

Содержание: 1. Введение. 2. История развития. 3. Современное состояние. 4. Перспективы. 5. Заключение.

ИЗДАТЕЛЬСТВО

ОПИСАНИЕ ИСТОРИИ



30 ЛЕТ
ИСТОРИИ
ИСТОРИИ
ИСТОРИИ

ПОИЩИ СООБЩЕНИЯ
LITRU.RU

Позиция автора: «Прекрасная жизнь доступна каждому, кто сам захочет прожить её» — открыта для самого широкого круга читателей. Первый раздел книги рассказывает про основные принципы достижения личного успеха и совершенства; второй содержит 200 самых важных секретов, как Вам сделать свою жизнь воплощением великой мечты; а третий даёт революционную 30-дневную программу конкретных действий по переходу к «Супер-Жизни!».

Робин С. Шарма

Супер-Жизнь! 30-дневное путешествие к настоящей жизни

Посвящается моей замечательной жене Алке в благодарность за всю её теплоту, моему брату Сан-джаю и его жене Сьюзен за их вдохновение и моим родителям Шиву и Шаши Шарма за то, что они показали мне путь к «Супер-жизни!».

Моему сыну Колби.

Кто-то однажды очень хорошо сказал: «Успех — это путешествие, а не пункт назначения». Счастье следует искать по пути, а не в конце дороги, когда путешествие завершено и уже поздно радоваться. Сегодня, в этот час, в эту минуту — самое время для нас осознать, что именно в этот день, в этот час и в эту минуту жизнь прекрасна и ещё более замечательна именно тем, что в ней встречаются испытания и проблемы.

Роберт Р.Андеграф

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта революционная книга изменит всю вашу жизнь!

У НАС У ВСЕХ есть потенциальные возможности для прекрасной жизни. У нас у всех есть шанс достичь величия и прожить жизнь, полную радости, успехов и настоящего блеска. У некоторых людей этот потенциал дремлет глубоко внутри и ждет, когда его разбудят и призовут к действию. Самое благородное из желаний — зажечь этот огонь и направить его на достижение личного совершенства и полнокровной жизни. Предлагаемая книга является тем самым средством, которое вам необходимо для всего этого.

Есть легенда об усталом путнике, который как-то на горной дороге высоко в Гималаях встретил мудрого старца. Путник спросил его, где дорога, которая может привести на вершину, пункт его конечного назначения. Старик задумался на мгновение, а затем ответил: «Ты просто должен быть уверен, что каждый твой отдельный маленький шаг ведет к вершине, и ты будешь там».

Каждая ваша мысль и каждое действие направлены на достижение самых благородных целей жизни, вы становитесь неуправляемы и обречены на великие достижения и счастье. Когда вы укрепляете свой ум, тело и характер, ваша жизнь

приобретает такие мощные очертания, о которых вы даже не могли и мечтать. Эта книга даст вам все, что нужно, для того, чтобы вдохнуть больше жизни в свою жизнь.

Раздел I книги «Супер-Жизнь!» содержит основные принципы достижения личного совершенства и успеха в жизни. Раздел II откроет вам 200 самых важных секретов, как сделать свою жизнь воплощением великой мечты, а раздел III даст вам в руки революционную 30-дневную программу достижения идеальной жизни. Эта книга сделает для вас чудеса. Прочитайте её, примените к своей жизни и поделитесь ею с другими. Прекрасная жизнь доступна, если вы только захотите прожить её.

Робин С.Шарма, доктор права

ГЛАВА ПЕРВАЯ. ДОСТИЖЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВА УМА, ТЕЛА И ХАРАКТЕРА

ГЛАВНЫЙ ВЫЗОВ

Некоторые видят вещи такими, как они есть, и спрашивают: «Почему?»; я же мечтаю о вещах, которых никогда не было, и спрашиваю: «А почему бы и нет?».

Джордж Бернард Шоу

Есть люди, которые заставляют дела вертеться. Есть люди, которые наблюдают за тем, как дела вертятся. А есть люди, которые все время спрашивают: «А что случилось?». Программа «Супер-Жизнь!» быстро заставит дела вертеться в любой области вашей жизни. Вы научитесь самым тонким стратегиям и методам, которые известны и могут быть применены для основательного улучшения ваших ума, тела и характера. Эта книга покажет вам самым захватывающим и практичным образом, как можно вдохнуть в ваше бытие гораздо больше жизни. Нет никакого сомнения в том, что внутри вас заключена невероятная энергия, способная достичь всего, о чем вы когда-либо мечтали. Какого бы совершенства вы ни искали — умственного, физического, эмоционального или финансового, эта книга укажет вам совершенно точно, как его достичь. Программа «Супер-Жизнь!», которая содержит революционные результаты более чем десятилетних исследований примеров успеха в жизни, предлагает вам высокоэффективный набор мощных, но вместе с тем простых в применении средств, которые вы можете начинать использовать прямо сейчас для того, чтобы начать жить с большим удовлетворением, в спокойствии духа и с большей жизненной энергией.

Эта книга содержит самые главные ключи к динамичной жизни. У вас наверняка есть все потенциальные возможности для великолепной жизни. И если вы полностью посвятите себя выполнению предлагаемой 30-дневной программы, то получите следующие практические результаты:

- а) глубокое удовлетворение и счастье;
- б) навыки борьбы с вредными привычками и достижение большей уверенности в себе;
- в) более богатый мир по-настоящему прочных и долговечных человеческих отношений;
- г) мало кому известные до сих пор навыки владения собой и проявления максимума своих способностей;
- д) понимание всей силы восточных таинств достижения долголетия;
- е) безграничную энергию, энтузиазм и блестящее здоровье;
- ж) более выраженные безмятежность, спокойствие и блеск индивидуальности;
- з) средства достижения долгосрочного процветания и финансовой независимости;
- и) проверенные способы управления собственной судьбой.

Сегодня — первый день вашей обновленной жизни, той жизни, которая дана вам для того, чтобы вы могли вылепить из нее что-нибудь действительно прекрасное и долговечное. Никакое прошлое не способно определить будущее, поэтому перемены к лучшему в вашей жизни могут произойти в мгновение ока, если только вы проявите твердое намерение возвысить свою жизнь до предельного уровня. Перед вами программа для победителей, таких людей, которые понимают, что их жизнь — это нечто большее, чем совокупность сиюминутных обстоятельств, большее, чем тот уровень счастья, которого они уже достигли. Уже сам тот факт, что вы

заинтересовались программой и приобрели нашу книгу, выделяет вас из большинства людей и показывает, что вы имеете решимость стать победителем и хозяином своих ума, тела и характера во имя жизненного совершенства. Примите же этот вызов и припадите к богатствам своего личного потенциала, посмейте стать великим!

Первый шаг

А сейчас закройте глаза, сделайте пять глубоких вдохов и выдохов и представьте себе сцену, которая происходит через много лет в будущем. Вы сидите в своей элегантной гостиной, в окружении самых близких вам людей (все они одеты официально и изысканно). На каждом столике — канделябры с мерцающими свечами, а важность события стоит в воздухе вместе с ароматами из кухни. Это — ваш юбилейный вечер, возможность для тех, кто знает вас лучше всех, высказаться о вас как о личности, похвалить ваши достижения и отметить то, что вы сделали для тех, кого любите, и ваш вклад в общество в целом. Подумайте над тем, что бы вы хотели от них услышать о себе. Неужели вы хотите услышать на этом званом ужине на закате своей жизни, что вы прожили её без вдохновения, без любви и без конкретных достижений? Как вы себя станете чувствовать, если услышите, что даже близко не подошли к полной реализации своего умственного, физического, финансового и духовного потенциала? Каково вам будет услышать, что ваши мечты, такие вдохновенные поначалу, пошли прахом и остались нереализованными, о том, что вы никогда не перетруждали себя и были заняты только тем, что платили по счетам, и в результате подошли к концу своих дней таким усталым?

Используя программу «Супер-Жизнь!», вы получите дополнительный шанс в значительной степени самому определить то, что вам доведется услышать на своем торжественном банкете. Эта книга может послужить для вас самым важным звонком будильника! Если вы будете следовать предлагаемой ежедневной программе, серьезно относиться к ней и регулярно применять в жизни предложенные концепции, принимая каждое решение из всей глубины своего сердца и стремясь прожить жизнь как по волшебству и совершенно особым образом, тогда вам наверняка посчастливится услышать

самые сладкие речи на этом торжественном приеме. Приглашенные с радостью подтвердят вашу исключительную личную работоспособность, динамизм вашей личности и преданность другим, вашу уникальную жажду жизни и выдающиеся достижения. Самой благородной целью жизни является максимальная реализация всех своих способностей. Постоянное самосовершенствование — это основа управления жизнью. Если вы хотите стать руководителем корпорации, то сначала нужно научиться руководить самим собой. Если вы хотите вести дела в бригаде или семье, сначала научитесь вести собственные дела. Ваш успех во внешних делах начинается с внутреннего успеха, и, если вы действительно хотите существенно улучшить качество окружающего мира, вам придется начинать с улучшения своего внутреннего мира. Нет ничего благороднее, чем научиться использовать неограниченные возможности собственного ума и добиться максимума того, во имя чего вы были рождены. Вот в чем заключается основная идея программы совершенствования «Супер-Жизнь!». Примите её со всей своей энергией и призовите себя к новым реалиям замечательной жизни.

**МОЩЬ ЖИЗНИ, НЕ СДЕРЖИВАЕМОЙ ИСКУССТВЕННЫМИ
ОГРАНИЧЕНИЯМИ**

Глубоко внутри человека дремлют силы — мощь, которая способна

потрясти его воображение, об обладании которой он никогда не мог и мечтать, такие силы, которые могут полностью преобразовать всю его жизнь, если их организовать и впрячь в работу.

Оризон Свит Марден

Одна из самых существенных истин о жизни, которую важно понимать, состоит в том, что единственными пределами, которых мы достигаем, являются те, которые мы сами себе определяем. Обстоятельства — творение людей, а не кого-либо ещё. Наиболее преуспевающие люди, в противовес несчастнейшим, вылепили свою жизнь, а не позволили обстоятельствам вылепить её по-своему. Внимательно задумайтесь о ваших сегодняшних пределах, о препятствиях, стоящих перед вами в жизни и мешающих воплощению вашей мечты и достижению того блаженства, к которому вы стремитесь. Вам может казаться, что каждое обстоятельство или препятствие является непреодолимым, но на самом деле это далеко не так.

Одна из фундаментальных стратегий достижения успеха является и одной из самых простых: не существует такого понятия, как неблагоприятные обстоятельства. Есть только такие, из которых можно извлечь уроки. В жизни вообще не бывает ошибок, бывают только уроки, которые дают нам возможность расти и подниматься в гору на пути к самосовершенствованию. Если вы станете налагать на себя ограничения типа: «Я слишком молод, чтобы быть мультимиллионером», «Я не настолько красив, чтобы быть звездой мировой величины», «Я слишком ленив, чтобы начать свой собственный бизнес» или «Мне для этого не хватит денег», то ваш дух будет угасать, и вы обречены на исполнение самых мрачных пророчеств. Перестаньте быть узником своего прошлого — будьте архитектором своего будущего. Каждое событие происходит с определенным умыслом. Каждая проблема представляет собой отдельное испытание, которое может нас многому научить и тем самым облегчить дорогу к новым достижениям. Каждое мгновение является уникальным, воспользуетесь вы им или нет. Если вы сумеете постичь эту древнюю мудрость, то станете воспринимать любой опыт с благодарностью и в каждом событии будете видеть для себя благоприятную возможность, независимо от того, насколько трудной она может показаться поначалу. Если вы не поймете этого принципа, то никогда не сможете реализовать ту судьбу, которая вам предписана свыше.

Разум человека обладает безмерным и необъятным потенциалом, который у большинства людей остается невостребованным. Говорят, что даже самые выдающиеся мыслители используют не более 25 процентов возможностей своего мозга. Что же происходит с оставшимися 75 процентами? Индийские йоги, живущие высоко в Гималаях, научились тренировать свой разум до такой степени, что в состоянии контролировать свои так называемые произвольные процессы, например сердцебиение, пищеварение и работу нервной системы. Эти восточные мудрецы вот уже более пяти тысяч лет черпают из бездонного колодца разума и сумели довести искусство владения им до уровня науки. За счет сочетания приемов медитации и способов контроля дыхания йоги способны выдерживать невероятную физическую боль и проводить длительное время без пищи или сна. Вот какая мощь заключена в каждом из нас. Случалось, что матери, чьи дети оказывались под автомобилями, на пике нервного возбуждения поднимали эти машины руками, чтобы высвободить пострадавших. Семидесятилетние мужчины пробегают марафон и восходят на горные пики. Не существует ограничений для человека, который не признает никаких пределов.

Человеческие ум и воля могут творить чудеса, если ими правильно пользоваться и доводить их до совершенства. Тем не менее, в большинстве случаев человеческий ум остается неразвитым,

неисследованным и не востребуемым. Обычно в день человек в среднем «продумывает» примерно 60000 мыслей. Ещё более поразительным является тот факт, что 95 процентов этих мыслей — те же самые, которые посещали нас накануне. Если взорвать границы шаблонного мышления, можно высвободить колоссальную умственную энергию и воспитать в себе привычку мыслить без ограничений. Сбросьте с себя оковы привычного традиционного образа мышления. Все преуспевающие люди когда-то пришли к выводу, что наш мир — это совокупность всех наших мыслей, поэтому нельзя позволить себе роскошь иметь хотя бы одну отрицательную мысль. Первым шагом на пути к полной чудес жизни является способность понять, что наш внешний мир начинается с внутреннего мира, а каждая отдельная мысль должна быть такой, чтобы вести нас вперед к прекрасной цели. Наши мысли способны на волшебство и могут создавать все, что мы только захотим. Сегодняшние мысли делают завтрашнюю мечту.

Махатма Ганди, хрупкий тщедушный человек, сумел поднять сотни миллионов соотечественников и сокрушить могучую империю только за счет пассивного сопротивления. А ведь начинал он как самый заурядный адвокат с небольшой юридической практикой в Южной Африке. Именно та боль, которую он чувствовал от несправедливости, зажгла в нем непреодолимое желание улучшить окружающий мир, и, как все великие люди, Ганди стал работать над собой. Он начал обогащать свой ум и вырабатывать колоссальную самодисциплину своей жизни. С самого раннего этапа он понял железное правило хозяина жизни: внешний успех всегда стартует изнутри. Вооруженный глубоким личным убеждением в том, что его дело правое, этот скромный мужчина в белой набедренной повязке привел свою громадную страну к независимости.

Арнольд Шварценеггер был очень молод, когда впервые вошел в гимнастический зал. У него были худые ноги, впалая грудь и сутулая спина, так как он вырос в среде, где финансовые возможности были всегда чрезвычайно скромными. Однако внутренние ресурсы Арнольда всегда были изобильными. Вскоре после первых занятий бодибилдингом он сказал одному атлету, что станет Мистером Вселенная через пять лет. Его товарищ посмеялся, однако посмотрите на Шварценеггера сегодня. Вот человек, который отказался признать пределы того, что он способен совершить, и уверенно прошел свою усыпанную терниями дорогу к успеху. Как писал Наполеон Хилл в своей замечательной книге «Думай и богатей!»: «Человек может достичь всего, что только способно родиться у него в мозгу».

Поэтому для вас сегодня самым первым делом является привить себе привычку к безграничному мышлению. Разум очень похож на мышцу: если он ослаб, его силу можно нарастить тренировкой. Если вы постоянно обеспокоены чем-то или живете своим прошлым, то эту вредную привычку можно преодолеть при помощи тех упражнений, которые вы освоите на протяжении 30-дневной программы, приведенной в конце книги. Сейчас просто запомните, что вы сами несете ответственность за каждую мысль, которая сидит у вас в голове в каждую секунду каждой минуты каждого дня, и если вам эта мысль не нравится, у вас есть все возможности и силы поменять её. «Супер-Мысль!», устойчивая привычка мыслить без всяких ограничений о том, что вы можете достичь, иметь, чувствовать и чем можете наслаждаться, приходит с постепенной и упорной тренировкой ума. Положительное мышление — это просто привычка, и она дается на первых порах непросто, если сад вашего разума уже обильно порос сорняками. К счастью, положительное мировосприятие можно развить в себе так же, как и любую другую привычку. Формирование привычки — это как плетение троса: каждый день вплетается новая нить, трос становится все прочнее, пока не наступит такой момент, когда его уже не разорвать. Это как раз та точка, которой вы должны достичь в результате этой программы. Как писал Эмерсон: «Всё, что лежит позади нас, и всё, что перед нами, меркнет в сравнении с тем, что внутри нас».

А теперь давайте сядем и выпишем на листок бумаги те правила и шаблоны мышления, которые сдерживали вас в прошлом и ограничивали возможности достижения лучшей жизни. Осознание, собственных пределов и ограничений — первый этап по изгнанию их из собственной головы. Преуспевающие люди всегда хорошо знают собственные слабости и рассматривают их как слабые звенья цепи, которые нуждаются в замене. Какие ваши убеждения мешали достижению успеха, счастья, любви и самосовершенствованию? Какие обычные мысли не дают вам обрести умственный покой, установить нужные связи и иметь идеальное здоровье, которого вы заслуживаете? Запишите их и примите целенаправленное решение о том, как выгнать их из своей головы. Поначалу это может быть очень трудным и у вас появится желание бросить все, но, проявив хотя бы минимальную настойчивость, вы начнете преуспевать в этом деле.

После того как вы зафиксировали все сдерживающие мысли и сознательно исключили их из своего сознания, важно теперь заменить их на антиподы, которые вооружат вас энергией, создадут мотивацию к осуществлению вашей мечты и снабдят надеждой и любовью. Этот древний принцип, применяемый на Востоке, исходит из факта, что в любое данное мгновение времени в нашей голове сидит только одна мысль. Если в данный момент мысль на цветном экране вашего мозга является обескураживающей, быстро замените её на положительную. Со временем отрицательных мыслей будет оставаться все меньше, поскольку великий закон природы заключается в том, что положительное всегда вытесняет отрицательное. Изобразите себя в глазах с коего собственного мозга таким, каким вы мечтаете быть, имеющим все, о чем мечтаете. Составьте «список мечты» для всего, чего вы хотите добиться в жизни. Может показаться глупым и пустым занятием питать себя такими великолепными и несбыточными мыслями в сегодняшних обстоятельствах, но существует феноменальная сила, связанная с верой в такие умственные картины.

ОБЕЩАНИЕ «СУПЕР-ЖИЗНИ!»

Бесконечные глубины откроются вам, если вы сможете раскрыть глаза собственному мозгу и двери в тот сказочный замок, который располагается внутри вас. У вас внутри золотая жила, из которой вы можете добыть все, что вам нужно для благородной, радостной и обильной жизни.

Джозеф Мерфи, «Мощь подсознания»

«Супер-Жизнь!» представляет собой 30-дневную программу совершенствования жизни и не является поветрием или «кратким курсом», который привлечет ваше внимание на пару недель, а затем займет свое место в туалете рядом с другими учебниками по достижению успеха, которые вы покупали раньше. Она представляет собой результат исследований, содержащий тайные ключи к успеху и подготовленный на основе десятилетнего изучения стратегий успеха как на Востоке, так и на Западе. У нас в руках динамит, и то, как вы его используете, целиком зависит только от вас.

«Супер-Жизнь!» представляет собой законченную программу преобразования ума, тела и духа, которую можно начать прямо сегодня. У вас есть блестящая возможность стать хозяином самого себя и своего существования. Вы можете превратить свой мир в ложе роз, о котором вы всегда мечтали. Вам нужно только принять решение. Если вы хотите испытать такое волшебное существование, золотым ключом является убеждение, что ваш разум — единственный автор

успеха. Научившись правильно мыслить, вы научитесь владеть разумом. Научившись владеть разумом, вы овладеете своей жизнью, а когда овладеете жизнью, вы овладеете судьбой.

Весь прошлый опыт, поражения или неудачи ничего общего не имеют с тем потенциалом, который заключен внутри вас. Если они что-то и дали вам, то только опыт, ум и силу, которых вам не доставало бы без такого опыта. Боль — это учитель. Сегодня и каждый день возлагайте на себя полную ответственность и весь груз своей жизни. Больше вам ничего не нужно. Если у вас не хватает денег и вы хотите большего, примите решение изменить свою жизнь и предпринимайте целенаправленные усилия для реализации мечты. Если вам необходимы лучшее здоровье и большая энергия, примите решение, которое должно идти из самой глубины, сделать себя более жизнеспособным. Если вам нужны идеальные отношения с окружающими, заставьте себя стать таким человеком, который способен на такие отношения. Однако ничто не придет к вам само по себе. Если вы станете делать одно и то же каждый день, вы каждый день будете получать одни и те же результаты. Победители ничем не отличаются от пораженцев, они просто научились делать другое, как раз то, что приносит им их великолепные результаты. В последующих главах, как и в 30-дневной программе совершенствования жизни, приведенной в конце книги, вы узнаете о том, как самые преуспевающие люди создавали и делали свою богатую, счастливую судьбу.

Позвольте мне задать вам несколько вопросов. Затратьте некоторое время на то, чтобы ответить на них (кто делает, тот добивается):

Вопрос | Ответ

Вы хотите стать победителем в жизни?

Вы хотите, чтобы у вас было больше умственной силы?

Вы хотите прекрасного здоровья?

Вы хотите достичь большей энергии и жизнеспособности?

Вы хотите добавить в свою жизнь веселья?

Вы хотите осуществить свои мечты?

Хотите ли вы больше спокойствия в жизни?

Хотите ли вы в жизни больше приключений?

Хотите ли вы иметь сильный характер?

Хотите ли вы прожить дольше?

Ищете ли вы совершенства?

Если вы ответили «Да!» на любой из этих вопросов, то предлагаемая программа будет бесценна для вас и вы проложите дорогу к прекрасной жизни. «Супер-Жизнь!» соединяет самые последние приемы достижения физического совершенства и здорового образа жизни с древнейшими стратегиями Востока, направленными на умственное развитие и построение характера, в результате у нас получилось сбалансированное руководство для ума, тела и духа. Это холистический подход к личному росту, который, будучи применен ежедневно и с искренней убежденностью, обеспечит подъем к таким высотам, о которых вы ранее и не мечтали. Тысячи людей уже использовали эту программу для глубокого (и быстрого) улучшения качества своей жизни, ничто не мешает сделать это и вам. Итак, воспламените свою страсть и добавьте огня внутри самого себя, поскольку у вас совсем скоро начнется «Супер-Жизнь!».

После того как вы действительно посвятите себя самосовершенствованию и достижению жизненного успеха, вы сможете оценить, насколько это легко и увлекательно. Малые победы ведут к большим победам. После того как вы начнете ощущать себя более жизнеспособным и энергичным, вы добьетесь ещё более существенных достижений, так как нельзя быть сильным,

не чувствуя себя сильным. Отсюда вытекает второй ключевой принцип успешной жизни: *мы чувствуем себя самыми счастливыми, когда мы растем и куда-то что-то вкладываем каким-либо образом*. Целью жизни является наша нужность для людей, и мы все искренне хотим прожить так, чтобы оставить после себя какое-нибудь полезное наследство. Когда вы посвящаете себя тому, чтобы черпать из глубин необычайных возможностей собственного мозга, тела и духа, вы включаете в игру мощнейшие силы, которые вызовут в каждом аспекте вашей жизни самые невероятные события. А когда вы знаете, что улучшаете себя, ваши уверенность и энтузиазм начинают приносить свои плоды. И тогда расцветут пышным цветом ваша энергия и любовь. Когда же энергия начнет бить через край, у вас одна за другой появятся благоприятные возможности для успеха в жизни. Один из самых великих, пожалуй, философов Индии Патанджали выразил это наилучшим образом: «Когда вас вдохновляет какая-нибудь великая цель, необыкновенный проект, ваши мысли начинают разрывать пути, ваш разум преодолевает пределы, ваше сознание расширяется во всех направлениях, и вы оказываетесь в совершенно новом, замечательном и великом мире. Дремлющие силы, качества и таланты оживают, и вы чувствуете себя гораздо более великим, чем ранее могли даже мечтать».

Последующие главы этой книги и рассчитанная на 30 дней программа жизненного совершенствования «Супер-Жизнь!» могут дать колоссальные результаты в каждой области, которую вы считаете для своей жизни важной. У вас изменится взгляд на окружающий мир. Вы уже больше не будете чувствовать, что у вас не хватает времени на те дела, которые вы больше всего любите. Применяя те навыки, которые вы в себе выработаете, вы сможете менять обстоятельства и достигать того, что для вас по-настоящему важно. Вы уже не будете чувствовать себя оторванным листком, уносимым осенними ветрами, без всякого контроля за временем и жизнью. Используя предложенные эффективные и простые методы, вы добьетесь такого уровня личной работоспособности, который вас просто потрясет. При дальнейшем чтении у вас возникнет ясное понимание, что вы ничем не отличаетесь ни от одной из великих личностей, которые предстанут перед вами. У вас точно такая же «нужная начинка». Если другим удалось добиться тех результатов, о которых вы мечтаете, значит, они просто кое-что делали немного по-другому. Возможно, они «гоняют» свой мозг чуть-чуть сильнее и более эффективно или более рационально используют свое время. Возможно, они разумнее используют уже имеющиеся знания или живут более дисциплинированно и строже следуют своим принципам. Начав применять в своей жизни средства достижения долговременного и прочного успеха, описываемые далее, вы также увидите пути достижения тех результатов, к которым вы стремились. Вы поймете всю важность самосовершенствования и тех колоссальных возможностей, которые жизнь открывает перед нами ежесекундно. Вы поверите в то, что каждый день является чудом, а жизнь — прекрасная дорога, которая стоит того, чтобы ступить на нее. Она может стать и нирваной, и кошмаром — выбор зависит от вас и только от вас. Как говорил английский поэт Уильям Уордсворт: «Все, что в нас, достойно благословения».

КАК ВЫДЕЛИТЬСЯ С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММЫ И ЗАЖЕЧЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

Для целей действия нет ничего полезнее, чем концентрация мысли в сочетании с энергией воли.

Анри Фредерик Амиель

Не существует препятствий на пути к успеху и удовольствию, когда программа «Супер-

Жизнь!» станет для вас привычной. «Терпение — важное свойство мужчины», — писал Квай-Ку-Цу.

Для того чтобы добиться исключительных успехов, которые может обеспечить эта программа, очень важно придерживаться следующих пунктов.

Выполняйте программу ежедневно: отложите «на потом» суждение относительно успешности тех методов, которые рекомендуются вам для применения в течение 30 дней. Программа «Супер-Жизнь!» объединяет наиболее эффективные идеи по самосовершенствованию, взятые из западных и малоизвестных восточных философий. Многие средства умственной и физической закалки, с которыми вы познакомитесь, используются восточными мудрецами уже более 5000 лет. Некоторые упражнения, предназначенные для замедления старения, открытия новых энергетических резервов и достижения ясности мышления, разработаны благодаря тщательному изучению привычек йогов, живущих высоко в Гималаях в Индии. Эти методы могут показаться вам необычными на первый взгляд, но, испытав их, вы на себе ощутите их несомненную пользу. Прочие приемы повышения личной эффективности, такие, как организация рабочего дня и построение отношений с другими людьми, могут показаться более знакомыми для западного читателя. Не отчаивайтесь, если не увидите положительных результатов в первый же день. Исследования показали, что требуется не менее 21 дня, чтобы заметить ощутимые изменения в своей жизни, после того как вы приложили силы для её усовершенствования. Выполняя предложенную программу ежедневно, вы почувствуете себя лучше, станете работать лучше и добиваться большего. Внося в свою жизнь небольшие, но ежедневные изменения на регулярной и непрерывной основе, вы повысите свой энтузиазм и добьетесь очевидных результатов. Малые победы всегда ведут к большим победам.

Пропустите один день, не следуя тем принципам и методам, которые заключены в 30-дневной программе, приведенной в конце этой книги, — значит, вы не продвинетесь вперед. Позволив хотя бы одному дню выскользнуть из вашей жизни без достижений, сколь бы малы они ни были, в улучшении качества собственной жизни, вы неизбежно откатываетесь назад. Поэтому старайтесь не пропускать ни одного дня из этой революционной программы — ежедневное изучение и применение её принципов является ключом к существенному успеху и важным средством тренировки мозга, тела и духа. Некоторые дни окажутся труднее, чем другие. Дисциплина основана на том, чтобы тщательно пройти все эти «низкоэнергетические» дни. Вскоре их станет меньше и промежуток между ними будет дольше. Это свойство воли.

Старайтесь упорно работать над осуществлением программы совершенствования жизни: это самый лучший шанс для вас, чтобы перестроить свой мир и стать основным игроком на поле жизни. Используйте прилагаемый в конце книги «Журнал успеха» для того, чтобы отмечать свой ежедневный прогресс, записывать туда свои мысли, чаяния и успехи. В течение всего дня постоянно вспоминайте принципы и используйте те стратегии, которые предлагаются. Когда вы едете в метро, в автомобиле или стоите под душем, повторяйте в уме все свои решения и намерения улучшить все аспекты своей жизни.

Обнародуйте свое намерение вступить в «Супер-жизнь!»: расскажите членам своей семьи и друзьям, что вы намерены выполнять эту программу и что они вскоре заметят колоссальные изменения, которые произойдут с вами. Поставьте их в известность о своих целях. Сделайте общественное заявление о ваших планах. Это очень хороший способ получить дополнительную мотивацию и укрепиться в своих намерениях. Никто ведь не любит выглядеть человеком, не имеющим воли и настойчивости. Небольшое давление со стороны окружающих будет дополнительно стимулировать вас на положительные действия.

Ключом к успеху в использовании принципов «Супержизни!» является намерение самому пробежать свою дистанцию. Не сравнивайте ни себя, ни свои достижения с другими. Вы —

особое существо, со своими, свойственными только вам, способностями и недостатками. Как говорит древняя восточная пословица: «Нет ничего благородного в том, чтобы быть выше другого. Настоящее благородство заключается в том, чтобы быть выше себя прежнего».

Воплощая в жизнь те идеи, которые вы будете ежедневно узнавать, и добиваясь незначительных, но постоянных перемен, вы будете наращивать, как снежный ком, свою энергию и волю. Отмечая свои достижения в «Журнале успеха», вы увидите существенный рост своего интереса и энтузиазма. А обнародовав свои намерения следовать этим курсом, вы получите дополнительный стимул к своим деяниям: стремлению к прекрасной жизни и полному совершенству.

ГЛАВА ВТОРАЯ. ВАШ РАЗУМ И ЕГО НЕОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

ВАШЕ РЕШЕНИЕ ЗАНЯТЬСЯ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕМ: «КАЙЗЕН»

Человек сам себя создает и сам разрушает. В арсенале мысли он куёт то оружие, которым может сам себя уничтожить. И наоборот, он способен создать такой инструмент, с помощью которого можно построить для себя божественные дворцы радости, могущества и покоя. Сделав правильный выбор и должным образом применив Мысль, человек может достичь глубин совершенства, выбрав же бранное и скверное применение своей мысли, он может пасть ниже уровня животных.

Джеймс Аллен, «Как человек мыслит»

«Кайзен» по-японски означает постоянное, непрекращающееся совершенствование. Не существует пути более благородного и важного, чем путь улучшения самого себя. Как сказал Конфуций много веков назад: «Хорошие люди непрестанно улучшают себя». Постоянное и непрерывное движение вперед во всех областях жизни очень важно для реализации своих истинных потенциалов. Личная «фирменная марка» почти каждого преуспевающего человека имеет вид постоянной, ежедневной работы над собой как с точки зрения личных, так и профессиональных качеств. От Бенджамина Франклина до Махатмы Ганди, от Мартина Лютера Кинга до Ивана Лендла и от Нельсона Манделы до матери Терезы, — все знаменитые люди ежедневно прилагали усилия к тому, чтобы продвигаться в направлении своих целей и мечты.

Вы также можете применить принцип «кайзен» в своей повседневной жизни для извлечения максимума из собственного разума. Кто-то заметил, что разум — ужасный господин, но и прекрасный слуга. Приняв решение усовершенствовать свой разум и довести его до вершин мысли, вы получите в свое распоряжение этого прекрасного слугу, который почти наверняка раскроет перед вами мир, полный покоя, процветания и радости, такой, к которому вы сейчас стремитесь.

Прочитайте историю любого великого успеха, и вы несомненно узнаете о том, что этот человек действовал по принципу «кайзен». Все эти люди обеспечивали пусть маленький, но ежедневный успех в каждой из своих главных жизненных областей, именно поэтому они выжали из себя всё лучшее, на что были способны. Личное совершенство напоминает банковский счет (давайте назовем его счетом личного успеха). Ежедневно улучшая себя, тратя время на упражнения, чтение, размышления или установление более прочных взаимоотношений, вы делаете регулярные вклады на этот счет. Через месяц, например, вы улучшите качество и богатство своего мира по крайней мере на 30 процентов. А спустя год ваша жизнь станет лучше более чем на 365 процентов (с учетом выросших процентов с капитала). Однако если вы будете слишком много спать, слишком много беспокоиться по пустякам, смотреть телевизор или слишком много есть, вы будете бессмысленно снимать деньги со своего счета личного успеха.

Уолт Стэк, восьмидесятилетний мужчина, который каждое утро пробегает из конца в конец весь мост «Золотые ворота» в Калифорнии в любую погоду, в дождь или солнцепек, отвечая на вопрос, как он добивается того, чтобы у него зубы не стучали в холодное утро, сказал: «Я

оставляю их в туалетном шкафчике». Чтобы стать великим, нужно совершать великие дела. Ничто не может остановить человека, который отказывается останавливаться. Тем не менее, большинство людей проводят всю свою жизнь в борьбе за крупицу счастья с валом проблем или сложностей, в надежде увидеть проблеск голубого неба среди плотного потока мрачных туч, которые, по их мнению, застилают их горизонт. Эти люди никогда не смогут понять магического секрета истинного счастья: чтобы увидеть солнце и голубое небо, следует просто подняться над этими тучами, а не пытаться разогнать эти тучи руками.

Тучи всегда там, где им и положено быть, но любой, кто настроил свой ум и тело на нужный «угол взлета», сможет подняться над облаками и жить в блаженстве на голубых небесах счастья. Посвятите себя такой устремленности и испытывайте это чувство каждый день в своей жизни. Станьте победителем, чемпионом. Помните, что счастье — это способ путешествия по этому замечательному миру, а не точка назначения, место, куда вы прибудете в будущем. Безусловно, наступит время, когда ваши личные качества приведут вас в такое место, где вы испытаете подлинную свободу и радость. Это такое место, где воплощаются в реальность все мечты. Это место называется совершенством. Это место называется «Супер-Жизнь!».

Преуспеть в личном совершенствовании

Не напоминает ли вам иногда ваш мозг котелок с кашей? Легко ли вас сбить с пути или отвлечь от тех важных задач, которые требуют напряжения и концентрации вашего внимания? Не чувствуете ли вы недостаток силы воли и дисциплины и не следуете ли вновь и вновь ограниченными и разрушительными штампами мышления? Если так, то вы должны употребить всю силу воли (которая, очевидно, дремала до сих пор внутри вас) на то, чтобы упражнять и приводить в форму свой ум. Как вы уже узнали, разум напоминает мышцу: если вы не пользуетесь им и не нагружаете его каждый день работой, он станет вялым и расслабленным. В вялом мозгу — слабые мысли. А слабые мысли рассасывают вашу энергию и сдерживают ваши действия. Ограниченные, непродуктивные действия не дают вам возможности стать лучше и добиться всего, чего вы желаете.

Сэр Исаак Ньютон, отец классической физики, обладал исключительной способностью: занимаясь решением конкретной проблемы, он концентрировался на ней с утра до вечера, пока не разрешал её. Этот гигант мысли говорил: «Если я и принес какую-то пользу обществу, то только благодаря упорным размышлениям». Большинство людей не понимают, что любой может существенно повысить уровень своей

умственной работы. Мы можем стать гораздо умнее, расширить возможности своей памяти беспредельно, а также стать более совершенными «атлетами ума». Вы можете натренировать себя настолько, что сможете обходиться неделями без единой негативной мысли (Уильям Джеймс говорил: «Суть гениальности заключается в знании того, чего не следует замечать»). Но вы должны увлечься тренировками, как любой серьёзный спортсмен. Вы должны настроить свой разум на такой режим, который способен воспламенить его и значительно улучшить. Программа «Супер-Жизнь!» сможет сделать это вместе с вами, если вы будете ей следовать строго и самоотверженно. В то время как эта «аэробика ума», расписанная на 30 дней программы «Супер-Жизнь!», а также упражнения, которые вы будете делать, будут возносить вас на новые интеллектуальные высоты, вам важно научиться откладывать все дела хотя бы на час каждый день и обновлять и укреплять свой ум, тело и дух. Всего в неделе 168 часов, так неужели вам трудно найти хотя бы один час в день для того, чтобы позаботиться о самом главном своем инструменте, который приведет вас к счастью и исполнению всех желаний? Вы можете сказать,

что вы очень заняты и не можете выделить на это время. В действительности, вам никак нельзя пропустить этот важный период, во время которого вы заостряете свой ум, приводите в порядок тело и подпитываете свой дух. Как сказал великий немецкий поэт Иоганн Вольфганг Гете: «Вещи, которые значат больше всего, никогда нельзя оставлять на милость тех вещей, которые значат меньше всего».

Что же вы должны делать во время этого часа «зажигания», который так важен? Ответ очень прост: вы будете заниматься самосовершенствованием, «кайзен». Хотя предлагаемая программа расписывает все конкретно, важно знать, что каждый день вы всё больше времени будете затрачивать (можете на час раньше вставать или делать что-либо вечером, но это одно из самых главных решений, которые вы должны принять) на следующее.

1. Развитие личности

По существу, личностному развитию способствует любая деятельность, которая дает вам новые знания или улучшает любой элемент вашей жизни. Такое развитие включает самообновление и снижение стресса. Ежедневное время, выделяемое вами для этого, может включать чтение каких-либо возвышенных книг, например «Мощь положительного мышления» или «Думай и богатей!». Это может быть исключительно ценная привычка слушать мотивационную музыку, пока вы едете на работу в автомобиле или автобусе. Это может быть и «переваривание» какого-нибудь бестселлера по диетам или оздоровлению, и даже просто созерцание восхода солнца. Суть в том, что вы подключаете свою умственную магистраль к невероятному объему информации, которая может улучшить вашу жизнь.

Изучать стратегии и методы, которые могли бы сотворить чудо в жизни большинства людей, если только эти люди знали бы о них, поразительно интересно. Все, что нам нужно, — это мощная идея, способная изменить жизнь к лучшему. Успех от поражения отличает то, что успех обязательно основан на новых идеях и знаниях. Преуспевающие люди испытывают настоящий голод на все, что способно дать им новую игру жизненных сил. Ответы на вопрос, как улучшить жизнь и достичь блаженства, буквально носятся в воздухе, в нем их так же много, как кислорода, которым мы дышим. Просто нужно им открыться и постоянно искать их вокруг себя.

Хотите стать лидером — побольше читайте. Выработайте в себе привычку ежедневно уделять этому время. Можно пропустить обед, но нельзя не найти времени для личностного развития.

2. Физическое развитие

Вы должны уделять не менее 30 минут в день достижению отличного здоровья, которое так необходимо для вашего тела. Ежедневные упражнения, как вам уже доводилось неоднократно слышать, являются наиболее эффективными средствами для достижения личного совершенства. Если кто-то говорит, что обладает секретом долголетия, сверхэнергии и спокойствия, не верьте ему, если он предлагает вам всё это бесплатно и без труда. Секрет заключается в вас самих: ежедневные упражнения помогут вам увидеть, как в вас входит долголетие, и вся ваша жизнь изменится самым серьезным образом.

Всего несколько упражнений каждый день дадут вам возможность чувствовать себя более расслабленным, повысят вашу концентрацию, производительность, творческие способности и в

значительной степени улучшат ваш внутренний мир. Получив тот избыток энергии, который обеспечивает программа тренировки, вы сможете предпринять все положительные шаги, ведущие к вашей мечте. Плавайте, бегайте, ходите, занимайтесь карате, обучайтесь водным лыжам, играйте в сквош, катайтесь на велосипеде, занимайтесь огородничеством, просто дышите свежим воздухом, катайтесь на роликовой доске, получайте удовольствие от аэробики, но любым способом старайтесь избавиться от вредной привычки сидеть на кушетке и весь вечер смотреть телевизор.

Что вы чувствуете, когда друзья вам говорят, что вы прекрасно выглядите и смотрите моложе своих лет? Как вы будете себя чувствовать, если, придя домой по окончании трудового дня и проведя какое-то время в семье, смеясь и играя с детьми, вы после этого совершите легкую прогулку по окрестностям или спуститесь в подвал, чтобы посвятить пару часов физическим упражнениям, которые действительно дадут вам почувствовать величие жизни? Поверьте мне, физическое совершенство предшествует совершенству духовному.

3. Расслабление и время на самообновление

Тело и разум похожи на высокоскоростную гоночную машину. Она будет показывать максимум своих характеристик, если её правильно охлаждать и должным образом смазывать. Расслабление важно для тела, поскольку без него оно начинает разрушаться и терять свою жизнеспособность. «Душа, которая перемещается в мире чувств и, тем не менее, поддерживает все эти чувства в гармонии... находит отдых в спокойствии», — гласит древний индийский текст «Бхагавад Гита». Тело и разум неразрывно связаны между собой, и если ваше тело напряжено, разум также будет напряжен, расфокусирован и неспокоен. Стрессовое состояние снижает творческие способности и интеллект самым серьезным образом. Когда вы находитесь под стрессом, вы не можете проявлять свои лучшие качества и подключать к работе свои истинные возможности.

Недавно я был в магазине и случайно увидел, как мамаша пыталась успокоить плачущего ребенка. Я слышал, как она уговаривала: «Дженифер, не ори. Дженифер, не кричи. Дженифер, успокойся». Проходя мимо нее, я воскликнул: «Простите меня, мадам, но я не могу удержаться, чтобы не сказать вам, что поражен тем, как вы разговариваете со своим ребенком!». Она взглянула на меня и улыбнулась: «Дженифер — это я».

У каждого из нас есть своя собственная стратегия борьбы со стрессом. Самым важным моментом является то, чтобы эта стратегия работала и чтобы мы могли применять её ежедневно — хотя бы всего по 10 минут каждый день. Очень важно отводить время буквально каждый день на расслабление и на успокоение своего ума. Это будет одним из самых главных и лучших решений, которые вы когда-либо принимали в своей жизни, поскольку оно приведет к повышению эффективности буквально во всех областях вашей жизни. Говорить о том, что у вас не хватает времени на ежедневное расслабление, медитацию и отключение, — то же самое, что говорить: у нас нет времени остановиться на заправку автомобиля, и рано или поздно вы пожалеете об этом.

Любой выдающийся деятель, начиная от Майкла Джордана и Уэйна Грецки и кончая президентом Соединенных Штатов Америки, признает ценность спокойного, дисциплинированного и расслабленного ума. На Востоке ежедневный период сосредоточения молча является столь же обычным, как и еда, — каждый занимается этим с самого раннего возраста. Поэтому так следует поступать и вам. Исключительное спокойствие, ясность ума и воли могут быть достигнуты за счет ежедневных периодов расслабления и обновления. Древние

методики глубокого дыхания из Индии и Китая, строгость поз растягивания и йоги, медитация, контакты с природой, самомассаж и умственное спокойствие являются существенными частями 30-дневной программы «Супер-Жизнь!», с которой вы вскоре начнете работать. А пока оцените мудрость совета философа XVII века Роберта Бертона: «Спокойный ум лечит всё». Расслабляйте свой мозг и тело ежедневно, начните новую жизнь и реализуйте свои самые мощные потенциалы.

ПРИРОДА РАЗУМА: НЕБЫВАЛАЯ СУПЕР-МОЩЬ

Мысль является самой живой жизненной силой, наиболее живой, тонкой и неотразимой, какая только существует во Вселенной... Мысли — живые существа.

Свами Сивананда

Для того чтобы раскрыть и запустить в работу колоссальные резервы энергии, которые пока дремлют внутри вас, важно знать суть работы человеческого мозга. В жизни все важные устройства, аппараты и машины снабжают инструкцией по эксплуатации, а как же насчет этого приспособления массой не более 2 кг, которое располагается у каждого над плечами? В школе нас учат решать сложные задачи по алгебре и запоминать названия столиц дальних стран, в которых мы, скорее нечто, никогда не бываем. А как насчет познания своего величайшего дара — собственного разума? Первым шагом к личному совершенству и успеху является понимание того, как работает наш мозг и как его эксплуатировать, чтобы стать победителем. Вторым этапом является понимание раз и навсегда того, что наш разум может самым чудесным образом изменить нашу жизнь, если ему только дать такую возможность. Единственными ограничениями в вашей жизни являются те, которые вы сознательно сами для себя устанавливаете. Когда вы начинаете размышлять вне всяких пределов и мечтать, могут произойти самые чудесные события и вступить в игру самые мощные силы.

Для того чтобы эксплуатировать свой мозг столь же эффективно, как используется мозг самого лучшего мыслителя, изучите приводимые ниже *10 золотых правил умственного совершенствования*.

1. Уровень вашего успеха определяется тем, как вы мыслите каждую секунду каждой минуты каждого дня. Ваши мысли формируют ваш мир: умственное совершенство является основой совершенства вашей жизни. Ваши сегодняшние мысли служат «кирпичиками» вашей завтрашней мечты.

2. Окружающий вас мир отражает ваш внутренний мир. Если вы хотите изменить свою жизнь, то должны начать с изменения тех мыслей, которые вы вводите в мозг. Успех снаружи начинается с успеха внутри.

3. Только вы отвечаете за то, о чем думаете. Что ещё более важно: вы можете полностью изменить образ мыслей и исключить привычку к отрицательному мышлению, ежедневно дисциплинируя и тренируя ум. Модели мышления являются привычками и, как любые привычки, могут быть изменены, если у вас есть сильное желание это сделать и предпринять конкретные действия, направленные на достижение цели.

4. Эффективный умственный настрой не приходит за один день. Вам предстоит тяжелая работа, как и в любом другом деле, которому есть смысл посвятить всю жизнь. Но, затратив 30 дней на ежедневную, концентрированную практику, вы увидите потрясающие изменения в образе ваших мыслей, чувств и действий.

5. Одним из самых главных ключей к лучшей жизни является изменение своего самосознания. Наше самосознание определяется теми мысленными картинками, которые мы постоянно прогоняем сквозь свой мозг. Наш мозг оперирует образами, и, когда мы меняем эти образы или изображения, показывая ему, чего мы в действительности хотим от нашей жизни и что в действительности можем достичь, наше самосознание будет существенным образом меняться. Это приведет к большей уверенности в себе и вере в личные возможности и собственные силы. Цели тогда станут легко достижимыми и необычное станет обычным.

6. Всё, во что вы верите и к достижению чего вы честно стремитесь, станет вам по силам, если вы будете предпринимать настойчивые действия в этом направлении. Держите постоянно свою мечту перед своим мысленным взглядом. Повторяйте это про себя постоянно, каждый день. Не давайте мечте уйти от вас. Когда вы сконцентрируете всю свою умственную и физическую энергию на одной цели, спящие силы, о которых вы ранее и не подозревали, вступят и действие за вас. В этом секрет гениальности: найти то, что вы любите, и затем посвятить этому все свое время. Один мудрец сказал: «Как только вы нашли что-то такое, что вы действительно любите и чем вам хочется заниматься, вам уже не придется в жизни ни одного дня перенапрягаться». Люди, которые обладают гораздо меньшими возможностями, чем вы, достигли в жизни очень многого.

7. Закон привлечения является доминирующим законом сознания. То, о чем вы думаете, и то, во что вы верите, становится частью вашей жизни. Люди, которые счастливы и имеют хорошую мотивацию, вовлекают других таких же людей в свой мир. Люди с положительным ожиданием сверхуспеха будут «притягивать» к себе благоприятные возможности, которые помогут им добиться желаемого.

8. Ваше подсознание играет чрезвычайно важную роль в ходе всей вашей жизни. Вы должны научиться использовать его для максимальных достижений. В стимулировании вашего подсознания тоже большую роль играют мысленные образы и воодушевление.

9. Ваш разум способен в один и тот же момент времени держать в фокусе лишь одну мысль. Исходя из этого, вы должны стремиться к тому, чтобы каждая мысль, которая в данный момент владеет вами, была ценной и позитивной. Если в вас проникла негативная, обескураживающая мысль, постарайтесь как можно быстрее заменить её приятной. Как только вы выработаете в себе привычку мыслить плодотворно и зажигательно, слабые мысли перестанут владеть вашим сознанием.

10. В вашем разуме заложен механизм успеха, который создает положительную стимуляцию. Он ждет лишь ваших команд. Когда вы это поймете и начнете ставить перед собой великие цели, он как бы проснется и сам будет находить любые возможности, которые раскрываются перед вами и ведут к поставленной цели. Ученые-исследователи, которые постоянно говорят о безграничных возможностях человеческого разума, пришли к выводу, что мы обычно используем не более 25 процентов его потенциала, да и то в лучшие дни. Человеческие существа спроектированы на то, чтобы иметь прекрасное здоровье и блестящий ум, но в течение жизни мы сами приучаем себя саботировать и всячески противиться собственному совершенствованию.

В детстве у нас у всех были идеальные предпосылки для достижения совершенства. Разве вы тогда боялись публичных выступлений, колебались, решая начать новое дело или прыгнуть в воду с высокой вышки? Конечно, нет. Ребенком вы мечтали стать кинозвездой, космонавтом или президентом. У нас у всех были такие высокие мечты. Некоторые из нас мечтали возглавить колоссальные деловые предприятия или вести вперед целые страны. Другие хотели стать спортивными героями или прожить идеальную семейную жизнь, установив нежные любовные отношения. Что же случилось? Что произошло с вашими ожиданиями и самыми сокровенными

мечтами?

Дело в том, что вы поддались воздействию людей и их верований, которые убедили вас, что некоторые вещи находятся вне пределов вашей досягаемости. Вам твердили, что обычные нормальные люди не попадают в Белый Дом и что лучше сосредоточиться на скромной жизни и оплате всех счетов вовремя, потому как именно в этом и заключается истинная ценность жизни. Таким образом, постепенно в вас умирала искра беспредельной реальности. Постепенно ваш мир усох от величавых образов до таких понятий, как квартплата и стрижка газонов. Всё, что вы можете теперь сделать, это вернуть себе этот победный умственный настрой и вновь разжечь то пламя, которое лишь слегка тлеет внутри вас. Для того чтобы это совершить, важно посвятить себя и всю свою энергию долгосрочному жизненному успеху. Забудьте напрочь о прошлых поражениях или проблемах. Попробуйте внести изменения в качество своей жизни, и вы увидите результаты гораздо раньше, чем пройдет хотя бы один год. Существенные улучшения вашего самочувствия, жизненной энергии, в финансовых делах и ваших взаимоотношениях с людьми не заставят себя ждать и 6 месяцев, даже 6 недель или 6 дней. Настоящие изменения произойдут уже через секунду — сразу же после того мгновения, которое уйдет у вас на то, чтобы принять твердое решение, идущее из самой глубины вашего сердца, что отныне ваша жизнь — больше, чем простая сумма окружающих вас обстоятельств.

Уже неоднократно говорилось о том, что вы можете изменить свою жизнь при помощи всего одной идеи — в том случае, если это верная идея. Долговременный успех в жизни, конечно, требует желаний, настойчивости и практики, поскольку заметные изменения не придут через неделю или 10 дней. Но они, безусловно, придут, если вы примете решение начать действовать прямо сейчас! Вы можете изменить свою жизнь и добиться всего, чего вам когда-либо хотелось. Как говорит древняя поговорка: «Посеешь мысль — пожнешь поступок, посеешь поступок — пожнешь привычку, посеешь привычку — пожнешь характер, посеешь характер — пожнешь судьбу!».

Следует также признать исключительную силу фокусировки, сосредоточения. Не доводилось ли вам замечать: когда вы покупаете себе новую машину, вам вдруг начинает казаться, что у всех в мире такие же машины? Всякий раз, когда вы слышите новое имя, кажется, что его произносят все. В этом заключается колоссальная сила фокусировки. Первым шагом к совершенству является осознание и концентрация луча своего лазера познания. То, на чем вы фокусируете свое сознание, формирует вашу жизнь. Ваши мысли формируют мир. Приняв четкое решение на чем-то сосредоточиться, вы почувствуете, что у вас начинают появляться благоприятные возможности. Например, если вы предельно сосредоточитесь на поиске знаний для личного развития, вы увидите, что информация по этому предмету находится повсюду; вы просто раньше никогда не замечали её, потому что были сосредоточены на других вещах. Другим примером может послужить собственный дом. Войдите в свою любимую комнату и внимательно взгляните в каждый предмет в ней. Вы заметите такие вещи, которых никогда раньше не замечали, поскольку никогда не концентрировались на них.

Многим людям не нравится их работа или их отношения с другими людьми только по той причине, что они сосредоточивают свое внимание на отрицательных сторонах того и другого. Им не нравится их начальник, поэтому их не может увлечь работа и они не могут сосредоточиться на её положительных свойствах, так как у них сформировались уже отрицательные ассоциации. Но сразу всё меняется, как только вы спросите: удобно ли им в конторе, хорошо ли у них заботятся о пенсионном обеспечении, нравятся ли им их коллеги по работе и получают ли они хорошую зарплату за то, что делают. У любого опыта есть масса позитивных моментов. Каждый такой момент — праздник; те, кто выигрывает в жизни, прекрасно знают это. Если вы сосредоточитесь на хорошем, вы будете преуспевать и достигнете

более значительных высот. Это один из наиболее важных секретов успеха. Если же вы будете размышлять только над отрицательными сторонами жизни, вы никуда не придете. Поэтому следует вырабатывать в себе привычку к положительной фокусировке, начиная прямо с сегодняшнего дня. Только тогда ваше мышление будет плодотворным. Всегда следует помнить слова Герберта Уэллса:

«Человек не должен позволять часам и календарю ослеплять себя и забывать о том, что каждый момент жизни — чудо и таинство».

Приняв решение сосредоточиться на положительных сторонах жизни и стремиться к совершенству во всех её компонентах, вы вскоре обнаружите признаки улучшения и положительные черты повсюду. Именно отсюда приходит настоящее знание. Ступив на путь самосовершенствования и сосредоточения на всем хорошем в окружающем вас мире, вы почувствуете, как можно сделать его ещё лучше, знания сами катапультируют вас на новые высоты. Выработав в себе негасимую жажду знаний, вы увидите, как перед вами раскрывается масса стратегий, методов и идей, которые приведут вас туда, где вы в итоге хотите быть.

Помните древнюю мудрость: вы можете добиться всего в жизни, если у вас есть нужные знания. Знания дают средства для достижения любых целей и для подготовки к их достижению. Знания дают ответы, которые в случае их понимания и правильного применения ведут к совершенству в каждом аспекте жизни. Если вы хотите стать мультимиллионером за три года, то совершенно не важно, сколько вы будете молиться об этом и навязчиво думать, — ничего с вами не произойдет, если вы не начнете действовать. Однако если вы поставите перед собой цель (например, накопить три миллиона долларов за три года), разработаете план (например, придумать новый дефицитный продукт) и затем станете искать все необходимые знания по этому продукту, рынки, других людей, которые преуспели в аналогичном бизнесе, то ваш победный настрой и другие аналогичные стимулы помогут вам очень быстро реализовать ту стратегию, которую уже применили другие для того, чтобы накопить свои миллионы. Это даст вам и идеи, и веру, на которых можно сфокусироваться для достижения своего успеха.

Если вы хотите добиться какой-нибудь цели, дорога к ней проста: изучите все имеющиеся сведения по этому вопросу, а затем с умом примените их. Найдите кого-нибудь, кто уже достиг той же цели, спросите его, как ему это удалось, какие книги он читал, какие мысли приходили ему в голову, с какими людьми он общался и вообще что он делал с самого утра, когда просыпался, и потом — целый день. Примите на твердую веру самый фундаментальный принцип успеха: у вас есть вся необходимая «начинка», и всё, что совершил кто-то другой, вполне по силам и вам. Просто нужно научиться тому же, что умеют они, и получать такие же результаты. Данный метод известен под названием «отображение успеха». Вы должны стать зеркальным отображением того человека, который преуспел в том виде деятельности, который вы для себя выбрали — будь то управление страной или местной пекарней. Вы должны вобрать и себя их физиологию (старайтесь ходить, как они, говорить, как они, есть, как они) и их психологию (думать, как они, и реагировать, как они). Вы должны научиться их привычкам, читать книги, которые читают они, изучить их диету и научиться их философии и стратегиям.

Предприняв все эти шаги, вы будете обречены на получение тех же результатов, каких достигли и они. Станьте исследователем в той галактике знаний, которая становится доступной любому, стоит только завести читательский билет. При наличии нужных знаний и толкового наставника вы способны выучить любой язык и освоить любую концепцию. Возьмите себе за ежедневное правило говорить с новыми людьми и «питаться» от их ума. Задавайте вопрос за вопросом. Читайте новые книги и слушайте аудиокассеты по тем предметам, которые составляют центр вашего фокуса. Знание — сила! Вскоре вы приобретете непоколебимую уверенность и неудержимый импульс.

Точно так же, как бабочке нужно сначала сбросить свой кокон, чтобы взлететь в бездонную синеву неба, вам нужно предпринять энергичные усилия, чтобы сбросить кокон ограничений, которые опутали всю вашу жизнь и мешают достичь совершенства и прекрасной мечты. И не важно, насколько вы преуспеваете сейчас, насколько вы счастливы и каким богатством владеете, вам теперь доступно гораздо большее. Билл Гейтс, владелец компании «Майкрософт», стал миллиардером, когда ему было чуть за тридцать. Джон Фицджеральд Кеннеди стал президентом Соединенных Штатов Америки, едва ему исполнилось сорок. У вас есть все качества этих людей, просто ваши не были доведены до своего истинного потенциала. Отбросьте все предубеждения, которые заставляют вас думать, что вы недостаточно образованны, интеллектуальны, развиты, богаты или счастливы, чтобы сделать из своей жизни шедевр. Сейчас же, в эту самую минуту, примите твердое решение относительно своей дальнейшей жизни и решительно отбросьте в сторону все те мысли и убеждения, которые ранее мешали вам реализовать себя. Приготовьтесь к тренировке ума и тела, которая составляет суть этой программы. Приготовьтесь к расширению пределов собственного разума и повторному «зажиганию» своего духа. Приготовьтесь к тому успеху, которого вы действительно достойны.

ДИСЦИПЛИНА И СИЛА ВОЛИ: ЗОЛОТЫЕ КЛЮЧИ К ВРАТАМ СОВЕРШЕНСТВА

Человек по-прежнему сам отвечает за себя. Он обязан обратить сплав современного опыта в сталь совершенства и характера. Его успех определяется не звездами, а им самим. Он должен вести бой за устранение в себе вредных привычек и повышение дисциплины. Он должен объявить войну посредственности и злу и строить жизнь по высшим идеалам и духовным ценностям.

Франк Кертис Уильямс

Наиболее важными исходными качествами для самосовершенствования и достижения полноценной жизни являются дисциплина и сила воли. Обладая ими, вы сможете сделать первый шаг к великолепной жизни. Это такие качества, которые обеспечат каш успех. Обладая дисциплиной и настойчивостью ума, вы найдете в себе силы идти до самого конца. У вас появится твердость характера, позволяющая применить принципы «кайзен» и развить свои способности до такой степени, что вы сможете достичь поставленных целей. Именно дисциплина позволяет вам ежедневно следовать пунктам программы «Супер-Жизнь!», освободить дремлющий внутри вас потенциал. Он придаст вашему характеру силу, позволяющую отказаться от телевизора и прочего бессмысленного времяпрепровождения, чтобы заняться тем, что внесет поистине радикальные изменения в вашу жизнь. Дисциплина и сила воли выступают гарантом того, что те вещи, которые действительно важны для вашей жизни, никогда не будут отданы на милость явлению и дел, ничего для вас не значащих.

Волшебная сила дисциплины в управлении жизнью

Всего в неделе 168 часов. Дисциплина и настойчивость — вот гарантии того, что это время будет проведено вами с пользой. В вашей жизни будет сбалансировано всё: физическое развитие, тренировка ума, укрепление характера, профессиональная подготовка, общественная

деятельность, развлечения и приключения в чистом виде, которые будут способствовать вашему совершенствованию. Что ещё более важно, дисциплинированность позволит вам постоянно концентрироваться на достижении высоких целей, к которым вы будете продвигаться энергично и непрерывно. Эразм Роттердамский сказал: «Клин лучше всего выбивать другим клином; привычку лучше всего преодолевать другой привычкой». И действительно, сердцевиной дисциплины является привычка. Дисциплина и сила воли, как и бицепсы, являются мышцами, которые нужно тренировать и наращивать. Успех в любом предприятии требует сфокусированного ума и регулярной работы. Без той силы, которую вносит в нашу жизнь дисциплина, нельзя реализовать ни одну мечту. Без силы воли вы становитесь жертвой таких дьяволов, как нерешительность, лень и безделье.

Дисциплина и сила воли возносят вас на самый высокий уровень жизненных благ. Когда эти мускулы души тренируют постоянно и это превращается в привычку, появляются ошеломляющие результаты и даже самые трудновыполнимые задачи становятся простыми, легкими. Обладая дисциплиной, вы можете значительно повысить свои стандарты физического здоровья, черпать из бездонных кладезей знаний, успешно начинать и заканчивать крупные проекты, контролировать свою диету, утроить свой энергетический уровень, укрепить свой характер и настроить себя на достижение более совершенной жизни и более достойного уровня человеческих отношений. Дисциплина позволит выработать чрезвычайно важную привычку контролировать свой разум и мыслить положительно, отбросив всяческие тревоги. Дисциплина способна радикально повысить уровень доверия и вашу работоспособность, так как вы научитесь сначала делать самые необходимые вещи.

Без дисциплины или, по крайней мере, без искреннего желания воспитать её в себе вы будете обречены быть слугой собственного разума, вместо того чтобы заставить разум служить вам. Вместо твердости характера и живости ума в него будут свободно вползать обескураживающие мысли, сковывая силу воли и отвлекая внимание от главных целей, направляя его на бесполезную деятельность, которая может приносить удовольствие, но не создает ничего ценного в долгосрочной перспективе. Без силы воли вы будете слишком много есть, слишком много беспокоиться и слишком много спать. Почитайте о жизни Ганди, Вашингтона, матери Терезы, Хелен Келлер и Брюса Ли, и вы поймете, что означает сила воли в действии.

Успех во внешней сфере начинается с вашего внутреннего успеха. Если вы хотите стать более полезным в своей конторе, наилучшим отцом или наилучшей матерью или более достойным гражданином вашего общества, следует начинать со своего внутреннего мира и культивировать свои внутренние ресурсы. Вы не сможете совершать великие поступки до тех пор, пока не почувствуете себя великим. Вы не сможете руководить корпорацией или бригадой до тех пор, пока не научитесь сначала руководить собой. Управление жизнью начинается с управления самим собой, а ключевым элементом самоуправления является укрепление того мускула, который называется силой воли.

Одной из самых важных целей личного роста, которую может перед собой поставить человек, является развитие самодисциплины. Х. П. Лиддон сказал: «То, что мы совершаем по какому-либо значительному поводу, определяется тем, кто мы есть в данный момент, а то, кто мы есть, — результат всех предыдущих лет самодисциплины». В своей замечательной книге «Сила воли» Раймон де Сен-Лоран пишет о том, что «человек сильного характера — это тот, кто выбирает для себя обоснованную цель и не прекращает усилий до тех пор, пока не достигнет её». После того как вы научились использовать свою волю, никакая мечта не будет для вас нереальной. Ваш разум уже не будет вести себя словно лист на осеннем ветру. После того как вы осознаете страстное желание чего-либо, вы сможете полностью сконцентрировать свой ум и

физические усилия на его исполнении. Никто уже не сможет столкнуть вас с дороги к успеху или помешать реализовать ваши намерения. Ниже приводится несколько важных моментов о силе воли, которые необходимо знать.

а) *Победители всегда дисциплинированы!* Любой человек, который достиг в жизни значительного успеха, неизбежно обладает высокой дисциплиной и силой воли. Используя эти качества, можно полностью преобразить окружающий вас мир, однако следует сначала понять, что вы уже обладаете этими качествами, только они дремлют внутри вас.

Просто это бесценное сокровище нужно отшлифовать и привести в порядок, а потом уже оно сможет помочь вам достичь такого богатства, о каком мы не могли и мечтать.

б) *Используйте свою силу воли!* Секрет того, как тренировать дисциплину/силу воли, невероятно прост: ими нужно пользоваться, или вы рискуете их потерять! Природа очень настойчива в проведении своих принципов. Для того чтобы увеличить свои бицепсы, необходимо их тренировать и напрягать до возможных пределов. От этого они растут и становятся сильнее. Для того чтобы ваша память стала более емкой, её также следует тренировать. Аналогично нужно поступать и с собственным воображением. Представляйте себя настолько сильным человеком, каким вы хотите быть. Это также позволяет тренировать мышцы дисциплины и силы воли. Суть в том, чтобы постоянно пользоваться ими и напрягать их до предела. Тогда они отблагодарят вас сверх всяких ваших ожиданий.

в) *Возлагайте на себя большие надежды и ставьте великие цели!* Даже если вам кажется, что вы слабый, вялый и апатичный человек, всегда помните о том, что где-то внутри вас упрятана сжатая пружина силы воли. При правильном уходе за ней она может дать неисчерпаемый поток энергии!

г) *Укрепляйте силу воли!* Программа «Супер-Жизнь!» учит тому, как вести войну с теми импульсами, которые распыляют вашу энергию, держат в узде ваши безграничные потенциальные возможности. Вам необходимо внимательно разобраться в самом себе и выявить те обескураживающие мысли, которые стали нормой в вашем образе мышления. После этого вы должны покончить с ними, постоянно повторяя про себя снова и снова, что именно эти вредные мысли забирают у вас идеальное здоровье, богатство, которого вы заслуживаете, и волшебное существование.

Одной из наиболее распространенных «болезней» современного мира является усталость. Люди летят на работу, возятся там целый день, затем стремглав несутся домой, чтобы быстро перекусить, а затем прыгнуть на свою любимую кушетку и наконец расслабиться перед телевизором. Наиболее распространенное оправдание того, что не сделано что-то важное, — это слова: «Но, Господи, я же так устал». Люди, которые когда-то были полны честолюбивых намерений стать знаменитыми и изменить мир к лучшему, теперь пределом мечтаний считают спокойную ночь, свои 8 часов здорового сна. Все наше общество парализовано его уставшими гражданами, у которых нет энергии на достижение того, о чем они мечтали и что могло бы сделать их жизнь запоминающейся. Вы, наверное, будете слегка удивлены, узнав, что эта «болезнь усталости» является ничем иным, как обыкновенной иллюзией? Для того чтобы понять, что это действительно так, вспомните: совсем недавно на работе или дома вам пришлось читать какой-то утомительный и скучный документ. Вспомните, насколько вам было неприятно это занятие, как вы чуть не уснули и как вы от него устали. У вас слипались глаза, и вы несколько раз чуть не уронили голову на стол. Вам казалось, хорошо хотя бы на минутку отдохнуть. Затем внезапно ваше занятие прервал телефонный звонок или вторжение какого-нибудь коллеги по работе. И вдруг всё ваше раздражение и усталость испарились. Вы снова почувствовали себя живым и возбужденным. Выяснилось, что вы совсем не устали, а скорее просто вообразили для себя это состояние по той причине, что вас не интересовал предмет

ваших занятий. Что ещё важнее, вы продемонстрировали, что привычка к самодисциплине, которая позволяла бы вам сосредоточиться на нужном деле, отбросив мешающий и раздражающий импульсы, у вас не развита.

Когда вы начнете дисциплинировать свой разум, он сможет совершать для вас чудеса. Умственная и физическая усталость уйдут в прошлое. Беспокойство и негативные мысли — самые главные из известных причин усталости. Беспокойный разум приносит в ваш организм больше усталости, чем десятимильная пробежка. Его можно сравнить с аккумулятором на 1000 ампер-часов (А-ч). Он начинает свой день полностью заряженным и заправленным энергией. Далее, по ходу дня, 100 А-ч расходуются на переживания по поводу неоплаченных счетов. Ещё 200 А-ч тратятся на размышления о каком-то событии, которое теперь уже совершенно не важно и о котором, как вы знаете, совсем необязательно думать. Ещё 300 А-ч расходуются на мечты об отпуске, который вам хотелось бы провести, но который вы не можете себе позволить. Таким образом, вскоре вся ваша энергия будет израсходована, и вам покажется, что нужно отдохнуть.

Первым шагом в борьбе с умственной усталостью является контроль каждой мысли, владеющей вами. Убедитесь, что она оптимистична и положительна. После этого, используя привычку к самодисциплине, начинайте внушать себе, что в вас заложен невероятный резерв энергии, которая только и ждет того, чтобы кто-то открыл кран. Внушите себе, что усталость — это ваше собственное изобретение. Старайтесь сломать привычку чувствовать себя усталым. Отбросьте её. Когда нас начинают одолевать мысли об усталости, сосредоточьтесь на том предмете, который у вас сейчас в руках или в работе. Точно так же, как бегун обретает второе дыхание в конце своего марафона, ваш мозг может, обрести второе дыхание, если вы напряжете свой мускул дисциплины и сосредоточитесь на работе, которую в данный момент выполняете. Поначалу это будет очень непросто. Но вам нужно проявить силу воли и не искать возможности избежать той работы, которая может показаться вам скучной и неприятной. Вскоре ваша самодисциплина перехватит инициативу. Те дела, которые раньше для вас представляли сложность, станут легче. Более крупные цели станут достижимыми, а ваша уверенность значительно возрастет. Вы почувствуете себя умственно сильнее и счастливее.

Кто-то сказал, что успех с удовольствием делает то, чего неудача очень не любит, даже если эта работа неприятна. Одна из самых важных мыслей по поводу достижения большого успеха заключается в том, что все счастье в жизни приходит именно в процессе достижения целей. Если вы оглянетесь на прожитую жизнь и постараетесь найти там моменты, когда вы были наиболее счастливы, вы увидите, что это был результат каких-нибудь крупных достижений: например, та прекрасная семья, которую вы вырастили, процветающий бизнес, который вы создали, те места, куда вы добирались в своих путешествиях, и те восхитительные книги, которые вы сумели прочитать. Трудно представить себе, что чувство удовлетворения принесут вам такие воспоминания, как о просмотре телешоу или выходных, когда вы проспали до полудня. Ваша жизнь будет оценена только по единственному в ней: достижениям. Это вовсе не означает, что ваша цель — обязательно сколотить состояние в 10 миллионов долларов или построить собственный дом на Бермудских островах. Достижения и успех в жизни могут иметь вид внутреннего спокойствия и высокоразвитой духовной жизни. Ключ ко всему этому заключается в том, чтобы ставить цели и достигать их. Дисциплина и сила воли приведут вас к успеху, воспитывайте и развивайте их в себе и относитесь к ним, как к своим золотым дарам.

ПРИНЦИП ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ И ВЕРЫ: ДАТЬ СВОБОДУ ЖИЗНЕННЫМ СИЛАМ

Не бойтесь жизни. Верьте, что её стоит прожить, и эта вера

поможет сделать это фактом.

Уильям Джеймс

Программа «Супер-Жизнь!» — это не просто пример положительного мышления. Это цельная программа, разработанная для того, чтобы поднять вашу жизнь до наивысшего уровня в каждом её аспекте. За 30 дней вы познаете секреты того, как использовать исключительную мощь разума и сверхпамяти, изучите стратегии поддержания здоровья в идеальном состоянии, методы построения более сильного, продуктивного характера, целостного и лишённого негативной ментальности.

Если из этого революционного курса самосовершенствования что-то вычленять, то запомните одну испытанную временем истину, которая известна под названием принципа «хорошего самочувствия»: всё, что вы когда-либо совершили в своей жизни, любое предпринятое действие, были прямым результатом вашего неукротимого желания чувствовать себя хорошо. То, на чем вы сосредоточены в течение всего дня, то, что вы едите и пьете, люди, с которыми вы вступаете в контакт, книги, которые вы читаете, — все объясняется вашим стремлением к «хорошему самочувствию». Дьявольский вирус нерешительности проникает в вас также благодаря применению принципа «хорошего самочувствия». Вы стремитесь получать больше удовольствия от лежания на диване и ничегонеделания, нежели заниматься физической тренировкой или той работой, которая способна сделать вашу карьеру такой, какой вы заслуживаете.

Когда вы слишком много едите, спите или курите, вы поддаетесь воздействию принципа «хорошего самочувствия». Вы совершаете эти негативные поступки, потому что они позволяют почувствовать себя хорошо. Подумайте о всех тех вещах, которые вы делаете, но не должны делать в жизни. Почему же вы упорствуете и продолжаете? Осознание этого уже является первым шагом на пути к самосовершенствованию, и, когда вы осознаете важность концепции хорошего самочувствия, у вас в руках появится чрезвычайно сильное средство, которое поможет вам преобразовать и собственное поведение, и окружающий вас мир.

Давайте на листке бумаги перечислим всё то, что мешает вашему жизненному успеху. Быть может, вы излишне конфликтуете с другими, слишком много беспокоитесь понапрасну, видите одни преграды там, где можно разглядеть бесконечные возможности? Не боитесь ли вы пробовать? Всё, ограничивающее вашу свободу действий может быть изменено за довольно короткий промежуток времени, если выбрать правильную стратегию поведения. Возможно, самым мощным средством является простое применение принципа «хорошего самочувствия» с положительными, а не отрицательными целями.

Вот несколько методов, которые помогут вам внести в свою жизнь разительные и долгосрочные перемены.

Этап 1. Решение

Примите сегодня решение о том, что вам необходимо изменить свое поведение. Оно доставляло вам очень много боли в прошлом, и сейчас с ним надо покончить! Запишите на бумаге и визуально представьте тот вред, который эти действия нанесли вам в прошлом, вспомните при этом конкретные события и упущенные возможности. Теперь запишите свое твердое намерение радикальным образом исправить ситуацию и приклейте эту бумажку у себя над кроватью. Прочитывайте её ровно по 10 раз, перед тем как заснуть, и сразу же после того,

как вы проснулись, — она постепенно сама начнет оказывать влияние на ваше подсознание, которое, как известно, управляет всеми нашими действиями.

Этап 2. Метод вызова

Сейчас, когда вы приняли твердое решение измениться и, возможно, уже сообщили об этом членам своей семьи и друзьям, чтобы они далее оказывали на вас положительное воздействие, вы должны начать процесс тренировки. Как только мысль об отрицательном поведении проникнет в ваше сознание, сразу же изолируйте её и сделайте вызов процессу мышления, совершив какой-нибудь отвлекающий поступок: произнесите какой-нибудь звук, какое-нибудь смешное слово вроде «укабука!» или ущипните себя за ногу. Это может звучать смешно, но подобный поступок окажет чрезвычайно важное воздействие на перебивание той обескураживающей мысли, которая завладела вами. Извечный закон природы состоит в том, что в конечном итоге положительное всегда одерживает победу над отрицательным. Как только вы бросите вызов негативным мыслям и поведению, которые не дают вам достичь того, чего вы заслуживаете, они скоро «поймут», что оказались незваными гостями во дворце вашего мозга, и «не придумают» ничего лучшего, как покинуть ваше королевство насовсем.

Этап 3. Новая реальность: стратегия демонстрации слайдов

После того как вы приняли решение изменить свою модель поведения и бросили вызов старым привычкам, нужно заменить их новыми моделями поведения, которые вы хотите в себе выработать. Такая стратегия известна под названием «оппозиционного мышления» и является древним индийским приемом, который применяют йоги, сумевшие выработать у себя колоссальную силу разума. Сутью этой стратегии является замена отрицательных мыслей на их положительные, воодушевляющие эквиваленты. Разум очень похож на гигантский слайд-проектор: в любой момент времени он может удерживать в себе только единственную мысль точно так же, как в данный момент в проекторе может быть только один слайд. Если вы страдаете нерешительностью, то всякий раз, когда какая-нибудь мысль об откладывании или отсрочке чего-нибудь проникнет в ваш мозг, изолируйте её, бросьте ей вызов с помощью потока других мыслей, а затем замените на четкую и ясную мысль о том, что вы должны упорно работать (вообразите это себе как замену одного слайда другим).

Представьте перед своим умственным оком те прекрасные преимущества, которые появятся у вас, когда вы успешно завершите работу. Повысит ли это вашу самодисциплину и самоуважение? Какие положительные последствия вашего нового поведения ждут вас в этом году, если вы будете так продолжать? А через пять или десять лет? Примените к такому поведению принцип хорошего самочувствия.

Этап 4. Мыслите позитивно

Сейчас, когда вы противопоставили негативным мыслям их позитивные и побуждающие к действию эквиваленты, они постепенно начнут исчезать, так как будут нежеланными гостями в вашем победном умственном настрое. Мысли — это те же вещи, поэтому очень важно понимать, что именно вы контролируете все свои мысли, а не иначе. Секрет в том, чтобы постоянно

совершенствовать этот процесс до тех пор, пока новые мощные модели мышления твердо не укоренятся в вашей голове. Повторяйте эту тренировку раз за разом. Вскоре вы станете думать лишь о положительном поведении, и это войдет у вас в привычку. Это первый этап в достижении вашей новой судьбы.

Конец ознакомительного отрывка книги

[Скачать полный вариант книги](#)