и полезными. Читая «Утраченное руководство к жизни», убеждаешься, что Джо Витейл тоже дал подобную клятву. На мой взгляд, такая клятва особенно важна в сегодняшнем мультимедийном мире, где именем правды прикрывается всякая ерунда. Я получил в Стэнфорде степень доктора по специальности «психолог-консультант» тридцать с чем-то лет назад. И с тех пор я неоднократно разочаровывался, встречая очередного «эксперта», не имеющего личного опыта работы с методиками, которые он пропагандировал. Оправдываются они обычно тем, что, мол, «важно уметь абстрагироваться». Дескать, «делайте так, как я говорю, а не так, как я делаю». Мудрость, которой делится в этой книге Джо, иного рода. Никаких абстрактных рассуждений тут, слава богу, нет; наоборот, здесь изложена суть практики, отточенной на переднем крае работы с людьми, при решении реальных проблем.

Перечитывая лаконичные идеи, изложенные в «Руководстве...», я снова и снова ловлю себя на мысли: «А ведь я говорю своим клиентам то же самое!» За последние двадцать пять лет, оказав помощь более чем 20000 клиентов и почти 4000 семейных пар, мы с женой сами убедились в истинности и полезности тех самородков мудрости, которыми делится с читателями Джо. Иногда эти истины давались нам непросто, поначалу мы делали не совсем то, что нужно, и я искренне надеюсь, что книга Джо избавит читателей от мучительной необходимости извлекать уроки из собственных ошибок.

Один из моих ранних кумиров, Бакминстер Фуллер, высоко ценил совершенные им ошибки. Он говорил, что его творческий потенциал раскрылся во многом благодаря тому, что он совершал больше ошибок, чем любой другой человек, которого он когда-либо встречал. Однако, если задуматься над его отношением к ошибкам, становится ясно, что он называл ошибками **уроки**, которые извлекал из жизни. Чтобы не повторять бесконечно одни и те же жизненные уроки, их следует выучить как следует. А для этого нужно открыться им навстречу. Баки сказал бы: станьте более открытыми — и качество ваших ошибок начнет повышаться.

После прочтения этого «Руководства...» становится ясно, что Джо Витейл глубоко познал жизнь. Он формулирует свои выводы с блестящей простотой, и потому любой из нас, ознакомившись с этими выводами, может немедленно ими воспользоваться. Кроме того, его книгу просто интересно читать. Как человек, которому присылают на оценку несколько сотен книг в год (и 99 % из них я вынужден отбраковывать), я ценю то, сколь занимательно Джо говорит о достаточно глубоких вещах. В целом «Утраченное руководство к жизни» — мудрое, полезное и интересное произведение, и я охотно рекомендую его всем, кто стремится обогатить свой жизненный опыт.

Гей Хендрикс, доктор философии, автор книг «Сознательная жизнь», «Корпоративная мистика» и (в соавторстве с доктором Кэтлин Хендрикс) «Сознательная любовь», соучредитель «The Spiritual Cinema Circle» и «The Transformational Book Circle»

### **Благодарности**

Идею этой книги подал Мэтт Холт — мой редактор, а ныне уже и близкий друг из « **J. Wiley Publishers** ». Я счастлив, что он ко мне с ней обратился. Моя ассистентка, Сюзанна Берне, помогала мне сводить написанное воедино и удерживала меня в здравом уме во время работы. Марк Вейссер занимался редактурой. Меня постоянно поддерживали мои идейные вдохновители — Крейг Перрин. Синди Кэшмен, Пэт О'Брайен, Билл Хибблер, Нерисса Оден и Джиллиан Коул-мэн-Уилер. Благодаря Нериссе, моей любимой супруге, Уол-фи и наши кошки не голодали, и я мог сосредоточиться на работе. Изложению представленных здесь идей способствовали многие люди — они упоминаются в книге. Благодарю также сотрудников « **J. Wiley** » Шеннона Варго, Кейт Линдсей и Кевина Холма — превративших эту книгу в

произведение искусства. Прошу прощения, если кого-то не упомянул. Я признателен всем за приложенные усилия и впечатлен конечным результатом. Спасибо.

Уважайте жизнь в любом ее проявлении.

Бену

### **Введение автора**

Давным-давно — наверное, лет двадцать назад — я нашел необычную, сшитую вручную тетрадь в переплете из рыжевато-коричневой кожи. Она была из Флоренции, что в Италии. Вполне возможно, в одной из таких старинных тетрадей набрасывал эскизы Леонардо да Винчи. Или Микелан-джело. Или, быть может, мудрый старый маг записывал свои мысли об устройстве Вселенной.

В течение многих лет я вносил в эту маленькую волшебную книжицу свои заметки, причем не столько ежедневные наблюдения, сколько жизненные открытия. Иными словами, я фиксировал то, чему научился, исследуя жизнь. Некоторые из этих идей и открытий вошли в одну из моих предыдущих книг — «Фактор притяжения»

Однако в той книге я не раскрыл всех тайн — мне казалось, что многие их аспекты рядовому человеку непросто понять, а тем более — использовать. Кроме того, я не был уверен, что могу объяснить их как следует, поскольку они достаточно сложны.

Поэтому я держал свою тетрадь при себе и не собирался публиковать накопленные в ней записи. Если бы собирался, то печатал бы собственные мысли, а не держал их в рукописном виде и, конечно, писал бы более внятно. Но вот они перед вами. Один из уроков жизни, обычно остающихся без внимания, таков: никогда не знаешь, что тебя ждет за углом. Бывает, вещь, которую создаешь сегодня, считая, что она не нужна никому, кроме тебя самого, оказывается востребованной — ее покупают и применяют на практике.

Эту книгу можно назвать размышлениями мужчины средних лет (надеюсь, что мои годы — «средние»). Мне еще многому предстоит научиться, что предполагает появление в будущем второго тома. Надеюсь, изложенное здесь сэкономит вам время и уберезет от неприятностей на жизненном пути. Хотя бы на какое-то время.

Поскольку я многого не знаю (чему и сам удивляюсь), я просил поделиться своим жизненным опытом и других людей. Их мысли тоже вошли в эту книгу.

Наслаждайтесь.

Доктор Джо Витейл [www.mrfire.com](http://www.mrfire.com)

**Вы живы Мои поздравления!**

***Источник силы в вашей жизни — настоящее***

Война.

Экономические проблемы.

Неудачный бизнес.

Безработица.

Звучит неприятно, не так ли?

Но я хочу напомнить вам: люди жили, выживали и процветали и в намного более тяжелые времена. Например:

В 1780 году Джордж Вашингтон жаловался: «Мы сидим без денег; и уже так долго...»

Когда он умер, его состояние составляло три четверти миллиона долларов.

В 1840 году один путешественник писал: «Тут жуткая паника и страшное горе: множество фермеров ожидали хорошего урожая, и некоторые из них даже засеивали свои поля, а теперь все опустошено, и на фермах — ни одного человеческого существа».

Но и эту беду как-то пережили.

В 1857 году в передовице одной из американских газет сообщалось: «Это грустный момент в истории. Уже очень давно (большинство читателей нашей газеты такого не помнят) нас не мучили такие мрачные предчувствия».

И те времена тоже миновали.

В 1873 году в США царил паника. Газета сообщала:

«Промышленники повсюду закрывают свои предприятия и увольняют рабочих, так как не могут ни продать произведенные товары, ни одолжить денег, чтобы удержать рабочих, пока спрос на товары не оживится».

И эта паника в прошлом.

В 1893 году один человек писал о беспокойных временах, свидетелем которых он был: «За последние тридцать лет мне довелось повидать всякое, но я никогда не видел так много горя, затронувшего столь многих людей, ранее его не знавших, как в 1893 году».

И это горе также позади.

А еще мы пережили Великую депрессию 1929 года, две мировых войны, панику, вызванную «проблемой двухтысячного года», и даже 11 сентября.

То, что воспринимается как мрак и ужас, часто становится объектом внимания СМИ. Но Ганди однажды сказал: «Когда я отчаиваюсь, то вспоминаю, что в конце концов правда и любовь всегда побеждали. Были тираны и убийцы, и какое-то время они казались неодолимыми, но в итоге их всегда свергали. Не забывайте об этом... никогда».

Подобных примеров можно привести множество. Важно понимать, что жизнь состоит из взлетов и падений. Секрет в том, как удержаться на ее гребне. Жалобы на жизнь только мешают находить выход из трудного положения.

Мы знаем, что жизненные трудности заставляли мужчин и женщин всех поколений широко раскрывать глаза и создавать для себя новые возможности. О ком бы ни шла речь — о Джордже Вашингтоне, самостоятельно управлявшем своей фортунной и ставшем президентом, или о П. Т. Барнуме, процветавшем во время Гражданской войны, — факт остается фактом: человека создают не обстоятельства — он создает себя сам. «Тяжелые времена» могут быть для вас периодом наибольшего процветания.

Может быть, нужно лишь умерить свои требования к обстоятельствам. В 1941 году Брюс Бартон писал: «Я трижды в своей жизни оставался без работы. И всякий раз, посмотрев вокруг, я видел, что работа есть, хотя и не та, которую я делал до этого». Бартон — автор бестселлера, конгрессмен, популярный оратор и основатель одного из крупнейших рекламных агентств мира — **BBDO**, в итоге ставший миллионером.

И не попадайтесь на известную удочку, что, мол, прошлое лучше, чем настоящее. В 1907 году знаменитый промышленный магнат Джон Рокфеллер сказал: «Некоторые думают, что мы, «старики», жили во времена особых возможностей, как будто сегодня для молодых уже не осталось никаких шансов совершить то, что совершали мы, как будто все дороги уже пройдены, все великое уже свершилось. Более ошибочного убеждения попросту не может быть. Ведь в то время, когда я открыл глаза, стояла полночная тьма, а сейчас — ослепительный полдень».

Мудрые говорят:

Слушай, действуй и процветай.

Вокруг вас всегда есть возможности.

Какую из них вы заметите первой, какой воспользуетесь сейчас?

Источник силы в вашей жизни — настоящее.

Здесь-и-сейчас — вот ваш ослепительный полдень!

**«Жаль, я не знал...» Джим Эдвардс**

«Жаль, раньше я не знал о том, что мне по плечу любое дело. Вероятно, это звучит

банально, но такова основа любого достижения (или неудачи) в жизни человека. Ныне я верю, что смогу, и потому могу... а раньше я думал, что не смогу, и не мог. Если вы хотите изменить свою жизнь к лучшему, поверьте в собственные силы, в то, на что вы имеете право, в то, чего вы способны достичь, если просто приложите ум. Все вроде бы очевидно... но пока вы не начнете жить этим убеждением, дышать им, пока оно не станет частью вас как личности, вы будете продолжать пользоваться плодами прошлого, которые (я готов держать пари) весьма отличаются от того, чего вы действительно хотите. Поверьте в себя — и ваш мир изменится к лучшему быстрее, чем вы мечтали!»

Джим Эдвардс, автор книги «5 шагов к тому, чтобы стать тем, кем вы хотите»,  
[www.HowToGetAnythingYouWant.com](http://www.HowToGetAnythingYouWant.com)

### ***Вы можете стать счастливым прямо сейчас***

Знайте, счастье — вопрос выбора (хотя, если вы произнесете это вслух, вам вряд ли поверят). Вы можете стать счастливым прямо сейчас.

Да, прямо сейчас!

Как?

Просто решив стать счастливым.

Для этого вам не нужно много денег (хотя, конечно, они не помешали бы).

Вам не нужно худеть (хотя вам это понравилось бы).

Вам не нужно вообще ничего (хотя некоторые вещи вы, вероятно, хотели бы иметь).

Вы можете просто сказать: «Я собираюсь стать счастливым прямо сейчас».

Этот прием известен немногим, так как мало у кого есть руководство к собственной жизни.

Улыбнитесь. И будьте счастливы.

Если вы не счастливы, значит, вы упускаете большие возможности.

### ***Жизнь не должна быть тяжелой***

Жизнь не должна быть тяжелой.

Об этом знают немногие (если не читали это руководство).

Большинство людей считают, что нужно воевать и бороться. Это не так. Можно позволить жизни идти своим чередом. Секрет — в умении сосредоточиваться на своих желаниях, решать текущие задачи и верить в этот процесс.

Да, жизнь может быть тяжелой.

Но она может быть и легкой.

Разница между тем и другим главным образом обусловлена тем, как вы относитесь к происходящим событиям.

Если вы считаете марафон тяжелым делом, то легким он для вас не будет. Но если вам нравится бегать и вы воспринимаете марафонскую дистанцию как личный вызов, который вы приветствуете, пробежать ее вам будет несложно. Да, вы будете потеть, напрягаться и задыхаться, но марафон принесет вам радость.

Везде и всегда выбор — за вами!

### ***Вы — над собой***

Однажды я лежал на операционном столе. Операция была несложной, и потому я пребывал в сознании, пока доктор копался в моей груди — резал и чистил рану.

Ничего страшного не происходило. Мне не оперировали сердце, не пересаживали легкое. Я лежал на столе и бодрствовал; мне казалось, что доктор ремонтирует какой-то механизм. А я — **внутри** этого механизма. То, что он делал, происходило не со мной, но с чем-то **принадлежащим мне**.

Заметьте:

У вас есть тело.

Но вы — не тело.

У вас есть ум.

Но вы — не ум.

У вас есть чувства.

Но вы — не чувства.

Вы — существо, возвышающееся над всем этим, способное выбирать и действовать по своему желанию.

Выбирайте мудро. (И тут вам поможет данное руководство.)

### ***Ваши чувства — скрытые мысли***

«Чувства — тени мыслей», — писал Майкл Райе в своей книге «Почему это происходит со мной... снова?».

Ваши чувства порождаются мыслями, но иногда это происходит настолько молниеносно, что вы не успеваете услышать мысль до того, как она превратится в чувство.

Райе пишет: «Чувства сообщают вам о природе воздействия энергии ваших мыслей на вашу физиологию. Если вы ощущаете боль, значит, вы заблуждаетесь».

Начните сознавать.

Вы лучше поймете эту идею, когда прочтете данное руководство и начнете применять его в жизни. А пока уясните себе, что ваши чувства не подкрадываются к вам без предупреждения, что они поддаются контролю.

Ваши чувства происходят от ваших мыслей. Измените свои мысли — и вслед за ними изменятся ваши чувства.

Тут нужна некоторая тренировка.

Наслаждайтесь этим процессом.

### ***Все дело в энергии, которую направляют ваши мысли***

Благодаря энергии существует весь наш мир — вы, я, эта книга, стул, на котором вы сидите, комната, в которой вы находитесь, и так далее.

Образ вашего мышления придает энергии форму.

Подумайте, например, о чем-нибудь негативном в течение нескольких минут, а затем посмотрите в зеркало. Вы увидите, что мир вокруг вас потемнел. Вы ссутулились, насупились, ваш взгляд стал хмурым. Негативные мысли изменили вашу энергию.

А теперь на несколько минут задумайтесь о чем-нибудь позитивном. Посмотрите в зеркало. Вы увидите свет. Ваши плечи распрямились, глаза блестят, на лице — улыбка. Мысль опять изменила вашу энергию.

Мысли способны изменять исходящую от вас энергию. Чтобы помочь себе, думайте о позитивном. Такие мысли приведут вас к счастью и плодотворной жизни.

### ***Вы не можете остановить свои мысли, но и прислушиваться к ним не обязательно***

Ваш ум работает день и ночь, то бодрствуя, то засыпая, — всю вашу жизнь.

Ум — полезная штука. Он нужен, чтобы ходить, говорить, водить машину и жить.

Но в процессе жизни вы обнаружите, что одни мысли создают хорошее настроение, а другие — плохое. Одни мысли приятны, другие — нет. Одни мысли воодушевляют вас, другие — разочаровывают.

Но необязательно слушать все свои мысли.

На тенниске, которую я купил много лет тому назад, красовалась надпись: «Медитация — это не то, что вы думаете».

Хорошо сказано.

Медитация — взгляд в пространство позади мыслей. Чем больше внимания вы уделяете

этому экрану, на котором появляются мысли, тем более вы от них свободны.

Возможно, сейчас это кажется вам бессмыслицей, поэтому просто запомните:

«Вы не можете остановить свои мысли, но и прислушиваться к ним не обязательно».

***Все вокруг вас — проекция вас самих***

Все в вашей жизни — проекция теневой стороны вашего ума.

Я предупреждал — понять такое достаточно трудно.

Легко упрекать и оправдываться. И то и другое дает возможность избежать ответственности.

Но вы должны строить свою жизнь на полной ответственности.

Все, что вы видите, оглядываясь вокруг, вы воспринимаете своим умом, который действует как своего рода фильтр. Поэтому, чтобы что-то изменить в своей жизни, нужно измениться изнутри.

Это сложно понять, потому что большинство людей не читали данное руководство. Им никогда не говорили, что их жизнь определяется тем, что у них внутри.

Когда вас кто-нибудь разочаровывает, он как будто нажимает внутри вас кнопку.

Когда вы оказываетесь в ситуации, которая вам не нравится, знайте: это произошло потому, что вы так запрограммированы.

Если это так (а это так), то как можно все изменить?

Вам придется признать, что вы спровоцировали эту ситуацию сами.

И не только ее.

И еще вам придется принять собственные мысли и дать им выход.

Если кто-нибудь вас расстроил, посмотрите на себя, расстроенного, полюбите себя и расслабьтесь. Изменившись внутри, вы обнаружите, что изменились и снаружи.

Это великий принцип.

Воспользуйтесь им.

***Ваша натура — это ваши действия в данный момент***

Когда я учился в колледже, мой друг сказал мне, что я по натуре пессимист. Он пришел к такому выводу, обратив внимание на мое хронически плохое настроение, на мой угрюмый взгляд, на мои постоянные жалобы.

Спустя тридцать лет у меня брали интервью на радишоу, и ведущая поинтересовалась, почему я излучаю оптимизм. Она обратила внимание на мою улыбку, на свет в моих глазах, на мои постоянные благодарные восклицания и заключила, что по своей природе я оптимист.

Так кто же я в действительности?

И оптимист, и пессимист.

Ваша натура — это всего лишь роль, которую вы играете, когда принимаете те или иные решения. Играйте другую роль — и ваши поступки станут иными. Ведите себя иначе достаточно долго — и вам покажется, что новое поведение стало частью вашей природы.

Уолли Минтос в своей «Книге результатов» писал: «Если ваша роль еще не вошла у вас в привычку, вы будете понимать, что играете. Если же вы как следует усвоили ее, вам будет казаться, что она — часть вашей природы».

Хотите изменить свою природу — начните действовать по-новому. Возможно, сначала вам будет неловко, как если бы вы действительно играли. Но через некоторое время подобное поведение станет вашей второй натурой, и окружающие будут думать, что вы таким и родились.

***Как узнать, чего вы хотите***

Некоторые люди говорят, что они сами не знают, чего хотят.

Так вот, они лгут.

Вы всегда знаете, чего хотите. Хотя не исключено, что вам попросту не хочется это



признавать.

Если вы осознали свои желания, вам следует либо приступить к их осуществлению, либо поискать причины, почему они не осуществляются.

Иногда легче просто сказать, что вы не знаете, чего хотите.

Но это ложь.

И вы это знаете.

Согласитесь с этим.

За вами никто не поглядывает.

Вас никто не подслушивает.

Ну, так чего же вы хотите?

***Вы получаете то, на чем сосредоточиваетесь***

Люди, не читавшие это руководство, сосредоточиваются на том, чего они не хотят. И получают ненужное.

Вы — умнее. (Верно?)

Если вы желаете себе богатства, сосредоточьтесь на богатстве.

Если вы желаете себе здоровья, сосредоточьтесь на здоровье.

Если вы желаете себе счастья, сосредоточьтесь на счастье.

Вот неочевидная, но действенная тайна Вселенной: вы получаете то, на чем сосредоточиваетесь.

***Слова, которыми вы себя характеризуете, определяют, кем вы становитесь***

Важно осознавать, что, характеризуя себя, вы тем самым себя формируете.

Я говорю не о тех словах, которые вы произносите вслух, хотя они тоже имеют значение. Я говорю о тех словах, которые вы произносите мысленно, про себя.

Фразы «я толстый» или «я глупая» звучат как самооценка. На самом же деле это команды, из-за которых вы и стали такими, какие вы есть.

Начните утверждать, какими вы хотите стать, — и ваши слова вскоре превратятся в факты.

***К вам притягивается то, что вы любите и ненавидите***

К вам главным образом притягивается то, что вы любите, и то, что вы ненавидите. Это пример проявления закона притяжения.

Иначе говоря, если вы ненавидите какую-либо политическую партию или образ жизни, вы будете сталкиваться с ними повсюду. Ваша ненависть — сгусток энергии, притягивающий к себе такую же энергию.

Точно так же, испытывая к чему-либо истинную любовь — будь то какой-либо вид деятельности или даже автомобиль, — вы заманиваете объект своей любви в собственную жизнь.

Вывод: к выбору предметов страсти нужно подходить с осторожностью. Понимание того, что магнитом управляете вы, поможет вам осознать свою силу.

***Видоизменять свое тело не нужно***

Взгляните в зеркало.

Все видно?

У вас есть руки, ноги, глаза, уши, не правда ли?

Бывает, что у некоторых людей чего-то не хватает, но они все равно живут прекрасно. Так что не волнуйтесь, если что-то у вас слишком маленькое, слишком большое или вообще отсутствует.

У вас все на месте.

Если «эта штука» у вас есть, вы — мужчина.

Если нет, вы — женщина.

В любом случае, поздравляю вас.

Все, что нужно для нормальной жизни, у вас есть.

Никаких видоизменений не требуется.

### **«Прекрасная прическа. Прекрасный день»**

Последняя из моих жен обожала делать макияж и прически. На ее визитке была всего одна фраза: «Прекрасная прическа. Прекрасный день».

Мораль: относитесь к себе хорошо. Если это подразумевает наличие хорошей прически или хорошей рубашки — замечательно. Чем лучше вы к себе относитесь, тем добрее к вам мир.

### **Вы не можете запомнить все в деталях**

Всего вы запомнить не сможете.

Вы ничего не запомните в точности.

Лучшее, что можно тут сделать, — вести записи.

Однажды в Сан-Антонио я читал лекцию по маркетингу. В зале присутствовал один из лучших маркетологов всех времен — Тед Николас, мой кумир и наставник. Я заметил, что он, слушая меня, яростно черкает замечания в блокноте.

Когда я выступал в Лас-Вегасе, в аудитории находился Джек Кенфилд, автор гениальной идеи, воплотившейся в серии бестселлеров. Он тоже строчил замечания страницами. [Книги: Джек Кэнфилд, Жанет Свитцер «Думать и богатеть! Правила успеха» («THE SUCCESS PRINCIPLES»)]

, Дж. Кэнфилд, М.В. Хансен «Осмелитесь преуспеть»

, «Куриный бульон для души®»

]

Оба этих легендарных человека добились успеха в жизни и имели чудесную память. Но они знали, насколько важно делать записи. Заметки помогают закрепить услышанное в памяти. Их можно просмотреть позже и освежить воспоминания.

Человеческий ум обманчив. Вам кажется, что вы запомнили все — например, основные тайны, раскрытые в данном руководстве, — но через несколько часов вы их забудете. Даже если вы их потом и вспомните, то станете истолковывать уже в другом свете.

Делайте записи.

### **Любовь**

Любовь сбивает с толку самым восхитительным образом.

Наслаждайтесь ею. Не избегайте ее, предавайтесь ей — и она продлится дольше.

Любовь к людям, животным, местам и даже вещам — естественна.

Старея, вы будете вспоминать все, что любили и чему радовались.

### **Секс**

Вы этого хотите.

Вам это нравится.

Найдите того, кто относится к этому так же, как и вы, и наслаждайтесь.

Секс — не порок.

Секс не грязен.

Секс без любви — акробатика.

Секс с любовью — блаженство.

### **Пицца**

Ваше тело-машина требует «высокооктановой» пищи.

Требует каждые три часа.

Требует, впрочем, немного.

Малость белка, множество овощей и фруктов, большое количество воды — и полный

порядок.

Предупреждение: некоторые социально обусловленные привычки, связанные с потреблением пищи, например переедание, вредны. Добавочное топливо вам не нужно. Будете есть слишком много — и ваша «машина» не уместится у вас в гараже.

### **Упражнения**

Нужно упражняться.

Ваше тело — это транспортное средство, которое везет вас в течение всей вашей жизни. За транспортным средством нужно следить. Ваше тело не утрачивает форму благодаря движению.

Упражнения не должны быть изнурительными.

Спокойные упражнения, такие, как йога, полезны не меньше напряженных видов спорта, таких, как регби.

Важно испытывать наслаждение от выбранного упражнения.

Упражнение не должно также длиться долго.

Упражняйтесь каждый день в течение получаса.

Остальные двадцать три с половиной часа делайте то, что вам нравится.

За восемь месяцев я сумел сбросить больше семидесяти фунтов, удержать этот вес и принять участие в четырех конкурсах по фитнесу. Я делал упражнения, не пропустив ни одного дня. Если мне это удалось после пятидесяти лет борьбы с полнотой, вам тоже удастся.

**«Три жизненных урока, которые мне следовало усвоить раньше»**

### **Доктор Пол Хартунион**

Оглядываясь назад, я вижу три жизненных урока, оставивших глубокий след в моей душе.

1. У меня никогда не было причин чего-либо бояться. И все-таки я приносил свою жизнь в жертву страху. Я упускал многие возможности, не наслаждался женщинами, не стал рок-звездой.

2. Худшие из моих решений и действий объяснялись моей недалекостью, слабостью и сомнением. Чем более грубыми я считал людей, тем более негативные внешние воздействия испытывал.

3. На этой планете есть гораздо более высокие цели, чем накопление богатств. Тринадцать лет назад мою жизнь изменила собака по кличке Мило. Она направила меня по другому жизненному пути. Я стал тратить деньги на помощь бездомным брошенным псам и в конце концов понял, что благодаря этому скопил довольно приличное состояние.

Кроме того, Мило научила меня сдержанности. Стоя на трибуне после полуторачасовой речи и слушая бурные овации сотен человек (и получив чек на сумму, сравнимую с годовым доходом многих людей), я ни на минуту не забываю, что на следующий день в это же время буду у себя во дворе убирать экскременты, оставленные дюжиной собак, находящихся на нашем попечении.

Спасибо, Мило.

Подпишитесь на БЕСПЛАТНЫЙ электронный журнал Пола Хартуниана « **Million Dollar Publicity Tactics** » ( <http://www.Hartunian.com/ezine> ) и узнайте, как БЕСПЛАТНО получить известность где угодно — на радио и телевидении, в газетах и журналах.

**Внутренние возможности Осознайте потенциал своей жизни**

**Возможно всё**

Подавляющее большинство людей не догадывается, что они сами хозяева своей судьбы. Их образ мыслей — это образ мыслей жертвы. Так легче обвинять и избегать ответственности. Ничего плохого тут нет. Всем нужно с чего-то начинать.

Следующая ступень — мысль, что жизнь может быть иной. Человек понимает, что можно больше делать, иметь и быть кем-то большим.

Далее — зарождение веры в то, что ничего невозможного нет. Вас увлекает идея, что жизнь может быть лучше и прекраснее, а возможно, лучше и прекраснее может стать именно ваша жизнь.

И наконец, высший уровень — вы начинаете осознавать, что на самом деле возможно все, что только можно пожелать. Единственное ограничение — ваши собственные умственные способности.

Выходите на высший уровень.

Возможно **всё** !

**Вы сочиняете свое будущее сами**

Тайна всех времен состоит в том, что вы сами можете создать свое будущее при помощи авторучки и воображения!

Возьмите бумагу или включите компьютер. Представьте себе, что с сегодняшнего дня прошел год. Напишите письмо своему другу, как если бы вы уже достигли всего, чего хотели. Почувствуйте радость. Поделитесь своим восторгом, описывая в подробностях собственный успех.

Одно это действие, которое можно проделывать когда угодно, способно подтолкнуть Вселенную к тому, чтобы обеспечить вас всем необходимым для воплощения ваших желаний в жизнь.

Ваше будущее начинается прямо сейчас — с авторучки.

**Достигать своих целей легко**

Вот как достичь своих целей с легкостью:

Вы должны знать, чего хотите.

Вы должны чувствовать себя так, как будто уже достигли своего.

Вы должны делать то, что необходимо для достижения цели.

Вот и все.

Легко, не правда ли?

**Ваш ум исходит из собственной концепции**

«Ум исходит из собственной концепции».

Лучше прочтите эту фразу еще раз.

Так сказал А. К. Мозумдар. Понятия не имею, кто он и откуда. Это строка из книги «Плюс процветание» Джона Симена Гарнса.

Что означает эта фраза?

Она означает следующее: то, во что вы верите, становится концепцией, которая питает ваш ум.

О чем вы думаете сейчас, после того, как прочли фразу «Ум исходит из собственной концепции»?

Что бы вы ни ответили, это и есть та концепция, которая направляет ваш ум.

Нравится ли вам то, о чем вы думаете?

«Хватит думать, что вы — всего лишь следствие чего-либо: знайте, что вы — Причина самого себя!»

Франсис Леример Уорнер. «Наши незримые ресурсы: часть 2», 1909

**Как улучшить самочувствие за одну минуту**

Жизнь заботится о нас не всегда.

Однако есть один секрет, а именно — как почувствовать себя лучше всего за одну минуту.

Вот этот секрет: медленно, глубоко вдохнуть и затем выдохнуть.

Вот как это сделать:

Глубоко вдохните. Почувствуйте свои легкие.

Задержите дыхание на несколько секунд.

Сделайте выдох (медленно, с облегчением).

Повторите вдох и выдох.

Если нужно, повторите еще раз.

Вместе с выдыхаемым воздухом из вас выйдет и плохое настроение.

### ***Улыбку понимают везде***

В какой бы стране вы ни оказались, на каком бы языке ни говорили люди вокруг вас, все поймут вашу улыбку и ответят на нее.

Попав в Италию и встретив там людей, не говорящих на английском, мы всегда можем улыбнуться и наладить с ними контакт.

Идя по улице, улыбнитесь незнакомцу. Возможно, он обрадуется — вам, миру, дню.

Улыбку понимают везде.

Улыбайтесь открыто и часто.

Улыбка пробуждает в людях любопытство.

### ***Упражнение: смейтесь, как ребенок, до слез***

Смейтесь.

Начните смеяться прямо сейчас.

Поначалу ваш смех будет притворным. Подстегните его, и вы заметите, что он рождается уже сам по себе. Он уже набрал скорость.

Смейтесь трижды в день — глубоко, от души. Смейтесь в автомобильных пробках. В кровати. В душе. Повсюду.

Смейтесь прямо сейчас.

Вам нужна причина?

Эта задача смешна сама по себе.

Смеяться можно и без причины.

Смейтесь.

Покажите, как вы это делаете.

### ***Ваши слова способны претворяться в жизнь***

Не клянитесь.

Давая клятву, вы посылаете отрицательную энергию, привлекающую к вам негатив.

Держите свое слово.

Пообещав и не сделав обещанного, вы тем самым сообщаете людям (включая и самого себя), что вам нельзя доверять.

Наблюдайте, как ваши слова становятся реальностью.

Все, что вы говорите, стремится стать явью. Утверждая, что вы можете или не можете что-либо сделать, вы воплощаете такое утверждение в жизнь.

Следите за своими словами.

### ***Любое поведение определяется убеждениями***

Каждый раз, когда вы что-то натворили, обращайтесь внимание на свои убеждения.

Именно они вынуждают вас делать то, что вы сами, возможно, считаете глупостью. Убеждения — это просто убеждения. Измените их, и изменится ваше поведение.

Большинство людей даже не догадываются, что их жизнь обусловлена присущими им убеждениями. Люди стремятся винить других — президента, экономику, свою семью, друзей, детство и т. п. Обвинять легко. Это дает возможность избежать ответственности.

Осознание того, что любой поступок обусловлен убеждениями, поможет вам выбрать те из

них, которые действительно нужны.

Вдобавок вам будет легче понимать других людей.

**«Заново оцените себя: измените свое отношение к себе с негативного на позитивное»**

### **Д-р Джо Рубино**

Мы, как человеческие существа, по своей природе замечательны. Мы обладаем способностью преодолевать препятствия, достигать значительных успехов, чтить наиболее важные ценности, быть счастливыми и дарить другим людям особенные, уникальные подарки. Одним словом, мы способны нести ответственность за то, чтобы жить оптимальным образом. К сожалению, мы часто об этом забываем, сталкиваясь с проблемами, которые ставит перед нами жизнь. С самого рождения и в течение всей своей жизни мы переживаем бесчисленное множество происшествий, способных как усилить наше уважение к себе, так и ослабить его. Процесс утраты чувства собственного достоинства начинается с простого наблюдения, что нам чего-то не хватает. Мы приходим к выводу, что не отвечаем каким-либо требованиям. В дальнейшем наша жизнь приходит в соответствие с этим выводом. Итак, мы испытываем либо радость, которую способна доставить нам хорошая жизнь, либо вызванные заниженной самооценкой боль и страдания.

Оценивая себя слишком строго, мы поразительным образом утрачиваем способность вызывать у окружающих любовь и достигать успеха и достатка. Основывая свои действия на убеждении, что нам недостает того, благодаря чему достигаются плодотворные взаимоотношения, материальная обеспеченность и счастье, мы получаем то, чего больше всего боимся: наша самооценка продолжает незаметно снижаться, и мы оказываемся неспособными направлять свою жизнь к удаче. Чувство покорности развивается исподволь, как древесный гриб, убивая наши души. Образуется порочный круг: отношение к себе как к ничтожеству находит подтверждение в жизни и тем самым усиливается. Чем ниже самооценка человека, тем менее вероятно, что ему удастся каким-либо образом достичь положительных результатов и остановить процесс дальнейшего снижения самооценки.

Ключ к повороту вспять процесса развития неуверенности в себе состоит в умении не давать пищу чувству собственной неполноценности и трактовать слова и действия других людей позитивно. Научитесь отличать факты от их толкований.

Слишком часто мы неадекватно воспринимаем те или иные произнесенные слова или совершенные действия. Человек, страдающий заниженной самооценкой, склонен приписывать событиям негативный смысл, даже если в них и не было ничего дурного. Такая губительная трактовка сразу же порождает гнев, уныние или страх. Эти эмоции быстро входят в привычку. И хотя они ненавистны нам, мы сами беспрестанно выдумываем такие объяснения событий, которые заставляют нас их испытывать. Мы постоянно подменяем факты их трактовками.

Чем сильнее эмоции, тем менее корректны трактовки и тем ниже наша самооценка.

Отрадно, что любой человек способен научиться вести себя иначе. Иными словами, он может отказаться от привычных негативных интерпретаций и развить свою способность придавать тому, что произнесено или же совершено, позитивное или нейтральное значение. Для начала следует научиться отличать **факты** от приписываемых им **трактовок**. Такое умение особенно полезно во время стресса и разочарования, когда возникают чувства гнева, уныния или страха. Эти эмоции, как красные флажки, сигнализируют нам, что мы перепутали факты с их интерпретациями, из-за чего и ведем негативные беседы с собой, разъедающие нашу самооценку.

Рассмотрим деструктивную внутреннюю беседу подробнее. Представьте, что ваш негативный внутренний собеседник — некое циничное существо, прилепившееся к вашему плечу; назовем его **Крошка**. Важно понимать, что унижительный голос **Крошки** исходит от него,

а не от вас. **Крошка** может быть мальчиком или девочкой, он способен принимать облик осуждающего родителя или клеветника. Важно различать пессимистические советы **Крошки** и мудрые наставления собственной интуиции и совести. Первые скептически и замешены на страхе, тогда как последние пронзительны и преисполнены мудрости. Ваша интуиция никогда не ошибается. Это внутренний светоч знаний, ведущий вас через штормы жизни.

*Встречайте Крошку! Изобразите сами своего кляузника как существо, стремящееся заставить вас молчать, разрушающее ваши отношения с людьми и убеждающее вас, что вы — ничтожество.*

**Крошка** бывает настырным, но редко помогает достигнуть превосходства или ощутить радость. Его задача — либо удерживать вас в положении ничтожества, либо обречь на сизифов труд — постоянные усилия стать лучше и достойнее. Наибольших результатов он достигает, нашептывая вам на ухо всякий бред, вынуждающий вас считать себя неудачником. Далее возможны два сценария. Первый: вы забываете о своих потребностях и мечтах, избегаете неведомого и чураетесь собственной красоты. Второй: вы доказываете, что утверждения **Крошки** о вашей ничтожности лживы. Не исключено, вы заметите, что в различные периоды своей жизни отработывали оба эти сценария.

Рассмотрим первую ситуацию. **Крошке** нравится представлять вас жертвой — так ему легче выполнить свою задачу. С жертвами никто не общается. Они не нравятся людям и плохо выглядят. Жертвы не рискуют выходить за пределы зоны своего комфорта и не стремятся к большим (и опасным) достижениям. Они уступают всем и вся, что делает их неспособными к игре.

**Крошка** может внушить вам ошибочную веру, что безопаснее отступить, чем тянуться к звездам или искать золото. Он будет склонять вас к убеждению, что лучше действовать осторожно, избегать риска и неудач. Он будет с легкостью подбрасывать вам любые причины, согласно которым вы должны думать о себе плохо. Он постарается, чтобы вы поверили его оскорблениям и считали себя не способным пуститься в новые рискованные предприятия в поисках успеха и свободы. Не рискуя, вы не потерпите фиаско — вот как **Крошка** защитит вас от неприятностей. Прислушиваясь к его рекомендациям, вы испортите отношения с другими людьми и не достигнете успеха, ведь он считает и то и другое бессмысленным риском. **Крошка** — перестраховщик, он советует вам оставаться дома и прятаться под кроватью. Ему удобнее, чтобы вы винили в своих неудачах себя и не дерзали стремиться к достижениям. Кроме того, **Крошка** умеет искусно обвинять. Напоминая вам обо всех случаях, когда вы дали маху, были эгоистичны, причиняли боль другим и попадали впросак, он принуждает вас к постоянному самобичеванию. Следуя его советам, вы испытываете облегчение, зная, что справедливо покараны за свои прегрешения.

**Крошка** может убеждать вас, что жизнь не так уж плоха, если прожить ее спокойно, без стрессов, сопровождающих великие достижения. Вероятно, вам даже кажется рациональным объяснение, что, живя тихоней и не реализовывая свой потенциал, вы избегаете опасных крайностей. Увы, скорее всего, при этом ваша жизнь тускла, ей недостает силы и страстей; вы могли бы их испытать, если бы жили активнее. Восстановив здоровое чувство самоуважения, вы вернете былое великолепие своей жизни и увидите все разнообразие возможностей новых достижений и счастья.

**Крошка** также может управлять вашей жизнью, убеждая вас, что вам удастся преодолеть свою никчемность, если вы будете стремиться к совершенству, восходя по лестнице безупречности, конец которой скрывается в облаках. Как только вы достигаете того, что казалось вам верхней ступенью этой лестницы, неизменно обнаруживается следующее: вы еще не достаточно сделали для преодоления своей никчемности и должны взбираться еще выше.

Разумеется, лестница никогда не заканчивается. К сожалению, совершенство всегда призрачно. Вам придется беспрестанно себя насиловать, так как подобные цели в жизни недостижимы. Чем больше **Крошка** бранит вас за несовершенство, тем настойчивее вы силитесь быть достойным, что означает для вас — быть совершенным. Пребывая в этом состоянии бессильного самобичевания, вы вряд ли проявите свои лучшие качества и реализуете собственный потенциал. Такая установка не приводит к умиротворению.

И в том, и в другом сценарии **Крошка**, лишив вас способности отличать факты от трактовок, с успехом подрывает вашу самооценку и вынуждает смириться с мыслью, что «достаточно хорошим» вы не станете никогда. Вернуть чувство собственного достоинства вам поможет умение распознавать те моменты, когда **Крошка** болтает вздор, и осознание того, что его советы, умаляющие ваши таланты, счастье и великолепие, вводят вас в заблуждение. Тогда, вместо того чтобы упрекать себя за промахи, вы — действуя в соответствии с вашими взглядами, ценностями, обязательствами и жизненной целью — проявите свои таланты.

Многие из уничижительных суждений, нашептываемых нам **Крошкой**, не имеют к нам ни малейшего отношения. Наше чувство собственного достоинства страдает, когда мы слышим унижительные фразы или неправильно трактуем чьи-то слова или действия. Окружающие действительно неоднократно говорили нам, что мы чему-то не соответствуем, что мы несимпатичны и недостойны большего. Но ведь мы **приняли** этот обман и **согласились** с ним. Возможно, отец, дедушка или другой человек указывал вам на какой-либо ваш изъян и вы ему поверили. **Крошка** может воспользоваться словами этого человека и напомнить вам о вашей неполноценности. Что бы ни порождало уничижительные мысли — ваши собственные ошибочные толкования или неосторожные слова других, вы способны осознать: эти мысли ошибочны и не приведут вас к счастью. Вы обладаете необычайной властью заглушать скепсис вашего внутреннего критика.

Пока вы живы, **Крошка** от вас не отцепится. Цель его существования — породить в вас неудовлетворенность собой и своей жизнью. Чем больше разочарований, споров и страданий он провоцирует, тем более самоутверждается и тем большей бездарностью вы себе кажетесь. Особенно многословен **Крошка** при стрессах. Он использует их, чтобы указать вам на то, сколь малого вы достигли. Лучшее, что можно тут сделать, — осознать притворность его намерения защитить вас или же побудить стать лучше. Затем воспользуйтесь «эмоциональными берушами», чтобы не слышать его подстрекательства. Распознавайте голос **Крошки**, когда он начинает выражать свое мнение, и помните, что не стоит прислушиваться к его словам. Его безрассудные советы становятся причиной испорченных отношений и душевных расстройств. Самый эффективный способ временно заглушить **Крошку** — грозно приказать ему ЗАТКНУТЬСЯ и ОТВАЛИТЬ! Заглушать его циничную трескотню нужно с таким же упрямством, какое проявляет он сам. Способность отличать вездесущий презрительный голос **Крошки** от кротких и мудрых советов вашей интуиции не позволит вам утратить чувство собственного достоинства.

-----

**Упражнение:** Всю следующую неделю замечайте в течение дня все те моменты, когда **Крошка** заставляет вас молчать, сбивает с толку и провоцирует чувство беспомощности. Отмечайте любую свою негативную мысль о себе. Четко отличайте голос **Крошки** от голоса своей безошибочной интуиции. Обратите внимание: любая ваша циничная мысль служит определенной цели **Крошки**. Возможно, она приносит вам неоправданное чувство собственной правоты и позволяет доминировать над другими людьми. Или наоборот, она становится причиной жалости к себе, помогает избежать ответственности и ведет к неуспеху. Умение распознавать, когда к вам обращается **Крошка**, и понимание того, что его советы вздорны, —



половина дела в борьбе с ним. Разносите **Крошку** в пух и прах всякий раз, когда слышите его сбивающий с толку голос. Заглушайте его скептический шепот позитивными утверждениями, подчеркивающими ваши достоинства.

-----  
Доктор Джо Рубино — успешный специалист по изменению жизни к лучшему, признанный во всем мире бизнес-консультант, оратор, автор бестселлеров — восьми книг и двух комплектов кассет на различные темы — например, о восстановлении чувства собственного достоинства, развитии личных и лидерских качеств, максимизации продуктивности бизнеса и достижении успехов в сфере сетевого маркетинга. Он приобрел известность благодаря работам по развитию лидерских качеств, лекциям об умении слушать и навыках общения, о реорганизации жизни и бизнеса, а также о формировании коллективов.

Наиболее популярные его книги и кассеты переведены на 18 языков и доступны в 48 странах мира. К их числу относится книга «Восстанавливайте ваше величие: Жизнь, изменяющая Справочник По Восстановлению Вашего Само Уважения», откуда взята вышеприведенная глава.

Чтобы получить информацию о курсах, книгах и аудиопрограммах д-ра Рубино и заказать бесплатный информационный буклет, посетите его сайт или свяжитесь с ним по адресу: **DrJRubino @ email . com .**

### ***Три секрета управления временем***

Секрет умения добиваться своей цели состоит в правильной организации времени.

Секрет правильной организации времени состоит в умении составить список своих дел и определить очередность их выполнения.

Для начала сделайте эти первые два шага.

А вот секрет, известный немногим: пока вы сами делаете что-то одно, ваш ум может работать над другими делами.

Составьте список дел, которые вам нужно сделать сегодня. Займитесь самыми неотложными из них. Пока вы их делаете, пусть ваше подсознание работает над другими делами.

Например, когда мне нужно что-нибудь написать — статью или главу книги, — я часто прошу свое подсознание заняться прежде всего этим. Возможно, такой подход покажется вам малореальным, но он работает. Возьмитесь за столько задач, сколько может осилить ваше подсознание.

В умении управлять временем есть еще больший секрет: некоторые дела из вашего списка сделает за вас Вселенная, если вы не будете ей препятствовать.

Составляя список дел, я помещаю в правой колонке те из них, которые планирую сделать сам. В левой колонке я располагаю те дела, которые планирую поручить Вселенной.

Например, звонить по телефону, писать статьи, оплачивать счета, ездить в командировки буду я. Но найти хорошего покупателя для продаваемого мной дома, хороший контакт для моего нового проекта и т. п. можно поручить Вселенной.

Это действительно величайший и малоизвестный секрет жизни: Вселенная будет вам помогать, если вы дадите ей такую возможность.

### ***Польза сна***

Когда мир кажется вам жестоким, когда вы не в духе, когда вы обессилены и сходите с ума, иногда достаточно хорошо выспаться.

### ***«Избавление от страхов» Синди Кэшмен***

Страх иногда парализует. Порой из-за него вы не решаетесь назначить свидание. Другим людям он не позволяет заняться своей карьерой. В любом случае важно понимать, что ключом к

управлению вашими страхами является четкое **осознание** своих желаний.

Чтобы помочь вам достичь такого осознания и поддерживать его, я предлагаю три ключа: **Вопрос, Ответ и Действие**.

Вопрос

Предположим, вы стремитесь сбросить вес и перепробовали множество диет, пилюль и низкокалорийных продуктов. Но вы все равно весите больше нормы и потому расстроены. Задайте себе **вопрос**: «Что не дает мне сбросить вес?» Следует отметить, что от вас потребуются абсолютная честность и для определения стоящих перед вами препятствий вам придется выйти из своей «зоны комфорта».

Вот пример действенности вопроса. Однажды, будучи матерью-одиночкой без гроша в кармане, я спросила себя:

«Что не дает мне получить то, чего я хочу?» (В то время я хотела иметь уйму денег.)

Так вот, этот вопрос круто изменил мою жизнь к лучшему.

Как задавать «правильные» вопросы, я рассмотрела детально в своей небольшой, но очень практичной книге «Вопросник на миллион долларов».

Если вы, например, спрашиваете себя: «Почему это всегда случается со мной?» или «Почему другие люди удачливее, чем я?», ваша жизнь отреагирует на ваши вопросы тем, что явит вам еще больше нужды, невезения и несчастий.

И напротив, задав себе вопрос: «Что не дает мне использовать свои таланты и способности для создания достатка, хорошего здоровья и радости?», вы предоставите себе возможность определить препятствия, не позволяющие вам жить той жизнью, которой хотели бы. Кроме того, спросите себя: «Что удерживает меня от выхода из «зоны комфорта»?» Тогда вы начнете понимать, что вас сдерживает, и сможете измениться.

Ответ

Задав себе вопрос, дайте на него максимально честный **ответ**. Поймите, только такой ответ способен изменить всю вашу жизнь! Иначе вы не поймете, что не дает вам сбросить вес, заработать много денег или создать семью.

Действие

Действие, по сути, состоит из двух шагов: принятия и разрешения. Чтобы совершить необходимое действие, нужно принять новую перспективу и разрешить себе воспользоваться ее плодами. Не сделав хотя бы одного из этих двух шагов, вы вряд ли совершите требуемое действие.

Принятие

Я уверена, что глубоко в душе каждый из нас знает, что именно не дает ему получить желаемое... И это хорошо! Это значит, вы можете изменить свою точку зрения! **Примите** новую точку зрения и откажитесь от старой, так вы обретете свободу двигаться вперед, к новой жизни.

Разрешение

А теперь **разрешите** себе воспользоваться благами, которые вы уже имеете. Да, именно **разрешите** себе это! Поскольку сейчас вы уже должны понимать, что препятствием к достижению вами желаемого были **вы сами**.

**Конкретный пример преодоления страха**

В один прекрасный день я наконец ЭТО ПОНЯЛА! Я устала жить изо дня в день, едва сводя концы с концами. Я вознамерилась найти выход из создавшегося положения и решить свои финансовые проблемы.

Тот момент, когда я решила, что мне осточертело быть «временно на мели», стал поворотным пунктом в моей жизни.

Я уселась и пообещала себе, что буду сидеть, пока не найду ответ на свой вопрос: «Что не

дает мне заработать кучу денег?». Взяв лист бумаги, я разбила его на две колонки.

В шапке левой колонки я написала: «Что именно не позволяет мне разбогатеть?»

В шапке же правой колонки написала: «Что мне нужно сделать для того, чтобы преодолеть эти препятствия?»

Вопрос: Что именно не позволяет мне разбогатеть?

Вопрос: Что мне нужно сделать для того, чтобы преодолеть эти препятствия?

Первый ответ я получила мгновенно. Я сразу же поняла, в чем дело, причем точно **знала**, что именно меня останавливало. Важно иметь в виду: каждый раз, когда формулируете вопрос, ваш ум находит на него ответ.

Подобным же образом работает поисковая система в Интернете. Когда вы вводите определенные ключевые слова или фразы, она выдает вам списки ссылок, соответствующих вашим запросам. Человеческий ум работает по такому же принципу. Вот почему нужно тщательно формулировать вопросы. Задайте хороший вопрос — и вы получите на него хороший ответ.

Я получила такой ответ: материально разбогатеть мне не удавалось из-за одного моего знакомого (назовем его «Боб»). Длительное время он звонил мне и умолял разрешить ему временно пожить у меня и одолжить ему денег. Как мать-одиночка, не имеющая свободных денег, я не хотела чувствовать себя ответственной за **его** проблемы. Но, с другой стороны, я также не хотела испытывать чувство вины за то, что не проявила себя «хорошим» другом и не помогла ему решить его проблемы.

До меня вдруг дошло, какие проблемы передо мной встали бы, если бы я была при деньгах. Мне что, пришлось бы позволить ему жить у меня и вдобавок его содержать? И вот тут я наконец поняла, из-за чего мне не удавалось достичь успеха: **я не хотела чувствовать себя обязанной делать то, чего делать не хочу.**

Я осознала, что нужно быть честной с собой. Для меня это был важный поворотный пункт, ведь я и не догадывалась, что не желала признавать очевидное и оправдывала себя тем, что действия «Боба» по отношению ко мне «были не так уж страшны». Подобные оправдания способны остановить поток ответов и информации, необходимой для избавления от преград и препятствий.

Конец ознакомительного отрывка книги

[Купить книгу](#)