



РОБИН ШАРМА

ОТ МОНАХА,
КОТОРЫЙ ПРОДАЛ
СВОЙ «ФЕРРАРИ»

КТО ЗАПЛАЧЕТ,
КОГДА ТЫ УМРЕШЬ?



СОСИСА

Ты видишь, как жизнь проносится мимо, не оставляя тебе возможности ощутить свою значимость, обрести счастье и познать радость, которых ты заслуживаешь? Если да, то эта особенная книга, написанная гуру по вопросам лидерства и автором серии книг "Монах, который продал свой "феррари"" Робин Шармой, — книга, изменившая жизнь тысяч людей, — станет путеводной нитью, ведущей тебя к новой замечательной жизни. Робин Шарма предлагает простые решения 101 сложнейшей проблемы, начиная с малоизвестного метода избавления от стресса и заканчивая действенным средством, позволяющим не только наслаждаться путешествием по жизни, но и оставить бесценное наследие своим потомкам.

Робин Шарма

Кто заплачет, когда ты умрешь?

«Трагичность жизни состоит не в смерти, а в том, что мы хороним в себе, пока живем».

Норман Казинс

Эту книгу я посвящаю Тебе, читатель. Пусть ее уроки помогут Тебе открыть свои таланты и проявить их в полной мере на пути Твоей жизни.

А еще я посвящаю ее моим детям и самым великим учителям, Колби и Бианке, которых я очень люблю.

Предисловие

Благодарю тебя за то, что ты приобрел эту книгу. Тем самым ты подтвердил свое решение жить более сознательно, более радостно и полноценно. Это значит, что ты решил жить осознанно, не полагаясь на волю случая — по определенному плану, а не по воле судьбы. Что ж, прими мои аплодисменты!

С момента публикации первых двух книг из серии «Монах, который продал свой "феррари"» я получил огромное количество читательских писем. Из них я узнал, что идеи, заключенные в моих книгах, уже успели произвести существенные перемены к лучшему в жизни многих людей. Отзывы многих мужчин и женщин очень тронули и воодушевили меня. Кроме того, эти многочисленные письма побудили меня обобщить все, что мне известно о сложном искусстве жизни, представив эту информацию в виде целого ряда поучительных жизненных уроков. И вот я принялся за работу, отбирая для книги самое важное — то, что, с моей точки зрения, способно улучшить жизнь людей.

Все, о чем ты узнаешь из этой книги, было глубоко прочувствовано мной и изложено в искренней надежде на то, что ты не только ощутишь связь с содержащейся здесь древней мудростью, но и воспользуешься ею для достижения подлинного успеха во всех сферах своей повседневной жизни. Благодаря множеству жизненных уроков я смог понять следующее: человеку недостаточно *знать*, чем заниматься, — он должен использовать это знание, чтобы устроить свою жизнь по своему усмотрению.

Я надеюсь, что, читая страницу за страницей эту третью книгу из серии «Монах, который продал свой "феррари"», ты откроешь для себя настоящую сокровищницу мудрых идей, которые обогатят твою профессиональную, личную и духовную жизни. Буду очень признателен, если ты напишешь мне письмо, пришьешь сообщение по электронной почте или посетишь один из моих семинаров, чтобы рассказать о том, насколько действенными оказались высказанные мною идеи применительно к твоей жизни и какое практическое применение ты нашел советам, содержащимся в данной книге.

Сделаю все возможное, чтобы лично ответить на каждое из полученных мною писем. Желаю тебе душевного спокойствия, постоянного процветания и многих счастливых дней, посвященных достижению достойной цели.

Робин С. Шарма.

1. Найди свое призвание

Еще подростком я услышал от своего отца слова, которые никогда не забуду:

— Сынок, мир радовался твоему появлению на свет, а ты при этом плакал. Проживи жизнь так, чтобы мир плакал, когда ты, исполненный радости, покинешь его.

Из-за сумасшедших скоростей современной жизни мы перестали сознавать свое истинное предназначение. Сегодня человек может без труда высадиться на поверхность Луны, но не найдет времени перейти на другую сторону улицы, чтобы познакомиться с новым соседом. Мы можем запустить баллистическую ракету на другой конец планеты, рассчитав ее траекторию с поразительной точностью, но не находим свободного времени, чтобы сводить родных детей в зоопарк.

Чтобы поддерживать связь друг с другом, люди используют электронную почту, факсы и цифровые телефоны, но при этом никогда еще человеческие существа не были более разобщенными. Мы лишились гуманных начал и утратили свою истинную цель в жизни. Мы перестали обращать внимание на подлинные человеческие ценности.

Теперь, коль скоро ты приступил к чтению этой книги, позволь мне спросить: кто заплачет, когда ты умрешь? Скольких людей трогает тот факт, что ты удостоился чести ходить по Земле? Как отразится твоя жизнь на судьбах последующих поколений? Какое наследие достанется твоим потомкам, когда с последним вздохом ты уйдешь из жизни?

Основываясь на личном опыте, я пришел к такому выводу: *если ты не возьмешься за свою жизнь, то она непременно возьмется за тебя.* Дни незаметно перетекают в недели, недели — в месяцы, а месяцы — в годы. Жизнь быстро идет к неизбежной развязке, и очень скоро мы с болью в душе начинаем сознавать, что половина жизни уже прожита.

Когда Джордж Бернارد Шоу лежал на смертном одре, его спросили:

— Кем бы вы хотели быть, если бы вам довелось заново прожить свою жизнь?

Немного подумав, он произнес с глубоким вздохом разочарования:

— Я бы хотел быть человеком, которым мог стать, но так и не сумел.

Я написал эту книгу для того, чтобы с вами такое никогда не случилось.

Постоянно путешествуя по городам Северной Америки с семинарами, я посвятил много времени участию в многочисленных конференциях, чтобы донести до людей свое представление об основополагающих законах жизни. Мне хотелось поделиться с ними личным пониманием лидерства — как в его бытовом проявлении, так и в деловой сфере. Несмотря на то что люди, которых мне довелось встречать, представляют разные слои общества, их беспокоят одни и те же вопросы: «Как найти смысл жизни? Насколько труд может сделать мою жизнь полнее? Как жить так, чтобы успеть насладиться жизненным путешествием, пока еще не стало слишком поздно?»

Отвечая на эти вопросы, я говорю одно и то же:

Ищите свое призвание.

У меня нет сомнений, что любой из нас имеет особый дар, который временно дремлет, пока ему не представится случай раскрыться в полной мере. Каждый человек живет, чтобы выполнить свою уникальную задачу — достичь благородной цели, которая позволит ему в высшей мере реализовать свой человеческий потенциал и вместе с тем обогатить жизнь других людей. Поиск своего призвания вовсе не означает, что ты должен отказаться от работы, которую выполняешь в данный момент. Просто надо еще больше отдавать себя своему делу и сосредоточиться на том, что тебе удастся лучше всего.

Довольно жить, надеясь на то, что твоя судьба изменится к лучшему исключительно

благодаря участию в ней других людей. Как сказал Махатма Ганди: «*Стань сам той переменной, которую ты больше всего хочешь видеть в своей жизни*».

И, как только это случится, твоя жизнь изменится.

2. Всякий день проявляй доброту к незнакомцу

Находясь на смертном ложе, Олдос Хаксли размышлял над тем, что могло бы служить обобщающей мудростью, основанной на уроках всей его жизни, и выразил ее несколькими словами: «Будем добрее друг к другу».

Слишком часто нам кажется, что наиболее полно реализовать себя в этой жизни можно, лишь совершив какой-нибудь великий или героический поступок, благодаря которому наши портреты появятся на первых полосах газет и на обложках журналов. Большого заблуждения я не знаю. Вопреки устоявшемуся мнению, полноценная жизнь складывается из ежедневно совершаемых добрых поступков, которые, будучи скромными по природе своей, методически создают подлинное величие человеческой сути.

Любой, кто встречается на нашем жизненном пути, преподносит нам урок для изучения или историю для рассказа. Каждый день состоит из моментов, отмеченных мимолетной встречей с каким-нибудь человеком, дающим нам возможность лишней раз проявить свое сочувствие и оказать любезность, что ярко определяет нашу человечность.

Почему бы не начать проявлять свою истинную сущность и делать все возможное, чтобы улучшить окружающий нас мир?

Я считаю: если в течение дня ты смог вызвать улыбку хотя бы на одном лице или поднять настроение незнакомому человеку, то не напрасно прожил этот день. Все очень просто: доброта — это своеобразный налог, который каждый из нас должен платить за право жить на этой планете. Оказывая сочувствие незнакомому человеку, будь изобретателен. Начни проявлять доброту в обычных житейских ситуациях: проезжая на машине через мост, оплати проезд по нему за водителя, следующего позади тебя; в вагоне метро уступи место инвалиду или просто поздоровайся с любым встретившимся тебе человеком.

Недавно я получил письмо из штата Вашингтон от женщины, которая прочитала предыдущие книги серии «Монах, который продал свой "фerrари"». Вот что она написала:

«По своему обыкновению, вместо церковной десятины я посылаю деньги людям, которые помогли моему духовному становлению. Примите пожалуйста прилагаемый к этому письму чек на 100 долларов как знак моего благословения и благодарности вам».

Ее щедрость тронула меня, и я незамедлительно выслал ей кассету с записью одного из моих выступлений по радио. Доброта этой женщины и ее благородный душевный порыв является ярким примером того, насколько важно давать что-нибудь другому человеку, оставаясь при этом неподдельно искренним.

3. Держись своей жизненной перспективой

Однажды человека, обреченного на неподвижность, привезли в больничную палату, где на кровати у окна уже лежал другой пациент. Они скоро подружились. Пациент у окна смотрел на улицу сквозь оконное стекло, а потом, чтобы хоть как-то развлечь своего прикованного к постели товарища по палате, стал часами красноречиво рассказывать ему о том, насколько прекрасен мир за стенами больницы. В какие-то дни он описывал красоту парка, что находился напротив больницы, рассказывая, как трепещут на ветру листья деревьев. В другие дни он развлекал своего друга, детально пересказывая то, что делали проходившие по улице люди. Однако со временем прикованный к постели пациент стал испытывать горькое разочарование оттого, что не может увидеть чудес, описанных его соседом. Наконец это чувство переросло в неприязнь к разговорчивому соседу.

Однажды ночью у пациента, лежавшего рядом с окном, во время особенно сильного приступа кашля произошла остановка дыхания. Вместо того чтобы позвать медсестру, его сосед предпочел сделать вид, что не заметил происшедшего. На следующее утро врачи официально констатировали смерть его товарища по палате, подарившего ему так много радостных минут своими рассказами о прекрасном мире за окном. Койку с телом покойного вывезли из больничной палаты. Избавившись от своего соседа, малодушный человек тут же попросил, чтобы его кровать поместили у окна. Дежурная сестра сразу исполнила эту просьбу. Когда же он взглянул на улицу сквозь оконное стекло, то задрожал от ужаса: его взору открылась заслоняющая весь мир огромная глухая кирпичная стена соседнего дома. Оказывается, используя силу своего воображения, его покойный товарищ выдумывал невероятные картины, чтобы доставить ему радость в трудное для него время. Он был движим бескорыстной любовью.

Эта история всегда помогает мне корректировать видение собственной жизненной перспективы. Для того чтобы жить счастливой и полноценной жизнью, особенно в трудные времена, необходимо по-новому представить свою перспективу, спросив себя при этом: «Могу ли я принять более осмысленное и мудрое решение и найти выход из этой неприятной для меня ситуации?»

Стивен Хокинг, один из величайших физиков всех времен, как-то сказал, что мы живем на маленькой планете у весьма заурядной звезды, затерянной на окраине гигантского, состоящего из сотен тысяч миллионов галактик Космоса. Как вам подобное изменение перспективы? В свете этой информации столь ли ужасными кажутся вам личные неприятности? Неужто проблемы прошлого или сложные задачи сегодняшнего дня кажутся вам такими же серьезными, какими вы считали их прежде?

Мы приходим в этот мир, чтобы прожить короткую жизнь. Принимая во внимание все вышесказанное, можно сделать вывод, что жизнь каждого из нас представляет собой лишь крохотную точку на радаре Вечности. Так прояви же достаточно мудрости, чтобы, шагая по жизни, насладиться ею сполна.

4. Исповедуй беспощадную любовь

Самодисциплина золотой нитью пронизывает жизнь человека, делая ее значимой и удачной во всех отношениях. Внутренняя дисциплина заставляет человека выполнить всю ту работу, необходимость которой он понимал, но которой все время старался избегать. Без самодисциплины мы не сможем четко определить свои цели, эффективно распоряжаться временем, хорошо относиться к людям, заботиться о своем здоровье или воздерживаться от дурных мыслей.

Привычку к внутренней дисциплине я называю «беспощадной любовью», потому что быть требовательным по отношению к себе — это великий жест любви. Заставляя себя быть собранным, ты начинаешь жить более целеустремленно, в соответствии со своими принципами, а не просто *реагировать*, подобно опавшему с дерева, гонимому порывами ветра листу.

На одном из семинаров я сказал: «Чем большую требовательность вы проявите к себе, тем легче будет складываться ваша жизнь».

Содержание жизни человека в конечном счете определяется правильностью сделанного им выбора или принятого решения. Это происходит, когда мы размышляем о любимой профессии или интересной для нас книге, о том, в какое время лучше всего просыпаться утром или о чем стоит подумать в течение дня. Когда человек постоянно проявляет силу воли, делая правильный с его точки зрения выбор, и игнорирует более легкие пути решения своей проблемы, он обретает контроль над своей жизнью. Люди, живущие яркой и полноценной жизнью, не растрачивают свое время на выполнение лишь таких задач, которые не доставят им лишних хлопот. Они обладают достаточным мужеством, чтобы, прислушиваясь к голосу разума, принять мудрое решение в *любой ситуации*. Именно эта способность делает их великими.

«Преуспевающий человек привык делать то, чего не любят делать неудачники, — заметил однажды публицист и мыслитель Э. М. Грей. — Не обязательно, чтобы преуспевающие люди любили делать это. Однако они умеют подчинять желания своей цели».

Придя к такому же выводу, английский писатель XIX столетия Томас Генри Хаксли заметил: «Возможно, самым главным результатом всякого образования является способность человека делать то, что должно, независимо от своего желания».

Несколько иначе выразил эту мудрую мысль Аристотель: «Человеку в жизни хорошо дается то, над чем он усердно работает: хорошим строителем, например, станет только тот, кто много строит, а хорошим арфистом — тот, кто много играет на арфе. Таким же образом, поступая справедливо, мы становимся справедливыми. Контролируя свои поступки, мы становимся собранными, а совершая отважные поступки, мы становимся храбрыми».

5. Заведи журнал

Ведение личного журнала — одна из наилучших возможностей способствовать развитию личности. Ежедневные записи о собственном опыте и сделанных на его основании выводах позволят тебе становиться мудрее день ото дня. Таким образом ты сможешь развить свое самосознание и избежать многих ошибок. Кроме того, ведение журнала поможет тебе прояснить свои намерения и придерживаться истинных ценностей.

Ведя свой журнал, ты обретаешь возможность регулярно беседовать с самим собой. Такое своеобразное общение заставит тебя глубже мыслить, живя в современном мире, где глубокомыслие считается атрибутом прошлого. Журнал сделает твоё понимание более ясным, а жизнь — более целеустремленной и просвещенной. К тому же он может стать главным вместилищем твоих мыслей по самым насущным вопросам. Сюда ты сможешь заносить те стратегии успеха, которые тебе удастся применить на практике. Журналу ты сможешь доверить важные идеи, которые, по твоему мнению, позволят тебе достичь больших успехов в профессиональной, личной и духовной жизни. Пусть твой журнал станет тем сокровенным местом, где ты сможешь развить свое воображение и ясно представить себе свои мечты.

Журнал — это не дневник. В дневнике мы просто описываем события, тогда как в журнале анализируем их и даем им свою оценку. Ведя журнал, ты сможешь поразмыслить над тем, что ты делаешь в настоящий момент, для чего ты это делаешь и какой опыт приобрел в процессе своей деятельности. Журнал способствует росту личности и развивает мудрость. Являясь в начале своеобразным средством общения с собственной совестью, впоследствии он становится инструментом, позволяющим использовать опыт твоего прошлого для достижения успехов в будущем. Медицинские исследования показали, что работа с журналом в течение хотя бы 15 минут благотворно сказывается на нашем здоровье, укрепляет функцию иммунной системы и существенно улучшает настроение. Запомни: если твоя жизнь стоит того, чтобы о ней думать, то она, несомненно, достойна того, чтобы о ней писать.

6. Развивай философию честности

Мы живем в мире нарушенных обещаний. В наше время люди не принимают слова всерьез. Приглашая свою подругу на обед на следующей неделе, мы прекрасно понимаем, что для этого у нас просто не будет свободного времени. Обещая сослуживцу принести полюбившуюся нам новую книгу, мы ясно сознаем, что это противоречит нашему правилу никому не давать своих книг. Мы также обещаем себе, что в этом году займемся своим здоровьем, станем жить проще и радостней, но при этом не проявляем серьезных намерений добиться существенных перемен в жизни, необходимых для достижения этих целей.

Со временем привычка говорить не то, что мы думаем, укореняется в нас. Неумение держать данное слово оборачивается настоящей бедой — тебя перестают считать надежным человеком. Если тебя не считают надежным, значит, ты подорвал основы доверия к себе. А потеря доверия неизбежно ведет к разрыву человеческих уз.

Чтобы развить в себе философию честности, попробуй подсчитать, сколько «маленьких неправд» ты, не задумываясь, говоришь в течение недели. В последующие семь дней устрой для себя то, что я называю «постными днями правды», дав себе слово быть абсолютно честным во взаимоотношениях с другими людьми, а также с самим собой. Всякий раз, уклоняясь от хорошего поступка, ты развиваешь в себе привычку поступать дурно. Солгав в очередной раз, ты развиваешь в себе привычку говорить неправду. Пообещав кому-то сделать что-либо, *обязательно сделай это*. Будь хозяином своего слова, а не человеком, от которого «шума много, а толку мало».

Как сказала Мать Тереза: «Нужно поменьше говорить; ведь проповедь — это не митинг. Что же вам делать? Просто возьмите щетку и подметите пол в доме другого человека. Этот ваш поступок будет красноречивее любых слов».

7. Уважай свое прошлое

Всякий миг, прожитый в праздных рассуждениях о прошлом, украден у будущего. Каждая лишняя минута, затраченная на обдумывание какой-либо проблемы, отдаляет нас от разрешения этой проблемы. И, опасаясь возможных нежелательных моментов в своей жизни, ты на самом деле не допускаешь к себе все то хорошее, что с тобой могло бы произойти. Если вспомнить древнюю истину, утверждающую, будто мы являем собой отражение наших повседневных мыслей, становится очевидным, что не стоит сожалеть о событиях прошлого или совершенных ошибках. Разве только если нам захочется пережить эти ощущения еще раз. Куда лучше использовать уроки прошлого с тем, чтобы вывести свое осознание на качественно новый уровень развития.

Самые жестокие жизненные неудачи предшествуют раскрытию величайших возможностей.

Как заметил древнегреческий мыслитель Еврипид: «Именно в годину величайших неудач нам открываются лучшие возможности счастливых перемен».

Если на твою долю выпало более чем достаточно жизненных трудностей, то, возможно, тебе уготовано какое-то высокое предназначение. Оно потребует от тебя всей мудрости, которую ты приобрел в прошлых испытаниях. Используй эти жизненные уроки для своего будущего роста. Помни: счастливым людям доводилось пережить не меньше невзгод, чем людям несчастным. Но в отличие от последних, они достаточно мудры, чтобы использовать свои воспоминания с пользой для собственной жизни.

Пойми: если ты претерпел больше неудач, чем другие люди, значит, у тебя есть прекрасная возможность жить более полноценной жизнью, чем они. Естественно, тот, кто пытается использовать максимум возможностей, кто стремится быть сильнее и делать больше других, чаще терпит неудачи. Но я бы предпочел отважиться на поступок и потерпеть неудачу, чем вовсе не испытывать судьбу. Я бы предпочел провести остаток моих дней, расширяя границы своих духовных и физических возможностей и пытаясь осуществить то, что кажется невыполнимым, чем жить удобной и безопасной жизнью человека посредственного. В этом заключается истинная суть жизненного успеха.

Геродот весьма мудро заметил: «Лучше в благородном и смелом порыве подвергать себя риску испытать половину предвкушаемых нами несчастий, чем оставаться в трусливом бездействии из-за страха того, что может с нами случиться».

Или как сказал Букер Т. Вашингтон: «Я понял, что успех в жизни человека определяется не столько достигнутым им положением, сколько количеством преград, которые он преодолел, стараясь преуспеть».

8. Хорошо начинай свой день

Как ты начнешь свой день, так его и проведешь. Первые тридцать минут после пробуждения я называю «платиновой тридцаткой», поскольку это наиболее ценные мгновения нашего дня, оказывающие колоссальное влияние на содержание каждой последующей минуты. Если ты будешь достаточно мудр и воспитаешь себя так, что в этот ключевой период дня твои помыслы будут чисты, а поступки прекрасны, то заметишь, сколько наслаждения принесет тебе каждый прожитый день.

Недавно я водил двух своих детей в кинотеатр, где мы смотрели фильм «Эверест». Кроме захватывающей дух панорамы гор и героических поступков главных персонажей, мне запомнился один момент в сюжете фильма: для того чтобы альпинисты могли успешно достичь вершины, им прежде всего было необходимо разбить базовый лагерь у подножия горы. Не имея такого лагеря, где можно было бы отдохнуть, восстановить силы и пополнить запасы продовольствия, они не смогли бы достичь своей цели. Поднявшись по склону, альпинисты разбили на пути к вершине второй, промежуточный лагерь, а потом спустились на «базу» для того, чтобы в течение одной-двух недель подзарядить аккумуляторы своих духовных и физических сил. Затем они снова взошли на гору и разбили там третью стоянку, после чего поспешно вернулись обратно для подготовки восхождения к месту, где будет разбит четвертый лагерь. Разбив этот промежуточный лагерь, они снова вернулись к подножию, где находилась их база, чтобы подготовить свой последний рывок на вершину.

Полагаю, что каждый, кто желает достигнуть своих личных жизненных вершин и совладать с ежедневными трудностями, должен возвращаться в свой «базовый лагерь» в течение периода времени, который я называю «платиновой тридцаткой». Каждому из нас необходимо время от времени возвращаться туда, где мы могли бы вновь вспомнить о своем главном жизненном предназначении, восстановить свои духовные и физические силы, а также сосредоточиться на главных жизненных ценностях.

В течение своей жизни я выработал чрезвычайно действенный утренний ритуал, который неизменно задает радостный и безмятежный тон началу каждого моего дня. Проснувшись, я уединяюсь в «святилище своей души» — в небольшом пространстве, которое я сам создаю для себя и где, не потревоженный ничем, могу заняться духовным обновлением. Здесь я провожу минут пятнадцать, пребывая в молчаливом созерцании, сосредоточившись на всем хорошем в моей жизни и предвкушая встречу со своим новым днем, который вот-вот явится передо мной.

Вслед за этим я выбираю одну из тех мудрых книг, что содержат вечные истины о подлинной сути жизненного успеха, — истины, которые так легко можно забыть в наши стремительные времена. Примером таких книг могут служить «Размышления», автором которых был римский философ Марк Аврелий, или «Автобиография Бенджамина Франклина» и «Уолден» Генри Дэвида Торо. Уроки, извлеченные мною из этих произведений, помогали мне сосредоточиться на истинных ценностях и заложить прочный фундамент, на котором я мог бы построить свой предстоящий день.

Мудрость, почерпнутая в эти бесценные мгновения раннего утра, заряжает энергией и озаряет светом истинных знаний каждую последующую минуту этого дня. Так начинай же свой день хорошо. Тогда ты почувствуешь себя другим человеком.

9. Научись тактично говорить «нет»

Очень легко сказать «да» в ответ на любую просьбу, когда ты смутно представляешь свои жизненные приоритеты. Если изо дня в день ты не руководишься ярким и вдохновляющим видением своего будущего, не имеешь ясного представления о конечном результате своих усилий, что позволило бы тебе действовать более решительно, то в этом случае окружающим не составит труда диктовать тебе свою волю.

В книге «Уроки лидерства от монаха, который продал свой "феррари"» я уже писал: «Если в свой ежедневник ты не впишешь свои приоритеты, значит, в нем окажутся чужие».

Чтобы этого не случилось, четко определи высшие цели своей жизни, а затем научись тактично говорить людям «нет».

Китайский мудрец Чжуан-цзы рассказал историю о человеке, который ковал мечи для своего господина. Даже в возрасте девяноста лет он мастерски выполнял свою работу, проявляя исключительную точность и мастерство. Как бы его ни торопили, он не допускал даже малейшего изъяна. Однажды господин спросил старого мастера:

— Ты достигаешь таких блестящих результатов благодаря природному таланту или знаешь какой-то особый секрет?

— Просто я всегда сосредоточиваюсь на самом главном, — ответил искусный мастер. — Я начал ковать мечи, когда мне исполнился двадцать один год. Все остальное меня не занимало. Ничто, кроме меча, не могло привлечь моего внимания и вызвать во мне интерес. Ковать мечи стало для меня единственной страстью и целью всей жизни. Всю свою энергию я вкладывал в любимое дело, никогда не растрачивая ее на другие дела. Именно этим и объясняется секрет моего мастерства.

Самые преуспевающие люди всегда концентрируются на «сфере своего совершенства», то есть на плодах своего труда и на тех высокоэффективных приемах, которые способствуют делу всей их жизни. Одержимые только самым важным, они с легкостью говорят «нет» всем мелочам, которые их отвлекают.

Майкл Джордан, самый выдающийся игрок в истории баскетбола, никогда не участвовал в переговорах по поводу своих контрактов, не занимался разработкой дизайна собственной спортивной формы и не составлял для себя график поездок на матчи. Доверив эту работу специалистам, он посвящал все свободное время только баскетболу, полностью отдаваясь игре.

Великий джазовый музыкант Луи Армстронг не тратил время и силы на то, чтобы продавать билеты на свои концерты или расставлять в зале стулья для зрителей. Он сосредоточился на том, что получалось у него лучше всего, — играл на трубе.

Научившись говорить «нет» всему второстепенному, ты сможешь посвятить больше времени тому, что поможет тебе изменить образ жизни и скопить то наследство, которое ты должен будешь оставить людям.

10. Посвящай один день недели отдыху

В древности седьмой день недели назывался шаббат (священный день отдохновения). Посвященный едва ли не важнейшей, но обычно всеми пренебрегаемой сфере нашей жизни, предполагающей пребывание в кругу семьи либо в длительном глубоком созерцании и самообновлении, этот день позволял усердным труженикам подзаряжать аккумуляторы их духовных и физических сил. Благодаря этому дню жизнь людей была более полной и содержательной. Однако с ускорением ритма жизни и увеличением сфер человеческой деятельности эта замечательная традиция, дарившая людям великие личные блага, была утрачена.

Сам по себе стресс нельзя считать пагубным явлением. Благодаря ему мы часто проявляем свои лучшие качества, обнаруживаем в себе невероятные способности и достигаем того, что в иных условиях показалось бы невероятным. Это может подтвердить любой выдающийся спортсмен. Наша главная проблема заключается в том, что в мире, объятom постоянной тревогой, нам никак не удастся расслабиться, чтобы избавиться от влияния стресса.

Чтобы восстановить свои жизненные силы и пробудить глубинные силы своего духа, отведи для себя один день недели — своеобразный шаббат, — день полного покоя и возвращения к маленьким радостям бытия, от которых ты, вероятно, уже отвык, живя все более напряженной и сложной жизнью. Этот простой еженедельный ритуал поможет тебе бороться со стрессом, ощутить связь со своим творческим началом и чувствовать себя более счастливым, какую бы роль в этой жизни тебе ни приходилось играть.

Вовсе не обязательно, чтобы такой еженедельный отдых длился весь день. Все, что тебе нужно, — лишь несколько часов побыть наедине с самим собой. Возможно, это будет тихое воскресное утро, когда ты сможешь посвятить немного времени своему самому любимому занятию. Вероятно, тебе захочется зайти в облюбованную тобой книжную лавку, встретить рассвет, побродить по пустынному побережью или записать какие-нибудь мысли в журнале личных наблюдений.

Организовав свой жизненный уклад таким образом, чтобы больше заниматься любимыми делами, ты сделаешь первый шаг к улучшению своей жизни. Не важно, что другие не понимают, чего вы хотите достичь, сделав еженедельный отдых неотъемлемой частью своей жизни. Старайся ради себя, поскольку ты того стоишь.

Говоря словами Торо: «Если человек не шагает в ногу со своими товарищами, возможно, он слышит другие барабаны. Пусть он шагает под ту музыку, которая ему слышится — как бы она ни звучала и из какой бы дали ни доносилась».

11. Общайся с самим собой

Много лет назад, работая судебным адвокатом, я был хорошо обеспечен материально, но не имел в достатке душевного покоя. В то время я прочитал книгу «Как думает человек», написанную Джеймсом Алленом. В книге говорилось о колоссальном влиянии разума на формирование реальной жизни человека и о его способности делать нашу жизнь счастливой и процветающей. Здесь также отмечалось, что повседневно употребляемые нами слова, как и язык в целом, оказывают могучее влияние на нашу способность ясно мыслить.

Очарованный этой идеей, я стал одну за другой читать книги, содержащие мудрые мысли и повествующие об искусстве самосовершенствования. Благодаря этому я обнаружил, что слова, которые мы употребляем в повседневном общении (как с другими людьми, так и с самим собой), оказывают колоссальное воздействие на качество нашей жизни и имеют для нее необычайно важное значение. Понимание этого заставило меня осознать, что в каждом из нас звучит внутренний диалог, который продолжается каждую минуту в течение долгих часов, составляющих целый день. Я поклялся улучшить содержание общения с самим собой. Для этого я решил воспользоваться методом, разработанным мудрецами древности еще пять тысяч лет назад. И это во многом изменило мою жизнь.

Следуя этому простому методу, необходимо всего лишь выбрать фразу, на которой ты старался бы сосредоточить свое внимание, периодически вспоминая ее в течение дня, пока она не овладеет твоим сознанием и не начнет преобразовывать тебя. Если ты стремишься обрести душевный покой, то этим заклинанием, которое еще называют мантрой, может быть фраза:

«Я счастлив оттого, что спокоен и уравновешен».

Если тебе хочется быть уверенным в себе, то твоя мантра может быть такой:

«Я счастлив оттого, что абсолютно уверен в себе и безгранично храбр».

Если же ты стремишься к материальному достатку, можно повторять такие слова:

«Я счастлив оттого, что деньги и новые возможности непрерывно приходят ко мне».

Повторяй свои мантры тихим голосом, почти шепотом, по дороге на работу, стоя в очереди или когда моешь посуду, чтобы в эти малоактивные периоды дня зарядить себя мощной энергией, способной изменить твою жизнь. Старайся произносить свою сокровенную фразу по крайней мере двести раз в день в течение хотябы четырех недель. Результаты превзойдут все ожидания, когда ты сделаешь этот гигантский шаг к обретению душевного покоя, процветания и цели своей жизни. Как сказал Хазрат-Инайат-хан: «Слова, которые озаряют душу, дороже драгоценных камней».

12. Выдели тридцать минут в день для беспокойства

После того как я написал книгу «Монах, который продал свой "феррари"», читатели буквально завалили меня письмами. В их судьбах произошли перемены благодаря тому, что они усвоили истины о том, как стать счастливее, лучше реализовать себя в жизни и обрести покой в этом безумном мире, охваченном постоянными стрессами. Многие из этих писем написали люди, чья трудовая жизнь была прежде настолько интенсивной, что даже в свободное время они не могли не думать о проблемах, связанных с работой. Они разучились смеяться, любить и делить радость жизни со своими домашними, поскольку дела и заботы поглощали их целиком.

Многие люди проводят лучшие годы жизни в состоянии постоянной тревоги. Их переживания связаны с работой, оплатой счетов, окружающим миром и воспитанием собственных детей. И все же в глубине души мы прекрасно понимаем, что в большинстве случаев наши переживания оказываются напрасными.

Все происходит точно так, как сказал Марк Твен: «В моей жизни было много несчастий, и некоторые из них действительно имели место».

Мой отец — необычайно мудрый человек, оказавший большое влияние на всю мою жизнь, — однажды сказал мне, что иероглиф, означающий «погребальный костер», поразительно напоминает иероглиф, обозначающий «беспокойство».

— Удивительно, — ответил я.

— Здесь нет ничего удивительного, — мягко сказал отец. — Просто одних людей сжигают после их смерти, а другие сгорают еще при жизни.

Из личного опыта мне хорошо известно, насколько сильно обедняет человеческую жизнь постоянная привычка переживать. Мне еще не было тридцати лет, когда я вступил на так называемый путь быстрого продвижения к успеху. К тому времени я уже получил два юридических диплома, закончив одно из самых престижных высших учебных заведений в стране, работал судебным исполнителем при председателе суда и в качестве судебного адвоката занимался особо сложными делами. Мне приходилось напряженно работать и много нервничать. В понедельник утром я просыпался, испытывая неприятное ощущение от того, что у меня сосет под ложечкой, и прекрасно сознавая, что растрачиваю свой талант на работу, которая никак не соответствует моей человеческой сути. Тогда я стал искать способ, чтобы улучшить свою жизнь, прежде всего обратившись к литературе о самосовершенствовании человека и о лидерстве в различных сферах жизни. В этих книгах я нашел для себя полезные уроки более уравновешенного, спокойного и полноценного бытия.

Среди усвоенных мною простых методик, помогающих контролировать переживания, я бы выделил одну. Она заключается в том, чтобы отводить для тревог и волнений специальное время — которое я условно назвал «час забот». Сталкиваясь с трудностями, мы обычно фокусируем на них свое внимание в течение всего рабочего дня. Вместо этого я предлагаю тебе запланировать определенное время для своих проблем. Скажем, уделяй своим переживаниям по тридцать минут каждый вечер. Уединившись на это время, ты можешь барахтаться в море своих проблем и терзаться думами о своих трудностях.

Но сразу по истечении назначенного времени ты должен будешь оставить свои заботы и вернуться к более полезным и созидательным видам деятельности. Например, прогуляйся по парку, чтобы ощутить связь с природой, почитай вдохновляющую тебя книгу или доверительно поговори с любимым человеком. Если же тебе захочется поволноваться в другое время дня, запиши в блокнот предмет своих переживаний, чтобы вспомнить о нем в отведенное для этого время. Благодаря этому простому, но очень действенному методу ты сможешь постепенно

сокращать период времени, необходимый для тревог, пока наконец полностью не избавишься от этой привычки.

13. Бери пример с детей

Однажды я повел своего четырехлетнего сына Колби на обед в итальянский ресторан. Стоял чудный осенний день, и мой сын, как всегда, был бодрым и радостным. Сначала мы заказали макароны, а потом с наслаждением принялись за свежеподжаренные тосты, которые принес официант. В тот момент я даже не догадывался, что Колби преподнесет мне, своему отцу, хороший урок.

Вместо того чтобы откусывать от целого тоста, как это делает большинство взрослых, он стал выщипывать из него теплый мякиш, оставляя жесткую остывшую корку нетронутой. Другими словами, он мудро решил сосредоточиться на лучшей части тоста, не обращая внимания на все остальное.

Как-то на одном из семинаров мне сказали: «Нередко дети лучше зрелых людей могут научить нас тому, в чем мы нуждаемся».

В тот погожий осенний день мой мальчуган напомнил мне, что мы, так называемые взрослые, больше заботимся о «жесткой корке» жизни, чем о том хорошем, что приходит в нашу жизнь и, незамеченное нами, уходит из нее. Мы постоянно заняты мыслями о работе, о куче неоплаченных счетов и о том, что у нас никогда не хватает времени на все наши неотложные дела. А ведь мысли человека формируют его мир, и то, о чем он думает, постепенно занимает все большее место в его жизни. То, на чем мы сосредоточимся, определит нашу дальнейшую судьбу. Вот почему нам необходимо думать только о хорошем.

В ближайшие недели постарайся выкроить время, чтобы вернуть себе утраченную веселость, — открой в себе ребенка. Посвяти время изучению лучших качеств детей и подражай их богатому воображению и умению оставаться всегда энергичными, совершенно независимо от того, что происходит вокруг. И при этом вспоминай мудрые слова Льва Ростена, который сказал:

«Вы сможете *лучше* понимать и ближе сходитья с людьми, — сколь бы внушительными они вам ни казались, — если посмотрите на них как на детей. Ведь большинство из нас так и не выросли, не повзрослели — мы просто становимся выше ростом. Да, конечно, мы меньше смеемся и меньше играем, и носим неудобные маски, изображая взрослых. Но даже под этой личиной мы все те же дети, которыми останемся навсегда. Дети, чьи нужды просты и чья повседневная жизнь лучше всего описана в сказках».

14. Запомни: гений — это 99 процентов вдохновения

Всем известно изречение знаменитого изобретателя Томаса Эдисона: «Гений — это один процент вдохновения и девяносто девять процентов труда». Конечно, я уверен в том, что упорный труд является неотъемлемой частью успеха и самореализации в жизни, но все же считаю: еще более важно иметь вдохновение и понимание, что только ты сам можешь изменить этот мир.

Все мировые гении вдохновлялись и были движимы страстным желанием улучшить жизнь других людей. Если познакомиться с их биографиями, становится ясно, что для большинства из них это желание переросло в подлинную страсть. Она целиком поглощала этих людей, занимая каждую клетку их мозга. Эдисон был вдохновлен стремлением воплотить в реальность видения, которые появлялись на экране его воображения. Джонаса Салка, нашедшего вакцину от полиомиелита, вдохновляло сильное желание избавить людей от страданий, доставляемых этой ужасной болезнью. Работая над открытием радия, Мария Кюри, великий ученый и лауреат Нобелевской премии, тоже испытывала вдохновение, желая служить на благо человечества.

Вудроу Вильсон сказал: «Вы находитесь здесь не для того, чтобы просто обеспечить свое существование. Вы пришли в этот мир, чтобы расширить его просторы и перспективы, наполнив его свежим духом надежды и новых свершений. Вы пришли сюда, чтобы обогатить этот мир. Забыть об этой высокой миссии — значит обкрадывать самих себя».

А нашлось ли место вдохновению в твоей жизни? Вскланиваешь ли ты с постели проснувшись утром или продолжаешь лежать, переполняемый чувством невыразимой душевной пустоты? Испытывая недостаток вдохновения, почитай книгу о самосовершенствовании или прослушай кассету, содержание которой побудит тебя к действию. Побывай на выступлении своего любимого лектора или посвяти несколько часов изучению биографии одного из своих кумиров. Старайся общаться с людьми, преданными своему делу и стремящимися достичь наилучшего в своей жизни. Впитав в себя достаточное количество вдохновения, ты изменишь качество своей жизни.

15. Позаботиться о храме

Несколько месяцев назад я обедал с одним из коллег по лекторскому ремеслу. В момент, когда мы обсуждали свои индивидуальные приемы, позволяющие нам оставаться сосредоточенными, уравновешенными и работать — несмотря на плотный график — на пике своих возможностей, мой коллега сделал одно очень верное замечание:

— Робин, — сказал он мне, — многие люди регулярно ходят в церковь или собор — словом, в какой-нибудь храм, чтобы сосредоточить свои внутренние силы и подготовиться к дальнейшим жизненным испытаниям. Я несколько отличаюсь от них, поскольку посещаю свой собственный «храм» — спортзал.

Затем мой коллега добавил, что, несмотря на свою занятость, он ровно 17:30 закрывает свой офис и совершает ежедневное «паломничество» в спортзал, чтобы пробежать несколько миль на беговом тренажере. Ничто не может помешать ему посвятить это время укреплению своего здоровья и ощущения счастья.

Рассуждения моего друга напомнили мне пословицу древних римлян, упомянутую мною в моей первой книге «Мегажизнь»: «*mens sana in corpore sano*», что в переводе с латинского означает «в здоровом теле здоровый дух». Это древнее изречение убедило меня в том, что к своему телу мы должны относиться как к храму и считать его священным, если хотим прожить долгую и полноценную жизнь. Регулярные тренировки не только укрепляют здоровье, но и улучшают способность человека ясно мыслить, стимулируют его творческие начала. Кроме того, они помогают преодолевать жестокие стрессы, которые столь часто приходится испытывать в жизни. Специальные исследования показали, что физические упражнения не только делают жизнь полноценной, но и продлевают наши годы. В результате исследования, проведенного среди 18 000 выпускников Гарвардского университета с целью выяснить роль физических упражнений для их здоровья, специалисты пришли к заключению, что один час тренировки продлевает жизнь каждого из них на три часа. В том, что касается долголетия, вряд ли можно найти какое-то более эффективное средство, чем физические упражнения.

Главное, помнить:

Тот, кто не уделяет времени физическим упражнениям, неизбежно потратит его на лечение своих болезней.

Лично я поставил перед собой цель заниматься плаванием пять раз в неделю. Плавание оказывает на организм какое-то особое восстанавливающее воздействие, природу которого Мне пока не удалось раскрыть. К сожалению, не могу сказать, что мне удастся неукоснительно следовать намеченному плану. Однако эта высокая цель заставляет меня сосредоточиться на мысли о том, что мне необходимо поддерживать идеальную физическую форму для моего общего благополучия и улучшения качества моей жизни. Каждая тренировка в плавательном бассейне приносит мне один и тот же результат: я заряжаюсь энергией, чувствую себя спокойным, уравновешенным и счастливым.

Занимаясь своим физическим развитием, я получаю поистине бесценный дар: способность видеть мир в его истинном свете. После сорока минут плавания любые стоящие передо мной задачи кажутся мне менее сложными, а любые неприятности — мелкими и незначительными.

В этот момент я чувствую, что живу полноценной жизнью. Забота о моем «физическом храме» напоминает мне, что самые большие удовольствия заключаются в самых простых вещах.

16. Научись молчать

Уильям Вордсворт мудро заметил: «Когда суетный мир надолго отрывает нас от лучшего, что в нас есть, когда заботы невыносимы, а удовольствия в тягость, — каким милым и приятным бывает одиночество!»

Скажи, когда в последний раз тебе удавалось помолчать и ощутить покой? Когда в последний раз ты мог не скупясь отрезать от своей жизни большой кусок времени, чтобы насытиться энергией одиночества, способной восстановить, преобразовать и оживить твои разум, тело и дух?

Все существующие в мире традиции постижения великой мудрости едины в одном: для обновления связи со своей подлинной сутью и для познания собственного внутреннего величия ты должен регулярно пребывать в молчании. Конечно, ты очень занят.

Но как сказал Торо: «Быть занятым недостаточно: таковыми бывают и муравьи. Вопрос в том, чем ты занят».

Когда я размышляю о том, как важно иногда хранить молчание, мне вспоминается история о старом смотрителе маяка. У него имелось определенное количество масла, с помощью которого он поддерживал огонь в фонаре маяка, чтобы проплывавшие мимо корабли могли обогнуть скалистый морской берег. Однажды ночью живший по соседству старик попросил у смотрителя немного масла, чтобы осветить свое жилище, и тот любезно согласился. Когда наступила следующая ночь, к нему пришел усталый путник и стал вымаливать немного масла для своего фонаря, чтобы освещать себе путь во мраке. Смотритель не остался равнодушным и к этой просьбе: он дал путнику столько масла, сколько тот просил. На следующую ночь смотритель проснулся оттого, что в дверь маяка громко стучала какая-то женщина. Она умоляла дать ей масла, без которого не могла осветить свой дом и накормить семью. Смотритель не смог отказать и на этот раз. Вскоре у него совсем не осталось масла, и маяк погас. Многие проплывавшие мимо корабли сели на мель, а мореходы погибли — и все потому, что смотритель забыл о своей главной задаче. Он пренебрег своей первостепенной обязанностью, за что другие поплатились жизнью.

Ежедневно пребывая в одиночестве хотя бы в течение нескольких минут, ты сможешь сосредоточиться на своих главных жизненных приоритетах и не станешь пренебрегать своими приоритетами, что так часто случается в жизни многих из нас.

А говорить, что у тебя нет времени, чтобы побыть наедине с собой, — это все равно что не заправить собственную машину бензином, ссылаясь на то, что езда отнимает все твоё время. Не заправишься — не поедешь.

17. Твои идеальные соседи — кто они?

Одна из моих задач на пути к самопознанию состояла в том, чтобы составить список людей, с которыми я хотел бы жить по соседству. Это могли быть мужчины и женщины, — как некогда жившие, так и мои современники, — к которым мне хотелось бы заскочить на чашечку чая разок-другой или вместе посмеяться над какой-нибудь шуткой. Сама процедура составления списка своих «идеальных соседей» напомнит тебе о многих качествах и чертах характера, которые ты больше всего ценишь в людях. Наконец, это прекрасный способ с удовольствием провести тридцать минут своей жизни.

Вот люди, которые попали в мой список:

- ◆ Норман Винсент Пил, автор знаменитой книги «Сила позитивного мышления»;
- ◆ Генри Дэвид Торо, великий американский философ и автор одной из моих самых любимых книг — «Уолден»;
- ◆ Бальтасар Грасиан, иезуитский схоласт, ставший одним из величайших писателей Испании;
- ◆ Билли Холидей, величайшая джазовая певица;
- ◆ Нельсон Мандела, борец за права людей;
- ◆ Ог Мандино, автор таких классических книг по самосовершенствованию, как «Лучший способ жить» и «Университет успеха»;
- ◆ Мать Тереза, известная гуманистка;
- ◆ Ричард Брэнсон, британский магнат и путешественник;
- ◆ Пьер Эллиот Трюдо, человек, ярко проявивший себя на посту премьер-министра Канады;
- ◆ Майлз Девис, легендарный трубач;
- ◆ Мухаммед Али, чемпион мира по боксу;
- ◆ Бенджамин Франклин, выдающийся государственный деятель.

А теперь набросай список тех людей, с которыми ты бы хотел жить на одной улице. Затем подумай, какие качества этих людей вызывают твое уважение. Теперь ты сможешь постараться развить эти качества в себе. Чтобы иметь ясное представление о жизни, нужно сначала понять, что такое жизнь. А чтобы быть личностью, которой тебе хотелось бы стать, нужно понять, какими чертами характера должна обладать эта личность.

18. Просыпайся с первым лучом солнца

Поднимаясь рано с постели, ты преподносишь подарок самому себе. Лишь немногие из приобретаемых нами привычек способны столь сильно изменить нашу жизнь, как привычка рано вставать. В первых утренних часах после подъема есть нечто особенное. Кажется, что время замедляет свой ход и все вокруг наполняется абсолютным покоем. Вступив в клуб «Любителей вставать в пять утра», ты сможешь руководить своей жизнью, не позволяя ей руководить тобой. Одержав победу в «Битве за освобождение собственной постели» и вырвавшись из плена сновидений, ты получишь в награду по крайней мере один час душевного покоя в решающий момент грядущего дня — в его начале. Мудро распорядившись этим моментом, ты прекрасно проведешь остаток дня.

В книге «Монах, который продал свой "феррари"» я бросил вызов читателям: «Давайте подниматься вместе с первым лучом солнца» — и предложил целый ряд идей, помогающих выработать эту привычку. Из многочисленных писем, электронных сообщений и факсов, полученных мною от людей, которым благодаря привычке вставать в пять утра удалось улучшить качество своей жизни, я сделал твердое заключение, что это один из тех законов успеха, которые должны стать неотъемлемой частью твоей жизни. Поступая так, ты присоединишься к многочисленной когорте самых влиятельных людей нашего времени, начиная с Махатмы Ганди, Томаса Эдисона, Нельсона Манделы и заканчивая Тедом Тернером и Мери Кей Эш.

Одна из читательниц «Монаха», специалист по маркетингу, написала мне, что с привычкой рано вставать ее подверженность стрессу уменьшилась настолько, что коллеги по работе подарили ей пресс-папье со следующей надписью: «*Нашей ДОС (духовно обновленной сотруднице). Что бы вы ни делали, продолжайте делать это. Вы — наш источник вдохновения.*». Будучи любительницей поспать подольше, она, тем не менее, дала себе торжественное обещание избавиться от этой привычки, чтобы отнять у сна дополнительное время для активной деятельности. Таким образом, пока члены ее семьи спали глубоким сном (как и все вокруг), она просыпалась сначала в шесть, затем в пять тридцать и, наконец, в пять часов утра.

Время, которое подарила себе эта женщина, она посвятила своим любимым делам, для которых прежде у нее не было свободной минуты. Чтобы вновь разжечь внутренний огонь и возобновить связь с той частью своей души, которая, казалось, была утрачена навсегда, она наслаждалась прослушиванием классической музыки, писала письма, читала произведения классиков или совершала прогулки. Вставая рано утром, эта женщина вновь обрела возможность заботиться о себе. Благодаря своей новой привычке она смогла лучше проявить себя как мать, жена и специалист.

Для того чтобы развить в себе привычку вставать рано, необходимо прежде всего помнить, что именно качество сна, а не его продолжительность играет первостепенную роль. Для человека шесть часов непрерывного сна гораздо полезнее, чем спать беспокойно и урывками в течение десяти часов.

Хочу дать тебе четыре совета, последовав которым ты обеспечишь себе крепкий сон:

- ◆ Пытаясь заснуть, не обдумывай события минувшего дня и не строй планы на день грядущий.
- ◆ Воздержись от еды после 8 часов вечера (если же это необходимо, то лучше ограничиться супом).
- ◆ Перед сном не смотри программы телевизионных новостей.

◆ Не читай, лежа в постели.

В течение нескольких недель постарайся привить себе эту привычку. Оставить попытки вставать рано, ссылаясь на то, что это трудно, — все равно что позаниматься неделю французским, а затем бросить занятия, оправдываясь тем, что ты так и не усвоил этот язык. Чтобы изменить свою жизнь, тебе потребуются время, усилия и терпение. Помни, что первоначальные опасения и огорчения с лихвой окупятся плодами твоих трудов.

Конец ознакомительного отрывка книги

[Скачать полный вариант книги](#)