

Robin S. SHARMA



Робин
Шарма

КТО ЗАПЛАЧЕТ,
КОГДА ТЫ
УМРЕШЬ?

Уроки жизни от монаха, который продал свой «ФЕРРАРИ»

Робин Шарма

**Кто заплачет, когда ты умрешь?
Уроки жизни от монаха,
который продал свой «феррари»**

«АСТ»

1999

Шарма Р. С.

Кто заплачет, когда ты умрешь? Уроки жизни от монаха, который продал свой «феррари» / Р. С. Шарма — «АСТ», 1999

ISBN 978-5-17-083484-6

Суета, жажда наживы, пустые разговоры и бесполезная трата времени – вот на что большинство из нас тратит свою жизнь. Но все это не приносит счастья. Поэтому многие полагают, что счастье – это миф. Но счастье – совсем рядом! И его может получить каждый из нас. Просто начните читать эту книгу, выполнять несложные упражнения и следовать простым советам, которые она предлагает. И вы «очнетесь»! Вы обретете истинный смысл, ощутите настоящую радость, в вашу жизнь войдет счастье и пребудет с вами до вашего последнего вздоха. Перед вами великая книга, которая изменит вашу судьбу!

ISBN 978-5-17-083484-6

© Шарма Р. С., 1999

© АСТ, 1999

Содержание

Вступление	8
1	9
2	10
3	11
4	12
5	13
6	14
7	15
8	16
9	17
10	18
11	19
12	20
13	21
14	22
15	23
16	24
17	25
18	26
Конец ознакомительного фрагмента.	27

Робин Шарма

Кто заплачет, когда ты умрешь? Уроки жизни от монаха, который продал свой «феррари»

Эту книгу я посвящаю тебе, читатель. И от всей души надеюсь, что уроки жизни, которые ты найдешь на этих страницах, пойдут тебе на пользу – и с их помощью ты проявишь свои таланты во всей полноте и изменишь к лучшему жизнь своих близких.

Кроме того, я посвящаю эту книгу своим детям Колби и Бьянке – лучшим своим учителям.

Я вас люблю!

Трагедия жизни – не смерть, а то, что умирает в нас по нашему недосмотру, пока мы еще живы.

Норман Казинс

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

Эту книгу НЕОБХОДИМО прочитать каждому. Она суперактуальна для современного человека. Главы этой книги подобны таблеткам, которые вы принимаете при той или иной проблеме.

Мохамед Марван

Книга реально заставляет осознать, насколько важно жить настоящим! Мы жалуемся на нехватку времени, а на самом деле проблема в том, что мы просто не умеем им пользоваться! Книга учит и вдохновляет!

Джозефина Кумбо

Эта книга – просто спасение для современных людей. Она напоминает нам, как драгоценна жизнь. Мы должны любить и дарить тепло каждому, кто встречается на нашем пути. Робин напоминает нам, что именно мы можем изменить этот мир к лучшему. Мы – и никто другой.

М. Раджкумар

В своей книге Робин Шарма дает только самую нужную и полезную информацию, которую любой человек может использовать в повседневной жизни. Вы можете просто просмотреть оглавление и найти тот совет, в котором вам сейчас нужно.

Аушира

Прочитала книгу на одном дыхании! Бесценные уроки жизни, насыщенной событиями и счастьем! Если каждый день следовать хотя бы одному совету, вы станете счастливейшим из людей!

Джейн Клок

Книга, которая напоминает всем нам, что в жизни есть гораздо более важные вещи, чем работа и деньги. Счастье складывается из простых вещей – мы все должны это знать и помнить!

Дитер Кристиан

Я ЛЮБЛЮ ЭТУ КНИГУ!!! Я подарила ее всем моим друзьям. Ведь она заставляет задуматься о главном – о том, кто я есть на самом деле, и каково мое место в жизни. Мистер Шарма – вдохновенный рассказчик, его книги увлекают и завораживают!

Антуанетта Томас М.

Эту книгу я читаю постоянно. Я просто открываю страницу наугад и просто делаю то, что там написано. Попробуйте – это работает!

Майк М.

Прочитала книгу за одну ночь, и потом перечитывала ее десятки раз! Мне очень нравится, что в ней есть конкретные советы для решения конкретных проблем. Я посоветовала ее всем своим друзьям. Эта книга – отличный подарок для каждого!

Хелен Макферсон

Книга дает обильную пищу для размышлений. Это моя настольная книга, которую я читаю и когда я счастлива, и в те дни, когда мне не везет. Помогает всегда! Утешает в дни печали и делает мою радость светлее.

Мисси Фоннесбек

Уроки здравого смысла для любого из нас – и этим все сказано. Книга о том, как наслаждаться жизнью, но при этом держать себя в тонусе.

Джимми Дж.

Эта небольшая книжка – подлинный клад мудрости. Она говорит о том, что вы можете сделать свою жизнь увлекательной и разнообразной. Ежедневные шаги к совершенству по силам каждому!

В. Шридхар

«Трагичность жизни состоит не в смерти, а в том, что мы хороним в себе, пока живем». Как же это верно! Сколько талантов мы зарываем в землю только из-за того, что откладываем все на потом! Эта книга научит вас не откладывать счастье в долгий ящик!

Лена, 28 лет

Книга просто превосходна! Огромное количество жизненных рекомендаций и советов. Думаю, нам всем в жизни не хватает конкретики – что предпринять, что изменить в себе. Советы Робина Шармы очень конкретны, а главное – это действует! Рекомендую всем, кто хоть чуточку сознательно хочет стать счастливее.

Анатолий, 23 года

Это книга заповедей для жизни. Всякий, кто хочет стать счастливее, должен ежедневно следовать этим простым, но очень действенным советам! Книга великолепная. Написано очень кратко и емко.

Анастасия, 29 лет

Первоклассная книга, как и все остальные книги Робина Шармы. Я предпочитаю читать ее по утрам. Мне хватает буквально 10–15 минут, чтобы настроиться на собранный, рабочий лад. Особенно впечатлила фраза: «То, каким человеком ты станешь через пять лет, определяют два основных фактора: люди, с которыми общаешься, и книги, которые читаешь». Над этим стоит задуматься!

Сергей, 22 года

Многие жалуются на то, что у них нет достаточной мотивации, чтобы что-то сделать. Вам нужна мотивация? – Откройте книгу Робина Шармы! Вы получите такой стимул жить, что забудете о лени и апатии. Вы приобретете привычки успешных людей, станете вести себя как успешный человек. Я сама прошла через все это, так что знаю, о чем пишу! Книга оставляет очень светлое, доброе впечатление и обращает взгляд читателя к своему жизненному опыту (как самого автора, так и читателя).

Татьяна, 27 лет

Книга читается на одном дыхании, но самое ценное в ней то, что ее можно перечитывать множество раз – и каждый раз вы будете открывать в ней что-то новое. Мне очень помогли советы Робина Шармы, благодаря ему я, наконец-то, поняла, кем на самом деле я хочу быть.

Галина, 30 лет

Вступление

То, что ты взялся читать эту книгу, делает тебе честь. Тем самым ты принял решение жить более продуманно, радостно и насыщено. Ты решил прожить свою жизнь не как придется, а как захочется, не по умолчанию, а по плану. Мои аплодисменты!

После выхода в свет двух предыдущих книг из серии «Монах, который продал свой “феррари”», я получил массу писем от читателей, которые благодаря приобретенной мудрости изменили свою жизнь к лучшему. То, что рассказали эти люди, тронуло и вдохновило меня. Кроме того, многие их замечания побудили меня точнее сформулировать все, что я узнал об искусстве жить благодаря череде жизненных уроков. Вот почему я решил собрать самое лучшее, что только могу дать читателям, в книгу, которая наверняка преобразит твою жизнь.

Слова, которыми заполнены страницы этой книги, я пропустил через сердце. Я писал ее с искренней надеждой, что ты не простоознакомишься с мудрыми советами, которые я почтительно предлагаю, но и примешься действовать. И тем самым добьешься долговременного улучшения во всех сферах жизни. Лично меня испытания научили, что мало просто знать, что делать, надо обязательно действовать, опираясь на эти знания – и только тогда у нас будет такая жизнь, какой мы хотим ее видеть.

Итак, я уповаю на то, что, перелистывая эту книгу – третью в серии «Монах, который продал свой “феррари”», – ты обрешь сокровища мудрости, которые обогатят твою профессиональную, личную и духовную жизнь. Обязательно напиши мне, пошли электронное письмо или запишись на мой семинар и поделись тем, как ты использовал уроки этой книги в своей повседневной жизни. А я изо всех сил постараюсь ответить каждому лично. Желаю тебе глубокого покоя, великого процветания и множества счастливых дней, которые ты проведешь, служа достойной цели.

Робин Шарма

1

Найди свое призвание

Когда я был еще ребенком, отец как-то раз сказал мне одну вещь, которую я никогда не забуду:

– Сынок, когда ты родился, то плакал, а мир ликовал. Проживи жизнь так, чтобы, когда ты будешь умирать, мир плакал, а ты ликовал.

Мы живем в эпоху, когда все забыли, что, собственно, такое жизнь. Мы можем запросто отправить человека на Луну, но все никак не соберемся перейти улицу и познакомиться с новыми соседями. Мы можем запустить баллистическую ракету в другую часть земного шара и попасть точно в цель, но почему-то, договорившись пойти с детьми в библиотеку, постоянно переносим назначенное время. У нас есть электронная почта, факсы, мобильные телефоны, чтобы не терять связь друг с другом – но человечество еще никогда не было так разобщено.

Мы утратили человечность.

Утратили цель в жизни.

Мы упустили из виду самое-самое главное.

Итак, сейчас, когда ты приступаешь к чтению, я спрашиваю тебя – не сочти за грубость:

КТО ЗАПЛАЧЕТ НАД ТВОЕЙ МОГИЛОЙ?

Скольким близким ты помог за то время, пока тебе дарована честь ходить по нашей планете? Как твоя жизнь повлияла на поколения потомков? Какое наследие ты оставишь, испустив последний вздох? Один из уроков, который я усвоил из собственной жизни – если не сделаешь что-нибудь со своей жизнью, жизнь обязательно сделает что-нибудь с тобой. Дни незаметно складываются в недели, недели – в месяцы, месяцы – в годы. Совсем скоро все кончится – и у тебя ничего не останется, кроме сердца, полного сожалений о полупрожитой жизни. Когда Джорджа Бернарда Шоу на смертном одре спросили: «Что бы вы сделали, если бы могли прожить жизнь заново?», он задумался, а затем с глубоким вздохом ответил: «Я бы хотел стать тем человеком, каким мог бы стать, но не стал». Я написал эту книгу, чтобы с тобой такого никогда не случилось.

Я профессиональный оратор и поэтому трачу много времени на то, чтобы излагать основы своего мировоззрения на конференциях по всей Северной Америке – летаю из одного города в другой и делюсь своими представлениями о лидерстве в бизнесе и в жизни с самыми разными людьми. Хотя у каждого из них свой жизненный путь, вопросы они задают об одном и том же: как добиться, чтобы жизнь стала более осмысленной? Как своей работой внести в жизнь общества вклад, который останется надолго? Как упростить свою жизнь и научиться наслаждаться ее течением, пока не поздно?

Мои ответы всегда начинаются одинаково: найди свое призвание.

Я убежден, что у всех нас есть свои неповторимые таланты – и они только и ждут, чтобы мы их применили ради достойной цели. Своя уникальная цель есть у каждого из нас, мы пришли с нею в мир, и она позволит нам раскрыть весь наш человеческий потенциал – и при этом улучшить жизнь наших близких. Чтобы найти свое призвание, совсем не обязательно бросать нынешнюю работу. Надо просто вкладывать в нее больше души, сосредоточиться на том, что получается у тебя лучше всего. Перестань ждать, пока окружающие добьются перемен, которых тебе хочется; как сказал Махатма Ганди: «Стань теми переменами, какие больше всего хочешь наблюдать в окружающем мире». Тогда и жизнь твоя сразу изменится.

2

Каждый день делай доброе дело для кого-нибудь незнакомого

Олдос Хаксли на смертном одре задумался, чему научила его прожитая жизнь, и сформулировал это пятью простыми словами: «Будем добрее друг к другу».

Слишком часто мы считаем, будто, чтобы жить полной жизнью, нужно совершить какой-то подвиг и попасть на первые полосы газет и обложки журналов. Совсем наоборот. Осмысленная жизнь – это повседневные дела, полные достоинства и доброты, которые, как ни странно, с течением жизни складываются в нечто подлинно великое.

Каждому, кто входит в твою жизнь, есть, что рассказать тебе и есть, чему тебя научить. Каждый, с кем ты сталкиваешься в те минуты, из которых складываются твои дни, дает тебе возможность проявить чуть больше чуткости и предупредительности – а ведь они и определяют, насколько ты человечен. Стань самим собой в повседневной жизни, делай все, что можешь, дабы обогатить окружающий мир. Мне кажется, если за день ты заставил улыбнуться хотя бы одного незнакомого человека, поднял ему настроение, значит, день прожит не зря.

Все очень просто: доброта – это арендная плата, которую мы платим за то, что занимаем место под солнцем.

Подумай, как творчески выразить чуткость и сострадание к незнакомым людям. Начни с самого несложного: заплати за чей-то кофе, уступи место в метро, поздоровайся первым. Недавно я получил письмо из штата Вашингтон от одной читательницы «Монаха, который продал свой “феррари”». Вот что она пишет: «Я взяла себе за правило делиться с теми, кто мне помог на духовном пути. Пожалуйста, примите вложенный чек на 100 долларов в знак моей благодарности и на счастье». В ответ на такую щедрость я сразу же послал этой даме один свой аудиокурс, чтобы ее поступок принес ей награду. Ее жест стал для меня уроком: я понял, как важно уметь делать подарки искренне, от всего сердца.

3

Ищи другую точку зрения

Есть старая история о том, как однажды в больничную палату вкатили на каталке очередного пациента, а другой уже лежал на койке у окна. Они подружились, и тот, что у окна, смотрел наружу и часами развлекал своего прикованного к постели товарища живейшими описаниями внешнего мира. Он то рассказывал, какие прекрасные деревья в парке напротив и как пляшут листья на ветру, то занимал приятеля детальными описаниями прохожих. Но шло время, и прикованный к постели больной стал огорчаться, что не может своими глазами наблюдать все эти чудеса. В конце концов, он невзлюбил товарища по несчастью – а потом и возненавидел.

И вот однажды ночью больной у окна зашелся в жестоком приступе кашля – и перестал дышать. А второй даже не стал звать врача. Наутро того, кто так радовал друга описаниями прекрасных видов, объявили мертвым и выкатили из палаты. Второй тут же попросил, чтобы его положили у окна, и дежурная медсестра перекатила туда его койку. Но когда он выглянул наружу, то содрогнулся: оказалось, что окно глядит на глухую кирпичную стену. Все эти чудесные истории его сопалатник просто выдумал – потому что из сострадания к другу хотел хоть немного скрасить ему это трудное время. Им двигала бескорыстная любовь.

Когда я вспоминаю эту историю, то и сам неизменно смотрю на происходящее с другой точки зрения. Чтобы жить счастливее и полнее в трудных обстоятельствах, надо постоянно менять точку зрения, то и дело спрашивать себя: «На первый взгляд, положение скверное, но, может быть, можно взглянуть на него иначе, мудрее и просветленнее?»

Стивен Хокинг, один из величайших физиков в истории человечества, как говорят, сказал однажды, что мы живем на маленькой планете, которая вращается вокруг совершенно заурядной звезды, расположенной в пределах одной из сотни тысяч миллионов галактик. Вот тебе иная точка зрения! Встань на нее и посмотри на свои беды – так ли уж они велики? Так ли серьезны твои проблемы, так ли непреодолимы препятствия, как ты их представляешь себе?

Мы ходим по этой планете очень недолго. В общем порядке вещей наши жизни – всего лишь искорки на ткани вечности. Так будь же мудрее – наслаждайся дорогой, смакуй каждый шаг.

4

Будь строг к себе ради своего же блага

Непременное условие состоявшейся, осмысленной жизни – самодисциплина. Она позволяет тебе делать все, что нужно – когда в глубине души ты понимаешь, что это нужно, но ужасно не хочется... Без самодисциплины ты не сможешь ставить себе четкие цели, разумно распределять время, хорошо обращаться с окружающими, преодолевать черные полосы в жизни, заботиться о здоровье и поддерживать в себе оптимизм.

Я говорю, что привычку к самодисциплине следует воспитать ради своего же блага, поскольку строгость к себе – признак искренней любви. Если ты станешь строже к себе, то начнешь жить более продуманно – на своих условиях, а не двигаясь по пути наименьшего сопротивления, словно сухой листок, который плывет по ручью в полной зависимости от превратностей сегодняшней погоды. Как я учу на одном из своих семинаров, чем строже ты относишься к себе, тем мягче относится к тебе жизнь. Качество твоей жизни в конечном итоге определяется качеством твоих решений и предпочтений – от профессии, которую ты выбрал, до книг, которые ты читаешь, времени, когда встаешь по утрам, и мыслей, которые питаешь днем. Если последовательно упражнять силу воли и стараться всегда делать правильный выбор (а не искать легкого выхода из положения), можно вернуть себе контроль над собственной жизнью. Люди состоявшиеся, преуспевающие никогда не тратят времени на удобное и уютное. У них хватает храбрости слушать веления сердца и поступать мудро. Именно эта привычка и делает их великими.

«Преуспевающий человек – этот тот, кто воспитал у себя привычку делать то, чего неудачники делать не любят, – заметил мыслитель и эссеист Э. М. Грей. – Впрочем, он это тоже не обязательно любит. Просто сила воли у него главнее желаний и предпочтений». К похожему выводу пришел и английский писатель XIX века Томас Генри Гексли: «Вероятно, самый ценный итог любого образования – способность заставить себя делать, что должен и когда должен, нравится тебе это или нет». А Аристотель облек эту же мудрость в другие слова: «Все, чему мы учимся, мы учимся лишь на деле: например, человек становится строителем, когда строит, а арфистом – когда играет на арфе. Подобным же образом мы становимся справедливыми, когда вершим справедливые дела, учимся самообладанию, когда совершаем поступки, требующие самообладания, и становимся храбрецами, когда проявляем храбрость».

5

Веди дневник

Пунктуально вести дневник – начинание, которое способствует личностному росту едва ли не лучше всех. Если ты будешь записывать свои повседневные переживания, а также уроки, которые ты из них извлекаешь, то будешь становиться мудрее с каждым днем. У тебя разовьется осознанное отношение к себе и к жизни, ты будешь реже ошибаться. А еще дневник поможет тебе прояснить свои намерения, и тогда ты сможешь сосредоточиться на главном, а не на второстепенном.

Дневник даст тебе возможность регулярно вести разговоры с самим собой один на один. Он заставит тебя хотя бы иногда глубоко задумываться – в мире, где глубокие размышления давно отошли в прошлое. Кроме того, он научит тебя яснее мыслить, поможет жить целесообразно и просветленно. А кроме того, он обеспечит тебе место, где можно зафиксировать свои соображения по важным вопросам, отметить основные стратегии успеха, доказавшие свою действенность в твоем случае, и бросить все силы на то, что непременно обеспечит тебе высококачественную профессиональную, личную и духовную жизнь. А еще личный дневник – это частное пространство, где можно упражнять воображение и оттачивать свои мечты.

Дневник – это не просто фиксация событий. Дневник – это место, где ты их анализируешь и оцениваешь. Дневник побуждает тебя думать, что ты делаешь, зачем ты это делаешь, и чему тебя учит все, что ты делаешь. Кроме того, журнал способствует личностному росту и мудрости – это своего рода форум для изучения прошлого и превращения его в рычаг воздействия на успех в будущем. Медики даже обнаружили, что если вести личный дневник и тратить на это всего 15 минут в день, это улучшает здоровье, укрепляет иммунитет и повышает настроение в целом.

Не забывай: если о твоей жизни стоит задумываться, о ней стоит и писать.

6

Разработай концепцию честности

Мы живем в мире нарушенных обещаний. Мы живем во времена, когда люди легкомысленно относятся к данному слову. Мы говорим приятельнице, что на будущей неделе заглянем к ней в обеденный перерыв, хотя прекрасно знаем, что нам будет некогда. Мы обещаем коллеге дать ему почитать новую книгу, которая так нам понравилась, хотя прекрасно понимаем, что никогда никому не даем свои книги. И даем себе слово, что в этом году обязательно похудеем, начнем заниматься спортом, станем жить проще и будем больше радоваться жизни – без особого намерения глубоко менять свою жизнь, хотя без этого подобных целей не достичь.

Если достаточно долго давать пустые обещания, это входит в привычку. Однако проблема в том, что если не держишь слово, тебе перестают верить. Когда тебе перестают верить, ты разрушаешь узы доверия. А когда ты разрушаешь узы доверия, это неизбежно ведет к череде разрывов с близкими.

Чтобы разработать концепцию честности, для начала попробуй отслеживать, сколько раз в течение недели ты лжешь по мелочи. А потом устрой себе так называемый «правдивый пост»: следующие семь дней будь абсолютно честен во всех своих взаимодействиях с окружающими – и с самим собой. Каждый раз, когда тебе не удастся поступать правильно, ты подпитываешь в себе привычку поступать неправильно. Каждый раз, когда ты не говоришь правду, ты подпитываешь привычку лгать. Если обещаешь кому-то что-то сделать, сделай. Стань человеком слова, а не тем, кто только говорит, а ничего не делает. Как сказала Мать Тереза: «Меньше надо говорить; там, где читают проповеди, невозможно достичь согласия. Как же тебе быть? Возьми метлу и наведи чистоту у кого-нибудь дома. Это скажет достаточно».

7

Почитай свое прошлое

Каждую секунду, которую ты тратишь на размышления о прошлом, ты крадешь у будущего. Каждая минута, которую ты тратишь на мысли о своих проблемах, отдаляет их решение. А если ты думаешь обо всем том, что может с тобой произойти и чего ты ужасно боишься, то на самом деле не пускаешь в свою жизнь все те события, о которых ты мечтаешь. А если учесть бессмертную истину, которая гласит, что ты есть то, о чем ты думаешь с утра до вечера, бессмысленно волноваться из-за событий и ошибок прошлого, если не хочешь пережить их еще разок. Пусть лучше жизненный опыт станет для тебя опорой, чтобы подняться на совершенно новый уровень осознанности и просветления.

Самые крупные жизненные неурядицы открывают самые обширные жизненные перспективы. Как отметил древнегреческий драматург и мыслитель Еврипид: «Опасности меняют человека; Пройдет беда – осмелится, глядишь, уж он не тот».¹ Если на твою долю выпало трудностей больше обычного, быть может, это означает, что ты готов послужить высшей цели, которая требует мудрости, обретенной в испытаниях. Пусть жизненные уроки лишь способствуют твоему росту в будущем.

Помни, счастливым людям обычно приходится страдать не меньше, чем несчастным. Разница только в том, что у них хватает здравого смысла управлять своими воспоминаниями так, чтобы обогащать свою жизнь. И пойми, что если ты терпел неудачу чаще других, очень может быть, что просто ты живешь более полной жизнью. Ведь чаще ошибаются именно те, кто чаще рискует, кто осмеливается делать больше других, быть лучше других – это понятно и естественно. Однако лично я скорее набрался бы отваги и рискнул, а потом потерпел неудачу, чем не стал бы пытаться вовсе. Я бы, несомненно, предпочел провести остаток жизни за расширением границ собственной личности и совершал бы невозможное, чем жил жизнью уютной, безопасной и заурядной. Такова суть жизненного успеха. Как мудро отметил Геродот: «Лучше набраться благородства и отваги и рисковать подвергнуться половине бедствий, которые мы предчувствуем, чем оставаться вялыми и трусливыми из страха перед тем, что может произойти». Или, как выразился Букер Т. Вашингтон: «Я понял, что успех надо измерять не столько по достигнутому положению в обществе, сколько по препятствиям, которые человеку пришлось преодолеть на пути к успеху».

¹ Пер. И. Анненского.

8

Правильно начинай день

То, как ты начнешь день, определяет, как ты его проживешь. Первые полчаса после пробуждения я называю «платиновой тридцаткой», поскольку это и вправду самые ценные минуты за весь день – и они оказывают сильнейшее воздействие на все последующие часы. Если у тебя хватит мудрости и самодисциплины добиться, чтобы в этот судьбоносный период мысли у тебя были лишь самые чистые, а действия – лишь самые отточенные, то ты заметишь, что день у тебя сложится чудеснейшим образом.

Недавно я водил двоих своих детей на потрясающий фильм «Эверест». Не буду говорить ни о поразительных красотах, ни о героических подвигах персонажей, а отмечу лишь одно обстоятельство, запавшее мне в душу: чтобы добраться до вершины, альпинистам нужно было заложить очень хороший базовый лагерь. Они не смогли бы покорить гору без лагеря у ее подножия, который служил им убежищем для отдыха, обновления и восстановления сил. Добравшись до второго лагеря, они спускались в базовый лагерь и проводили там несколько недель, чтобы прийти в себя. Добравшись до третьего лагеря, они поспешно спускались в базовый лагерь и готовились там к восхождению в четвертый лагерь. А достигнув четвертого лагеря, они снова спускались в базовый лагерь – и лишь затем делали последний рывок к вершине. Думается мне, каждому из нас для покорения личных вершин и преодоления повседневных жизненных трудностей нужно возвращаться в базовый лагерь, и для этого и нужна «платиновая тридцатка». Нам нужно возвращаться туда, где мы вспомним о своей миссии в жизни, обновим себя и снова сосредоточимся на самом главном.

Лично я разработал очень действенный утренний ритуал, который неизменно дает моему дню радостный и мирный старт. По пробуждении я сразу направляюсь в «личное святилище» – местечко, которое я оборудовал, чтобы практиковать там упражнения, нацеленные на восстановление сил; там меня никто не побеспокоит. Потом я минут пятнадцать провожу в безмолвных размышлениях, сосредотачиваюсь на всем хорошем в жизни, представляю себе, как сложится сегодняшний день. Потом я беру какую-нибудь книгу из числа сочинений о мудрости, насыщенную вечными истинами об успехе в жизни, о которых так легко забыть в наше торопливое время. Это, например, «Размышления» римского императора Марка Аврелия, «Автобиография» Бенджамина Франклина или «Уолден» Генри Дэвида Торо. Уроки этих сочинений помогают мне сосредоточиться на самом главном в жизни и начать день с верной ноты. А мудрые мысли, о которых я читаю в эти драгоценные утренние минуты, пронизывают и освещают каждый миг до самого вечера. Поэтому начинай день правильно. Ты сразу изменишься к лучшему.

9

Учись вежливо отказывать

Когда ты сам не знаешь, каковы твои жизненные приоритеты, очень легко отвечать согласием на любые просьбы. Если твои дни не подчинены стремлению к достойной мечте, которая тебя вдохновляет, если у тебя нет ясного представления, чего ты хочешь добиться в результате, которое помогло бы тебе действовать целеустремленнее, не так уж трудно допустить, чтобы твоими действиями руководили насущные потребности окружающих. Как я писал в книге «Если твои приоритеты не расписаны в ежедневнике, в него пролезут приоритеты окружающих». Выход из положения таков: определись с главными целями в своей жизни, а потом вежливо говори «Нет».

Китайский мудрец Чжуанцзы рассказывал притчу о человеке, который ковал мечи для князя. Ему уже сравнялось девяносто, а клинки его работы по-прежнему отличались несравненной точностью и остротой. Как бы ни поторапливали мастера, он никогда не делал ни малейшей ошибки. И вот однажды князь спросил его:

– Как тебе удается достигать таких высот? В чем дело – в природной одаренности или в каких-то особых приемах?

– Дело в сосредоточенности на главном, – ответил кузнец. – Я начал ковать мечи в двадцать один год. И больше ни на что не отвлекался. Я ни на что не смотрю и ни на что не обращаю внимания, кроме мечей. Ковать мечи – моя страсть и моя цель. Я собрал все силы, которые могли бы развеяться по другим направлениям, и направил их в свое мастерство. Вот в чем секрет совершенства.

Самые преуспевающие люди концентрируются на своих «сферах совершенства» – то есть на том, что получается у них лучше всего, на тех занятиях, которые оказывают заметное влияние на дело всей их жизни. Они поглощены главным, и благодаря этому им легко говорить «нет», когда их внимание пытаются отвлечь на всякие пустяки. Лучший баскетболист всех времен и народов Майкл Джордан не занимался переговорами по контрактам, дизайном своей спортивной формы и составлением расписания поездок. Все свое время и все силы он посвящал тому, что получалось у него лучше всего – игре в баскетбол, – а все остальное перепоручил помощникам. Великий джазовый музыкант Луи Армстронг не тратил времени на продажу билетов на свои концерты или, скажем, на то, чтобы расставить в зале стулья. Он сосредотачивался на том, что получалось у него блистательно: на игре на корнете. Если ты научишься говорить «нет» всему несущественному, у тебя появится больше времени на то, чтобы по-настоящему улучшить свою жизнь и отрешиться от груза прошлого, от которого ты в глубине души давно готов отрешиться.

10

Устраивай себе еженедельный «день седьмой»

Недаром Господь творил мир шесть дней, а на седьмой отдыхал. Во многих религиях раз в неделю запрещено работать – и этот день отводится для самого главного в жизни, для того, чем так часто пренебрегают в будни: побыть с родными, провести несколько часов в напряженных размышлениях о самообновлении. В древние времена труженики получали возможность подкрепить силы и прожить хотя бы один день более полно. Однако темп жизни ускорился, и внимания требовали и другие занятия – и эта чудесная традиция была утрачена, а вместе с ней – и неопределимое благо, которое она несла каждому.

Сам по себе стресс не так уж плох и вреден. Зачастую он помогает нам собраться, показать себя с наилучшей стороны, расширить границы возможного и достичь всего того, что раньше нас страшило. Спроси любого спортсмена-чемпиона. Главная проблема – в том, что в век глобальной тревоги мы не успеваем по-настоящему отдохнуть от стресса. Поэтому обязательно восстанавливай силы, подпитывай самое сокровенное в своей душе, а для этого отведи каждую неделю период покоя – назовем его еженедельными каникулами, – чтобы вернуться к простым радостям жизни, к радостям, от которого ты, вероятно, отказался из-за множества повседневных забот из-за того, что жизнь у тебя стала не в меру сложной. Этот простой ритуал поможет снизить уровень стресса, пробудить в себе творческое начало и стать гораздо счастливее в любой жизненной роли.

Не обязательно отводить для этого целый день. Тебе нужно всего-навсего несколько часов наедине с собой – то ли тихим воскресным утром, когда можно заняться именно тем, что тебе нравится больше всего на свете. Можно, например, сходить в любимый книжный магазин, полюбоваться рассветом, одному пройтись по берегу моря, сделать запись в дневнике. Организовать свою жизнь так, чтобы получалось чаще заниматься любимыми делами, – одна из первых ступеней к полной жизни. А если окружающие не понимают, зачем тебе вдруг потребовалось отводить себе ежедневные каникулы и так упорно соблюдать свой «седьмой день» – не обращай внимания. Делай это для себя – ведь ты этого достоин. Говоря словами Торо: «Если человек не шагает в ногу со своими спутниками, может быть, это оттого, что ему слышны звуки иного марша? Пусть же он шагает под ту музыку, которая ему слышится, хотя бы и замедленную, хотя бы и отдаленную».²

² Здесь и далее цитаты из книги «Уолден, или Жизнь в лесу» даны в пер. З. Александровой.

11

Говори с самим собой

Много лет назад, когда я еще был юристом и находился во многих ловушках материального успеха (что однако не давало мне внутреннего покоя), я прочитал книгу Джеймса Аллена «Человек мыслящий». В этой книге говорилось о бесконечном могуществе человеческого разума: оказывается, он способен формировать реальность и привлекать в нашу жизнь и великое процветание, и великое счастье. Кроме того, в этой книге отмечалось и глубочайшее влияние слов и языка, к которым мы прибегаем в повседневной жизни: они могут проложить дорогу просветленным мыслям.

Я был в восторге и стал читать все новые и новые книги о житейской мудрости и саморазвитии. И при этом обнаружил, что слова, которыми мы пользуемся в каждодневном общении, и вправду оказывают сильнейшее воздействие на качество нашей жизни и играют в ней величайшую роль. А это знание заставило меня прислушаться к внутреннему диалогу, который происходит в душе каждого из нас ежеминутно и ежечасно каждый день, и дать себе зарок улучшить содержание того, что я говорю сам себе. Для этого я начал применять прием, который придумали мудрецы прошлого еще пять тысяч лет назад. Это изменило мою жизнь во многих отношениях.

Прием очень прост: надо всего-навсего выбрать фразу и приучить разум сосредотачиваться на ней несколько раз в день до тех пор, пока она не начнет доминировать в твоём сознании и формировать твою личность. Если тебе нужен мир и покой в душе, такая фраза – их еще называют мантрами – может звучать так: «Я бесконечно рад, что я человек спокойный и умиротворенный». Если тебе нужна уверенность в себе, твоя мантра такова: «Я счастлив, что полон уверенности и безудержной храбрости». Если речь идет о материальном процветании, говорит так: «Я благодарен, что в мою жизнь рекой текут деньги и перспективы».

Повторяй мантры вполголоса по дороге на работу, в очереди, за мытьем посуды – и тогда ты наполнишь непродуктивные периоды своей жизни мощной силой, способствующей улучшению жизни. Попробуй произносить свою мантру как минимум двести раз в день в течение месяца. Результаты будут просто потрясающие: ты сделаешь гигантский шаг к тому, чтобы обрести мир, процветание и целеустремленность, которых так не хватает в жизни. Как сказал Хазрат Инайят Хан: «Слова, просветляющие душу, драгоценнее самоцветов».

12

Запланируй «тридцатиминутку тревоги»

После того, как я написал книгу «Монах, который продал свой “феррари”», ко мне хлынул поток писем от читателей, где они рассказывали, как изменилась их жизнь благодаря советам, как стать счастливее, как жить полнее, и как сохранить мир в душе в это время, полное стресса. Многие из этих писем написали те, кто оказался настолько занят на работе, что даже свободное время проводил в тревогах обо всем том, что надо было бы оставить на рабочем месте. Они разучились смеяться, любить, делиться радостью с родными и близкими, поскольку поглощены служебными делами.

Очень многие из нас проводят лучшие годы в состоянии постоянной тревоги. Они тревожатся из-за работы, из-за денег, из-за окружения, из-за детей. И все же мы в глубине души понимаем, что большинство наших тревог и опасений не сбывается. Вспомним великий афоризм Марка Твена: «У меня в жизни было множество бед, некоторые даже на самом деле». Мой отец, человек необычайно мудрый, оказавший огромное влияние на мою собственную жизнь, как-то раз сказал мне, что санскритские слова, означающие погребальный костер и тревогу, поразительно схожи.

– Странно, – сказал я.

– Ничего странного, сынок, – с улыбкой ответил отец. – Один сжигает мертвых, другая – живых.

Я по себе знаю, как сильно снижает качество жизни привычка обо всем тревожиться. Когда мне было под тридцать, я был на так называемой верной дороге к успеху. Я получил степень бакалавра и магистра юриспруденции в одном из самых престижных университетов в стране и работал помощником верховного судьи США, а также вел очень сложные дела в суде. Но работал я слишком много, а главное – слишком много волновался. По утрам в понедельник я просыпался с головной болью и глубоким ощущением, что трачу свои таланты на работу, которая не подходит мне по складу характера. Именно тогда я и начал задумываться, как же улучшить свою жизнь, и сначала обратился к литературе по лидерству и саморазвитию, где нашел массу советов, как вести гармоничную, мирную, осмысленную жизнь.

Одна из простых тактик, при помощи которых я научился обуздывать тревогу, – отводить особые промежутки времени для тревог: я называю их теперь «тридцатиминутками тревоги». Если мы столкнулись с трудностями, проще простого думать о них день-деньской. Однако я советую назначить для этого определенное время, например, полчаса каждый вечер. В этот период можешь вволю сетовать на свои трудности и сокрушаться из-за неурядиц. Но как только он кончится, приучи себя оставить сложности позади и заняться чем-нибудь более продуктивным, например, пойти погулять на природе или почитать книгу, которая тебя вдохновит, или задушевно побеседовать с любимым человеком. Если ты ощущаешь потребность поволноваться в другое время, запиши, о чем тебе хочется тревожиться, в записной книжке и загляни в свои записи, когда настанет очередная «тридцатиминутка тревоги». Этот простой, но очень действенный прием поможет тебе постепенно сократить время, которое ты тратишь на тревоги и волнения, и в конечном итоге поможет и вовсе искоренить эту привычку.

13

Бери пример с ребенка

Некоторое время назад я сводил своего четырехлетнего сынишку Колби на ленч в итальянский ресторанчик. Был чудесный осенний денек, и малыш, как всегда, был полон энергии и радости. Мы заказали пасту и в ожидании главного блюда лакомились свежесдобитым хлебом, который принес нам официант. Я и не подозревал, что Колби вот-вот преподаст своему отцу очередной урок искусства правильно жить. Он не стал съедать хлеб целиком, как большинство взрослых, а подошел к делу иначе, творчески. Он вынимал теплый мякиш, а корочку оставил. Иначе говоря, у него хватило мудрости сосредоточиться на самом вкусном, не обращая внимания на остальное. Как-то на семинаре кто-то мне сказал: «Дети приходят в мир более развитыми, чем взрослые, чтобы мы учились у них всему, что нам нужно». В тот прекрасный день мой малыш напомнил мне, что мы, так называемые взрослые, слишком много думаем о «корочке жизни», а не на том хорошем, что рекой течет через наше бытие. Мы думаем о неприятностях на работе, о гряде квитанций, которые надо оплатить, о том, как нам не хватает времени на все необходимые дела. Однако наши мысли и в самом деле формируют мир, где мы живем, и то, о чем мы думаем, прорастает в нашей жизни. То, на чем мы сосредотачиваемся, определяет нашу судьбу, вот почему нам так нужно сосредотачиваться на хорошем.

В ближайшие же недели отведи время на то, чтобы достучаться до своего внутреннего ребенка, до той части своей души, которая умеет играть. Отведи время на то, чтобы изучить положительные качества детей и взять пример с их способности постоянно быть полными сил, задействовать воображение, жить в настоящем, что бы ни происходило вокруг. При этом не забывай мудрые слова Лео Ростена: «Понять человека, наладить с ним близкие отношения лучше всего удастся, если смотреть на него – какой бы внушительной ни была эта фигура – как на ребенка. Большинство из нас так и не взрослеет: мы становимся выше, но не старше. Да, конечно, мы меньше смеемся и меньше играем и напяливаем на себя неудобные маскарадные костюмы взрослых, но под этим костюмом прячется тот самый ребенок, которого мы так и не переросли, ребенок, чьи потребности очень просты, и чья повседневную жизнь лучше всего описана в волшебных сказках».

14

Помни, что гений – это 99 % вдохновения

Знаменитый изобретатель Томас Эдисон славится своим высказыванием: «Гений – это 1 % вдохновения и 99 % пота». Я, конечно, тоже считаю, что если хочешь состояться в жизни, нужно много работать, но тем не менее думаю, что еще важнее быть полным вдохновения и решимости изменить мир. Все великие гении нашего мира были полны вдохновения, ими двигало стремление обогатить жизнь окружающих. Если изучить их жизнь, обнаружишь, что это желание для большинства из них стало чуть ли не манией. Оно просто пожирало их, занимало все до единой мозговые клетки. Эдисона тоже вдохновляла мечта воплотить все то, что рисовало его воображение. Джонас Салк, изобретатель вакцины от полиомиелита, вдохновлялся возможностью помочь всем тем, кому грозила эта страшная инфекция. А Мария Кюри, великий физик, лауреат Нобелевской премии, вдохновлялась идеей служения человечеству благодаря открытию радия. Как сказал Вудро Вильсон: «Вы здесь не для того, чтобы сводить концы с концами. Вы здесь для того, чтобы дать миру возможность жить полнее, мечтать смелее и обрести более ясную надежду достичь своих целей. Вы здесь, чтобы обогатить мир, – а если вы забываете об этой задаче, то обедняете самих себя».

Много ли вдохновения в твоей собственной жизни? Что происходит утром в понедельник – ты вскакиваешь с постели, полный сил, или валяешься, ощущая, как все тело заливают пустота? Если вдохновения у тебя меньше, чем, по-твоему, нужно, прочитай хорошую книгу по саморазвитию или послушай мотивирующий аудиокурс. Сходи на выступление человека, которым ты восхищаешься, или проведи несколько часов за изучением биографии кого-нибудь из своих героев. Старайся проводить больше времени с теми, кто относится к делу своей жизни со страстью и твердо намерен взять от жизни все самое лучшее. Здоровая доза вдохновения быстро поднимет твою жизнь на совершенно новый уровень.

15

Твое тело – храм, содержи его в порядке

Несколько месяцев назад я обедал с коллегой-оратором. Когда мы обсуждали, что предпринимаем, чтобы не забывать о главном, сохранять душевное равновесие и всегда быть на высоте, несмотря на перенасыщенное расписание, мой коллега высказал весьма мудрое замечание.

– Робин, – сказал он, – многие регулярно ходят в церковь, и это помогает им сосредоточиться и не терять связи с реальностью. Я не из таких. Я хожу в тренажерный зал, и это для меня храм.

И он добавил, что сколько бы ни было у него дел на работе, в половине шестого он всегда запирает кабинет и совершает «ежедневное паломничество» в тренажерный зал, чтобы пробежать несколько миль на беговой дорожке. Он твердо решил посвятить это время своему здоровью, счастью и хорошему самочувствию и никогда ни на что не отвлекается.

Слова моего друга заставили меня задуматься о древнеримском афоризме, которое я цитировал в своей первой книге «МегаЖизнь»: «Mens sana in corpore sano», что значит «В здоровом теле здоровый дух». Кроме того, я вдруг понял, что к телу надо относиться как к храму, считать его священным, – иначе у нас нет никакой надежды прожить полную жизнь. Регулярные физические упражнения не просто укрепят твоё здоровье, они еще и помогут яснее мыслить, подхлестнут творческое начало и обуздают неумный стресс, который, похоже, подчинил себе наши дни. А ученые давно доказали, что физкультура прибавляет не только живости, но и жизни. Одно исследование, в котором принимали участие 18 000 выпускников Гарварда, обнаружило, что каждый час физкультуры прибавлял к жизни участников три часа. Пожалуй, трудно сделать более удачное вложение, нежели вложение времени в свою физическую форму. И помни: «Кто не тратит время на физкультуру, когда-нибудь будет вынужден тратить время на болезни».

Лично я поставил себе цель еженедельно проплывать пять миль. Плавание освежает меня и бодрит – да так, что мне трудно даже подобрать слова. Хотелось бы, конечно, похвастаться, что я каждую неделю достигаю этой цели, но, увы, нет. И все же столь дерзкая цель не дает мне забыть о том, как важно сохранять идеальную физическую форму: иначе конец и моему хорошему самочувствию, и качеству моей жизни. А каждая тренировка в бассейне неизменно приводит к одним и тем же результатам: я чувствую себя полным сил, спокойным, счастливым и уравновешенным. А еще занятия физкультурой приносят мне бесценный дар – меняют точку зрения. После сорока пяти минут плавания все стоящие передо мной препятствия словно бы становятся меньше, все мои тревоги кажутся пустячными, я полностью живу в настоящем. Забота о физическом храме напоминает мне, что величайшие радости в жизни – это самые простые радости.

16

Учись молчать

Уильям Вордсворт мудро заметил: «Когда суетный мир надолго отрывает нас от лучшего, что в нас есть, когда заботы невыносимы, а удовольствия в тягость, – каким милым и приятным бывает одиночество!» Когда ты в последний раз был один, в тишине и покое? Когда ты в последний раз уделил немного времени, чтобы насладиться могуществом одиночества, чтобы восстановить, перенастроить и подбодрить свой разум, тело и дух?

Все величайшие традиции мудрости в мире приходят к единодушному выводу: чтобы восстановить связь с подлинным «Я», надо найти время, чтобы побыть в тишине и покое, и делать это нужно регулярно. Да, у тебя масса дел, еще бы! Однако, как сказал Торо: «Быть занятым недостаточно, таковыми бывают и муравьи. Вопрос в том, чем ты занят». Важность молчания заставляет меня вспомнить притчу о старом смотрителе маяка. Масла, чтобы зажигать фонарь и показывать проходящим судам путь вдоль скалистого берега, у него было в обрез. Как-то вечером один сосед зашел взять у него в долг немного драгоценного масла, чтобы осветить свой дом, и смотритель был вынужден поделиться с ним. На другой день зашел путник и попросил немного масла для своего фонаря, чтобы продолжать путь, и смотритель уступил его уговорам и поделился и с ним. На следующую ночь смотрителя разбудила мать семейства – она постучала в дверь и со слезами попросила немного масла, чтобы осветить дом и накормить детей. Смотритель снова уступил. Вскоре у него вообще не осталось масла, и маяк погас. Много кораблей разбилось о скалы, много людей погибло, а все потому, что смотритель маяка забыл о главном. Он пренебрегал своим долгом и дорого за это заплатил. Если ты всего несколько минут в день будешь посвящать одиночеству, то не забудешь о главных приоритетах и не будешь размениваться по мелочам, чем так грешат многие из нас.

Не надо говорить, будто у тебя нет времени на то, чтобы регулярно побыть в тишине и покое: это все равно что утверждать, будто ты так спешишь, когда едешь на машине, что тебе некогда заправлять ее бензином. Рано или поздно все равно придется.

17

Придумай себе идеальных соседей

Среди всего прочего, что я предпринимал в поисках самопознания, был список всех тех, кого я хотел бы видеть своими соседями. Это и мужчины, и женщины, и из прошлого, и из настоящего, все те, к кому я был бы рад почаще забегать на чашечку чаю, поболтать и посмеяться. Если ты просто сядешь и составишь список идеальных соседей, то поймешь, какие черты и какие ценности больше всего привлекают тебя в людях, а значит, лучше поймешь и самого себя. К тому же это очень интересный и приятный способ провести полчаса своего драгоценного времени.

Вот кое-кто из моего списка:

- Норман Винсент Пил, автор знаменитой книги «Сила позитивного мышления»
- Генри Дэвид Торо, великий американский философ, автор книги «Уолден» – одной из моих любимых
- Бальтазар Грасиан, ученый-иезуит, один из величайших испанских писателей
- Билли Холлидей, великая джазовая певица
- Нельсон Мандела, борец за свободу
- Ог Мандино, автор книг по саморазвитию, в том числе классических – например, «Ключ к лучшей жизни» и «Университет успеха»
- Мать Тереза, великая общественная деятельница
- Ричард Брэнсон, британский миллиардер и любитель приключений
- Пьер Элиот Трюдо, премьер-министр Канады, весьма яркая личность
- Майлс Дэвис, легендарный джазовый музыкант
- Мухаммед Али, чемпион мира по боксу
- Бенджамин Франклин, знаменитый государственный деятель

Не пожалей времени и прямо сейчас запиши несколько человек, которых хотел бы поселить в соседних домах. А потом подумай, какие их качества вызывают у тебя такое восхищение и как тебе воспитать эти же качества в себе и внедрить их в собственную жизнь. Первый шаг к осознанной жизни – определить ее. Первый шаг к тому, чтобы стать тем, кем хочешь, – определить, какими чертами наделен тот, кем ты хочешь стать.

18

Вставай пораньше

Привычка рано вставать – настоящий подарок самому себе. Мало какие духовные практики преображают жизнь так же действенно. Первые утренние часы – особое время. Жизнь словно бы замедляется, воздух наполняет ощущение глубокого покоя. Вступай в клуб «Пять утра» – и ты научишься подчинять весь день себе, а не позволять ему подчинять себя. Победа в Битве с Постелью, примат разума над подушкой благодаря раннему подъему подарят тебе как минимум один спокойный час, который ты сможешь потратить лично на себя в самый важный период дня – в его начале. Если мудро потратить этот час, остаток дня сложится просто чудесно.

В книге «Монах, который продал свой “феррари”» я поставил перед читателями задачу «вставать вместе с солнцем» и предложил целый ряд идей, которые помогут им выработать эту новую привычку и закрепить ее на всю жизнь. И судя по множеству писем, эмейлов и факсов, которые я получил от тех, кто улучшил качество своей жизни благодаря подъему в пять утра, я могу с уверенностью сказать, что этот принцип успеха действительно стоит того, чтобы внедрить его в свою жизнь. И тогда ты вольешься в ряды самых влиятельных людей нашего времени – от Махатмы Ганди, Томаса Эдисона и Нельсона Манделы до Теда Тернера и Мэри Кей Эш.

Одна читательница «Монаха», маркетолог, написала, что как только она стала рано вставать, уровень стресса у нее упал настолько, что сотрудники подарили ей пресс-папье с надписью «Нашему СПС. (Самому Прогрессирующему Сотруднику). Продолжай в том же духе. Ты нас вдохновляешь». Раньше она была настоящей «совой», но теперь дала зарок не залеживаться в постели и наверстать время, упущенное под одеялом. Так что пока домашние (да и весь мир) спокойно спали, моя читательница начала подниматься сначала в шесть, потом в полшестого и, наконец, в пять утра. В образовавшееся свободное время она занималась любимыми делами, всем тем, что раньше было «некогда». Внимательно слушала классическую музыку, писала письма, читала классику и гуляла – и при помощи всего этого подбадривала душу и налаживала связи с частью своей личности, которую считала утраченной.

Чтобы выработать у себя привычку рано вставать, прежде всего следует помнить, что важно не количество, а качество сна. Лучше проспать шесть часов подряд, не просыпаясь, чем провести в постели десять, но спать поверхностно и урывками. Вот четыре совета, как лучше спать.

- Когда ложишься в постель и пытаешься заснуть, не думай о событиях дня.
- Не ешь после восьми вечера. Если очень хочется, поешь супу.
- Не смотри перед сном новости.
- Не читай в постели.

Чтобы выработать у себя новую привычку, дай себе несколько недель. Говорить, что ты пытался ложиться пораньше, но через неделю бросил, потому что оказалось, что это очень трудно, – все равно что утверждать, что ты неделю ходил на уроки французского, но бросил, потому что к этому времени так и не овладел языком. Радикальные перемены в жизни требуют времени, трудов и терпения. И даже если поначалу будет трудно, ты получишь такие результаты, что поймешь: игра стоила свеч.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.