

Энтони РОББИНС

Советы друга:

## **Из черной полосы - в белую! Или Как выбраться из неудач**

NOTES FROM A FRIEND (A Quick and Simple Guide to Taking Charge of Your Life) by Anthony Robbins. — N. Y. : «Fireside», 1995.

О КНИГЕ

СПАСИБО!

ВВЕДИНИЕ

ИСТОРИЯ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА

ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ НЕДОСТАТОЧНО

УРОК 1 ЧУВСТВУЕМ СЕБЯ ПОДАВЛЕННЫМИ... КАК ЭТО ИЗМЕНИТЬ

УПОРСТВО ВОЗНАГРАЖДАЕТСЯ

УРОК 2 НЕУДАЧ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

УРОК 3 ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ

ПОДОЖДИТЕ, ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЁ...

РЕШЕНИЯ, РЕШЕНИЯ!

ИТАК, РЕШАЙТЕ СЕЙЧАС!

УРОК 4 ВЫРАБОТАТЬ ТВЕРДЫЕ УБЕЖДЕНИЯ И СЛЕДОВАТЬ ИМ!

Я ДОЛЖЕН БЫТЬ УБЕЖДЕН В ТОМ, ЧТО...

УРОК 5 ЧТО ВЫ ВИДИТЕ, ТО И ПОЛУЧАЕТЕ

НАПРАВЬТЕ ВНИМАНИЕ В НУЖНОЕ РУСЛО

УРОК 6 ВОПРОС — ЭТО И ЕСТЬ ОТВЕТ

ЭТО ХОРОШИЙ ВОПРОС!

ВОПРОСЫ ПО РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ

УТРЕННИЕ ВОПРОСЫ-СТИМУЛЯТОРЫ

ВЕЧЕРНИЕ ВОПРОСЫ-СТИМУЛЯТОРЫ

ПРАВИЛЬНО ПОСТАВЛЕННЫЕ ВОПРОСЫ — ИСТИННЫЙ ДАР

УРОК 7 О ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ

УРОК 8 СЛОВАРЬ УСПЕХА

ИСПЫТАЙТЕ ВОСТОРГ!

УРОК 9 ВЫ «УПЕРЛИСЬ В СТЕНУ»? ПРОРВИТЕСЬ СКВОЗЬ НЕЕ С ПОМОЩЬЮ  
НОВОЙ МЕТАФОРЫ!

МЕТАФОРЫ, КОТОРЫЕ ВСЁ ИЗМЕНЯЮТ

УРОК 10 ПОСТАВИТЬ ЦЕЛЬ! КАК ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ МОЖЕТ СОЗДАТЬ ВАШЕ  
БУДУЩЕЕ

БУДУЩЕЕ СТОИТ ТОГО, ЧТОБЫ ЗА НЕГО БОРОТЬСЯ

НИКАКИХ ОГРАНИЧЕНИЙ!

ТРЕНИРУЙТЕ СВОЙ РАЗУМ

УРОК 11 ДЕСЯТИДНЕВНЫЙ МЕНТАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР ЛЮБВИ

ЭПИЛОГ

ОБ АВТОРЕ

ОБ «ЭНТОНИ РОББИНС ФАУНДЕЙШН»

О КОМПАНИЯХ ЭНТОНИ РОББИНСА

Посвящается тем, кто понимает, что величайшим даром жизни является любовь, а величайшей радостью — возможность разделить это чувство с другими; добровольцам и служащим «Энтони Роббинс фаундейшн», которые помогают обездоленным и поддерживают их.

О КНИГЕ

Книга «Советы друга: 11 уроков по достижению успеха», основанная на концепциях и историях, изложенных в бестселлерах Энтони Роббинса «Разбуди в себе исполина» и «Беспредельная власть», впервые была опубликована общественной организацией «Энтони Роббинс фаундейшн» в 1991 году. Написанная в качестве пособия для тех, у кого сейчас «тяжелые времена», эта книга представляет собой упрощенный вариант материала, представленного в вышеописанных, гораздо больших по объему, книгах, и предлагает читателям дружескую поддержку в виде нескольких простых шагов для немедленного улучшения их жизни к лучшему.

Во время ежегодной акции «Баскет бригайд»\* эта книга распространяется бесплатно среди нуждающихся семей и отдельных лиц.

Все гонорары автора от этого нового издания передаются в дар организации «Энтони Роббинс фаундейшн» для поддержки «Баскет бригайд» и других добровольческих групп.

\* Добровольная организация, занимающаяся распространением продуктов питания, одежды и других необходимых вещей среди нуждающихся людей в День Благодарения в Канаде и Соединенных Штатах.

СПАСИБО!

Спасибо за ваш вклад в эту книгу. Уже одним тем, что хотите изменить к лучшему свою собственную жизнь, вы способствуете изменению жизни других людей. Ваше содействие поддерживает усилия добровольцев из организации «Энтони Роббинс фаундейшн» в ежегодном обеспечении продуктами питания, учебными материалами и другими ресурсами более 150 000 нуждающихся в Соединенных Штатах и Канаде.

Я написал эту книгу несколько лет тому назад очень простым, доступным языком, чтобы сделать ее частью ежегодного вклада нашей организации в «Сэнксгивинг баскет бригайд». Вы узнаете, что для меня этот праздник — не только общенациональная традиция, но и нечто очень личное. Это такой день, когда чувство благодарности за все произошедшее в моей жизни с особой силой выливается в желание помочь другим людям. Поэтому данная книга всецело соответствует своему названию. Ее может читать в любое время любой человек, нуждающийся или желающий получить хоть какую-то поддержку от того, кому это безразлично. Она напоминает об основных жизненных истинах и выдвигает ряд позитивных идей относительно того, как справиться со всеми теми проблемами, которые встают перед людьми.

Вместе с тем простота стиля этой миленькой книжки всегда привлекала и тысячи добровольцев, которые раздавали ее тем, кого они опекают. Многие хотели иметь эту книжку как напоминание об основных жизненных принципах, указывающих путь к созданию полноценной, радостной жизни. Более того, небольшое неформальное исследование показало мне, что многие люди никогда не читают моих более обстоятельных работ — «Беспредельная власть» и «Разбуди в себе исполина», — поскольку их пугают размеры этих книг (в каждой более 400 страниц).

Поэтому я решил несколько модернизировать прежний материал и выпустить новую книгу для широкого круга читателей — «Советы друга: 11 уроков по достижению успеха». Если вы уже являетесь последователями моих трудов, то не найдете здесь почти ничего нового. И тем не менее, похоже, эта книжка производит особое впечатление на тех, кто ее прочел: они обретают новый взгляд, просматривая тот же материал, только представленный в легкой для чтения и доступной для понимания форме. Те же, кто их не читал, возможно, захотят сделать это, обнаружив в книге некоторую долю юмора.

Иногда мы забываем, что у каждого из нас бывают тяжелые периоды, когда кажется, будто события и обстоятельства в большей степени управляют нашей жизнью, чем мы сами. Иногда мы чувствуем упадок духа и подавленность. Например, увольнение с работы — даже если у нас есть дом и те, кого мы любим, — может вызвать у нас ужасное чувство потери. Проблемы,

возникающие в нашей личной жизни, могут показаться столь огромными, что мы забываем о том, какие разочарования испытывают окружающие нас люди.

Мы живем не в изоляции. Уровень вашей жизни и способность достичь успеха в некоторой степени зависят от умения оценивать и учитывать ту эмоциональную борьбу, в

которой постоянно находятся окружающие нас люди. Это должно вызывать у нас еще большее чувство благодарности за нашу собственную жизнь, даже за нашу собственную борьбу. И наконец, единственным путем к тому, чтобы прожить полноценную жизнь, является умение ценить то, что вы имеете, и то, что можете дать другим. Наилучший способ быть счастливым — это помочь обрести счастье другим людям.

Начав читать эту книгу, вы сделали первый шаг к тому, чтобы изменить свою жизнь к лучшему и помочь другим людям добиться этого. Она дает людям пищу для размышлений, предлагает простой способ взглянуть на свой образ жизни и помогает найти прямой путь к началу изменений и самосовершенствованию.

Спасибо за помощь. Надеюсь, что эта книга не только поможет вам существенно изменить свою жизнь к лучшему, но и сможет вдохновить вас помочь в этом другим людям.

Что произошло бы, если бы вы последовали нашему совету, сделали бы несколько простых шагов и стали бы более счастливыми, а ваша жизнь — более полноценной?

## ВВЕДИНИЕ

### ИСТОРИЯ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА

Много лет тому назад в День Благодарения одна молодая семья проснулась утром с каким-то неясным предчувствием. Вместо того чтобы испытывать чувство благодарности, родители были озабочены тем, что их холодильник совершенно пуст. В лучшем случае они могли с трудом наскрести немного скудной еды. Если бы они заранее связались с местной благотворительной группой, то получили бы индейку со всеми приправами и гарниром, но они не сделали этого. Почему же? Да потому, что они, подобно многим другим семьям, были гордыми людьми и решили, что как-нибудь обойдутся тем, что у них есть.

Эта тяжелая ситуация привела к душевному расстройству и чувству безнадежности, а затем к непоправимой, грубой перепалке между отцом

и матерью. Их старший сын чувствовал себя подавленным и беспомощным, наблюдая, как те, кого он любил больше всех на свете, становились все более и более обозленными и мрачными.

Но тут вдруг раздался громкий стук в дверь! Мальчик открыл ее и увидел высокого мужчину, на лице которого сияла приветливая улыбка. В руках он держал огромную корзину, до краев наполненную всевозможными праздничными угощениями: индейкой, приправами, бобами, сладким картофелем, разными консервами — всем, что нужно для настоящего пиршества!

Семья была просто в шоке. А человек у двери сказал:

— Это от того, кто знает, что вы нуждаетесь. Он хочет, чтобы вы знали, что вас любят и о вас

заботятся.

Сначала отец семейства не хотел принимать корзину, но человек у двери сказал:

— Послушайте, я всего лишь рассыльный.

Улыбаясь, он передал корзину мальчику и

сказал:

— Счастливого вам Дня Благодарения!

В тот момент вся жизнь мальчика буквально перевернулась. Благодаря этому простому проявлению доброты он понял, что надежда — понятие вечное, что люди — даже незнакомцы — способны проявлять реальную заботу о других. Чувство благодарности охватило все его существо, и он поклялся себе, что однажды станет достаточно обеспеченным человеком, чтобы отплатить чем-то подобным другим людям. И к тому времени, когда ему исполнилось восемнадцать лет, он уже начал выполнять свое обещание. Из своих скудных заработков он откладывал деньги,

чтобы купить бакалейные товары, но не для себя, а для двух семей, которые, как он знал, живут очень бедно. Затем он, одетый в старенькие джинсы и спортивную тенниску, сел в машину, чтобы доставить эти продукты и вручить их адресатам под видом мальчика-посыльного. Когда он прибыл в первый полуразвалившийся дом, дверь открыла женщина латиноамериканского происхождения, которая окинула его подозрительным взглядом. У нее было шестеро детей, а муж бросил семью всего несколько дней тому назад. И у них не было еды.

Юноша сказал:

— У меня для вас передача, мэм.

После чего пошел к своей машине и начал вынимать оттуда пакеты и коробки, наполненные продуктами: индейкой, приправами, бобами, сладким картофелем, консервами. Женщина от удивления открыла рот. Дети же, увидев принесенные продукты, не смогли сдержать своего восторга.

Молодая мать, которая говорила на очень плохом английском, схватила юношу за руку и начала осypать его поцелуями, приговаривая:

— Это Божий дар! Ваш подарок — Божий дар.

— Нет, нет, — сказал юноша. — Я всего лишь-посыльный. Это подарок от друга.

Затем он подал ей записку, в которой было сказано: «Это записка от друга. Пусть у вас будет прекрасный День Благодарения — вы и ваша семья заслужили его. Знайте, что вас любят. А когда-нибудь, если вам выпадет шанс и ваша жизнь станет более благополучной, сделайте то же самое для кого-нибудь еще, вручив свой подарок как эстафету добра».

Молодой человек продолжал вносить в дом пакет за пакетом. Волнение, радость и любовь захлестнули его. Уходя, юноша не мог сдержать слез, вызванных сознанием своего вклада в общее доброе дело. Отъезжая от дома и оглядываясь назад на улыбающиеся лица этой бедной семьи, которой ему выпало счастье оказать помощь, он понял, что его история совершила полный круг, что «ужасный день» из времен его отрочества, в сущности, был даром Божиим, направившим его и показавшим, что полнота жизни зависит от того вклада, который ты вносишь в общее дело.

С тех пор он каждый день ищет людей, нуждающихся в помощи, чтобы вернуть подарок, который был дан ему и его семье, и напомнить людям о том, что всегда есть выход из положения, что их любят и что с помощью нескольких простых шагов, элементарного понимания и активных действий вы научитесь рассматривать любую проблему как полезный урок и благоприятную возможность для личного роста и достижения счастья.

Но откуда я так много знаю об этом молодом человеке и его семье, и не только о том, что у них произошло, но и том, что они при этом испытывали? Просто он — это я.

Я написал эту книгу, потому что хочу, чтобы вы знали: кто-то заботится о вас. Я хочу, чтобы вы знали, что, независимо от того, какими обескураживающими или непреодолимыми ни казались ваши обстоятельства, вы действительно мо-

жете все изменить. Вы можете превратить свои мечты в реальность. Как? Добыв ту энергию, которая прямо сейчас находится внутри вас, когда вы читаете эти строки. Эта внутренняя сила может изменить все в вашей жизни в считанные минуты. Все, что вы должны сделать, — это дать ей волю.

Почему я говорю это с такой убежденностью? Да потому, что я сам использовал эту энергию, чтобы самым невероятным образом изменить собственную жизнь. Немногим более десяти лет назад я боролся с трудностями и был и совершенно подавленным состоянием, утратив почти всякую надежду. Я жил в тесной холостяцкой квартирке площадью 40 квадратных метров в Венеце, штат Калифорния. Я был одинок, несчастен и имел 17 килограммов лишнего веса. У меня не было никаких планов на будущее. Я чувствовал, что жизнь обошлась со мной жестоко, а я ничего не могу поделать, чтобы ее изменить. Потерпев банкротство как в финансовом, так и в эмоциональном отношении, я чувствовал себя подавленным, беспомощным и побежденным.

И тем не менее сейчас я говорю вам, что за год я изменил всю свою жизнь. Сбросил 13 килограммов веса за 30 дней. И продолжаю оставаться в форме, потому что не просто сел на диету, а изменил установку своего разума. Я привел свое тело в максимально удобное физическое состояние. Я выработал убеждение, которое было необходимо, чтобы выстоять в тяжелые периоды жизни, и действительно достиг целей, о которых когда-то мечтал.

Секрет моего успеха состоит в том, что я сосредоточен на нуждах других людей. Я постоянно задаю себе вопрос: «Что еще я могу дать другим людям?» Только осознав, что не смогу помочь измениться другим, если не смогу измениться сам, я смог стать лидером. Секрет не только в том, чтобы жить, что-то отдавая другим, но, отдавая, и самому становиться лучше. Встретив женщину своей мечты, я женился на ней и стал отцом.

Сначала средств нам хватало только на пропитание, но я смог добиться того, что начал зарабатывать более миллиона долларов в год. Я переехал из своего захудалого жилища в замок площадью почти 1000 квадратных метров с видом на Тихий океан.

Но я не остановился на этом. Как только я доказал, что могу помочь себе сам, я тотчас нашел самые действенные способы помогать другим. Я начал изучать в качестве наглядных образцов жизнь тех, кто смог произвести изменения с молниеносной быстротой. Эти удивительные люди были самыми выдающимися в мире учителями и врачами, теми, кто помогал людям решать их проблемы за одно или за два занятия вместо одного, двух или более лет. Я же, подобно губке, впитывал столько, сколько мог впитать,

а затем тут же начинал применять то, чему научился. Я начал разрабатывать ряд собственных стратегий и методов.

С тех пор я руководствовался этими методами в своей работе с более чем миллионом человек из сорока двух стран мира, обучая их, как изменить к лучшему свою жизнь. Эта невероятная возможность поделиться своим опытом получила удивительный размах, охватив все слои общества в любом уголке земного шара — от рабочих до аристократов, представителей королевских фамилий; от президентов государств до президентов компаний и президентов учительско-родительских ассоциаций; от кинозвезд до профессиональных спортсменов и спортивных команд; от матерей и врачей до маленьких детей и беспризорных.

Благодаря своим книгам, аудиозаписям, семинарам и телевизионным шоу я получил доступ к разуму десятков миллионов людей. И в каждом случае моей целью было помочь людям научиться-

ся управлять своей жизнью и как можно быстрее изменить ее к лучшему.

Я говорю это не для того, чтобы произвести на вас впечатление, а для того, чтобы вы поняли, как быстро все можно изменить. Как только мы поймем, что сами формируем свои мысли, чувства и поведение, все, что потребуется для их изменения, — это постоянное, разумное и упорное действие. С помощью этой книги я хочу стать вашим добровольным наставником по достижению любого изменения, которого вы хотите добиться.

#### ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ НЕДОСТАТОЧНО

У всех нас есть мечты, не так ли? Все мы хотим верить в то, что мы люди особенные, что в нашей жизни все должно сложиться иначе, что мы можем оказывать какое-то особенное воздействие на нашу семью, друзей или других людей. Когда-то мы все мечтали о том, что наши желания воплотятся в жизнь и у нас будет все, чего мы действительно заслуживаем.

Однако слишком многие люди забывают о своих мечтах, когда перед ними встают реальные проблемы. Они отодвигают их в сторону, забывая о том, что достаточно сильны, чтобы сформировать свое будущее, а затем теряют уверенность в себе, а вместе с ней — и надежду. Поэтому моей жизненно важной целью стало напомнить людям — таким же, как мы с вами, — о том, что сила, которая может изменить все, пассивно дремлет внутри нас. Мы можем разбудить эту силу и вернуть к жизни свои мечты, начав с сегодняшнего дня. Эта книга обеспечит вас несколькими простыми методами, которые действительно могут помочь вам осуществить задуманное.

Позитивное мышление, конечно же, является прекрасным началом. Разумеется, вы хотите полностью сосредоточиться на том, чтобы все изменить, а не на том, почему все так «неправильно». Но одного только позитивного мышления недостаточно, для того чтобы преобразовать вашу жизнь. У вас должны быть определены стратегии и планы для изменения вашего образа мышления, чувствования и того, что вы делаете каждый божий день своей жизни.

Разве не правда, что все мы хотим что-нибудь изменить в своей жизни? Эти изменения можно разбить на две категории: одни из них касаются наших чувств по отношению к окружающему миру (когда мы хотим приобрести уверенность в себе, преодолеть свои страхи, избавиться от чувства разочарования, быть счастливыми или легче воспринимать

то, что уже случилось в прошлом), другие — действий (когда мы хотим бросить курить, пить или откладывать дела со дня на день). Основная проблема состоит в том, что, хотя каждый и хочет произвести эти изменения, лишь очень немногие люди знают, как это сделать — и как сохранить это состояние на длительное время.

Я хотел бы помочь вам начать позитивно изменять вашу жизнь и делать это постоянно, день за днем. Я не обещаю открыть перед вами весь мир, но обещаю, что благодаря этой маленькой книжке вы обязательно сможете взять под контроль свою жизнь и начать изменять ее, используя несколько простых шагов, о которых вы узнаете на следующих страницах. Вы сможете также применить эти простые шаги, для того чтобы помочь членам вашей семьи и друзьям.

Для того чтобы сделать эту работу приемлемой для вас прямо сейчас, необходимо поверить в возможность изменения. Прошлое не имеет значения. То, что не срабатывало в прошлом, не имеет ничего общего с тем, что вы будете делать сегодня. Вашу судьбу будет формировать то, что вы делаете прямо сейчас. Не бичуйте себя за то, что уже случилось, — сосредоточьтесь на решениях, а не на проблемах.

Вы решили начать это путешествие? Тогда —

на старт.

Давайте начнем изменять нашу жизнь с понимания того, что нужно делать, когда мы...

## УРОК 1

### ЧУВСТВУЕМ СЕБЯ ПОДАВЛЕННЫМИ... КАК ЭТО ИЗМЕНИТЬ

В жизни часто происходят события, которыми мы действительно не можем управлять. Например, компания, на которую мы работаем, сократила свои производственные объемы, и мы вынуждены увольняться из-за отсутствия работы. От нас уходит жена. Заболевает один из членов семьи или умирает кто-то из близких нам людей. Правительство сокращает расходы на социальные нужды. В подобных ситуациях мы можем испытывать чувство полной беспомощности, как будто уже ничего не можем сделать, чтобы хоть как-то повлиять на создавшееся положение.

Возможно, вы уже испробовали все доступные вам средства, чтобы получить работу, помочь своей семье, найти родственную душу или почувствовать себя счастливее. Но, похоже, ничего не срабатывало. Когда мы пробуем новый подход, стараемся изо всех сил, но не достигаем цели, то часто боимся повторять свои попытки. Почему? Потому, что все мы хотим избежать страданий! И никому не хочется опять потерпеть неудачу. Никому не хочется отдавать всего себя только для того, чтобы испытать очередное разочарование. Часто после многократных разочарований мы перестаем делать какие-нибудь попытки вообще, начинаем думать, что уже ничего не поможет.

Если вы оказались в таком состоянии, когда не испытываете даже желания сделать попытку, значит, вы довели себя до состояния «приобретенной беспомощности». Вы «приобрели» это чувство, приучили себя считать, что вы «беспомощны».

Но вы ошибаетесь. Вы можете заставить обстоятельства измениться! Вы сегодня же можете изменить в своей жизни все, все свои понятия и действия.

Я никогда не падаю духом, потому что каждая неудачная попытка является для меня еще одним шагом вперед.

Томас Эдисон

Первым шагом к изменению своей жизни является стремление избавиться от негативного убеждения, что вы уже ничего не можете поделать. Как это сделать? Часто причиной того, что многие люди считают себя беспомощными, является безуспешность их прежних попыток. Но запомните — а я повторяю эту фразу всю свою жизнь: **МЕЖДУ ВАШИМ ПРОШЛЫМ И ВАШИМ БУДУЩИМ НЕТ ЗНАКА РАВЕНСТВА.**

Имеет значение не то, что было вчера, а то, что вы делаете прямо сейчас. Очень многие люди пытаются въехать в будущее, используя для ориентации зеркало заднего обзора! Если вы поступаете подобным образом, то попадете в аварию. Вместо этого вы должны сосредоточиться на том, что вы можете сделать сегодня, чтобы улучшить сложившиеся обстоятельства.

**УПОРСТВО ВОЗНАГРАЖДАЕТСЯ**

Многие люди говорят мне:

— Я уже испробовал миллион способов, чтобы добиться успеха, и ни один не срабатывает!

Подумайте над этим. Вероятно, они не пытались предпринять даже сотни попыток изменить свои обстоятельства. Большинство людей сделали восемь, девять, десять попыток, а когда ничего не вышло, бросили это дело.

Ключом к успеху является умение определить приоритеты и ежедневно предпринимать активные действия по улучшению своего положения, даже если вам кажется, что из этого ничего не выйдет.

Приведу вам один пример. Вы когда-нибудь слышали о полковнике Сэндерсе? Конечно же, слышали. Почему он добился такого невероятного успеха? Потому ли, что родился в богатой семье? И его послали учиться в привилегированный университет типа Гарвардского? А может

быть, он преуспел, потому что начал свой бизнес, будучи еще совсем молодым? Так ли это? Нет. Полковник Сэндерс и не начинал осуществлять свою мечту до 65 лет! Что же заставило его действовать? Он был разбит и одинок. Он получил свой первый пенсионный чек в размере 105 долларов и пришел в ярость. Но вместо того чтобы поносить общество или просто написать в Конгресс полное негодования письмо, он спросил себя:

— А что полезного я мог бы сделать для других людей? Чем мог бы им помочь?

И он начал размышлять над тем, что у него есть такого, что было бы полезно для других.

Первый ответ на эти вопросы был такой: «Ага, у меня есть рецепт» приготовления блюда из цыпленка, которое, кажется, всем нравится! А что, если бы я продал этот рецепт в рестораны? Смог ли бы я делать таким образом деньги?» И сразу же в голову ему пришла другая мысль: « Это смешно. Продажа этого рецепта не оплатит даже моей квартирной ренты».

Тогда у него родилась следующая идея: «А что, если бы я не только продал им свой рецепт, но также и показал, как правильно приготовить это блюдо? А что, если бы

благодаря моему рецепту эти рестораны стали бы более популярными? Их стало бы посещать больше людей, они больше распродавали бы цыплят, и, возможно, выделили бы мне какой-то процент от этого дополнительного дохода».

У многих людей в голове рождаются великие идеи, но они так и остаются идеями. Но полковник Сэндерс не просто выдумывал великие идеи, а запускал их в действие. Он стучался в двери всех ресторанов, рассказывая каждому владельцу о своем рецепте: «У меня есть великолепный рецепт блюда из цыпленка, и, я думаю, если вы используете его, это увеличит объемы вашей торговли. А я бы хотел получать какой-то процент от этой прибыли».

Да, многие смеялись ему прямо в лицо. Они говорили: «А ну-ка, приятель, выметайся отсюда. Для чего ты надел этот дурацкий поварской костюм?» И что же — бросил полковник Сэндерс свои попытки? Разумеется, нет. У него был главный ключ к успеху — я называю его силой личности. Сила личности означает упорство в совершенствовании действия: всякий раз, когда вы что-то делаете, вы на этом учитесь и находите способ сделать это в следующий раз еще лучше. Полковник Сэндерс, конечно же, использовал эту силу личности!

Вместо того чтобы поддаваться унынию после провала его затеи с продажей рецепта ресторанам, он тут же начал обдумывать варианты, как представить свой рецепт более эффективно и добиться лучших результатов при посещении очередного ресторана.

Как вы думаете, сколько раз полковник Сэндерс услышал слово «нет», прежде чем получил желаемый ответ? Прежде чем он услышал первое «да», ему отказали 1009 раз! Он потратил два года, исколесив на своем стареньком, потрепанном автомобиле всю Америку вдоль и поперек. Он спал на заднем сиденье, не снимая своего измятого поварского костюма, и каждый день просыпался, горя желанием поделиться своей идеей с кем-нибудь еще. Частенько единственной его пищей был кусочек наскоро приготовленного образца рецепта, который он предлагал предполагаемым покупателям. Как по-вашему, многие ли люди отправились бы в путь, чтобы услышать 1009 раз «нет» (два года отказов!) и продолжали бы свое путешествие? Очень немногие. Вот почему есть только один полковник Сэндерс. Я убежден, что большинство людей бросили бы эту затею уже после двадцати «нет». Но иногда для успеха просто необходимо такое упорство.

Если вы внимательно посмотрите на то, как добивалось успеха большинство выдающихся людей в истории человечества, то обнаружите одну особенность: они не могли быть отвергнуты. Они не приняли бы отказа. Они не допустили бы, чтобы какие-либо обстоятельства помешали им реализовать свою мечту, поставить цель и идти к ее осуществлению.

А знаете ли вы, что Уолт Дисней получал отказ 302 раза, прежде чем добился финансирования для создания «Счастливейшего места на Земле»? Все банки принимали его за сумасшедшего. Но он не был сумасшедшим; он был провидцем и, что гораздо важнее, взял на себя ответственность претворить мечту в реальность. И сегодня миллионы людей разделяют эту «радость Диснея», мир, подобного которому нет на Земле, мир, начало которому положило решение одного человека.

Живя в своей маленькой, тесной квартирке, где мыл посуду прямо в ванне, я не переставал вспоминать подобные истории и постоянно напоминал себе, что НЕТ

## ПЕРМАНЕНТНОЙ ПРОБЛЕМЫ. НЕТ ПРОБЛЕМЫ, КОТОРАЯ ОКАЗЫВАЕТ ВЛИЯНИЕ НА ВСЮ МОЮ ЖИЗНЬ.

ВСЕ, ЧТО ПРОИСХОДИТ, НЕ БУДЕТ ИМЕТЬ НИКАКОГО ЗНАЧЕНИЯ, ЕСЛИ Я БУДУ ДЕЙСТВОВАТЬ ЭНЕРГИЧНО, ПОЗИТИВНО И КОНСТРУКТИВНО. Я думал так: «Даже если моя жизнь выглядит сейчас ужасной, все-таки есть масса вещей, за которые я могу быть благодарен, например, за двух друзей, которые у меня есть, или за то, что я наделен всеми чувствами, или за то, что просто могу дышать свежим воздухом». Я постоянно старался сосредотачивать свое внимание на желаемом, на решениях, а не на проблемах. И не забывал, что нет такой проблемы, которая могла бы повлиять на всю мою жизнь, даже если она выглядит сейчас так непрезентабельно.

Поэтому я решил больше не верить тому, что вся моя жизнь так исковеркана только потому, что у меня есть финансовые затруднения или эмоциональные переживания. Я решил, что со мной не происходит ничего плохого, что я просто попал в переделку. Другими словами, я понял, что буду продолжать возвращать те семена, что посеял, — то есть продолжать поступать правильно — и превращу зиму моей жизни в весну, когда буду собирать урожай вознаграждений за те годы усилий, которые казались напрасными. Я решил также, что повторное выполнение тех же самых действий и ожидание другого результата было бы безрассудством. Мне следовало попробовать что-то новое, и я продолжал свои поиски, пока не нашел нужные мне ответы.

Мой совет вам прост, и в глубине души вы знаете, что это истина: если вы будете упорно проявлять гибкость в достижении своих целей, то в конце концов добьетесь того, чего хотите, но вы должны распрощаться со всеми эмоциями, которые не способствуют достижению позитивного результата. Вы должны немедленно сфокусировать свое внимание на тех действиях, которые можете предпринять сегодня, даже если они очень незначительные.

В этом есть смысл, не правда ли? Так почему же люди не следуют этому совету и не поступают так же? Потому, что они боятся потерпеть неудачу. Но я открыл нечто удивительное...

### УРОК 2

#### НЕУДАЧ НЕ СУЩЕСТВУЕТ

Пришло время принять решение. Прямо сейчас вам нужно дать себе слово, что вы никогда больше не будете потворствовать своим упадническим чувствам или депрессивному настроению. Это не значит, что вы должны воспринимать встающие перед вами проблемы как нечто нереальное. Просто это означает, что теперь вы понимаете: пораженческое, подавленное настроение мешает вам предпринять необходимые действия, которые могут изменить вашу жизнь. Вы должны верить: несмотря на то что сейчас все может казаться невозможным, вы можете произвести переворот. Поймите: у всех нас есть проблемы, все мы способны испытывать недовольство и разочарование, но то, как мы справляемся со своими неудачами, и будет формировать нашу жизнь в гораздо большей степени, чем какие-либо другие наши поступки.

Я хотел бы привести вам прекрасный пример действия этого принципа. Много лет тому назад один молодой человек решил стать знаменитым музыкантом. Он бросил школу, но получить работу юнцу, исключенному из средней школы и не имеющему никакого опыта работы, было весьма трудной задачей. И он очутился в одном из самых захолустных баров на окраине города, где играл на пианино и пел песни, вкладывая в это свое сердце и душу, перед людьми, которые так напивались, что даже не замечали его присутствия. Можете

себе представить чувство разочарования и унижения, которое он должен был испытывать? Он чувствовал себя подавленным и угнетенным. У него не было денег, поэтому ему приходилось спать в прачечной, в корзинах для белья. Единственное, что поддерживало его существование, — это любовь к его подруге, женщине, которую он считал самой прекрасной на земле.

Но однажды она бросила его — и он почувствовал, что его жизнь закончена. Он решил покончить с собой. Но сначала все же попытался получить помощь в психиатрической больнице. И там его жизнь изменилась — не потому, что он «излечился», а потому, что увидел, насколько ужасными могут быть обстоятельства! Он вдруг понял, что у него еще не было настоящих проблем. И в тот день он дал себе слово, что никогда больше не позволит себе так низко пасть. Он будет работать с необходимым упорством, и столько, сколько потребуется, чтобы в конце концов стать преуспевающим музыкантом, каким, как он знал, он мог бы быть. Ни человек, ни недовольство собой не стоят того, чтобы из-за этого совершать самоубийство. Жизнь всегда стоит того, чтобы жить. Всегда есть что-то, за что можно быть благодарным.

Итак, он твердо держался взятого им направления. Сначала он не получал за это никакого вознаграждения, но в конце концов пришло и это. А сегодня его музыка известна всему миру. Его имя — Билли Джоэл.

Нам с вами нужно постоянно помнить, что если БОГ ОТКЛАДЫВАЕТ, ТО ЭТО ЕЩЕ НЕ ЗНАЧИТ, ЧТО ОН ОТКАЗЫВАЕТ, что неудач не существует, что если вы пытаетесь что-то сделать и это не получается, то в процессе этого вы чему-то учитесь; а это может помочь вам действовать более эффективно в будущем, и тогда вы добьетесь реального успеха.

По существу, есть поговорка, которая помогает мне на протяжении многих лет:

УСПЕХ ЯВЛЯЕТСЯ РЕЗУЛЬТАТОМ

ПРАВИЛЬНОЙ ОЦЕНКИ, ПРАВИЛЬНАЯ ОЦЕНКА ЯВЛЯЕТСЯ

РЕЗУЛЬТАТОМ ОПЫТА,

А ОПЫТ ЧАСТО ОКАЗЫВАЕТСЯ

РЕЗУЛЬТАТОМ НЕПРАВИЛЬНОЙ ОЦЕНКИ.

Следуйте этому правилу! Если мы будем стремиться изменить что-то к лучшему и будем учиться на собственных «ошибках», то добьемся успеха. А сейчас давайте посмотрим, что заставляет нас...

УРОК 3

ПРИНЯТЬ РЕШЕНИЕ

В этой книжке я все время говорю о том, что есть сила, способная изменить любую сферу вашей жизни. Так где же она находится? Как нам овладеть ею? Мы все знаем, что, для того чтобы получать новые результаты, мы должны предпринимать новые действия, но следует уяснить, что все наши действия определяются силой решения, а от этого зависит сила изменения. Однако мы не всегда можем управлять событиями нашей жизни, но мы можем управлять тем, о чем думаем, во что верим, что чувствуем и что предпринимаем относительно этих событий. Мы должны помнить, что в каждый момент жизни,

независимо от того, принимаем мы это сами или нет, любая новая возможность выбора, любой ряд новых действия и новых результатов является просто одним или двумя принятыми решениями. Большинство из нас забывает о том, что у нас есть это право выбора. В ИТОГЕ НАШУ СУДЬБУ ОПРЕДЕЛЯЮТ НАШИ РЕШЕНИЯ, А НЕ ОБСТОЯТЕЛЬСТВА. Сегодняшняя ваша жизнь является результатом решения, с кем провести время, чему научиться, во что верить, что бросить или продолжать делать, жениться или завести детей, что и сколько есть, курить или пить и, наконец, того, кто вы есть и на что способны, — все это, в буквальном смысле, управляет вашей жизнью и направляет ее. Если мы искренне хотим изменить ее, то должны выработать несколько новых решений относительно того, что мы отстаиваем, что собираемся делать и какие принимаем на себя обязательства.

Когда я использую слово «решение», то имею в виду реальный и осознанный выбор. Большинство людей привыкли говорить так: «Я решила сбросить сколько-то килограммов веса», но это слишком общее заявление, в нем нет конкретности. Это просто выражение предпочтения; иными словами, они как бы говорят: «Я хотела бы похудеть». Реальное решение принимается, когда вы пресекаете любую другую возможность, кроме взятых на себя обязательств, когда не оглядываетесь назад и даже не рассматриваете альтернативу бросить то, за что беретесь.

Позвольте мне привести прекрасный пример. Это история одного человека, который понял силу реального решения, который, единожды приняв решение, никогда не отступал от него. Его имя — Сохиро Хонда, основатель «Хонда корпорейшн». Мистер Хонда никогда не позволял ни личным проблемам, ни неудачам, ни внешним обстоятельствам встать на его пути. Он часто принимал решение смотреть даже на самые крупные препятствия, встающие на его пути, как на простые спортивные барьеры, которые ему нужно преодолеть, чтобы достичь своей цели.

В 1938 году Хонда был бедным студентом, мечтавшим сконструировать поршневое кольцо, чтобы продать его, а затем производить для «Тойота корпорейшн». Днем он ходил на занятия, а по ночам, по локоть в масле, трудился над своей конструкцией. Он потратил на этот проект все свои скудные сбережения, но ему пришлось заложить драгоценности жены, чтобы иметь возможность продолжать свою работу.

После нескольких лет упорного труда он в конце концов сконструировал такое поршневое кольцо, которое, как он был уверен, «Тойота» у него купит. Но, когда он принес туда свое изобретение, компания его забраковала. Его отправили

обратно в учебное заведение, где ему пришлось испытать унижение со стороны своих учителей и товарищей, которые называли его идиотом за то, что он сконструировал такое смехотворное приспособление.

Был ли он разочарован? Конечно. Чувствовал ли себя разбитым? Да. Бросил ли он это дело? Ни в коем случае.

Наоборот, он потратил следующие два года на то, чтобы сделать это поршневое кольцо лучше. У него была основная формула успеха:

1. Он знал, чего хочет.
2. Он предпринял действие.

3. Он проверил, срабатывает оно или нет, если нет, то почему.

4. Он продолжал непрерывно изменять свой подход и проявлял гибкость относительно решения данной проблемы.

В итоге, спустя еще два года, он обновил свою конструкцию и «Тойота» действительно купила ее!

Для того чтобы построить завод по изготовлению поршней, Хонде нужен был бетон, но японское правительство готовилось вступить во вторую мировую войну, поэтому не было никакой возможности достать его. Казалось, его мечта обречена на гибель и никто не придет ему на помощь. И опять-таки, отказался ли он от задуманного? Ни в коем случае. Он принял решение построить этот завод.

Так как отказ от задуманного даже не рассматривался в качестве возможного варианта, Хонда сколотил рабочую группу из своих друзей и они неделями вырабатывали всевозможные подходы к этой проблеме, пока наконец не нашли новый

метод производства бетона. Тогда Хонда построил свой завод и получил возможность выпускать поршневые кольца.

**ПОДОЖДИТЕ, ЭТО ЕЩЕ НЕ ВСЁ...**

На этом история не закончилась. Во время войны Соединенные Штаты разбомбили его завод, разрушив большую его часть. Но, вместо того чтобы почувствовать себя побежденным, он собрал всех своих служащих и сказал им: «Быстро! Выбегайте на улицу и следите за самолетами. Ведь нам прямо с неба падают канистры с горючим. Нам нужно только выяснить, куда они их сбросят, и подобрать эти канистры, так как они содержат сырье, необходимое для нашего производственного процесса!» Это был тот материал, который в Японии они нигде не могли достать. Мистер Хонда находил возможность использовать все, что подбрасывала ему жизнь. Апофеозом было землетрясение, которое разрушило его завод до основания, и Хонда вынужден был продать право на производство поршней «Тойоте». Но Бог никогда не закрывает одну дверь, не открыв другую. Поэтому нам следует быть начеку, чтобы не прозевать новые благоприятные возможности, которые подбрасывает нам жизнь...

Когда окончилась война, экономика Японии находилась в полном упадке. Бензин отпускался по карточкам, а иногда его почти невозможно было найти — и Хонда не мог достать необходимого количества горючего даже для своего автомобиля, чтобы съездить на рынок.

Но, вместо того чтобы поддаваться чувству отчаяния и беспомощности, он решил, что не будет приспосабливаться к такому образу жизни и задал себе очень существенный вопрос: «Как еще я могу прокормить свою семью? Как я могу использовать то, что у меня уже есть, чтобы найти выход из создавшегося положения?» Он осмотрел небольшой имевшийся у него двигатель, размер и тип которого подходили для обычной газонокосилки, и у него возникла идея приделать его к своему велосипеду.

Так и был создан моторизованный велосипед — прототип будущего мопеда. Хонда ездил на нем на рынок и обратно, и очень скоро его друзья и знакомые стали просить сделать такой же велосипед.

Вскоре после этого он изготовил так много мопедов, что у него не осталось двигателей, поэтому он решил построить новый завод по их производству. Но у него не было денег, а Япония была разорена и измотана войной. Как мог он осуществить этот замысел?

Именно в момент принятия решений и формируется ваша судьба.

Энтони Роббинс

Вместо того чтобы отказаться от своей затеи и сказать: «Выхода нет», он стал размышлять и ему в голову пришла блестящая идея. Он решил написать по письму каждому владельцу магазина велосипедов в Японии, сообщая им о том, что у него есть решение, для того чтобы опять привести страну в движение, что его моторизованные

велосипеды будут обходиться дешевле и помогут людям передвигаться куда угодно. А затем он просил их внести в это дело часть своего капитала.

Из 18 тысяч владельцев велосипедных магазинов, которые получили его письмо, 3 тысячи дали Хонде деньги, и он начал производство своей первой партии товара. После чего к нему пришел успех, не так ли? Отнюдь! Мопеды были слишком большими и громоздкими, и их покупали очень немногие. Поэтому Хонда снова обратил внимание на то, что не срабатывает, и, вместо того чтобы бросить это дело, опять изменил к нему подход. Он решил переделать свой мопед и сделать его значительно более легким и компактным.

Хонда назвал его «Новичок», и новая модель имела «неожиданный» успех, за который Хонда получил Императорскую премию. Каждый смотрел на него и думал, как ему «повезло» с этой идеей.

Но было ли это везением? Может быть, если интерпретировать слово ВЕЗЕНИЕ как труд на базе соответствующих знаний. Сегодня компания «Хонда корпорейшн» является самой преуспевающей в мире. В настоящее время там работает более 100 тысяч человек и она продает в США больше автомобилей, чем кто-либо другой (кроме «Тойоты») — и все потому, что мистер Хонда никогда не сдавался.

Он никогда не позволял проблемам или обстоятельствам вставать на его пути. Он решил, что всегда есть способ добиться успеха, если вы действительно возьмете на себя это обязательство!

**РЕШЕНИЯ, РЕШЕНИЯ!**

Мы с вами знаем, что есть люди, которые родились в богатой семье и жили в привилегированной среде; казалось, они были наделены свыше сильным, здоровым телом; о них всячески заботились, и они никогда не испытывали ни в чем недостатка. Тем не менее мы с вами знаем, что многие из этих людей испытывают разочарование, страдают от ожирения и наркотической зависимости.

Но, с другой стороны, есть люди, которые, невзирая на все невзгоды, смогли вырваться и преодолеть все ограничения, налагаемые условиями их существования, приняв новые решения относительно того, что делать в данных обстоятельствах. Они стали примером проявления безграничной силы человеческого духа.

Как же эти удивительные личности достигли этого? Все они в какой-то момент принимали решение положить конец прежнему образу жизни и не мириться больше со

своим убогим существованием, а устремиться к лучшему. Они приняли реальное решение изменить свою жизнь.

Что я имею в виду под словами «реальное решение»? Очень многие люди говорят такие вещи, как: «Я мог бы действительно сбросить столько-то килограммов веса. Я заработал бы больше денег. Я мог бы сделать что-нибудь, чтобы получить лучшую работу. Я бросил бы пить». Вы можете обвешаться этими «бы» с головы до ног, но от этого ничего не изменится!

Единственным способом изменить свою жизнь является принятие реального решения. Реальное решение означает, что вы отсекаете любую другую возможность, кроме той, которую вы решили сделать реальностью.

Но если принять решение так просто, то почему этого не делает большинство людей и почему этого не происходит сплошь и рядом? Потому, что эти люди не знают, что такое реальное решение. Они думают, что решения — это тот же перечень желаний: «Я хотел бы бросить курить» или «Я хотел бы перестать пить».

Большинство из нас не принимали никаких решений так давно, что уже забыли, какие чувства это вызывает.

Когда вы принимаете реальное решение, то проводите глубокую линию, но не на песке, а на цементном растворе. Вы точно знаете, чего хотите. Эта ясность дает вам силу превзойти даже те результаты, относительно которых вы приняли решение.

Люди, преодолевшие невзгоды и изменившие свою жизнь, принимают ежедневно три определенных, четких решения:

1. На чем сосредоточить внимание.
2. Какое значение имеют те или иные вещи.
3. Что делать.

Другим моим любимым примером является история Эда Робертса. Этот «обыкновенный» человек, прикованный к инвалидному креслу, стал необыкновенным благодаря тому, что принял решение действовать, невзирая на очевидные ограничения. Будучи с четырнадцати лет полностью парализованным, он каждый день пользуется аппаратом искусственного дыхания, который сам усовершенствовал, чтобы вести по возможности нормальную жизнь; а ночью он дышит с помощью металлического легкого. И так как он несколько раз был на грани смерти, то, конечно же, мог бы всецело сосредоточиться на своих собственных страданиях, но вместо этого он выбрал другой путь — облегчать страдания другим больным людям.

Что же он смог сделать? Последние пятнадцать лет его решение бороться против того мира, который часто едва снисходил до таких, как он, людей, помогло значительно облегчить жизнь инвалидов. Эд Робертс стремился изменить отношение общества к проблемам инвалидов и развивать идеи, способные изменить и максимально облегчить их жизнь, — начиная с усовершенствования инвалидного кресла до создания специальных мест с поручнями для их подъема. Он стал первым из пятерки лучших студентов, окончивших Калифорнийский университет в Беркли, и со временем занял должность

директора Отдела реабилитации штата Калифорния, опять-таки оказавшись пионером среди инвалидов в этой должности.

Ясно, что этот человек сделал свой выбор — в отличие от большинства людей в его положении, он не «заикливался» на своей беде. Он сосредоточился на том, как произвести в своей жизни изменения. Для него физические проблемы означали «вызов». Суть его решения заключалась в том, чтобы предпринять какое-нибудь действие, которое сделало бы жизнь других инвалидов более комфортной. Он полностью посвятил себя формированию таких условий в обществе, которые способствовали бы изменению к лучшему жизни всех физически неполноценных людей.

Эд Роберте является наглядным примером того, что важно не то, откуда вы начнете, а решения, которые принимаете относительно завершения данного дела. Все его действия были основаны на одном твердом решении. А что бы вы сделали со своей жизнью, если бы приняли реальное решение!

**ИТАК, РЕШАЙТЕ СЕЙЧАС!**

Человеческий прогресс начинается с нового решения. Так что же из того, что вы упустили из виду, необходимо предпринять для улучшения своей жизни? Может быть, это решение заметить курение или выпивку бегом трусцой или чтением? Или начинать свой день раньше и с более позитивной установки? Может быть, это решение не винить больше никого в своих бедах, а вместо этого выработать какое-нибудь новое действие, которое вы могли бы предпринимать ежедневно, чтобы изменить свою жизнь к лучшему? Может быть, это решение изыскивать

способы оказаться более ценным работником, чем кто-либо другой, и получить новую работу? Может быть, это решение учиться и приобрести новые знания, которые позволят вам зарабатывать больше денег или уделять больше внимания своей семье и друзьям?

Прямо сейчас примите два решения, которым хотите следовать, — чего бы вам это ни стоило. Во-первых, пообещайте себе или другим, что вы можете легко придерживаться взятого вами курса. Приняв это решение и действуя в соответствии с ним, вы докажете себе, что можете принимать гораздо более крупные решения. И у вас начнут развиваться крепкие «мышцы по выработке решений».

Во-вторых, примите решение, которое потребует от вас гораздо больших обязательств и вдохновит вас.

Запишите эти два решения ниже, сообщите о них членам своей семьи и друзьям и наслаждайтесь чувством гордости за то, что можете выполнить взятые на себя обязательства!

**ДВА ВАЖНЫХ РЕШЕНИЯ, КОТОРЫЕ Я ПРИНЯЛ И ОБЯЗУЮСЬ ВЫПОЛНИТЬ!**

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

То, насколько реальными будут ваши решения, зависит от вашего умения...

**УРОК 4**

**ВЫРАБОТАТЬ ТВЕРДЫЕ УБЕЖДЕНИЯ И СЛЕДОВАТЬ ИМ!**

Есть сила, которая управляет всеми вашими решениями. Она постоянно воздействует на все ваши мысли, чувства, поступки и определяет их. Этой силой являются ваши убеждения.

Когда вы в чем-нибудь убеждены, то даете своему мозгу категорическое распоряжение отвечать определенным образом. Например, вам когда-нибудь задавали такой вопрос: «Вы не могли бы принести мне соль?» И вы шли на кухню, размышляя на ходу: «А разве я знаю, где эта соль?» Вы осматривали все полки в буфете и наконец говорили: «Я не могу ее найти». И, очевидно, человек, который попросил у вас соль, вошел в комнату и, найдя ее, сказал: «А это что?» Это была соль! Всегда ли она была там? Вы готовы поклясться, что да, но почему вы ее не заметили?

Да потому, что не были убеждены в том, что соль действительно была там.

Как только у нас появляется убеждение, оно начинает управлять нашим зрением и чувствами. А, вообще-то, разве вы не знали, что убеждения могут изменить даже цвет глаз человека? Да, это так. Согласно доктору Берни Сигелю, автору «Любовь, медицина и чудеса» и других книг о связи разума и тела, ученые обнаружили некоторые любопытные вещи относительно людей, страдающих расщеплением личности: когда некоторые из этих индивидуумов убеждали себя в том, что они перевоплощаются в других людей, их мозг получал распоряжение, которое изменяло их биохимию — а вместе с тем и цвет глаз.

Убеждения могут оказывать воздействие даже на ваш сердечный ритм. Люди, которые искренне верят в шаманов, могут умереть, если кто-нибудь наложит на них заклятие — не из-за самого этого заклятия, а потому, что они дают своему сердцу категорическое распоряжение перестать биться.

Считаете ли вы, что ваши убеждения могут оказывать воздействие на вашу жизнь и жизнь окружающих вас людей? Разумеется! Убеждения обладают огромной силой, поэтому вам следовало бы внимательнее относиться к их выбору, особенно если они касаются вас самих. Могу признаться, что за прошедшие годы определенные убеждения оказали мне реальную помощь. Некоторые из них я уже упоминал в этой книге:

- Всегда есть способ изменить обстоятельства, если я беру на себя обязательство сделать это.
- В жизни не бывает неудач. Когда я учился чему-то, я добивался успеха.
- Бог откладывает, но не отказывает.
- Между прошлым и будущим нет знака равенства.
- В любой момент я могу изменить всю мою жизнь, приняв новое решение.

Эти убеждения направляли мое мышление и поведение. Они помогали мне устранять огромные препятствия им пути к достижению успеха.

Вера — это убеждение в том, чего вы еще не видите, наградой за нее является возможность увидеть то, в чем вы убеждены.

Святой Августин

И все-таки, что же такое убеждение? Мы часто говорим о вещах, о которых не имеем четкого представления. Большинство людей относится к убеждению как к некоей реальной вещи, в то время как в действительности это не что иное, как чувство уверенности в том, что та или иная вещь имеет именно это значение. Если вы произносите: «Я убежден в том, что я разумный человек», то в действительности вы говорите: «Я чувствую уверенность в том, что я разумный человек». Это чувство уверенности позволяет вам добыть ресурсы, которые помогают совершать разумные действия, чтобы получить желаемые результаты.

Мы

можем ответить практически на все вопросы — или, по крайней мере, на самые необходимые. Но часто недостаток убеждений — недостаток уверенности — вызывает у нас неспособность использовать те возможности, которые находятся внутри нас.

Проще всего понять, что такое убеждение, обдумав его основной строительный блок — идею. Есть множество идей, которые мы можем обдумать, но в которые в действительности не верим. Например, давайте рассмотрим идею, что вы любите. Остановитесь на минуту и скажите себе: «Я люблю».

Теперь то, чем является это заявление — идеей или убеждением, — будет зависеть от степени уверенности, с которой вы произносите эту фразу. Если вы думаете: «Ну, на самом-то деле я не люблю», то в действительности вы говорите: «Я не слишком уверен в том, что люблю».

Как можно превратить идею в убеждение? Позвольте мне предложить вам простую метафору для описания данного процесса. Если вы представите идею как стол только с одной или двумя ножками, то довольно ясно поймете, почему идея не воспринимается такой же прочной, как убеждение. Без ножек даже стол не будет стоять.

И напротив, убеждение — это стол с довольно прочными ножками. Если вы действительно верите в то, что «любите», то откуда вы об этом знаете? Разве не правда, что у вас есть кое-какая информация, чтобы поддержать эту идею? Иными словами, разве у вас нет никакого подтверждения, чтобы поддержать ее? Это и есть, «ножки», которые делают ваш стол таким устойчивым, то, что делает ваше убеждение уверенностью.

Какие у вас есть подтверждения, которые вызывают чувство уверенности в том, что вы любите? Может быть, кто-то сказал вам, что вы очень любящий человек. А может, вы каждый день делаете такие вещи, которые вызывают у другого человека чувство большего комфорта, большего счастья или большей надежности. Может быть, вы испытываете добрые чувства по отношению к другим людям и уже одно это ощущение означает, что вы полны к ним любви. Но знаете что? Все эти подтверждения ничего не значат, если вы не используете их для поддержания идеи, что вы любите. В этом случае «ножки» вызовут у вас ощущение устойчивости относительно данной идеи и заставят вас поверить в это. Ваша идея теперь ощущается как нечто устойчивое и поэтому становится убеждением.

Так как теперь вы понимаете, почему убеждения похожи на столы, то можете увидеть, как они формируются, а также представить, как их можно изменить. Во-первых, важно заметить, что мы можем вырабатывать убеждения относительно чего угодно, если найдем достаточно «ножек», чтобы их поддержать.

Разве у вас не достаточно собственных или основанных на опыте людей, которые прошли тяжкие испытания, подтверждений, для того чтобы при желании вы могли запросто выработать убеждение в том, что люди плохие? Возможно, вы не хотите верить в это, и я

убежден, что вы понимаете: такой вид убеждений, в сущности, ни к чему не приведет; но разве у вас нет подтверждений, которые могли бы поддержать эту идею,

чтобы вызвать у вас чувство уверенности в обратном, если бы вы только захотели?

Кроме того, разве у вас нет опыта — подтверждений — для поддержания идеи о том, что люди в основном хорошие и что если вы действительно заботитесь о них и достойно с ними обращаетесь, то и они тоже захотят вам помочь?

Таким образом, ваш выбор определяется тем, какое убеждение вы принимаете. В таком случае ключом проблемы является принятие решения, какие из убеждений будут вдохновлять вас, а какие — расхолаживать.

Убеждения являются огромным источником энергии. Вы сами можете выбирать, каких убеждений придерживаться относительно себя, и именно они будут определять действия, которые вы предпринимаете. Важно выбирать такие убеждения, которые будут поддерживать вас, давать надежду и энергию.

Каковы же эти три убеждения, в которых вы нуждаетесь прямо сейчас? Нужно ли вам убедить себя в том, что у вас достаточно уверенности в себе, для того чтобы пройти собеседование относительно новой работы? Или достаточно силы, чтобы порвать не нужную вам связь. Или достаточно интереса, чтобы завязать прекрасные отношения?

Запишите хотя бы одно убеждение, которое необходимо вам прямо сейчас:  
Я ДОЛЖЕН БЫТЬ УБЕЖДЕН В ТОМ, ЧТО...

Иногда люди говорят мне: «Да, Тони, когда-то и я был убежден кое в чем — но это не сработало». Как они могут быть уверены в том, что это не сработало? А может быть, для этого просто требовалось немного больше времени.

Возможно, они почерпнут что-то для себя из одной индийской истории тысячелетней давности. Жил-был крестьянин, у которого была всего одна лошадь, чтобы тащить плуг, но и она убежала. Соседи ахают:

— Вот так беда!

Крестьянин отвечает:

— Может быть, и так.

На следующий день он возвращается на поле с двумя лошадьми. Соседи восклицают:

— Вот так чудо!

— Может быть, и так, — отвечает крестьянин. Его сын пытался переломать ноги лошадям,

но кончилось тем, что он сломал собственную ногу.

— Вот так беда! — охают соседи.

— Может, и так, — кивает крестьянин.

А на следующий день всех мужчин забрали на войну; но они не могли взять парня с поломанной ногой. Теперь соседи твердят:

— Ах, как ему повезло!

Каков же, по вашему, был ответ крестьянина? Вы угадали:

— Может быть, и так.

Эту историю можно продолжать бесконечно. Если вы убеждены в чем-то, а это все никак не срабатывает, то, возможно, вы судите о результате слишком поспешно. Когда вы думаете, что попали в беду, может быть, это не так. Может быть, это временное явление.

Просто помните, что ваша способность к мудрому суждению будет существенно зависеть от возможностей, которые вам предоставляются, поскольку...

## УРОК 5

### ЧТО ВЫ ВИДИТЕ, ТО И ПОЛУЧАЕТЕ

Очень многие люди хотят изменить свое эмоциональное восприятие, но не знают, как это сделать. Самым быстрым способом является изменение направления своей сосредоточенности. Если бы вы прямо сейчас захотели почувствовать себя плохо, то добиться этого было бы очень легко, не так ли? Все, что вам нужно было бы сделать, — это подумать о чем-нибудь неприятном, что когда-то произошло в вашей жизни, и сосредоточить на этом все свое внимание. Если вы будете думать об этом достаточно долго, вам опять станет так же плохо, как и в то время, когда это случилось.

Но ведь это смешно! Разве вы стали бы сидеть и смотреть раз за разом какой-нибудь плохой фильм? Конечно же, нет! Так почему вы прокручиваете его в своем разуме? Этот эксперимент ясно показывает, как просто любой из нас может погрузиться в тягостные чувства — и как важно контролировать свое внимание. Даже если обстоятельства складываются неблагоприятно, вы можете переключить свое внимание на то, что вы можете сделать, что можете взять под контроль.

Если вы захотели почувствовать себя хорошо прямо сейчас, то смогли бы добиться этого с такой же легкостью, не так ли? Вы могли бы сосредоточиться на чем-то таком, что делало вас счастливыми в прошлом, что вызывало у вас хорошее настроение относительно вас самих, или вашей семьи, или ваших друзей. Или так сильно сосредоточиться на том будущем, о котором мечтаете, чтобы уже сейчас испытывать от этого приятное волнение. Это зарядит вас энергией, которая приблизит приход волнующего события.

Позвольте мне привести вам простой пример. Допустим, вы отправляетесь на вечеринку и у вас с собой видеокамера. Весь вечер вы снимаете, как ссорится какая-то пара. По мере сосредоточения на этой сцене вы также можете попасть под действие их гнева и недовольства друг другом.

Так как вы сфокусированы на их ссоре, то, вероятно, думаете: «Какая неудачная пара. Какая неудачная вечеринка».

А что, если в этот же самый вечер, на этой же вечеринке, вы снимали бы гостей, которые смеются, шутят и получают истинное удовольствие! И если бы в этот момент кто-нибудь спросил вас: «Ну, что скажете о вечере?» — то вы ответили

бы: «О, вечер превосходный!» Суть проста: люди могут замечать массу вещей, но очень многие из нас сосредотачивают внимание на том, что ужасно, на тех вещах, которыми мы не можем управлять.

## НАПРАВЬТЕ ВНИМАНИЕ В НУЖНОЕ РУСЛО

Вы понимаете, почему так важно фокусировать внимание? Оно управляет тем, как вы смотрите на мир и что предпринимаете в этом направлении. Как вы думаете, может это управлять также и вашими чувствами? В этом у вас нет никаких сомнений.

Ваша способность фокусировать внимание в буквальном смысле слова спасает вам жизнь. Одним из занятий, доставляющих мне истинное наслаждение, являются автомобильные гонки. Я никогда не забуду слов инструктора:

— Самой важной вещью, которую вы должны запомнить, является умение выйти из виража, когда вас заносит.

Прекрасная метафора применительно к жизни, не правда ли? Иногда нас «заносит», и тогда появляется чувство, что мы потеряли над собой контроль.

— Суть здесь очень проста, — сказал инструктор. — Большинство людей, когда их начинает заносить, сосредотачивают все свое внимание на том, чего они боятся, — на стенке. А нужно сосредоточиться на том, куда вы хотите ехать.

Я уверен, что вы слышали о людях, которые едут на своих спортивных машинах по проселочной дороге и в какой-то момент внезапно теряют над собой контроль. На многие километры вокруг только один телеграфный столб, но они каким-то образом умудряются врезаться именно в него.

Причина в том, что, как только люди теряют над собой контроль, с ними случается именно то, чего они хотели избежать. Суть такова: на чем вы сосредотачиваетесь, туда и будете двигаться.

Мой инструктор сказал:

— Мы сядем в учебный автомобиль. У меня здесь установлен компьютер, и, когда я нажму на эту кнопку, колеса оторвутся от земли и машина выйдет из-под контроля. Когда нас начнет заносить, не смотри на стенку. Фокусируй внимание на том, куда хочешь ехать.

— Нет проблем, — сказал я. — Я понял.

Когда я впервые очутился на скоростной трассе, то всю дорогу вопил от восторга, но вдруг инструктор нажал на кнопку и меня начало заносить. Я почувствовал, что ситуация выходит из-под контроля. И куда же, по-вашему, устремились мои глаза? Ну конечно же! Прямо на стенку! В последние секунды меня охватил ужас, я понял, что сейчас врежусь в нее. Но инструктор взял руками мою голову и повернул ее, заставив меня посмотреть в том направлении, куда я должен был ехать. Нас продолжало заносить и я понимал, что мы вот-вот разобьемся, но заставлял себя смотреть в нужном направлении. И, вполне понятно, что, сосредоточив все свое внимание в этом направлении, я не мог не поворачивать в соответствующую сторону и руль, то есть колеса. Мы вывернулись в последний момент. Можете себе представить, какое облегчение я почувствовал!

Относительно всего этого полезно знать одну вещь: когда вы переключаете свое внимание, часто при этом вы не изменяете направления немедленно. Является ли это истинным также и для жизненных ситуаций? Часто между моментом переключения вашего внимания и обретением подтверждения проходит некоторое время. Ну что ж, тем больше причин быстрее начать фокусироваться на желаемом, а не ждать, пока данная проблема решится сама собой.

Но вернемся к нашей истории. Усвоил ли я свой урок? Не совсем. В следующий раз, когда я повернул голову к стенке, инструктор громко напомнил мне, куда я должен смотреть. Я верил в то, что это сработает, и так оно и вышло. Сейчас, когда меня начинает заносить, моя голова поворачивается в направлении цели, затем поворачиваются колеса, а за ними — и весь корпус

автомобиля. Дает ли это гарантию, что я всегда буду в состоянии контролировать свое внимание? Нет. Но увеличивает ли это мои шансы? Еще как!

А какое это имеет отношение к вам? Мы с вами должны быть уверены, что, когда возникают проблемы, мы сосредотачиваемся на решениях, на том, куда хотим идти, а не на том, что нас пугает. О чем вы больше всего думаете, то и испытываете.

Переключение внимания, принятие решений и изменение убеждений — происходит ли все это мгновенно? Конечно же, нет. Опять-таки, это можно сравнить с наращиванием мышц. Ваши мышцы не раздуваются внезапно подобно надувному шарикун! Это происходит постепенно. Но я даю вам гарантию, что, если вы хотя бы частично переключите свое внимание, ваши реальные обстоятельства изменятся весьма существенно.

А сейчас давайте изучим один из наиболее действенных способов изменения вашего внимания, который я использовал в течение всей жизни, с тех пор как принял решение превратить мои мечты в реальность...

УРОК 6

ВОПРОС — ЭТО И ЕСТЬ ОТВЕТ

Самым лучшим способом контролировать свое внимание является постановка вопросов. Знаете ли вы, что правильная постановка вопроса может действительно спасти вашу жизнь?

Именно это спасло жизнь Леху Станиславскому. Однажды ночью нацисты ворвались в его дом, схватили его, всю его семью и погнали в Краков. Всех его родственников расстреляли прямо у него на глазах.

Слабый, убитый горем и полумертвый от голода, он работал с рассвета до заката рядом с другими заключенными концентрационного лагеря. Как вообще человек мог выжить среди всех этих ужасов?

Тем не менее он продолжал жить. Однажды он понял, что если останется здесь еще хотя бы на один день, то несомненно умрет. И он решил, что должен бежать. И, что самое важное, он верил в то, что какой-то выход должен быть, несмотря на то что до него никому убежать не удавалось.

И его сосредоточенность на том, чтобы выжить, переключилась на постановку вопроса: «Как можно убежать из этого ужасного места?» Он получал на него один и тот же ответ: «Не будь дураком! Отсюда нельзя убежать. А задавая такие вопросы, ты только растравляешь себе душу». Но он не мог принять такой ответ и продолжал спрашивать себя: «Как мне сделать это? Должен быть какой-то выход. Как мне выбраться отсюда?"

И вот однажды он нашел ответ. В нескольких метрах от того места, где он работал, Лех уловил зловонный запах разлагающейся плоти: это забрасывали в кузов грузовика обнаженные трупы мужчин, женщин и детей, отравленных в газовых камерах. Вместо того чтобы сосредоточиться на вопросе: «Как мог Господь допустить такое ужасное злодеяние?» — он спросил себя: «Как я могу использовать это обстоятельство для побега?"

Когда солнце село и партия работавших заключенных разошлась по баракам, он снял с себя одежду и, никем не замеченный, зарылся в груды мертвых тел.

Притворившись мертвым, он ждал, лежа среди мертвых тел, которые плотно облепили его со всех сторон и тяжело давили на него сверху. Наконец он услышал, как завели мотор. Вскоре грузовик остановился и тела были сброшены в открытую могилу. Лех подождал, убедился, что

вблизи никого нет, и тогда выбрался из ямы и побежал — голый — 23 километра навстречу свободе.

Какая же разница между Лехом Станиславским и многими миллионами тех, кто умер в концентрационных лагерях? Ясно, что здесь было несколько факторов, но основное отличие состояло в том, что он задавал другие вопросы. И задавал их снова и снова, с надеждой и уверенностью, что получит ответ.  
**ЭТО ХОРОШИЙ ВОПРОС!**

Весь день напролет мы задаем себе вопросы. Именно они управляют нашим вниманием, тем, как мы мыслим и что чувствуем.

Постановка правильных вопросов была одним из основных методов, с помощью которых я коренным образом изменил свою жизнь. Я перестал спрашивать: «Почему жизнь так несправедлива?» и «Почему мои планы никогда не осуществляются?». Вместо этого я начал задавать вопросы, которые могли дать мне существенные ответы.

Просите и дано будет вам.

Ищите и найдете, стучите, и отворят вам.

Евангелие от Матфея 7:7

Во-первых, я составил несколько вопросов по решению проблем, которые подготавливают меня к поиску и нахождению решений.

**ВОПРОСЫ ПО РЕШЕНИЮ ПРОБЛЕМ**

1. Что замечательного в этой проблеме?

2. Каковы ее недостатки?

3. Что мне следует предпринять, чтобы направить ее в нужное русло?
4. Чего мне больше не следует делать, чтобы направить ее в нужное русло?
5. Как я смогу получить удовольствие от этого процесса, выполняя то необходимое, что требуется, чтобы направить проблему в нужное мне русло?

Если вам трудно ответить на эти вопросы, используйте слово «мог бы». Например: «Как я мог

бы почувствовать себя счастливым прямо сейчас?» Кроме того, утром я задаю себе одни вопросы, а вечером — другие. Они поддерживают во мне удивительную бодрость духа в течение всего дня, а затем я, умиротворенный, ложусь спать.

#### УТРЕННИЕ ВОПРОСЫ-СТИМУЛЯТОРЫ

1. Что в моей жизни радует меня в данный момент? Что делает меня счастливым? Какие это вызывает во мне чувства?
2. Что в жизни волнует меня сейчас? Что вызывает это волнение? Какие это вызывает во мне чувства?
3. Чем в своей жизни я горжусь в данный момент? Чем вызвано это чувство? Какие это будит во мне чувства?
4. За что я испытываю благодарность в данный момент? Что делает меня благодарным? Какие это вызывает во мне чувства?
5. Что в жизни радует меня сейчас больше всего? Что именно вызывает радость? Какие это вызывает во мне чувства?
6. Какие у меня обязательства в жизни в данный момент? Что вынуждает меня к этому? Какие это вызывает во мне чувства?
7. Кого я люблю? Кто любит меня? Что вызывает во мне чувство любви? И какие будит во мне чувства?

#### ВЕЧЕРНИЕ ВОПРОСЫ-СТИМУЛЯТОРЫ

1. Какова моя сегодняшняя отдача? Что хорошего я сделал сегодня?
2. Чему я сегодня научился?
3. Насколько сегодняшний день сделал мою жизнь лучше, каким вкладом в будущее он может послужить?

Эти вопросы — своего рода спасательный круг. Они помогут вам изменить направление вашего внимания — и вашу жизнь.

#### ПРАВИЛЬНО ПОСТАВЛЕННЫЕ ВОПРОСЫ — ИСТИННЫЙ ДАР

Поскольку вы уже знаете, как задавать вопросы-стимуляторы, то можете помочь не только себе, но и другим. Как-то в Нью-Йорке я встретил друга и компаньона по бизнесу и пригласил его на обед. Он был известным адвокатом, и я восхищался его успехами как в бизнесе, так и в частной практике, которой он начал заниматься еще в молодые годы. Но в

тот день он был очень расстроен, потому что его партнер нанес ему сокрушительный удар — ушел из фирмы, оставив чудовищные накладные расходы и, практически, полное отсутствие какой-либо надежды выпутаться из данной ситуации.

Как вы помните, его сосредоточенность определяла его состояние. В любой ситуации вы можете сосредоточиться на том, что будет вызывать у вас более приятные чувства или, наоборот, самые неприятные, — поскольку то, что вы ищете, то и находите.

Проблема состоит в том, что он задавал себе неправильные вопросы: «Как мой партнер мог покинуть меня в таком положении? Неужели ему все равно? Неужели он не понимает, что этим разрушает мою жизнь? Неужели он не понимает, что без него я не могу справиться с этим? Как я объясню моим клиентам, что не могу больше оставаться в бизнесе?» Уже сами эти вопросы несли в себе предположение, что его жизнь разрушена.

У меня было много способов помочь своему другу, но я решил, что будет лучше задать ему

несколько вопросов. Я начал с утренних вопросов-стимуляторов, а затем стал задавать вопросы по решению проблем.

Сначала я спросил у него:

— Что тебя радует сейчас в жизни? Я понимаю, это звучит глупо и смешно, но что действительно доставляет тебе радость?

Его первым ответом было:

— Ничего.

Тогда я спросил:

— А что могло бы сделать тебя счастливым прямо сейчас, если бы ты этого захотел?

Он подумал немного, затем сказал:

— Я поистине счастлив, имея такую жену, потому что она правильно ведет себя в данной ситуации; духовно мы очень близки с ней.

Тогда я спросил его:

— А какие чувства вызывают у тебя мысли о вашей близости?

Он ответил:

— Это самый драгоценный подарок в моей жизни.

— Она необыкновенная женщина, не так ли? — спросил я. И он, начав переключать внимание на свои чувства к ней, сразу же почувствовал себя лучше.

Вы, возможно, скажете, что я просто отвлекал его от основной проблемы, но, на самом деле, я помогал ему обрести более позитивное эмоциональное состояние, а находясь в

приподнятом настроении, вы можете найти лучшие решения относительно того, как справиться со своей проблемой.

Итак, я спросил его, что еще доставляет ему радость. И он начал говорить о том, что мог бы быть счастлив тем, что помог одному писателю закрыть его дело, связанное с изданием первой книги, и в каком восторге был писатель. Сказал, что мог бы гордиться этим, но не испытывает этого чувства.

— А если бы ты испытывал чувство гордости, — спросил я, — то в чем бы это выразалось?

Как только он начал рассказывать, как это было бы здорово, его эмоциональное состояние начало заметно изменяться. Тогда я задал следующий вопрос:

— А чем еще ты гордишься?

— Я поистине горжусь своими детьми, — сказал он. — Они заботятся о людях и могут позаботиться о себе. Я горжусь ими как взрослыми людьми и в то же время как своими детьми. Они часть моего наследия.

— А как это отражается на твоём духовном состоянии? — спросил я, и этот человек, который только что был убежден в том, что его жизнь кончена, ожил у меня на глазах.

Затем я спросил его, за что он благодарен судьбе. И он ответил, что за возможность пройти через тяжелые испытания, когда он был начинающим юристом, боровшимся за свое место под солнцем, сделавшим свою карьеру, начиная с самых низов, и осуществившим заветную мечту типичного американца. Тогда я спросил:

— Что тебя по-настоящему воодушевляет?

— По-настоящему меня воодушевляет то, что у меня есть благоприятная возможность изменить все прямо сейчас, — ответил он.

Таким образом, он впервые подумал об этом и это случилось благодаря радикальному изменению его эмоционального состояния. Я спросил:

— Кого ты любишь и кто любит тебя?

Он заговорил о своей семье, о том, как они все близки друг другу.

Затем я задал ему поистине трудный вопрос:

— А что хорошего в том, что ушел твой партнер? Он ответил:

— Знаешь, хорошим могло бы быть то, что мне не нужно теперь каждый день ездить в Нью-Йорк. Я люблю быть дома, у себя в Коннектикуте. Хорошо также то, что я теперь вынужден буду взглянуть на все под другим углом.

Это заставило его подумать о целом ряде возможностей, в результате чего он решил открыть новый офис в штате Коннектикут, в пяти минутах ходьбы от своего дома; ввести в дело сына и организовать бюро, которое осуществляло бы телефонную связь с

Манхэттен. Он так воодушевился, что захотел немедленно поехать и поискать помещение для своего нового офиса.

В считанные минуты сила вопросов оказала свое магическое действие. Так всегда ли его ресурсы были доступны для него? Конечно, да. Но те вопросы, которые он себе задавал, вызывали у него чувство беспомощности, заставляя смотреть на себя как на пожилого человека, который потерял все, что когда-то создал с таким трудом. В действительности же жизнь сделала ему огромный подарок, но он не способен был увидеть истину, до тех пор пока не начал правильно задавать себе вопросы.

Другим средством, с помощью которого можно изменить свою жизнь, является ваша физиология. Что это такое? Позвольте мне рассказать вам...

## УРОК 7

### О ВЗАИМОСВЯЗИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ С ЭМОЦИОНАЛЬНЫМ

Большинство из нас понимает, что наше эмоциональное состояние оказывает определенное воздействие на физическое. Но очень немногие понимают, насколько сильно обратное воздействие: когда мы совершаем физическое действие, то в эмоциональной сфере также происходят изменения. Эти две переменные неразделимы.

Все мы должны понимать, что эмоция создается движением. Наши движения изменяют образ нашего мышления, чувства и поведение, воздействуют на химию нашего тела (начиная с более активной физической деятельности [типа бега, прыжков и т. д.] и заканчивая самыми незаметными движениями мышц на лице).

Как, например, выглядит человек, находящийся в подавленном состоянии? Если вы когда-либо находились в таком состоянии, то обращали ли внимание на то, как выглядит ваше собственное тело? Для того чтобы почувствовать себя подавленным, разве вам не нужно привести в соответствующее состояние и свое тело! Как вам следует держать плечи: сгорбив их и наклонив вперед или распрямив и отведя назад? Ответ очевиден, не так ли? А ваша голова... должна быть опущена? А глаза... смотрят вниз? Дыхание... поверхностное? Для того чтобы выглядеть подавленным, требуется определенное усилие. Вы знаете, как вы выглядите в подавленном состоянии, потому что испытывали это когда-то в прошлом, не правда ли? Все мы прошли через это. Даже Чарли Бранди.

И вот что любопытно. В то время как многие исследователи постоянно изучают, какое воздействие оказывают эмоции на тело, лишь совсем недавно они заинтересовались тем, какое воздействие оказывает тело на эмоции. В одном из этих исследований было сделано заключение, что не так важно знать, что мы улыбаемся, когда чувствуем себя хорошо, или смеемся, когда находимся в прекрасном настроении, как то, что улыбка и смех приводят в действие биологические процессы, которые, в сущности, и вызывают у нас хорошее состояние. Они усиливают ток крови, поступающей в мозг, и повышают уровень кислорода, уровень стимуляции «посыльных» мозга, или нейротрансмиттеров. То же самое происходит и с другими физическими выражениями удовольствия или недовольства. Придайте своему лицу выражение испуга, гнева, отвращения или удивления — это и будет как раз то, что вы почувствуете.

Много лет тому назад одним из самых действенных способов, с помощью которых я изменял свою жизнь, было изменение манеры двигаться, жестикулировать и разговаривать. Сначала я думал, что это какая-то глупость и чем-то похоже на «манерничанье», но затем обнаружил, что, научив свое тело двигаться по-другому, я, в буквальном смысле слова, посылаю информацию — через нервную систему обратно в

мозг — о том, чего я ожидаю от себя. Это способствовало изменению моих чувств и умственных установок. Я начал мыслить более динамично и пред-

принимать более эффективные, позитивные и настойчивые действия. Но секрет заключался в том, чтобы делать это сознательно и добровольно с самого начала и до тех пор, пока эти непривычные для меня движения не станут моей натурой. В конце концов мне уже не надо было думать и прилагать к этому усилий. Они стали просто сильными, позитивными привычками, закрепившимися в моем разуме и нервной системе.

Я подмечал и копировал движения других, очень уверенных в себе, людей. Я просто подражал им с неизменным упорством и энтузиазмом. Они помогли мне обрести новый взгляд на жизнь, а также сделали меня гораздо более уверенным в себе человеком. Я был способен начать позитивно воздействовать не только на самого себя, но также и на моих друзей и деловых партнеров.

Может быть, это звучит несколько упрощенно — дескать, измените манеру поведения и ваша жизнь изменится, — но это абсолютно точно. Чем больше изменяются ваши движения, тем больше изменяются ваши эмоции и ежедневные действия. Отсюда следует предложение: в следующий раз, когда вы почувствуете разочарование, подпрыгните разок, встряхнитесь всем телом, сделайте глубокий вдох, изобразите на лице глупую ухмылку безо всякой на то причины и спросите себя: «А что в этом есть замечательного? А что в этом из ряда вон выходящего? А что в этом забавного? Будет ли эта проблема иметь какое-нибудь значение через десять лет?» Изменение вашей физиологии и сосредоточенности приведет ваш разум в гораздо лучшее состояние. Обретя новый взгляд на вещи, вы сможете более эффективно справиться с тем, что вас беспокоит.

Вспомните кого-нибудь, кто двигается так, как хотелось бы и вам. Есть ли среди ваших друзей, членов семьи, учителей, актеров, танцоров или ораторов люди, которые могли бы служить вам образцом, моделью для подражания? Представьте себе этого человека. Даже если вы не совсем точно можете воспроизвести его движения или манеру говорить, разве нельзя внести в это свои дополнения?

Предположим, вы знаменитый футболист и только что забили победный гол. Как бы вы шли после этого? Повесив голову и сгорбив плечи? Ни в коем случае! Вы шли бы выпятив грудь. Все ваше тело как бы говорило: «Я самый лучший игрок!» Разве это не изменило бы ваши чувства и все, что вы делаете? Вне всяких сомнений!

Вы заметите, что, подражая движениям этого человека, вы начнете испытывать те же чувства, какие испытывает он. Прямо сейчас, прежде чем перейти к следующей главе, попробуйте проделать это. Встаньте и, пока читаете эту страницу, подумайте о цели или о желании, которые у вас есть, о чем-то таком, чего вы реально хотите достичь в своей жизни.

Думая об этом, начните на это надеяться. Придерживайтесь того образа поведения, который у вас бывает, когда вы надеетесь, не будучи уверены, что у вас все получится. Вы просто надеетесь, что получится. Вы надеетесь, что обстоятельства не сломают вас. Как вы могли бы дышать, если бы не были уверены, что у вас это получится, если бы только надеялись на это? Как вы держите плечи, когда на что-то надеетесь? Какую картину вы себе рисуете, когда лишь надеетесь на то, что можете достигнуть той

или иной цели? Вы рисуете себе картину, что это происходит или, наоборот, что это не происходит? Попробуйте сделать это прямо сейчас. Не просто читайте эти слова, а проверяйте все на себе.

А теперь представьте, что вы беспокоитесь. Умышленно начните беспокоиться относительно своей цели хотя бы в течение нескольких минут, чтобы увидеть, что будет происходить с вашим телом. Как будут двигаться ваши руки в состоянии беспокойства? Как вы будете держать плечи? Почувствуете ли вы напряжение во всем теле? Станет ли замедленным или прерывистым дыхание? Что произойдет с мышцами лица? Изменится ли тембр вашего голоса? Какую картину вы при этом рисуете в своем воображении? Вы видите только негативный результат? Ваш разум создает самый худший сценарий? Опять-таки, попытайтесь привести себя в это состояние прямо сейчас и отметьте, что происходит с вашим телом, когда вы начинаете чувствовать беспокойство.

А теперь постарайтесь выйти из этого состояния и попробуйте почувствовать себя уверенно. Подумайте о своей цели и прямо сейчас сделайте вдох и примите позу, которую приняли бы, будь вы абсолютно уверены в том, что можете достичь цели. Как вы могли бы отстаивать ее, если в вашем разуме нет вообще никаких вопросов? Какой была бы ваша осанка? Поставьте себя в эту позу прямо сейчас, когда читаете эти слова. Каким было бы ваше дыхание? Какое выражение приняло бы ваше лицо? Что делали бы ваши руки, будь вы абсолютно уверены в том, что достигнете желаемого?

Какая у вас сейчас осанка? Она существенно отличается от той, которую вы принимали, находясь в состоянии надежды и беспокойства, не так ли? Куда перемещается вес вашего тела? Сбалансирован ли он? Если вы действительно чувствуете себя уверенно, то, вероятно, будете твердо стоять на земле, держа корпус прямо. Какую картину вы рисуете в своем воображении? Я уверен, что при этом вы представляете не ситуацию, которая не срабатывает, а как раз наоборот.

Как вы можете поддерживать такие чувства каждый день? Найдите кого-нибудь, кто преуспевает, и возьмите за образец его жесты, дыхание, походку в состоянии уверенности. А еще лучше, если вы скопируете его физические движения, которые сможете использовать сами, находясь в состоянии максимального подъема разума или эмоций. Вы обнаружите, что это не просто игра, а способ проникнуть в удивительную сокровищницу разума, которая выстраивает каждую клетку вашего мозга и тела. Вы сеете семена тех же движений и дыхания, а, значит, и пожнете соответствующий урожай, который вознаградит вас за труды.

Встречая на своем пути образцы для подражания, не просто присматривайтесь к их физиологии, но также прислушивайтесь к их речи и вы сможете создать...

## УРОК 8

### СЛОВАРЬ УСПЕХА

Несколько лет тому назад у меня была одна деловая встреча, которая открыла мне потрясающую силу слов. Я разговаривал с двумя бизнесменами, которых знал в течение долгого времени, и вдруг понял, что один наш общий партнер по бизнесу пытался нас обойти. В данной ситуации я почувствовал себя расстроенным. Можно даже сказать, что я возмутился.

Один из моих партнеров пришел в такую ярость, что даже побагровел.

— Я в ярости! — воскликнул он.

Я спросил, почему он так разъярен.

— Потому, что ярость делает человека сильным и тогда он может перевернуть все вверх тормашками!

А другой мой партнер просто спокойно сидел рядом. Он был, как он выразился, «немного раздосадован». Раздосадован!

— Почему ты говоришь, что лишь немного раздосадован, вместо того чтобы прийти в ярость? — спросил я его.

— Когда приходишь в ярость, теряешь над собой контроль. И тогда выигрывают другие, — ответил он.

Раздосадован. Я подумал, что это самое глупое слово, которое я когда-либо слышал. Как мог этот преуспевающий человек справляться со всеми делами, используя в своей речи подобное слово, и при этом сохранять невозмутимое выражение лица?

И вот ответ: он и не сохранял невозмутимое выражение лица. Похоже было, что он забавляется, говоря о вещах, которые меня могут просто вывести из себя. Это слово оказывало на него определенное воздействие — как и на меня; каким-то образом слово «раздосадован» подействовало на меня смягчающе, я почувствовал, что уже не так расстроен.

Итак, я решил проверить действие этого слова. Как-то я отправился в деловую поездку, приехал в отель и тут выяснилось, что для меня не забронирован номер.

— Простите, — сказал я, — но чем дольше я здесь стою, тем больше чувствую, насколько я раздосадован.

Клерк посмотрел на меня, не зная точно, как ему следует на это отреагировать, и невольно улыбнулся. Я улыбнулся ему в ответ.

Через несколько недель я опять, при разных обстоятельствах, пускал в ход это слово. И всякий раз оно казалось мне настолько глупым, что полностью снимало раздражение или недовольство, а следовательно, и эмоциональное напряжение.

И это всего лишь одно слово! А ведь то, как мы разговариваем друг с другом, — конкретные слова, которые мы используем в своей речи, — управляет нашим мышлением. А наше мышление управляет нашими чувствами и действиями.

Какие вы будете испытывать чувства, произнося слова «разгневанный», «раздраженный» и «опустошенный»? Какого рода вопросы будете себе задавать? На чем будете сосредотачивать свое внимание? Разве у вас не повысится при этом кровяное давление?

А теперь представьте, что вместо слова «разгневанный» вы используете слово «раздосадованный», вместо «заваленный работой» — «востребованный», вместо «напряженный» — «заряженный», вместо «возбужденный» — «воодушевленный», вместо «отверженный» — «непонятый», вместо «опустошенный» — «слегка выбитый из колеи». Как по-вашему, вы начали бы чувствовать себя иначе? Вне всяких сомнений!

Может быть, все это звучит слишком просто. Возможно ли, чтобы так легко можно было изменить наши чувства, изменив всего лишь лексикон?! Но истина такова, что слова обладают силой, способной изменить наши чувства и эмоции. Вот почему мы испытываем такой подъем, когда слышим — даже спустя десятилетия — слова Мартина Лютера Кинга-младшего, рассказывающего о мечте всей своей жизни; или Джона Ф. Кеннеди, говорящего о том, что может сделать один человек для целой страны. Слова изменяют направление наших чувств, но большинство из нас даже не осознает влияния используемых слов на отношения с другими людьми, на нас самих, на наше мышление и самочувствие.

Например, если бы вам сказали, что вы ошиблись относительно чего-то, у вас могла бы быть одна реакция, а если бы вам сказали, что вы сделали что-то неправильно, то у вас была бы другая, гораздо более сильная негативная реакция. А если бы вам сказали, что вы лжете — в той же ситуации, но только заменив одно слово другим, — образ вашего мышления и ваши чувства могли бы мгновенно измениться, разве не так?  
**ИСПЫТАЙТЕ ВОСТОРГ!**

Но слова можно использовать и в позитивном направлении. Вы можете включить мощностъ радостных эмоций на полную катушку, всего лишь заменив одни слова другими приблизительно с тем же значением. Например, говоря «я в восторге» вместо «нормально», вы чувствуете себя гораздо более приятно взволнованным, говоря «горю желанием» вместо «весьма заинтересован», «великолепно» вместо «все хорошо» и «феноменально» вместо «прекрасно», вы становитесь не просто «полными решимости», а «безудержными»!

Поэтому приготовьтесь провести новый вид словарного теста. Выберите несколько слов, которые вы используете для описания своей жизни и которые заставляют вас чувствовать себя плохо. А затем придумайте несколько новых слов, которыми вы могли бы их заменить. Пусть они даже будут глупыми.

Развлекитесь немного!

Прежние, расхолаживающие слова

Новые, вдохновляющие слова

**ГЛУПЫЙ**

**НАИВНЫЙ**

Я уверен, что вы найдете превосходные слова-заменители! Просто для примера я приведу здесь список некоторых слов, которые часто слышал в своей жизни.

А сейчас выберите несколько слов, которые поистине зарядят вас энергией. Превратите ваши «О'кей» в искрометные слова!

Вот несколько слов для примера:

Выражение негативных эмоций

Преобразуется в

сердитый

избавившийся от иллюзий

подавленный

спокойный, перед тем как приступить к действию

в полном упадке

медлительный

растерянный

собранный

это воняет

это издает некоторый запах

потерпевший неудачу

научившийся кое-чему

потерянный

ищущий

ужасный

не такой, как хотелось бы

Начинайте использовать свой новый словарный запас прямо сейчас. Убедитесь, что у вас появился «заряд», что вы не просто «убиваете время».

Прежние, надоевшие слова

**ИНТЕРЕСНЫЙ**

Новые, волнующие слова

**ВОСХИТИТЕЛЬНЫЙ**

Слова, имеющие позитивное значение

Преобразуется в

разбудить

придать энергию

холодный

неистовый

довольно хороший

безудержный

удачливый

благословленный свыше

хорошо

лучше и быть не может

о'кей

супер

быстрый

взрывной

сообразительный

блестящий

приятный

роскошный

Если у вас с этим возникнут проблемы, тогда вам| нужно будет ответить на вопрос...

УРОК 9

ВЫ «УПЕРЛИСЬ В СТЕНУ»? ПРОРВИТЕСЬ СКВОЗЬ НЕЕ С ПОМОЩЬЮ НОВОЙ МЕТАФОРЫ!

Мое терпение на пределе.

Я не могу пробить эту стену.

У меня раскалывается голова.

Я на распутье.

Я сражен. Я нахожусь в подвешенном состоянии.

Я тону. Мне везет как утопленнику.

Я дошел до ручки.

У меня сто пудов на плечах.

Не жизнь, а малина.

Что во всех этих утверждениях общего? Все они являются метафорами. А что такое метафора? Это когда вы описываете что-то иносказательно. Метафоры подобны символам: это способ быстро и коротко сказать многое. Чтобы описать свои чувства относительно всевозможных вещей и явлений, люди всегда пользовались метафорами.

«Жизнь — это поле боя» и «жизнь — это морской берег» — вот две метафоры и два совершенно разных взгляда на мир. Как вы представляете жизнь в первом случае? Говоря таким образом, вы, вероятно, верите в то, что люди вечно воюют друг с другом.

Но если бы вы сказали, что жизнь — это морской берег, то поверили бы в то, что люди могут наслаждаться обществом друг друга!

#### МЕТАФОРЫ, КОТОРЫЕ ВСЁ ИЗМЕНЯЮТ

За каждой метафорой стоит система убеждений. Когда вы выбираете какую-нибудь метафору, для того чтобы описать свою жизнь или сложившуюся ситуацию, вы также выбираете и подкрепляющие ее убеждения. Вот почему следует с осторожностью относиться к подбору, слов при описании своей жизни — независимо от того, кому вы ее описываете.

Я восхищаюсь метафорами, которые используют в своей речи актер Мартин Шин и его жена, Дженет. Например, человечество они называют «одной огромной семьей». А в результате этого испытывают глубочайшее чувство симпатии и проявляют внимание даже к совершенно незнакомым людям.

Помню, как-то Мартин поделился со мной трогательной историей, которая произошла с ним много лет тому назад, когда он снимался в фильме "Апокалипсис сегодня". Она изменила всю его жизнь, которую прежде он воспринимал как что-то пугающее. Теперь он смотрит на нее как на некий интригующий вызов. Почему? Его метафорой стало выражение «жизнь — это загадка».

Что же изменило его отношение? Сильное страдание. Следуя изнурительному графику, съемочная группа проводила съемки фильма в джунглях Филиппин. После одной бессонной ночи у Мартина начался сильнейший сердечный приступ. Часть его тела онемела, конечности парализовало. Он упал на землю и, только исключительно за счет своей силы воли, дополз до двери и смог позвать на помощь.

Благодаря усилиям съемочной группы, врачей и даже отважного пилота, Мартина удалось доставить в больницу для оказания скорой помощи. Дженет ни на шаг не отходила от него. Мартин слабел с каждой минутой, но она отказывалась мириться с безнадежностью его положения: Дженет знала, что мужу сейчас нужна поддержка, и поэтому лучезарно улыбалась, глядя на него и говорила: «Это всего лишь кино, глупый! Всего лишь кино».

В тот момент Мартин понял, что должен поверить в это. Он не мог смеяться, но ответил на ее слова улыбкой, а как только начал улыбаться, пошел процесс исцеления.

Что за удивительная метафора! Ведь в кино люди по-настоящему не умирают. В кино вы решаете, как все должно обернуться.

Я словно слышу ваши слова: «Все это звучит здорово, но в данный момент я действительно чувствую себя как будто в загоне». Прекрасно! Найдите калитку и откройте ее. «Да-а, — возражаете вы, — но я тащу на своих плечах весь мир». В таком случае сбросьте его и идите дальше!

Как вы называете свою жизнь? Это испытание? Или борьба? А что, если бы это был танец? Или игра? Или сад, полный цветов?

Если бы жизнь была танцем, то что бы это значило? Что у вас были бы партнеры, быстрое движение и гармония во всем. А если бы жизнь была игрой?. Она доставляла бы удовольствие и дала бы возможность играть с другими людьми, это значило бы даже, что в ней есть правила — и победители. А что, если бы жизнь была садом, полным цветов? Представьте разнообразие цветов и оттенков, пьянящее благоухание, природную красоту! Смогли бы вы получить больше удовольствия от жизни, находясь в таком саду?

Как вы думаете, что вам следовало бы предпринять, чтобы сделать свою жизнь такой, какой вы хотели бы ее видеть? Прежде всего вы должны быть готовы...

## УРОК 10

### ПОСТАВИТЬ ЦЕЛЬ! КАК ПОСТАНОВКА ЦЕЛИ МОЖЕТ СОЗДАТЬ ВАШЕ БУДУЩЕЕ

Когда люди достигают необычайных, кажущихся невозможными, целей, их часто называют «счастливчиками», «оказавшимися в нужном месте в нужное время» или «родившимися под счастливой звездой». Но я брал интервью у многих знаменитых людей, достигших великих целей в жизни, и узнал одну любопытнейшую вещь: каждое из этих невероятнейших достижений начинается с одного, первого шага — постановки цели.

Например, познакомившись с Майклом Джорданом, я спросил его, что, по его мнению, отличает его от других игроков и дает ему возможность раз за разом одерживать личные и командные победы? Что делает его лучшим среди других? Может, это Богом данный талант? А может, его мастерство? Или стратегия? И Майкл ответил мне:

— Многие люди имеют талант от Бога, и я, конечно, один из них. Но то, что выделяет меня среди других в течение всей моей жизни, так это мой дух соперничества. Я ни в чем и никогда не уступлю первенства.

Вы, как и я, вероятно, удивляетесь, откуда такая страсть к соревнованию. Одним из поворотных пунктов в этом плане был случай, который произошел с Майклом в девятом классе, когда случайное поражение побудило его устремиться к великой цели. Понимаете, большинство людей не знает, что Майкл — Летящий Джордан, мистер Всех Штатов, мистер Америка, один из величайших баскетболистов всех времен, человек-легенда, навсегда изменивший эту игру, — никогда даже не был в высшем классе университетской баскетбольной команды.

В один прекрасный день Майкла исключили из специализированной школы. Он пришел домой и проплакал всю оставшуюся часть дня. После такого сильного разочарования было бы проще всего все бросить. Но он не сделал этого, обратив неприятный опыт в жгучее желание: он поставил перед собой более высокую планку, более высокую цель. Он принял реальное и действенное решение, которое сформировало его судьбу и судьбу спорта в целом. Он решил не только попасть в команду, но также и стать лучшим игроком на площадке.

Для того чтобы достичь этой честолюбивой цели, он сделал то, что делает любой преуспевающий мужчина или женщина: сначала поставил

цель, а затем тут же предпринял энергичное действие. Все лето перед окончанием школы с ним занимался тренер команды, Клифтон Херринг, и каждое утро в шесть часов этот Тренер с большой буквы отвозил Майкла на площадку и проводил с ним интенсивные тренировки. Почти за то же время начинающий баскетболист вырос до 1 метра 91 сантиметра. В сущности, желание Майкла достичь своей цели было таким сильным, что

он постоянно висел в школе на брусках, стараясь растянуть свое тело, так как считал, что это поможет ему попасть в команду. (Это доказывает нам силу «саморастяжки».)

Майкл тренировался ежедневно, а когда пришло время, его выбрали для игры в университетскую команду. Он подтвердил то, что сказал десять лет спустя тренер его команды «Чикаго Буллс» Ду Коллинз: чем усерднее вы готовитесь, тем удачливее будете потом.

Некоторые люди боятся ставить цели, чтобы не испытывать разочарование или не потерпеть неудачу. Они не понимают, что достижение цели даже наполовину не так важно, как ее постановка и энергичное действие в направлении ее реализации.

Обоснованием постановки цели является придание определенного направления нашей жизни и побуждение двигаться в желаемую сторону. В конце концов, достигнете вы цели или нет, не так важно, как то, каким человеком вы станете, добиваясь ее.

Выбор цели может вызвать сначала лишь незначительное изменение направления вашей жизни. Это напоминает изменение курса огромных кораблей в море: если капитан изменяет

курс на несколько градусов, то сразу этого заметно не будет, но через несколько часов или дней это «незначительное» изменение направления приведет судно к совсем другому месту назначения.

Для того чтобы избавиться от депрессии, в которой я пребывал лет десять тому назад, я вынужден был произвести множество изменений в направлении множества поставленных перед собой целей. Трудясь над их достижением (приобретая внешнюю форму, вырабатывая чувство уверенности в себе и т. д.), я научился кое-чему невероятно важному: мой успех зависел от приложения всех моих сил — и не в один какой-то момент, а постоянно.

Все люди, которые добились успеха, занимаются постоянным самосовершенствованием. Они никогда не довольствуются высоким качеством своей работы, а постоянно хотят делать ее еще \_ лучше. Если вы подчините себя этой философии постоянного и непрекращающегося совершенствования, или тому, что я называю Я МОГУ!, то в конце концов получите гарантию, что будете не только продолжать расти всю свою жизнь — что является истинным источником счастья, — но также и преуспевать.

Между прочим, Я МОГУ! не означает, что вы все будете делать в совершенстве и что все будет изменяться мгновенно. Самыми преуспевающими людьми являются те, кто понимает необходимость «пережевывания», кто не откусывает за раз большой кусок, чем может прожевать. Иными словами, они разбивают цель на «удобоворимые» куски, получая своего рода «вспомогательные» цели, которые и приводят в итоге к желаемому результату. Но только постановки вспомогательных целей недостаточно, вы должны чем-то отметить выполнение каждого незначительного этапа. Это поможет вам обрести кинетическую энергию и выработать привычки, которые постепенно преобразуют ваши мечты в реальность.

Все мы слышали, что путешествие на расстояние в тысячу километров начинается с одного шага. Но мы часто забываем напоминать себе об этом, когда ставим какую-нибудь цель. Когда в последний раз вы похлопали себя по плечу за предпринятый незначительный шаг в желаемом направлении? Много лет тому назад я не ждал, пока

сброшу 17 килограммов, чтобы вознаградить себя. Сначала отодвинуть тарелку с едой было для меня почти подвигом!

Поэтому, например, если вы скажете сегодня пяти вашим знакомым о карьере, которую вы думаете сделать, то тем самым вы как бы возьмете на себя перед ними обязательство, которое поможет вам принять твердое решение. Считайте, что таким образом вы сделали пять шагов вперед. Даже если сегодня вы и не добьетесь чего-то в направлении своей карьеры, то все равно шаг в новом направлении уже сделан. Запомните: то, что вы делали в прошлом, не определяет того, что будете делать в будущем.

Как говорится в одном очень известном стихотворении, вы — хозяин своей судьбы, вы — капитан своей души. Это вам по плечу. Не откладывайте постановку своих целей. Начните поворачивать свой корабль сейчас, потому что движение вперед, даже на короткую дистанцию, является вашим будущим.

### БУДУЩЕЕ СТОИТ ТОГО, ЧТОБЫ ЗА НЕГО БОРОТЬСЯ

Что заставляет некоторых людей желать предпринять действие даже тогда, когда они испытывают чувство страха или находятся в депрессии? Почему отдельные личности преодолевают невероятные препятствия? Почему они не принимают того, что другие называют поражением, и повторяют свои попытки снова и снова?

У них есть будущее, за которое стоит бороться, — неотразимое будущее.

Возьмем, к примеру, моего друга В. Митчела. Он ехал на мотоцикле и попал в ужасную аварию, в результате которой обгорело две трети поверхности его тела. Лежа в больнице, он решил начать оказывать посильную помощь окружающим его людям. И, хотя его лицо обгорело до неузнаваемости, он верил в то, что его улыбка озарит светом весь мир. Так и случилось. Он верил, что сможет подбодрить людей, выслушать их и утешить. И он справился с этим.

А несколько лет спустя он попал в очередную аварию, на этот раз — авиакатастрофу, в результате чего нижняя часть его тела оказалась парализованной. Вы думаете, он пал духом? Нет. Наоборот, в больнице он приметил одну красивую медсестру и спросил себя: «Как я мог бы назначить ей свидание?» Его приятели говорили, что он спятил. В глубине души, возможно, он соглашался с ними. Но не переставал мечтать.

В. Митчел рисовал в своем воображении прекрасное будущее с этой красивой женщиной. Он пустил в ход все свое обаяние, удивительное остроумие, одухотворенность и динамичную природу своей личности, чтобы привлечь эту медсестру, и в конце концов все кончилось тем, что он женился на ней. Большинство людей в его положении никогда не сделали бы подобной попытки. Но он сделал ее — и навсегда изменил свою жизнь.

Как же он создал свое неотразимое будущее? Он поставил цели, далеко превосходящие то, что

даже ему самому казалось недостижимым. Он принял решение, что достигнет этих целей во что бы то ни стало. Он сделал их более доступными, разбив на несколько небольших: крошечные, минутные движения, которые он должен был делать ежедневно, прежде чем сможет произвести более динамичные движения вперед, навстречу жизни.

Выбирая истинно вдохновляющую цель, тем самым вы освобождаете свою внутреннюю силу, чтобы достичь гораздо большего, чем другие люди считают возможным. Вы предоставляете себе неслыханную возможность для напряжения всех сил и роста.

Победа начинается со старта.

Анонимный автор

Есть люди — и все мы встречались с такими, — которые кажутся постоянно потерянными, пребывающими в каком-то замешательстве. Сначала они идут одним путем, потом вдруг меняют направление. Сначала пробуют делать одно, потом переключаются на что-то другое. Двигаются сначала в одну сторону, потом отступают и идут в противоположную. Их проблема проста: они не знают, чего хотят. Нельзя попасть в цель, если не знаешь, где она.

Что вам нужно сделать сейчас, так это научиться мечтать. Но необходимо делать это с полной сосредоточенностью. Если вы просто прочтете эту книгу, то вряд ли это принесет вам какую-нибудь пользу. Вы должны сесть и записать на бумаге свои заветные мечты.

Устройтесь в каком-нибудь удобном местечке, где вы чувствуете себя в абсолютной безопасности и можете полностью расслабиться. Составьте план: посвящать хотя бы полчаса на размышления о том, кем вы хотели бы стать, что сделать, чем с кем поделиться, что увидеть или создать. Это время может принести вам огромную пользу! Вы учитесь ставить цели и оценивать результаты. Вы чертите карту дорог, по которым хотите пройти в своей жизни. Вы определяете, куда хотите идти и как туда попасть.

Позвольте мне начать с основного предупреждения: нет никакой необходимости устанавливать какие-либо ограничения на то, что возможно.

Что бы вы сделали, если бы знали, что не потерпите неудачу? Уделите минутку на рассмотрение этого вопроса. Если бы вы были абсолютно уверены в успехе, то какие предприняли бы действия, какую развили бы деятельность?

Постарайтесь быть конкретными. Чем более детально вы будете рассматривать проблему, тем больше у вас будет стимулов получить результат. Составляя список, вы заметите, что над одними пунктами вы уже думали годами, другие даже не приходили вам в голову. Но вы должны решить, чего вы действительно хотите, потому что знание того, чего хочешь, определяет и результат. Прежде чем что-то произойдет в мире, оно должно сначала родиться в вашем разуме.

**НИКАКИХ ОГРАНИЧЕНИЙ!**

В конце этой книги вы найдете несколько пустых страниц. Вот вам идеальная возможность

выполнить урок по постановке целей. А сейчас давайте перейдем к делу.

1. Вообразите, что наступают праздники — время дарить и получать подарки! Помечтайте об этом! Запишите все свои мечты, все те вещи, которые хотите иметь, все то, что хотите сделать и чем хотите поделиться. Представьте людей и места, а также ваши чувства — все то, что вы хотите сделать частью вашей жизни. Прямо сейчас возьмите ручку и начинайте записывать. Только не пытайтесь выяснить, как вы туда попадете.

Просто запишите все это. Никаких ограничений.

2. Теперь просмотрите свой список и определите, когда вы надеетесь достичь этих результатов: через шесть месяцев, через год, два, пять, десять или двадцать лет. Это поможет вам увидеть, в какие временные рамки должны уложиться ваши действия. Отметьте про себя, из чего состоит ваш список. Одни люди замечают, что в их списке преобладают вещи, которые они хотят сделать или получить сегодня. У других же самые заветные мечты связаны с весьма отдаленным будущим — это какой-нибудь глобальный успех или реализация чего-то крупного.

Но путешествие длиною в тысячу километров начинается с одного шага, и важно быть уверенным в том, что сделаешь этот первый шаг.

3. Как только вы установите временные рамки, выберите четыре цели, которые можете осуществить в этом году. Выберите то, что твердо обязались сделать, что вас больше всего волнует и что принесло бы вам наибольшее удовлетворение. На другом листе бумаги опять запишите эти цели, а также то, почему вы абсолютно уверены, что достигнете их. Вопрос «почему» вы сделаете то-то и то-то является гораздо более побудительным, чем вопрос «как»: если вы поставите достаточно жестко вопрос «почему», то всегда сможете определить, «как». Подумайте не только о себе, но и о других людях в своей жизни. Какую пользу получили бы члены вашей семьи или друзья, если бы вы достигли своих целей? Если у вас достаточно оснований, то вы сможете сделать в этом мире фактически все.

4. После того как вы сделали все это, опишите тип человека, на которого вы хотели бы быть похожими, чтобы иметь возможность реализовать свои цели. Потребуется ли вам для этого больше сострадания или больше стимулов? Не нужно ли опять пойти учиться? Например, если вы захотели бы стать преподавателем, опишите, человек какого типа обладает способностью направлять жизни других людей?

#### ТРЕНИРУЙТЕ СВОЙ РАЗУМ

Одним из моих основных правил является следующее: когда бы я ни ставил перед собой цель,

я предпринимаю немедленное действие, чтобы ее поддержать. В. Митчел начал улыбаться людям в тот же день, когда принял решение сделать какой-нибудь вклад в общее дело. Он попросил ту красивую медсестру выйти из больницы вместе с ним.

Но этот роман не расцвел мгновенно. Улучшения и у вас будут вызревать постепенно. Как и своего лучшего друга, вы ведь не станете бичевать себя за то, что не достигли цели сразу, разве не так?

И, наконец, «тренируйте свой разум», чтобы он знал, что эта цель достижима.

■ Уединяйтесь дважды в день на несколько минут и размышляйте над своей целью.

■ Вообразите, что вы уже ее достигли. Почувствуйте удовольствие, гордость и волнение от этого достижения. Просмотрите этот «фильм», обращая внимание на каждую деталь.

Это вызывает необыкновенные чувства, не правда ли?

Верите ли вы во всю эту ерунду? Да? Нет? Я бы хотел доказать вам, что эти методы действительно срабатывают. Поэтому придумал своего рода игру. Если вы согласитесь поиграть в нее по всем правилам и согласитесь принять ее вызов со всей имеющейся у вас решимостью, то вознаграждение превзойдет все ваши ожидания.

Вы готовы? Тогда начнем...

## УРОК 11

### ДЕСЯТИДНЕВНЫЙ МЕНТАЛЬНЫЙ ТРЕНИНГ

Если вы не следовали ничему из того, что предлагалось в этой книге, то СДЕЛАЙТЕ хотя бы ЭТО! Следуя рекомендациям десятидневного ментального тренинга, вы сможете изменить всю свою жизнь, как я изменил свою. Каким образом?

Он дал мне возможность взять под контроль мой разум, не позволяя постоянно прокручивать в голове негативные мысли.

Так вы готовы? Вот правила игры:

1. В течение следующих десяти дней откажитесь от мысли цепляться за любые пагубные мысли, чувства, вопросы, слова или метафоры.
2. Если поймаете себя на том, что сосредотачиваетесь на негативном, — а это будет происходить, — немедленно задавайте себе вопросы, которые выведут вас из этого состояния. Начните с вопросов по решению проблем (см. с. 62).
3. Просыпаясь по утрам, задавайте себе утренние вопросы-стимуляторы (см. с. 62). Непосредственно перед тем, как лечь спать, задавайте себе вечерние вопросы-стимуляторы (см. с. 63). Это чудесным образом восстановит ваше хорошее настроение.
4. В течение следующих десяти дней полностью фокусируйте свое внимание на решениях, а не на проблемах.
5. Если у вас возникает негативная мысль, вопрос или чувство, не занимайтесь самобичеванием. Просто сразу же замените их на что-нибудь позитивное.

Но если вы будете продолжать прокручивать негативное в течение пяти минут, то должны подождать до следующего утра, а затем начать десятидневную программу сначала.

Цель данного упражнения — в течение последующих десяти дней не задерживаться ни на одной негативной мысли. Как только почувствуете, что зациклились на чем-нибудь негативном, начинайте все сначала, независимо от того сколько дней назад вы начали выполнять данную программу.

Я хочу, чтобы вы знали, что сила этого десятидневного ментального тренинга поистине удивительна. Если вы сможете войти с ней в контакт, она изменит вашу жизнь до неузнаваемости и сделает вас обладателем ряда преимуществ. Вот лишь некоторые из них:

1. Вы поймете, какие ментальные привычки тащили вас назад.
2. Ваш разум начнет искать сильные, полезные альтернативы.

3. Вы обретете чувство уверенности в себе, так как поймете, что сможете перевернуть всю свою жизнь.

4. У вас выработаются новые привычки, новые стандарты и новые надежды, которые будут способствовать вашему росту и дадут возможность наслаждаться жизнью с каждым днем все больше и больше!

#### ДОБРО ПОЖАЛОВАТЬ В МИР ЛЮБВИ

В первый раз, когда я только начал программу десятидневного ментального тренинга, я смог продержаться всего два дня! Но могу сказать, что, стремясь к более высокому уровню жизни и упорно продолжая добиваться поставленной цели, я в конце концов преуспел и десятидневный ментальный тренинг стал вехой, изменившей всю мою жизнь. Я уверен, что, если вы приложите определенные старания, он и вам даст такой же уровень свободы, какой дал мне.

А сейчас я хотел бы предложить вам тренинг несколько другого рода. Если хотите, назовем его индивидуальным приглашением.

В начале этой книги мы говорили, что одним из наилучших способов решить собственные проблемы и прожить счастливую жизнь является оказание помощи тому, кто находится в еще более тяжелом положении, чем мы. Когда люди рассказывают мне, как тяжела их жизнь, какими неразрешимыми кажутся их проблемы, первое, что я делаю, — это стараюсь прервать их привычное умонастроение и тут же предлагаю: «Забудьте на день-два о своих проблемах, поищите кого-нибудь, кто находится сейчас в более тяжелых обстоятельствах, чем вы, и помогите этому человеку хотя бы «чуть-чуть улучшить его жизнь»». Мой совет часто встречают удивленным взглядом, красноречиво говорящим: «Ни у кого нет таких больших проблем, как у меня!» Но, разумеется, это никогда не соответствует действительности. Если вы потеряли работу, то пойдите и найдите такую супружескую пару, которая потеряла сына или дочь. Если вы едва сводите концы с концами, то найдите кого-нибудь, кто умирает от голода на улице. Если вы мучаетесь из-за того, что вас обошли продвижением по службе, найдите кого-нибудь, кто жмется под дверными навесами в поисках хоть какого-то укрытия от непогоды и поддерживает свое существование только тарелкой супа с благотворительной кухни. И подумайте, как вам, в сущности, повезло.

Суть в том, что таких людей, у которых гораздо более неразрешимые проблемы, чем сейчас у вас, много. Помогая им, вы делаете две вещи. Во-первых, ваша собственная проблема отойдет на второй план. Бремя ваших забот по сравнению с заботами других людей, возможно, покажется не столь тяжким, и вы лично сможете убедиться в удивительном мужестве людей, противостоящих величайшим жизненным невзгодам. Вы поймете, что всегда есть способ изменить обстоятельства. Во-вторых, даже если вы не «решите» чужую проблему, даже если все, что вы сможете сделать, — это успокоить и обласкать кого-то еще, вы узнаете, что если что-то даете, то обязательно получаете в ответ в десять раз больше. Я говорю не о получении награды за ваши усилия, а об удовлетворении одной из величайших человеческих потребностей — потребности

в содействии. Бескорыстно отдавая, вы испытаете самую большую человеческую радость и удовлетворение.

Итак, как вам принять в этом участие? Трудно ли это? Вовсе нет! В течение следующих двадцати четырех часов — или, самое большее, в течение следующей недели — окажите кому-нибудь, кого вы даже не знаете, «маленькую» помощь, «маленькую» поддержку.

Может быть, завтра вы просмотрите телефонный справочник и найдете какой-нибудь дом для престарелых больных. По дороге домой, вместо того чтобы торчать в уличном заторе, вы могли бы остановиться возле такой лечебницы и попросить разрешения навестить больного старика, у которого давно не было посетителей. Вы могли бы сказать, что хотели познакомиться с человеком, у которого нет семьи или которого не навещают родственники. Представляясь в первый раз, улыбнитесь этому человеку и скажите: «Привет, Чарли!» Если Чарли будет так же рад видеть вас, как вы его, то спросите, как насчет большой кружки пива? Выделите час времени на беседу с ним, узнайте, кто он и какова его история. Как вы думаете, какое действие окажет на одинокую душу приход совершенно незнакомого человека, уделившего ему внимание и время? Но еще лучше — подумайте о том, какое действие это окажет на вас.

Вскоре вы поймете, чем действительно является для вас жизнь и кто вы есть на самом деле. Это способствует реализации самых благородных и основных потребностей человеческой личности — установить связь с другим человеком и оказать ему содействие. Это преобразит вас. Итак, найди-

те время и... сделайте себе подарок, который достается только тем, кто сам дарит бескорыстно.

Так как наше с вами время подходит к концу, я хотел бы попросить вас об одном одолжении. Обещайте мне, что вы будете больше заботиться о себе. Чем лучше вы будете это делать, тем больше сможете давать другим. Но заботьтесь не только о себе, старайтесь, чтобы ваша жизнь была максимально насыщенной — это будет обычная жизнь, к которой вы добавите чуть-чуть самоотверженности, обязательств и любви.

И, пожалуйста, пишите мне, сообщайте, как вы использовали то, что узнали из этой книги, чтобы изменить к лучшему свою собственную жизнь или жизнь кого-нибудь другого. Я надеюсь связаться с вами лично. А пока...

Пусть дорога бежит вам навстречу. Пусть ветер всегда дует вам в спину. Пусть солнце светит вам в лицо, согревая своим теплом, пусть дожди орошают ваши поля, и, пока мы не встретимся снова... пусть Бог поддерживает вас Своей дланью.

Старинное ирландское напутствие

До свидания и благослови вас Бог!

Энтони Роббинс  
ЭПИЛОГ

Вы найдете гораздо больше информации относительно этих идей в книге-бестселлере Энтони Роббинса «Разбуди в себе исполина».

Пожалуйста, обратите внимание на следующие главы:

«Решения: путь к обретению силы»,

«Системы убеждений: сила созидания и сила разрушения»,

«Как добиться желаемого»,

«Вопрос — это и есть ответ»,

«Азбука максимального успеха».

«Разгреби камни, повали стену, сбрось с себя путы и радостно мчись к успеху: сила общеизвестных метафор»,

«Одержимость, не знающая преград — создание неотразимого будущего»,

«Десятидневный мыслительный тренинг».

О том, как изменить свой рацион питания и выработать больше энергии, вы узнаете, прочитав главу «Энергия: топливо совершенства» из первой книги Энтони Роббинса «Беспредельная власть».

ОБ АВТОРЕ

Энтони Роббинс посвятил свою жизнь тому, чтобы помочь людям раскрыть, развить и проявить в себе величие своего духа. Он является национальным лидером в науке максимальной работоспособности, основателем и президентом «Энтони Роббинс кампаниз», цель которых — помогать людям достигать личного и профессионального мастерства.

Роббинс работал консультантом по вопросам достижения максимальной работоспособности в таких организациях, как «IBM», «AT&T», «Американ Экспресс», «Макдоннел-Дуглас» и «Армия Спасения Соединенных Штатов», а также в команде «Лос-Анджелес Кинге» и других спортивных организациях. Роббинс осуществляет также обучение и консультирование ряда выдающихся личностей мирового масштаба и является главным консультантом по вопросам реабилитации в Шеффилде, четвертом по величине городе Англии.

Мечта Роббинса — сделать мир лучше, оказывая помощь отдельным людям, обучая их управлять своей судьбой — будь то укрепление взаимоотношений в семье, концентрация на достижении их целей, освобождение от эмоционального или финансового напряжения или внесение достойного вклада в жизнь страны в целом. На протяжении многих лет он бескорыстно отдавал свою энергию нуждающимся, а в 1991 году сформировал благотворительную организацию помощи обездоленным детям, бездомным лицам, бедствующим горожанам и заключенным.

ОБ «ЭНТОНИ РОББИНС ФАУНДЕЙШН»

«Энтони Роббинс фаундейшн» (основана в 1991 году) является некоммерческой организацией, взявшей на себя миссию постоянно находить бездомных людей, бедных детей, престарелых горожан, тюремных заключенных и оказывать им помощь. Данная организация обеспечивает этим важным членам нашего общества моральную поддержку, получение образования, обучение и духовное развитие.

«ВИЖИН РИЭЛАЙЗД»

Создание этой организации — осуществившая мечта всей жизни Энтони Роббинса. Будучи с 18 лет убежденным филантропом, он интенсивно сотрудничал с Армией Спасения в Южном Бронксе и Бруклине, а также помогал обездолен-

ным людям на Гавайях и в районе Сан-Диего. Роббинс продолжает также осуществлять взятое на себя личное обязательство полностью финансировать бюджет ежегодной акции по обеспечению продуктами питания агентства социального обслуживания Северной области Сан-Диего.

## ПРОГРАММА РАСПРЕДЕЛЕНИЯ СТИПЕНДИЙ «ЧЕМПИОНЫ ВЫСОКОГО МАСТЕРСТВА»

Среди самых вдохновляющих вкладов «Фаундейшн» следует выделить Программу по распределению стипендий, называющуюся «Чемпионы высокого мастерства». Во время посещения в 1991 году одной начальной школы в Хьюстоне, штат Техас, Роббинс был так тронут успехами учащихся этой школы, работой преподавательского состава и обслуживающего персонала, что решил обеспечивать плату за обучение в колледже в размере стипендии всем оканчивающим пятый класс (после того как они в 1999 году окончат среднюю школу), кто постоянно учится на «хорошо» и «отлично», в размере 43 учебных часов, до тех пор пока они не окончат колледж и не сделают первых шагов к успеху. В ответ дети, которым Роббинс обязался оказывать помощь, сами стали помощниками, занимаясь репетиторством с другими учениками, организуя приюты и принимая участие во многих других филантропических видах деятельности.

## «БАСКЕТ БРИГЕЙД»

Как дань американскому духу щедрости, который оказал помощь его семье в День Благодарения, когда Роббинсу было одиннадцать лет, он всегда воспринимает проведение этого праздника так: собирается вместе вся семья и друзья и разносят продукты питания и прочие необходимые вещи тем, кто в этом нуждается. Одним из величайших достижений «Энтони Роббинс фаундейшн» было превращение личной традиции Роббинса во всеобщий вид деятельности, охватывающей весь континент и называющейся «Сэнксгивинг баскет бригайд». Поддерживаемая широкой сетью добровольцев, эта организация ежегодно распределяет продукты питания, одежду и другие средства среди нуждающихся. Только в 1993 году они облагодетельствовали более 100 тысяч семей в более чем 400 общинах по всей территории Соединенных Штатов и Канады.

## ПРИЗЫВ

Жизнь — это дар, и всем нам, здоровым и имущим, следует помнить, что мы должны чем-то за это платить. Ваш вклад может оказаться бесценным. Вы можете присоеди-

ниться к нам и взять на себя обязательство помочь тем, кто оказался не столь счастливым, чтобы наслаждаться более высоким уровнем жизни.

Устав «Фаундейшн» включает эти и другие подобные им программы.

«Энтони Роббинс фаундейшн» является некоммерческой организацией, освобожденной от налогов. Вклады в эту организацию налогами не облагаются.

## О КОМПАНИЯХ ЭНТОНИ РОББИНСА

Деятельность союза нескольких организаций, выполняющих одну и ту же миссию, «Энтони Роббинс кампаниз» посвящена постоянному улучшению уровня жизни отдельных людей и организаций, которые действительно в этом нуждаются. Предлагаем современные методы управления человеческими эмоциями и поведением, «Энтони

Роббинс кампаниз» помогает людям выявлять и использовать свои неограниченные возможности.

Ниже предлагаются несколько полезных программ «Энтони Роббинс кампаниз» для вас и вашей организации.

#### «РОББИНС РИСЕЧ ИНТЕРНЭШНЛ. ИНК.»

Это исследовательская и маркетинговая ветвь «Энтони Роббинс кампаниз», консультативное отделение, занимающееся развитием личности, проводящее публичные и корпоративные семинары по всему миру. Их тематика — от развития максимальной работоспособности и мастерства в финансовой области до умения вести деловые переговоры и перестройку в масштабе корпорации.

#### «ЭНТОНИ РОББИНС ЭНД ЭССОУШИЭЙТИЗ»

Эта привилегированная широкая распределительная сеть проводит многочисленные семинары для местных общин и бизнеса мирового масштаба.

Она предоставляет благоприятные возможности, выступая в качестве позитивного стимула для личностного роста членов определенной организации. «Энтони Роббинс энд эссоушиэйтиз» обеспечивает высокое качество обучения, проводит обзорные лекции и оказывает непосредственную поддержку при создании бизнеса.

#### «РОББИНС САКСЕС СИСТЕМЗ»

«Роббинс саксес системз» предлагает системы управления, информации и группового обучения, а также специальную помощь и оценку ситуации после прохождения программы. Созданная специально для удовлетворения нужд отдельных людей, «Роббинс саксес системз» является катализатором постоянного повышения уровня жизни людей, занятых в мире бизнеса.

#### «ФОЧЭН ПРЭКТИС МЕНЕДЖМЕНТ»

Эта компания обеспечивает поддержку практикующим профессиональным медикам, снабжая их жизненно необходимыми стратегиями в сфере повышения качества и эффективности их практической деятельности. Эта организация занимается вопросами качественного улучшения здоровья и уровня жизни практикующих врачей.

#### «ТОНИ РОББИНС ПРОДАКШНЗ»

Целью деятельности этой компании является создание маркетинговой продукции для телевизионных каналов, ведущих передачи по всей стране. Она организовала четыре наиболее успешных маркетинговых канала и занимается анализом рынка, специализируясь на заказах конкретных потребителей.

#### «НЕМЕЙЛ ПЛАНТЕЙШН РИЗОТ»

На протяжении многих лет семья Роббинсов время от времени убегала от житейских хлопот на Фиджи, землю невероятной красоты, где высшей ценностью у жителей считается счастье. Теперь вы тоже можете остановиться в этом райском частном владении Роббинсов — 48,4 га территории острова, находящегося в тропическом поясе, с

первозданными берегами, удивительными по красоте коралловыми рифами, раковинами и водопадами. Там вы можете плавать под водой в маске, в акваланге, кататься на водных лыжах, лежать на пляже, ездить верхом или играть в теннис, баскетбол и волейбол. Или же попытаться искупаться под ледяными струями водопада. Вы можете слушать музыку и веселиться, ощущая тепло и любовь удивительных жителей острова Фиджи.

Но этим волшебным, тропическим частным убежищем одновременно могут наслаждаться только двадцать человек. Побывав однажды в Немейле, вы уже никогда не будете смотреть на мир — или на себя — прежними глазами.