

Станислав ХОХЕЛЬ

Ступени сознания, или Путь к Успеху



Станислав Хохель

Ступени сознания, или Путь к Успеху

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39466576

ISBN 9785449391612

Аннотация

Станислав представил работу над собой в виде лестницы, состоящей из 15 личных качеств. Каждая Ступень отвечает за наработку определенного качества, отработать которое позволяют приведенные в конце каждой Ступени упражнения.

Содержание

Ступени Сознания, или Путь к Успеху	5
Признательность	6
Оглавление	7
Предисловие	9
Вступление	11
Часть первая. Твой личный рост	17
Стремящиеся к успеху и их типы	17
Качества человека и категории мышления	28
Часть вторая. Ступени Сознания, или Путь к Успеху	34
СТУПЕНЬ ПЕРВАЯ. СЛОЖИ СЕБЕ ЦЕНУ	34
Практикум 1. Сознаю себя	48
Приложение 1. Рекомендации по работе с книгой	51
Ступень вторая. Мысли положительно	54
Конец ознакомительного фрагмента.	66

Ступени сознания, или Путь к Успеху

Станислав Хохель

© Станислав Хохель, 2018

ISBN 978-5-4493-9161-2

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Ступени Сознания, или Путь к Успеху

Учебник по Становлению Человека
через развитие его Качеств
от Психологии Успеха до Духовного Развития
Киев, 2000 -2018 год

Книга представляет собой пособие по личному развитию, способное удовлетворить как стремящихся развить свой психологический потенциал для достижения жизненного успеха, так и людей, интересующихся духовными практиками современности.

Книга написана практикующим киевским тренером, проводящим тренинги и консультирование в Украине и за рубежом.

Признательность

Автор выражает глубокую благодарность Людмиле Валентиновне Литвиненко (Мерле), без которой эта книга не смогла бы появиться на свет; Елене Хохель (Давыденко), чья поддержка помогла этой книге получить законченную форму, а также всем своим клиентам, которые многому его научили.

Оглавление

Предисловие к новому изданию

Вступление

Часть первая. Твой личный рост

Стремящиеся к успеху и их типы

Качества человека и категории мышления

Часть вторая. Ступени Сознания, или Путь к Успеху

Ступень первая. Сложи себе цену

Приложение 1. Рекомендации по работе с книгой.

Ступень вторая. Мысли положительно

Ступень третья. Научись быть плохим

Приложение 2. Защищайте информацию!

Ступень четвертая. Раскрепости сознание

Ступень пятая. Овладей энергией секса

Ступень шестая. Подружись с деньгами

Ступень седьмая. Выбирай трудности

Ступень восьмая. Осознай свои границы

Ступень девятая. Приручи манипулятора

Приложение 3. Мифы о личном росте или манипуляции развитием

Ступень десятая. Пойми свои чувства

Ступень одиннадцатая. Выгони внутренних демонов

Ступень двенадцатая. Поставь заслонки сознания

Ступень тринадцатая. Научись жить в радости

Степень четырнадцатая. Создай партнерские отношения
(Научись любить)

Приложение 4. Чаша или Нож? (Пробуждение женственности в обществе и человеке)

Степень пятнадцатая. Живи душой

О работе автора

Отрывки из других книг автора

Предисловие

В ваших руках находится очередное издание психологического бестселлера Станислава Хохеля «Ступени Сознания». Предыдущие издания, первое из которых вышло в 2000 году, были моментально раскуплены на просторах русскоязычных государств и регионов по всему миру – от Украины, России и Казахстана до Италии и США. Многим людям, которые ее прочли, она помогла продолжить работу над собой уже в личном контакте с ее авторами.

Эта книга – карманный психолог-консультант по всем важнейшим для человека вопросам. Самым преданным своим читателям она уже помогла и продолжает помогать, как путеводитель по жизни. Не случайно, ознакомившись с ней, некоторые снова приобретают «Ступени сознания» уже в виде подарка своим друзьям и знакомым.

Главное достоинство книги заключается в том, что она рассматривает личное развитие* человека в русле простого и принятого в нашем обиходе понятия человеческих качеств. Станислав представил работу над качествами в виде лестницы, в основание которой положены самые важные для человека ступеньки, а на вершину – те, что помогают сделать жизнь еще более радостной и изобильной.

Именно для того, чтобы сделать наше восхождение по лестнице развития личных качеств по возможности быст-

рым и приятным, и написана эта книга.

Если вы хотите узнать об авторе и его работе больше того, что здесь написано, заходите на сайт www.hohel.kiev.ua, ищите профиль Станислава в социальных сетях или пишите по адресу hohel@ukr.net

(*концепция личного развития является морально устаревшей, ибо слишком многие современные гуру уводят человека в сторону от его истинного предназначения – быть счастливым. В наше время правильнее говорить о духовном или эволюционном развитии, которое сводится к пониманию своих глубинных чувств и их связи с Источником. Подробнее об этом – в книге Станислава и Елены Хохель «Духовные Законы Вселенной, или Путь к Совершенству»).

Вступление

В заглавие книги вынесены слова: «Учебник по Становлению Человека». Иногда становление человека называют еще личным ростом, а также расширением сознания, движением к успеху, саморазвитием и самоменеджментом – однако, дело не в словах, а в смысле, который мы в него закладываем.

Что есть личный рост? (*в последнее время я предпочитаю говорить «эволюционный рост». Слишком уж много манипуляций закладывается в понятие личного развития) Что такое вообще развитие человека?*

Чтобы ответить на этот вопрос, мне пришлось написать целую книгу. Но почему стоило вообще задаваться этим вопросом?

Большинство людей уже привыкло и внутренне смирилось с фактом, что в мире существуют богатые и бедные, знаменитые и безвестные, счастливые и несчастные. Поскольку желаемое удается получить далеко не всем и далеко не всегда в необходимом для полного счастья количестве, люди часто сетуют на несчастливую судьбу, несправедливые обстоятельства или (гораздо реже) на недостаточные личные качества – впрочем, не особенно задумываясь над тем, как эти качества они могли бы воспитать в себе или развить до необходимого для внешнего успеха объема.

Однако существует и иная категория людей, для которых и предназначена эта книга.

Идея личного роста – для тех, кто уже понял, что все возможности жизненного успеха заключены в нас самих. Любые технологии саморазвития, психотехники и концепции личного роста просто помогают нам в достижении наших целей и ускоряют наше продвижение к ним. Но для этого следует глубже осознать значение саморазвития и всерьез им заняться.

Для тех же, кто этого еще не осознал, либо по тем или иным причинам осознавать отказывается – остается вечное недовольство своими домочадцами, поступками окружающих, работой, семьей, бизнесом, зарплатой или уровнем дохода, ситуацией в стране, политикой правительства, временем или местом, в котором они живут (список продолжите сами). Конечно, зачастую их обиды и претензии обращены и к самим себе. Но ведь смысл жизни не в том, чтобы бесконечно грызть себя или других за очередные промахи, а в том, чтобы самому измениться для того, чтобы занять в ней достойное тебя место.

В современной психологической литературе бытует обобщенный портрет Неудачника, вечно имеющего проблемы с деньгами, работой, учебой или личными взаимоотношениями. Правда, назван он более деликатно: «психологически зависимый». Психологически зависимые – это те, у кого страх потерять что-либо или хотя бы рискнуть этим больше

позитивной готовности что-либо изменить. Ведь чтобы делать что-то по-настоящему значительное, необходимо чем-то рисковать или жертвовать – если не деньгами, собственной репутацией или привязанностью других людей, то, как минимум, своим временем и усилиями, не будучи особенно уверенным, что из этого с первого раза что-то получится – но ведь и под лежащий камень вода не течет. То есть, зависимость – это то, что уже не приносит в нашу жизнь ни удовольствия, ни радости от обладания или содружества с этим, но, тем не менее, держит нас под своим контролем и вовсе не собирается так просто отпускать нас.

Наша зависимость чаще всего распространяется на членов наших семей (кому не известна такая ситуация – и жизни нет, и разводиться страшно); людей, с которыми мы дружим, живем или работаем; деньги, которые мы боимся терять и не умеем зарабатывать; наркотики, кофе, алкоголь, сигареты, азартные игры, газеты и телевидение, которые мы часто ругаем, но будучи способными без них обходиться. Почти так же часто зависимыми становятся от семейного уклада жизни, стереотипов поведения или мышления, политической или научной идеологии, религии или морали и прочих общепринятых ценностей, которые мы усердно рекламируем среди других, забывая о том, что лично нам эти знания или занятия почему-то не принесли счастья. Иными словами, зависимость существует как бы в режиме качания маятника от приступов вины и собственной неполноценности из-

за осознания того, что ты не можешь соответствовать неким абстрактным идеалам до агрессии по отношению к тем, кто этим самым идеалам соответствует еще меньше, чем ты сам. Впрочем, это качание всегда осуществляется в одном измерении и представляет собой иллюзорное движение в порочном круге однообразных рефлексов и занятий, которое, по своей сути, сродни *стоянию* на одном месте в срезе более масштабного, не сводящегося к оценке сиюминутных приобретений, видения нашей жизни.

Становление человека – это всегда *движение*. Движение по пути к Успеху еще называют психологическим, или личностным ростом; а движение к Просветлению – духовным.

Однако, независимо от выбора направления, любое движение осуществляется *от* и *к*.

Итак, от чего и к чему идет Становление Человека?

Это движение *от* уже известной нам психологической зависимости, социальных шаблонов и собственных ограничений. Это отказ *от* подавления наших глубинных чувств и когда-то загаданных желаний, их избавление от оков чувства вины для дальнейшего осознания и реализации. Это уход *от* неосознанного желания оставаться контролируемы-ми и управляемыми, подобно малым детям, за которых все решали их родители (мужья, жены, власти, начальники, политические или религиозные лидеры, общественные законы или порядки) и избавление от иллюзии того, что за нынешнее положение вещей в твоей жизни отвечает кто угодно

и что угодно, только не ты.

Это движение *к* Мечте и к исполнению самых сокровенных, самых заветных своих желаний. Это путь *к* овладению бесконечными творческими силами своего Я, которые позволяют нам этих желаний достичь. Это исход *в* единственно реальный мир – тот мир, который мы даем себе право *видеть* и *менять* сами.

Наконец, это прорыв к своему собственному внутреннему ядру, центру – в пространство вечного разворачивания своего потенциала, в круг позитивной направленности своего ума, во *внутреннее* место уверенности в своих способностях и любви к себе, в зону полной и совершенной энергии здесь-и-сейчас, дающую силу необратимо изменить свою жизнь; это попадание в ту самую точку *успеха*, которая всегда была заключена внутри нас, но предпочитала пребывать в непроявленном, спящем состоянии в тот момент, когда раскачиваемый нами маятник неразумной суеты нашего *прежнего* бытия со свистом пролетал мимо нее.

Обретая этот центр, мы начинаем размеренное и необратимое в своей ускоряющейся постепенности движение к своей цели тем единственным способом, который выбрали мы и который в ту же самую минуту выбрал нас.

Теперь все, что нам остается – это найти в себе этот центр и включить его. Это – в наших силах* (* Имя этому центру – душа. В ней заключены ответы на все самые важные для нас вопросы и силы на все, что действительно необхо-

димом нам в жизни. Подробнее о нашем центре и о том, как его пробудить, вы можете прочитать в книге Станислава Хохля «Духовные Законы Вселенной, или Путь к Совершенству». Медитация на связь с душой также описана в этой книге, в первой книге Анастасии Новых, а также на сайте schambala.com.ua).

Остановите на минуту свой маятник. Вырвитесь из круга привычных дел. Уделите немного времени лично себе. Сядьте, раскройте эту книгу и полистайте ее. Если она заинтересует вас, просто разрешите себе прочесть ее до конца.

Вы этого стоите.

Часть первая. Твой личный рост

Стремящиеся к успеху и их типы

«Путь – пустой сосуд. Но в применении он неисчерпаем.»

Лао-Цзы.

«Следует стремиться не к победе, а к битве. Природа сама рассудит, кто достоин победы; но если вы будете с природой – победа рано или поздно будет за вами.»

Брюс Ли.

«В жизни нет иного смысла, чем тот, который закладывает человек демонстрацией своей силы.»

Эрих Фромм.

Прочтя строки эпитафий, вы уже, наверное, поняли, что люди, достигшие жизненного успеха в общепринятом его понимании, обычно многого достигают и на пути своего личного развития – без этого их успех был бы попросту невозможен (по крайней мере, вначале). Однако, глядя исключительно на внешние атрибуты их успешности и подпадая под гипноз повышенного внимания к ним средств массовой информации, мы зачастую склонны забывать об этом. Смотрящие с завистью или вожделением на чужую славу или чужие миллионы могли бы направить энергию своего сознания в пози-

тивное русло, просто однажды разрешив себе поверить в то, что такие возможности не заказаны никому, а следовательно, существуют и для них.

Согласно статистике, из 400 самых богатых людей США, только 149 получили свое состояние полностью или частично в наследство – все прочие создавали его самостоятельно.

Двое из самых известных первых богачей планеты последних лет – Билл Гейтс и Аристотель Онассис, в довершение ко всему не имели в начале своей карьеры ни законченного делового образования, ни деловых связей – все создавалось с нуля.

При любых правительствах, режимах, временах и обстоятельствах существовали как люди, достигающие успеха, так и люди, демонстрирующие свою полную несостоятельность при решении основных жизненных проблем.

Конечно же, иногда случается и так, что внешний успех несколько опережает создание необходимых для его дальнейшего развития качеств. В таком случае, человеку важно осознать, что нынешнее положение дел – лишь аванс и продолжать работать над своим личным развитием. К сожалению, чаще именно первые признаки успеха заставляют многих из нас поверить, что процесс обучения жизненно необходимым качествам для нас уже позади и с размаху вляпаться в ловушку, которую для нас подготовили хорошо отрежиссированные Госпожой Удачей обстоятельства – недаром же,

согласно известной поговорке, после испытания огнем и водой жизнь проводит нас через медные трубы, проверяя наше внутреннее соответствие тому уровню успешности, которого мы достигли.

В газетах писали о некоем английском рабочем, который выиграл в лотерею миллион фунтов стерлингов и через год умер. Несчастный умер от ожирения сердца, так как все дни после выигрыша лежал у телевизора на диване и пил пиво. Если бы не выигрыш, возможно он был бы жив до сих пор.

Наверняка и мы можем вспомнить что-нибудь эдакое из современных ужасных историй, которыми изобилует пресса; там – убивают или сажают в тюрьму выходца из семьи вчерашних знаменитостей, тут – объявляют вне закона или обрекают на изгнание кого-либо из бывших сильных мира сего – вершителей судеб. Недаром говорят в народе: «Сколько веревочке не виться...» В любой момент среди обладающих властью и богатством находится две категории абсолютно различных людей – но, будьте уверены, только одна из них доживет свой век спокойно и счастливо.

Люди, находящиеся волею судьбы наверху, обычно либо исключительно умны и талантливы, чему обязаны, как правило, выработанным ранее качествам (таких людей меньшинство, ибо, как известно, власть может испортить многих, кто с ней соприкасается), либо являются пеной самого худшего свойства, кипящей на волне нездорового ажиотажа

толпы вокруг сплетен о жизни знаменитостей и лишь ждущей своего часа чтобы проявить свои истинные, дремлющие под сенью благополучного имиджа радетеля о судьбах народа, качества – и, рано или поздно, получить по заслугам. Впрочем, цепляются за власть только люди с рабским сознанием – творцы же ищут в жизни, прежде всего, радостного применения.

Известный своими репортажами на темы природы, старейшина русскоязычной журналистики Василий Песков в интервью по случаю своего 70-летия признался, что неоднократно получал предложения возглавить в качестве главного редактора солидные советские журналы, однако каждый раз отказывался, предпочитая оставаться разъездным корреспондентом. Ему нравилось ездить по стране, узнавая ее природу и людей – и увлеченность этого человека не могла не отразиться на его работе. Его репортажами зачитывалась вся страна.

Иногда человек находится на вершине успеха в общепринятом, внешнем его понимании, но внутри это уже не может его удовлетворять, ибо более не приносит ему радости. Возможно, именно поэтому президент России Ельцин добровольно ушел в отставку. Возможно, именно поэтому Билл Гейтс оставил управление бизнесом своему другу, решив посвятить себя более творческой работе – написанию программ. Возможно, именно поэтому экс-император римской империи Диоклетиан, возврата которого

на престол домогались его последователи, ответил им: «Если бы вы знали, какую я научился выращивать капусту, вы бы не приставали ко мне с этими глупостями».

С другой стороны, не обладай эти люди Качеством Творчества, они могли бы не стать теми, кем они стали.

Как видно, стабильный жизненный успех и преуспеяние возможно лишь при балансе внешних и внутренних факторов, необходимых для успеха, и начинаем мы, естественно, от изменения того, что наиболее нам доступно – то есть с нас самих.

Моя концепция Успеха тотальна – она включает в себя не только *обладание* тем, что мне представляется важным (например, влияние, положение в обществе, финансовые средства), но и *радость, вызванную этим обладанием*, переживаемую ежеминутно и ежечасно – вплоть до того момента, когда ощущение радости становится настолько сильным, что обладание само по себе уже не имеет особого значения. Таким образом, даже если вы родились в благополучной и богатой семье с неограниченными возможностями для образования и развития, это еще не означает, что вы достигли успеха. Ведь в этом случае вам предстоит еще выстроить свою радость в жизни – а она приходит лишь к тем, кто уже в достаточной степени развил свои качества.

Если вы уже постигли взаимосвязь своих качеств с осо-

знанием того, что достигнутое вами – заслуженно и останется с вами при любом стечении жизненных обстоятельств, то создав это с помощью своих качеств однажды, вы будете способны, если понадобится, создать это еще раз – хотя бы и с нуля.

Одна из клиенток, придя ко мне на психологическую консультацию, поведала историю своей любви. Будучи преуспевающей бизнесменшей, она познакомилась на отдыхе с таким же бизнесменом из одной южной республики и влюбилась в него. Когда, после многочисленных любовных встреч, они окончательно решили съезжаться, перед ними встала, казалось бы, неразрешимая проблема – компаньоны по бизнесу, с которыми они начинали с нуля, не захотели выплачивать им причитающейся доли для выхода из него – «или продолжайте работать с нами, или уходите голыми, как и пришли.» Не видя возможностей для того, чтобы съехаться и устать от свиданий между авиарейсами, они решили расстаться.

Однако через некоторое время возлюбленный появился в ее киевской квартире и сказал, что готов, если она захочет, остаться с ней. «А как же бизнес?» – спросила она его. «Подарил друзьям.» «И что же теперь будешь делать?» «Создам все сначала. Главное-то я с собой увез», – сказал он, показывая на свою голову.

Через год, действительно, вновь созданная им фирма имела почти те же обороты, что и оставленная им

на родине.

Если вы имеете те качества, которые делают то, чем вы обладаете, действительно заслуженным – вам не за что опасаться и не к лицу цепляться за прошлое, жертвуя собственным достоинством. Работа во всех жизненных ситуациях найдет вас сама, а деньги, слава и уважение придут следом за ней. Случайно полученное может быть отнято опять же через случай – но чего опасаться тому, кто уже обладает Качествами, необходимыми для Успеха? Творцы своей жизни и своего успеха знают, что главные сокровища их пути заложены изнутри. Именно Качества Творца устремляют его к строительству возможностей Будущего.

Когда Билла Гейтса спросили о секрете его успеха, он ответил: «Я увидел образ будущего и построил свою карьеру на том, что с ним связано.» Примерно такой же ответ на похожий вопрос дал Арнольд Шварцнеггер: «Я просто опередил свое время».

Просветленный радостью творчества взгляд Творца видит первым то, чего еще не видит никто и вкладывает усилия в невидимое для окружающих – но когда оно становится видимым для всех, догнать его уже практически невозможно.

Однако вокруг нас по-прежнему существуют и люди, измеряющие свою жизнь только категориями видимого, внешнего развития и готовые признать, что несовершенства существуют в их близких, в обществе, государстве, их подчи-

ненных или начальниках — только не в них самих. Эти люди создают или поддерживают политические идеологии, занимаются экономикой, бизнесом или государственным строительством, основывают или укрепляют религии, вводят законы, призванные повлиять на общественную нравственность, или же, не имея возможности это делать, критикуют всех тех, кто этим занимается — словом, делают все, чтобы обвинить или изменить окружающее их общество — но не менять при этом самих себя.

Все войны, перевороты и революции всегда создавались именно этими людьми. Насилюя себя, такие люди обычно любой ценой стремятся к власти любого рода — если не над народами или бизнес-империями, то хотя бы над соседями или членами своих семей, ибо не знают иных инструментов воздействия на умы других. Но для того, чтобы изменить мир вокруг себя, следует понять, что измениться вначале должен ты сам.

Теперь стало возможным подразделить людей на два типа: тех, кто понимает значение развития своих личных качеств для своего дальнейшего успеха и тех, кто, увы, этого еще не понимает или считает, что его развитие завершено и учиться ему больше нечему (не у кого). Сюда можно отнести также тех, кто слишком закрыт или амбициозен, чтобы искать помощи у других людей для разрешения своих проблем — ведь это означает признать, что кто-то из них зна-

ет о жизни больше, чем ты. Обычно те, кто не чувствуют внутренних различий между людьми, чрезмерно фиксируются на внешних признаках их успеха. Я называю таких людей Рабами Успеха, в отличие от тех, кто уже готов работать над своими качествами для его достижения и, следовательно, являются Творцами Успеха.

К успеху стремятся все, однако понимают его по-разному. Вместо развития своих качеств, которые рано или поздно позволяют занять в жизни достойное место *по праву*, Рабы Успеха стремятся к власти тем сильнее, чем выше поднимаются по ступенькам карьеры, поскольку несоответствие между личными качествами такого человека и положением, которое он занимает, требует все большей поддержки и прикрытия его такими же Рабами из числа тех, кто согласился его небезвыгодно для себя опекать. Иногда стремящийся к успеху до поры, до времени сочетает в себе оба типа – однако важно не упустить тот момент жизни, когда они входят между собой в непримиримый антагонизм и посметь, пока еще не поздно, пожертвовать рабской зависимостью, чтобы потом использовать свой шанс выстроить здание Успеха заново уже на иной, радостной основе.

Сценарий Успеха, к которому идут представители этих двух категорий человечества, весьма различен. В то время, как Творцы Успеха, пройдя через определенную полосу трудностей и испытаний, необходимых им для закалки их качеств, рано или поздно неизбежно достигают своего в об-

становке внутренней гармонии и счастливо пользуются полученными внешними благами всю оставшуюся жизнь, Рабы Успеха резко поляризуются еще на две категории.

Первая из них сразу же сталкивается с трудностями, но не использует их для совершенствования своих качеств, предпочитая возлагать ответственность за поражение на окружающий мир. Такие люди быстро опускаются ниже среднего уровня – возможно, Творцы пробудятся из них позднее при новых испытаниях – но уже с меньшими возможностями для построения будущего Успеха.

Вторая категория может, несмотря на неразвитые личные качества, достигнуть определенных внешних результатов – иногда весьма значительных. Такое положение вещей чаще всего касается тех, кто достиг высот во многом благодаря родительским связям или средствам, либо знакомствам с кланом таких же зависимых от власти и денег людей, из всех сил стремящихся не выпасть за пределы своего круга. Мы часто наблюдаем их лично, на экранах телевизоров или на страницах газет с признаками очевидного душевного нездоровья в среде обладающих деньгами и властью – шила в мешке не утаишь... Даже обычный человек, отслеживая по средствам массовой информации происходящее в коридорах власти, удивляется, откуда там так много явно психически больных людей и тех, кто попросту не способен почувствовать абсурдности происходящего или хотя бы вовремя остановиться.

В любом случае, тип Раба не достигает полного Успеха, характеризующегося внешним признанием, гармонично сочетаемым с внутренним ощущением радости жизни. Он либо не имеет ни одной из этих составляющих, либо получив одну из них, платит за отсутствие другой слишком дорогой ценой. И потому я отношу Рабов Успеха к неуспешным людям.

Качества человека и категории мышления

*«Наше время не испытывает дефицита идей – оно испытывает дефицит человеческих качеств.»
С. Крымский.*

Каждый из нас может назвать тысячу различий между качествами успешных и неуспешных людей и будет по-своему прав. Я назову то отличие, которое на мой взгляд является самым существенным – это отличие в *мышлении* этих двух категорий людей, которое и приводит к различию в их качествах.

Не следует забывать, что именно категории мышления, которыми оперируют в повседневной жизни неуспешные люди, создали современные системы семейного воспитания, образования, здравоохранения, а также управления государством и предприятием.

Успешный же человек не играет по правилам общества, хотя, как и все остальные, он растет из него, на определенных жизненных этапах преодолевает трудности его притяжения и пользуется его благами. Еще раз скажу о «человеке, который сделал себя сам» (т.е. отбросил ложные законы общества и научился жить по неписаным правилам успеха, к которым пришел самостоятельно).

Именно поэтому можно утверждать, что любой, достигший успеха человек, пользуется (или на каком-то этапе пользовался) совершенно отличными от большинства людей категориями мышления, независимо от того, формулировал ли он их теми же, что и я, словами, или выражал их каким-либо иным образом.

Естественно, что Рабы и Творцы Успеха видят и представляют свой успех по разному. Категории мышления, которыми они пользуются и есть те критерии, которыми они его измеряют. Поэтому нет ничего удивительного в том, что у того, кто пользуется неуспешными категориями мышления, качества по-настоящему успешного человека не будут развиты, а их собственный Успех окажется недолговечным и иллюзорным.

Для удобства сопоставительного анализа категорий мышления, которыми пользуются Творцы Успеха с категориями мышления Рабов Успеха, мы сведем их в одну таблицу. В первом столбике будет представлена категория мышления, которой пользуются Рабы Успеха, а во втором столбике – категория мышления, свойственная Творцам. В третий столбик я помещу качество, которое можно выработать стремящемуся стать Творцом Успеха, если он будет постоянно отслеживать и вычищать из своего мышления рабские категории мышления, двигаясь к их замещению на категории творческие. В противном случае, придется либо мириться со своей неуспешностью, либо смириться с положением раба – то

есть, в конечном итоге, все равно остаться неуспешным.

Итак, таблица.

Категории мышления Раба Успеха	Категории мышления Творца Успеха	Качество, необходимое для движения к успеху
Общество Суждение Оценка Стереотипы Привязанность Накопление Удовольствие Правила Манипуляции Ум Подавление Уход Зависимость Власть Внешнее	Индивидуальность Действие Самооценка Спонтанность Жизненная сила Вложение Трудность Жизненная территория Радость общения Самочувствие Самовыражение Вызов Радость Доверие Внутреннее	Самосознание Оптимизм Дерзость Находчивость Активность Щедрость Трудолюбие Независимость Открытость Самопознание Искренность Внимательность Жизнерадостность Умение любить Духовность

Каждая последующая глава будет посвящена подробно-му описанию одного из перечисленных выше качеств и технологий его наработки в разделе «Практикум», следующем за главой. Она также будет сопровождаться описанием примеров, приемов и навыков творческого мышления, способствующих изживанию категорий мышления рабского, препятствующих воспитанию этого качества. Каждая из этих глав будет являться Ступенью к обретению сознания Творца своего Успеха – и если вы будете скрупулезно следовать каждому из предписанных здесь упражнений, я гарантирую, что вы почувствуете дыхание успеха в своей жизни еще до того,

как закончите читать эту книгу.

После того, как вы прочтете следующую часть этой книги, выработка перечисленных мною качеств не будет казаться вам слишком сложной – необходимо будет лишь научиться каждый день, каждый час отслеживать свое мышление и выверять по приведенной здесь таблице категории мышления, которыми вы ежедневно пользуетесь – и как только привычка мыслить категориями Раба изживет себя окончательно, мы получим качество, необходимое нам для достижения жизненного успеха. Такой вид самонаблюдения называется *осознанностью*. Упражнения Практикумов, данные в конце каждой главы-Ступени данной книги помогут вам эту осознанность развить.

Система личного роста, ориентированная на развитие человеческих качеств и описанная мной в этой книге, уже применялась на практике многими людьми, проходившими через консультативную и тренинговую работу со мной или Мерлой – моим соавтором и коллегой. Люди, опробовавшие эту систему на себе и находившиеся в постоянном контакте с нами, уже достигли той степени успешности, которая вначале казалась им недостижимой – примеры многих из них я привожу в этой книге (разумеется, не называя имен или изменяя их). Среди пришедших к нам были и простые люди, и преуспевающие бизнесмены, и представители политической элиты страны – система подходила всем, кто искал и чувствовал, что может найти то, что ему нужно, у нас.

Их качества, подобно мышцам тела, сначала нарабатывались на ежедневных, вроде бы ничего не значащих мелочах и лишь затем демонстрировали свой великолепный блеск на гребне заслуженного и выношенного изнутри преуспевания.

Никому еще не приходило в голову попытаться поднять рекордный вес или бросить вызов чемпиону мира без предварительных систематических и разумно составленных тренировок. Еще никто не брался решить передовую для современной науки задачу без длительной и всесторонней подготовки по предмету своих исследований. Однако познав законы развития своего ума и материального тела, люди часто продолжают проявлять поразительное невежество во всем, что касается их собственной жизни – основным же свидетельством, что жизнь удалась, всегда считался достигнутый нами успех, а его составляющими – уже известные нам качества.

Описанные Ступени – всего лишь комплексный тренажер, на котором можно взрастить посредственного культуриста или будущего чемпиона. Его можно отполировать до блеска собственным потом и кожей ладоней – а можно подходить лишь изредка, для удовлетворения собственного любопытства. Его можно усовершенствовать и приспособить под свои данные – но можно также поставить в угол пылиться и забыть о нем, отработав всего пару упражнений; впрочем, даже в этом случае однажды проделанная нами работа даст

свои результаты.

Инструкция для пользования тренажером, который представляет из себя вторая часть нашей книги, очень проста. Характер Творца Успеха состоит из шестнадцати уже перечисленных нами основных качеств – Мышц Успеха, развить каждое из которых помогут соответствующие упражнения. Возможно, кому-то они покажутся слишком простыми – но разве не с простой гантели начинали свой путь Власов и Жаботинский? Значение имеет не гантель, а желание и устремленность к цели – и если таковые уже имеются, достаточно ощутить в руках этот вес и начать выполнять соответствующие упражнения.

Вес – это очередная глава, или Ступень. Ощутить вес в руках означает прочесть главу, посвященную очередному Качеству и соотнести ее с фактами собственной жизни. Выполнение Упражнений, которые собраны в Практикуме, следующем после каждой Ступени – это не просто его прочтение, а следование ему – ведь никто еще не стал чемпионом, читая на диване книжки по атлетизму. А Вы хотите стать чемпионом – Творцом своего Успеха?

Тогда начнем тренировку.

Часть вторая. Ступени Сознания, или Путь к Успеху

СТУПЕНЬ ПЕРВАЯ. СЛОЖИ СЕБЕ ЦЕНУ Развивай Качество Самосознания

«Современная мысль по-прежнему держится старой формулы, согласно которой у сознания нет ступеней... Но фактом является наличие у сознания видимых и наблюдаемых ступеней – конечно же, видимых и наблюдаемых у себя самого».

П. Успенский.

«Есть только один путь к успеху – провести свою жизнь по своему.»

Нейл Ауриччио.

«Великие – хотят; все остальные только хотят хотеть.»

Гете

Первое правило движения к успеху, одновременно необходимое нам для формирования качества самосознания, звучит так: *«В первую очередь думай о том, чего хочешь ты*

сам и лишь затем о том, чего хотят от тебя другие.»

Сложить себе цену означает понять, чего ты стоишь в жизни. Еще до того, как цена человека складывается из его успехов, он слагает себе ее сам из желания этих успехов достичь. Но достигнуть великих целей невозможно, не научившись уважать свои малые потребности.

Наши исполненные и воплощенные в жизнь желания — мышцы наших Качеств. Однако прежде, чем человек подходит к главным целям своей жизни, он наращивает эти мышцы на желаниях менее масштабных, подобно чемпиону, который начинает путь к толчку 100-килограммовой штанги с упражнений с килограммовыми гантелями.

Могут ли рассчитывать на удовлетворение своих главных жизненных целей те, кто ежедневно уступает окружающим в своих малых желаниях? Если вчера ты постеснялся провести время с приятным тебе человеком, сегодня пожалел денег на вещь, которая тебе нравится, а завтра, опасаясь расстроить домашних, не пошел туда, куда хотел пойти, сможешь ли ты когда-нибудь рассчитывать на радостную работу, растущий доход, нормальные взаимоотношения с окружающими тебя людьми? Вряд ли, ибо твоя цена в этом случае даже не достигает стоимости понравившейся тебе вещи, удовольствия от общения с интересным собеседником, нескольких часов радости в кругу друзей. Причем сложил себе эту цену ты сам.

Абсурдно мечтать об успехе, если в своей повседневной

жизни мы не разрешаем себе делать того, чего мы хотим по мелочам, или сопровождаем это бесконечным враньем или оправданиями – в этом случае наша цена не вырастет, пока мы не научимся добиваться своего – для начала хотя бы в тех же мелочах. Ведь то, чего мы хотим, как раз и составляет основное содержание нашей жизни. Если мы подчиним свою жизнь желаниям других людей, она потеряет для нас всякий смысл.

Немецкий философ Шопенгауэр стал знаменит во многом благодаря фразе: «Человек существует, когда выбирает себя.»

Итак, чтобы начать движение к успеху, необходимо выбрать себя – свое счастье, свою цель, свое видение мира. Единственно ценное жизненное правило – всегда делай то, что ты хочешь. Если оно понято вами правильно, оно заменит все остальные – вы сформулируете их попозже сами. Все остальные главы – лишь уточнения и предостережения против неправильной трактовки этого правила.

Делать то, что ты хочешь, не означает не делать хорошего для других людей. Однако оно призывает делать это хорошее тогда, когда этого хочешь ты, а не они.

В жизни слову «хочешь» часто противопоставляют слово «должен». Начни думать о тех и о том, кому и чему ты должен – и для «хочу» в твоей жизни уже не останется места. Тогда в длинную очередь к тебе выстроятся родители, супруги,

дети, любовники, государство, мораль, религия и разорвут твою жизнь на части.

Однако такая опасность подстерегает только тех, кто неправильно понимает слово «должен». Правильное понимание этого слова означает: должен не другим, а себе. При таком понимании «хочу» и «должен» не вызывают внутреннего конфликта. Просто должен себе становится тот, кто твердо осознал, чего ему нужно от жизни и уже не мечется от одного поверхностного и капризного «хочу» к другому. В этом смысле я полностью согласен с древним девизом самураев, который наша массовая культура почему-то приписывает Никите Михалкову:

«Делай, что должен – и будь, что будет.»

Этот девиз хорошо отражает Качество Самосознания.

Итак, *самосознательным* можно считать лишь того человека, который каждую минуту понимает, чего *он* хочет и думает над тем, как этого достичь. Различия же в самосознании, как и в масштабе человеческой личности, определяются лишь величиной желаний, готовностью чем-то жертвовать ради их исполнения и величиной временного отрезка, в ходе которого мы готовы идти от момента, в котором желание было задумано, к моменту его окончательной реализации.

Сложить себе цену – означает понять очень простую и очень важную для нашего дальнейшего роста истину. Эта истина заключается в том, что счастливое или несчастливое течение нашей жизни определяется нашими желаниями –

ведь все, что было сделано, до этого было задумано, а все лучшее, что с нами до сегодняшнего момента произошло, когда-то было не более, чем мечтой.

Иначе говоря, чтобы в нашей жизни что-то случилось — нужно очень этого захотеть. Принимать же свои желания способен лишь тот, кто смог принять и полюбить самого себя.

Давным-давно мои американские друзья, у которых я оказался в гостях почти без гроша в кармане, пригласили меня в ресторан. Будучи вегетарианцами, они сделали очень скромный заказ (в ресторане был совсем небольшой ассортимент вегетарианских блюд) и ожидали, пока я сделаю свой. Я долго не мог решиться. Порция филе окуня, которую я облюбовал, стоила вдвое дороже их совместного обеда! Но ничто другое почему-то меня не прельщало.

Увидев мое замешательство, они спросили меня о проблемах. Преодолев свое стеснение, я спросил, на какую сумму они рассчитывают и объяснил им свою трудность. Выслушав меня, они посоветовали заказать то, что мне нравится. «Ты этого стоишь», — сказала глядя мне в глаза Джаней. «Запомни эту фразу, она — волшебная».

Эту фразу я запомнил и убеждался в ее волшебстве достаточно большой отрезок собственной жизни — необходимость повторять ее себе хотя бы раз в день отпала совсем недавно. С тех пор, если я чего-то хотел и начинал сомневаться в том, заслуживаю ли

я этого, или могу ли я этого добиться, я говорил себе эту фразу сам – сомнения отпадали сразу же, а ум, освободившись от сомнений, начинал работать исключительно в конструктивном русле, анализируя и сопоставляя возможные пути для достижения желаемой цели. Возможно, эта волшебная фраза поможет и кому-то из моих читателей.

Конечно же, человек идущий по пути собственных желаний покажется многим эгоистом. Для стремящегося перерасти свое окружение, такое развитие событий неизбежно, но это не должно останавливать его, если он хочет преодолеть привычку быть управляемым не своими стремлениями, а желаниями других людей. Ему следует осознать, что явление осуждения временно и изживает себя, как только его личное внутреннее развитие, как Творца вызовет закономерный внешний успех и позволит достичь общественно значимых результатов. Как говорят в народе, победителей не судят.

Мой приятель, некогда знакомый по работе на Телефоне Доверия «Мерла», работал в качестве инженера в одной из малооплачиваемых государственных организаций и параллельно искал себе более денежную работу.

Ему удалось быстро найти ее – квалификация позволила успешно пройти собеседование и на следующий день он вышел на работу в качестве начальника технического отдела в престижной

компании, где он должен был получать зарплату в десять раз большую прежней.

Проработав один день, он вернулся на прежнюю работу. Я спросил его о причине.

«Понимаешь», – ответил он мне, – «в условиях, в которых мне предложили трудиться, мне придется разлюбить либо себя, либо сослуживцев, либо то, что я делаю. Видишь ли, в момент, когда босс спросил меня об окончательном решении, я почувствовал, что не смогу там работать – хотя и питал до этого такие иллюзии.»

«А как же деньги?» – спросил я.

«Пока не голодаю – можно потерпеть. И потом, я же не собираюсь оставаться здесь всю жизнь – буду искать лучшие варианты. Думаю, что я стою большего.»

Сейчас он заместитель директора преуспевающей иностранной компании.

Цена, которую сложил себе мой приятель, заключалась не просто в хорошей работе – он хотел делать хорошую работу за хорошую зарплату и в окружении хороших людей. Понимание того, что он хочет от жизни и готовность идти ради этого на определенные жертвы (ждать, терпеть, обходиться малым) и подтолкнули его к осознанному отказу от «предложения, от которого невозможно отказаться». В дальнейшем это помогло ему достойно завершить начатую карьеру. Однако все могло быть не так, если бы на первое место в его сознании вышли не собственные цели, а, скажем, желания его се-

мы – или идеалы простого среднестатистического представителя общества, вечно озабоченного нехваткой денег и рассматривающего каждый шанс их получить, как последний.

К сожалению, мне знакомы и многочисленные обратные примеры, в которых человек изо дня в день расходует свои душевные силы и поступает развитием качества самосознания, впадая во все большую зависимость от людей или льгот, от которых он не смог вовремя отказаться. Ведь чтобы прервать свою зависимость, ему пришлось бы вначале поверить в то, что некогда он сможет создать их для себя в других, более радостных и чреватых большим потенциалом успеха обстоятельствах. Итог почти всегда одинаков: психическое, а затем и физическое вырождение (недаром говорят в народе: «инфаркт – болезнь руководителя»), либо потеря работы – но уже в тот момент, когда ни сил, ни качеств, чтобы найти ей достойную замену или создать нечто новое, уже нет.

Движение к успеху начинается с принятия основных желаний – проявлений нашего «Я». Человек закомплексованный никогда не сможет мыслить и говорить, а тем более – действовать, опираясь на свои желания. Его удел – безропотно (или огрызаясь) исполнять требования других и обижаться на них за то, что они не догадываются о его потребностях или не желают их обслуживать. Однако, давая себе право делать то, что мы хотим, нам придется и принять ответствен-

ность за то, что именно **МЫ** должны воплотить это в жизнь – и тогда для обид на близких, правительство или судьбу места уже не останется, потому что мы начнем действовать.

Принимая себя такими, какие мы есть, мы обнаруживаем, что наши желания очень индивидуальны – «того же, что и у всех» хотят, как правило, лишь очень ограниченные люди. Остапу Бендеру для счастья был необходим миллион, а Шуре Балаганову – шесть тысяч с копейками. Кому-то для самоуважения и полноты радости жизни необходим дом, а кто-то обойдется и квартирой; кто-то должен обязательно иметь свое дело, а кому-то достаточно найти не очень денежную, но спокойную работу – но при этом скромный работник (или работница) может захотеть от жизни, например, еженедельного уединения на выходные на безлюдном острове для рыбной ловли – потому что обычная жизнь «как у всех» его уже не будет устраивать. И это совсем неплохо, что мы такие разные – ведь именно наши желания и определяют нашу индивидуальность. Иными словами, успех – это мы сами – но уже после того, как мы успели познать, принять и полюбить себя – а также что-нибудь для себя сделать.

Не стесняясь Качества Самосознания, Творцы Успеха не стесняются говорить от его имени: «я считаю», «я хочу», «я слушаю», «я предлагаю». Они не стесняются брать на себя инициативу в решении заинтересовавших их вопросов

и принимать на себя ответственность за любой исход дела.

Мы не привыкли делать то, что хотим мы. Мы не привыкли даже думать об этом или считаем себя слишком слабыми, чтобы этого добиваться. Мы слишком внушаемы по отношению к тому, что говорят политические власти, церковные авторитеты, научные бонзы, наши друзья и члены наших семей. Это происходит из-за того, что 90% нашего детского опыта мы разучивались говорить и мыслить категориями наших собственных желаний, со всех сторон наталкиваясь на всевозможные «надо», «должен» и «нельзя».

Для большинства людей, живущих в современном обществе, язык по-прежнему имеет кодирующее, магическое значение, ибо он зачастую подменяет реальность их собственных чувств, ценностей и стремлений стереотипами общества, к которому они принадлежат. Именно для этих целей язык имеет такие слова, как: *долг, надо, вина, стыд, совесть, правила приличия, так принято, от тебя ждут, мораль, религиозные заповеди, общественное мнение* и многие другие.

Эти слова созданы для того, чтобы в завуалированном виде вводить в наше сознание коды, дающие возможности для других управлять нами, отрицая наши собственные желания и стремления.

Упомянутым словам Творцы Успеха обычно противопоставляют уже знакомые нам «я» и «хочу», употребление которых в «приличном» обществе считается чуть ли не свято-

татством – но кто мешает нам хотя бы *мыслить* этими единственно реальными для нас позитивными категориями?

На своих тренингах и лекциях я часто говорю о том, что во внутренней реальности человека, слово «должен» избыточно – вполне достаточно слова «хочу». Этот тезис подтверждают и последние лингвистические исследования, утверждающие, что в языках отдельных малых народностей (кажется, в их число попали индейцы и некоторые народы Севера) слова, отображающие идеи стыда и долга отсутствуют.

Первая категория мышления, которой нам надлежит научиться пользоваться – это право отличаться. Здравый смысл человека, живущего по понятиям окружающих – это своеобразная страховочная сетка, которая не дает упасть ниже определенного уровня, но и не позволяет подняться выше. Почувствуйте хотя бы на минуту (хотя бы только на ту минуту, в которой вы будете принимать решение), что вы *мудрее* близких и дальних знакомых и известных вам людей какой-то собственной мудростью и поставьте себе задачу избавиться от навязчивой необходимости объяснять им важные решения своей жизни – это все равно, что растолковывать первокласснику тонкости ядерной физики. Впрочем, эта мера необходима лишь для того, чтобы сделать первый шаг. Но только не надо ждать быстрых результатов. Помимо желания, необходимо терпение.

Самая короткая консультация в моей практике произошла с девушкой, когда-то прилежно конспектировавшей мои лекции и, по ее собственному признанию, много взявшей от них. Мой кредит доверия был настолько высок, что она пришла ко мне на прием с единственным вопросом, от решения которого полностью зависело ее будущее.

«Сейчас я работаю в небольшой, но процветающей семейной фирме,» – сказала она. «Работа прекрасно оплачивается, отношения хорошие. Но я не удовлетворена.»

«Чего же вам хочется?» – поинтересовался я.

«Я хочу делать кино.» И видя мой недоуменный взгляд, добавила: «Нет, это не сиюминутная блажь – я давно об этом мечтала; и если когда-нибудь в своей жизни я и добьюсь крупного успеха, то только здесь, потому что я люблю это. Просто раньше не было возможности этим заниматься, а сегодня уже есть деньги на учебу – по крайней мере, на первое время. И вот, теперь я все время думаю – а если это мираж? А если я брошу свою прекрасную, хорошо оплачиваемую работу и не найду ничего лучшего? Ведь потом я буду жалеть. И тогда меня уж точно никто не поймет – даже сейчас мне не с кем поговорить об этом.»

Мы помолчали. Девушка ждала ответа, но его не было. И тогда она снова заговорила сама:

«Но и работать спокойно я уже тоже не могу. Как вселилась эта мысль – всякий интерес к нынешней жизни пропал... Может быть, вы что-то скажете?»

«Зачем что-то говорить? Вы уже все решили».

Я натолкнулся на ее недоуменный взгляд и счел нужным пояснить:

«Если этот вопрос для вас настолько значим, что для его решения вы готовы заплатить за консультацию свой двухдневный заработок, то считайте, что он уже решен. Ответ уже присутствует внутри вас, просто вы пока еще не успели туда заглянуть. Ваш приход сюда – не более, чем попытка переложить на меня ответственность.»

Ее глаза недоуменно округлились и за короткий период времени мне пришлось разглядеть в них целую гамму чувств – от недоумения и растерянности до радости окончательно осознанного решения.

После минутной паузы она рассмеялась: «Я так и знала! Спасибо! Вы не представляете, что вы для меня сделали!»

Все, что я для нее сделал – это побыл с ней рядом, принимая и видя ее такой, какая она есть, не заталкивая ее в схему готовых стереотипных решений, за счет которых наши близкие часто пытаются поддержать свой авторитет и влияние. Атмосфера полного приятия и поощрения просто помогла проявиться в ней в ускоренном темпе тому, что и так уже было заложено изначально.

И тем не менее, поскольку до визита ко мне она лишилась этой атмосферы именно в те минуты, когда ей необходимо было понять это, ей было за что сказать мне спасибо.

Иногда готовое решение уже сидит внутри нас и тогда нам просто следует иметь мужество, чтобы сказать ему «да». Путь успеха – это жизнеутверждающее самоосознающее мышление. Поэтому успешное мышление еще называют позитивным. Все остальные качества, необходимые для успеха, просто вытекают из нашего самосознания и нашей веры в себя, мир и свое будущее.

И потому, следующее качество, которое мы рассмотрим в следующей Ступени – Качество Оптимизма, или умение *Мыслить положительно.*

А пока потренируемся с первым качеством.

Практикум 1. Сознаю себя

Все упражнения настоящего и последующих практикумов, за исключением предусматривающих общение, выполняются в одиночестве, полном сосредоточении, исходной комфортной и расслабленной позе в месте, удаленном от тех, кто может прервать упражнение, помешать его выполнению или смутить своим присутствием естественность его проявлений.

Упражнение 1. Спросите себя, как часто в течение текущего дня вы думали о том, чего вы хотите и как часто запрещали себе это словами «нельзя», «не получится», «некрасиво», «будут неприятности». Отследите моменты на протяжении дня, когда вы плохо себя чувствовали и попытайтесь это связать с отсутствием чего-то, что было необходимо вам для хорошего самочувствия в тот момент – или ранее. Спросите себя, делали ли вы что-то для того, чтобы добиться или получить желаемое, и чье желание в этот момент оказалось сильнее – ваше или желание вашего окружения.

Упражнение 2. Станьте перед зеркалом и посмотрите на себя. Чего вам недостает в жизни? Хорошей фигуры, модной одежды, улыбки, здорового цвета лица? Скажите громко «Я хочу» и прибавьте сюда то, что вы хотели бы в данный момент получить от жизни и повторяйте до тех пор, пока слова не станут привычными, а голос – уверенным.

Упражнение 3. Это повторение предыдущего упражнения, но с живым партнером. Попросите вашего знакомого, члена семьи или друга, которому вы доверяете, и которого считаете более психологически устойчивым, оказать вам поддержку. Для выполнения этого упражнения подойдет и платный психолог либо добросовестный волонтер телефона доверия. Проговаривайте ему или ей в течение пяти минут все, чего вы хотите от жизни, не давая чувству стеснительности прервать выражение ваших желаний или подавить их. Его же (ее) задача в ходе выполнения вами этого упражнения сводиться к тому, чтобы оставаться нейтрально молчаливым и доброжелательным слушателем, не осуждающим, не критикующим и не поддерживающим ваши желания, как бы справедливы, абсурдны или безнравственны они не казались.

Упражнение 4. Составьте список ваших желаний в двух экземплярах. Проранжируйте желания первого списка по своей значимости, а второго – по времени, которое нужно потратить на их достижение, причем вверху первого списка поставьте самые значимые, а вверху второго – скорее всего выполнимые желания. Если какие-то желания оказались в обоих списках в верхней части, выпишите их в третий список и примите его, как руководство к действию. Затем составьте план для достижения каждого из желаний третьего списка и поставьте себе задачу сделать первый шаг к их исполнению уже сегодня. Если на каком-то из шагов по вы-

полнению этого упражнения возникнут трудности, вернитесь к выполнению упражнения 1. Сохраните список – он понадобится вам для выполнения упражнений последующих практикумов.

Качества, обратные самосознанию – застенчивость, стеснительность и стыдливость, выдаваемые иногда за скромность и сдержанность. Различие между теми и другими – исключительно в нашем внутреннем самочувствии, ибо внешне они часто проявляются одинаково. Если вы уже ощутили в себе потребность в переключении сознания с ограничений внешнего мира на импульсы вашего внутреннего развития, продолжайте практиковать эти упражнения до тех пор, пока не почувствуете желание что-то поменять в своей жизни – именно с этого желания начинался путь к успеху всех великих людей.

Приложение 1. Рекомендации по работе с книгой

Поскольку вторая часть этой книги является практической, я должен дать несколько рекомендаций, следуя которым вы сможете получить от работы над собой с помощью прочтения Ступеней и выполнения Практикумов наибольший эффект.

- Читайте не более одной Ступени за один раз.

- Если книга легко воспринимается и возбуждает ваш интерес, можете прочесть ее «одним духом» – но в этом случае придется вернуться ко второму чтению для последующей практической работы и на этот раз уже последовать моей первой рекомендации – иначе вы не сможете последовать и всем остальным. Не отказывайте себе в желании перечитать любую из этих Ступеней еще раз, когда бы это желание у вас не возникло.

- Пытайтесь «прочувствовать» информацию, а не просто «заглотить» ее. Для этого максимально соотносите написанное с обстоятельствами вашей жизни. Старайтесь читать медленно, больше думать в перерывах между чтением. Информация, данная в этой книге, очень насыщена и требует размышления. Если вы не будете следовать предыдущим рекомендациям, может наступить пресыщение информацией по личному развитию и ее отторжение.

– Если следуя первым двум рекомендациям, вы почувствовали, что прочтенная Ступень – уже пройденный вами этап – переходите к чтению следующей, бегло выполнив упражнения Практикума, которые в этом случае будут иметь для вас скорее тестирующий, чем развивающий характер. Если что-то из написанного в Ступени или Практикумах вас задело – остановитесь на выполнении упражнений Практикума данной Ступени и некоторое время их практикуйте.

– Наибольший эффект от выполнения упражнений Практикумов возникает, если вы не переходите к чтению следующей Ступени, пока не повторите описанные в текущем Практикуме упражнения хотя бы 3—5 раз в течение нескольких дней. Иногда для достижения результата может потребоваться неделя или даже месяц.

– Выполняйте все рекомендации по повторению упражнений из предыдущих Практикумов, если в ходе работы с текущим Практикумом вы почувствовали затруднения. Критерием для определения такого затруднения может быть возникновение дискомфорта или эмоциональной нестабильности.

– Если, несмотря на выполнение всех рекомендаций данной книги, ваши ощущения не изменяются, обратитесь к психологу или психотерапевту. Это можно сделать также в том случае, если у вас не хватает терпения или времени выполнять упражнения данной книги регулярно – с психологом вы в любом случае достигнете результатов гораздо быстрее.

рее. Если возможности обратиться к психологу у вас нет, позвоните по телефону доверия.

Ступень вторая.

Мысли положительно

Развивай качество оптимизма

«Запомните, счастье не зависит от того, что вы делаете или кем вы стали. Оно зависит исключительно от того, как вы думаете.»

Дейл Карнеги.

«Жизнь человека – прямое следствие его мыслей.»

Будда.

Ну как, мы уже научились хотеть? Как говорят в народе, «хотеть не вредно». А вот реализовывать свои желания дано не каждому.

Еще до того, как мы применим к своему желанию действие, мы должны будем о нем подумать. И даже если мы уже мысленно проиграли свой первый шаг – то есть, поставили свое желание над всем остальным и захотели что-либо предпринять для его реализации – 90% наших желаний останутся не более, чем фантазиями. Потому что многим из нас для того, чтобы этот самый первый шаг предпринять, не хватает самой малости: *импульса, исходящего от Качества Оптимизма.*

То, что одни называют оптимизмом, а другие позитивным отношением к жизни, является разными гранями одного простого, древнего и очень емкого понятия – веры. Действовать, веря в лучшее будущее и означает наработать Качество Оптимизма. Думать о хорошем и верить в него – единственная гарантия от всех жизненных неурядиц. Если вы еще не привыкли к мысли о том, что ваши желания нормальны, правильны (для вас) и выполнимы, вас будет слишком легко сбить с толку тем, кто обладает Качеством Оптимизма еще в меньшей степени, чем вы.

Вспомним – все наши неприятности начинались с момента, когда мы не способны были или по каким-либо причинам переставали *оптимистично* думать о том, что мы собирались или *хотели* сделать.

Один мой знакомый, отставной подполковник Службы Безопасности, рассказал следующую историю.

«Ухожу я на пенсию, прохожу обследование в госпитале. Захожу в кабинет гастроэнтеролога: «На что жалуетесь?» «Ни на что не жалуюсь, я здоров. Подпишите мне справку и я пойду». «Постойте, вы ведь в последний раз у нас обследуетесь. Вдруг там болячка какая-нибудь, а вы не знаете? Давайте прозондируемся». «Не нужно мне это, подпишите справку и я пойду». «А жалеть потом не будете? Береженого бог бережет. А зонд у нас хороший, японский».

Подумал я – вдруг они правы – и проглотил зонд. А медсестра, когда его вынимала, мне пищевод оцарапала. Теперь мучаюсь изжогой, лекарства пью, но больше всего переживаю – ну чего я глотать его полез?! Сделал бы то, что хотел – до сих пор здоров был бы. Чего я об этих болезнях подумал...»

Ни для кого не секрет, что на свете существуют люди как оптимистичной, так и пессимистичной направленности. Их основное различие проявляется в направлении их мышления. У оптимистов оно положительное – то есть, оценивающее все с положительной стороны. У пессимистов, соответственно, отрицательное – или негативное. Негативное мышление свойственно большинству людей. Оно притягивает к себе и выдает из себя, естественно, такую же негативную информацию.

Существует шутка, согласно которой «пессимист – это хорошо информированный оптимист». Вообще, шуток об оптимистах очень много. Это объясняется тем, что большинство людей – пессимисты.

Попробуйте провести эксперимент (его придумал не я). Скажите своим знакомым, что у вас для них две новости – одна ужасная, очень отвратительная и неприятная. Другая – прекрасная, светлая и воодушевляющая. Спросите их, какую бы они предпочли услышать первой.

Некий вождь собрал живущее на отрезанном

от цивилизации острове племя и сказал ему:

«У меня для вас две новости – хорошая и плохая. Какую из них вы предпочли бы услышать первой?»

«Плохую», – сказала племя.

«Еда на острове кончилась. Будем есть дерьмо.»

«А в чем же тогда хорошая?»

«Ну, дерьма-то у нас – завались.»

Когда мне впервые рассказали этот анекдот, я задумался: а что сказал бы вождь своим соплеменникам, если бы они попросили начать его с *хорошей* новости?

Судя по всему, вождь был хорошим психологом – он прекрасно понимал человеческую натуру. Человеческая же натура в своей массе такова, что ее интересует *прежде всего* все страшное, неприятное и отрицательное по самой своей природе, поскольку оно эксплуатирует заложенное в большинстве людей стремление к *суждению*, а не к *действию* – а от ленивого суждения к агрессивному *осуждению* только один шаг.

Патентованные толкователи Библии за две тысячи лет как-то незаметно заставили воспринимать нас «не судите, да не судимы будете», как призыв воздерживаться от осуждения, однако речь идет именно о суждении, которое предшествует осуждению! Прежде, чем мы осудим кого-либо или что-либо в нашей жизни, мы должны вначале вообразить, будто лучшие, чем кто бы то ни было, знаем о том, что

такое хорошо и что такое плохо. Не нужно не только осуждать, но и судить. Никто не знает, куда нас выведет жизнь через период видимых неприятностей или неудач.

Различие между оптимистичным позитивным и пессимистичным негативным мышлением гораздо глубже, чем просто различие в полярности оценок происходящего. Оно заключается еще и в умении предпринимать что-либо для своего успеха. Возможно, на таких мелочах, как привычка интересоваться негативной информацией и поглощать ее, не стоило бы останавливаться, если бы не одна важная деталь – качество входящей и исходящей из человека информации порождает его отношение к жизни, а отношение к жизни порождает жизненную позицию. У оптимистов жизненная позиция активна, потому что они верят, что их усилия не пропадут даром и хоть что-нибудь (хотя и не всегда то, чего они хотят изначально!) им принесут. Пессимисты же, не верящие в изменения к лучшему, как правило, пассивны. Доказать это очень просто.

Идет лекция. Я читаю студентам авторский курс «Психология успеха». После вводного слова я задаю вопрос: «Кто из вас не поднимет лежащий на улице доллар, зная, что хозяин за ним не вернется?» Никто не поднимает руку. «Следовательно», – заключаю я, – «для большинства из вас доллар в секунду – хороший заработок».

«Теперь я предлагаю вам сделку, в результате

которой вы получите в подарок тот же самый доллар, зато вам не придется даже за ним нагнуться. Достаточно будет поднять руку. Итак, эквивалент настоящего американского доллара, который я держу в своей руке, я предлагаю вам всего за одно поднятие руки. После того, как вы его купите, никаких других обязательств передо мной вы иметь не будете. Если есть желающие – поднимите руку!»

Эксперимент с долларом я вычитал в книге Маккея «Как уцелеть среди акул». Как правило, большинство людей доллар взять не решаются и лишь наиболее смелые тянут руку. После того, как доллар достается тому, кто первый отреагировал на мой призыв, я начинаю выпрашивать у людей о мотивах их поступков: «Раз эта сделка оказалась такой выгодной, почему вы не поднимали руки?» Ответы, как правило, сводятся к следующему: постеснялся выделиться; не хотел ваши деньги отбирать; думал – обманете, разыграете, либо сделаете жертвой какого-либо психологического эксперимента. Ответы же активного меньшинства обычно звучат примерно так: хотел заработать, интересно было поучаствовать, выгодная сделка, хотел помочь завершить эксперимент. Получив ответы, я обобщаю их следующим образом:

«Стеснительные думают о том, что их соседи не хотят, чтобы они поднимали руку; они подозревают, что я тоже этого не хочу, поскольку на самом деле боюсь лишиться денег. Иногда они думают, что я хочу высмеять их, обмануть,

либо сделать жертвой какого-либо психологического эксперимента. **Однако во всех случаях, они в первую очередь думают о том, что окажутся плохими** (жадными, корыстными) в моих глазах или (смешными, выскочками) в глазах соседей. **Они мыслят категориями суждения, а не действия** – и потому обречены думать о том, чего хотят другие люди, а не они сами.

Активные поднимают руку, потому что хотят получить доллар, поучаствовать в эксперименте, получить новый опыт, либо удовлетворить свой интерес. **Следовательно, эти люди демонстрируют позитивное отношение к своим желаниям.**

Только что один из активных заслуженно получил доллар. А все те, кто поднимал руку, уже способны просто разрешить себе начать заниматься тем, о чем уже давно мечтали. Возможно, кое-кто из пассивных сейчас завидует вам, думая: «На его месте мог бы быть и я». Но они ошибаются! Ведь между людьми, достигающими жизненного успеха и лишь мечтающими о нем, дистанция остается всегда одной и той же – это разница в величине их собственного позитивного устремления.»

Иными словами, любой тест на позитивное мышление заключается в том, чтобы заставить способных к нему людей вначале спросить себя «А почему бы и нет?», вместо того, чтобы подумать о том, что это невозможно или о том, что мне за это будет.

Негативное же мышление повсеместно проявляет себя, как укоренившаяся у большинства людей привычка к сплетням, пересудам и всеядному поглощению телевизионно-газетной продукции, львиная доля которой весьма низкого качества. Сформированные системой образования, нацеленной на бездумное поглощение информации, которая забывается сразу же после экзаменов, эти люди продолжают так же бездумно пожирать ее в любых формах на протяжении всей оставшейся жизни, не заботясь ни о ее качестве, ни о том, каким образом она может быть полезна для них в будущем. Люди с укоренившимся негативным мышлением не способны к строительству собственного успеха, ибо информация, которую они поглощают, не воплощается в действие – заядлый болельщик не использует время для укрепления своих мышц, играя в футбол, а смотрящая с завистью любовные истории домохозяйка вряд ли посмеет завести себе любовника. Все, что поглощаемая ими информация способна в них заложить – это способность, проглотив ее, произнести: «хорошо» или «плохо». Однако негативное мышление как раз и формирует способность к суждению, не развивая никаких иных качеств.

Возможно, именно поэтому большинство пессимистов – заядлые телеманы и сплетники.

Чтобы убедиться в повсеместно укоренившейся привычке к суждениям, достаточно открыть самые читаемые газеты и посмотреть на вынесенные на первые страницы цитаты

и заголовки, особенно в канун политических событий – средства массовой информации уже давно научились использовать наши внутренние страхи и бездумное любопытство – ведь подобное притягивает подобное.

Высказывая свои претензии к современным масс-медиа, многие часто жалуется на потоки чернухи и чрезмерную детализацию при описании трагических событий. Однако сами эти жалобы как раз и являются лучшим доказательством того, что и читают, и смотрят.

В Соединенных Штатах как-то была создана радиостанция, вещавшая только хорошие новости. Однако она достаточно быстро прогорела – ее никто не хотел слушать.

Василий Песков, знаменитый своими репортажами о природе в «Комсомольской Правде», признавался, что не имеет дома телевизора и не собирается его заводить. По его мнению, те 20% позитивной и содержательной информации, которые можно было бы почерпнуть из познавательных передач или документальных фильмов, не могут перевесить времени, потраченного на отсев прочей телевизионной чепухи.

Антиподом негативного мышления, ориентированного на «информированность» и «способность к оценке» выступает мышление позитивное, ориентированное на немедленное действие, исходящее из представления о ценности вре-

мени, которое может быть использовано для развития конкретных человеческих качеств. Когда мы начинаем мыслить положительно, мы тут же продумываем практические шаги по воплощению наших мыслей в действительность. Так укрепляется Качество Оптимизма.

Из первой главы мы уже знаем, что следование своим желаниям без стеснения и страха упреков – прекрасное качество. Но это качество ценно лишь при условии, что наше мироощущение является оптимистичным, а наши желания являются позитивными – хотя бы для нас самих. Невозможно прийти к долговременному, стабильному и безопасному успеху, основываясь на желании убивать и грабить. Невозможно прожить всю жизнь спокойно и счастливо, постоянно обманывая других. Невозможно считать позитивным желание саморазрушения – будь то разрушение своего тела через употребление наркотиков, алкоголя и сигарет; своих взаимоотношений через бесконечные претензии и упреки, либо своего времени через бесплодное поглощение вчерашних новостей или пустую болтовню в кругу знакомых. Оптимист знает, что успех неизбежно придет к нему и не пойдет ради него на преступление, унижения или насильственную демонстрацию своей власти.

Понять принцип положительного мышления и наложить его на правило «делать, что хочешь» очень просто. Предположим, некто причинил вам зло и вы хотите отомстить. Впрочем, вы понимаете, что по большому счету, даже убив

его, вы не сможете вернуть потерянное или украденное им – тем более жалко тратить время на подобные мысли. В этом случае можно более рационально использовать время вашей жизни и энергию вашего сознания, пробудив у себя позитивное желание вновь обрести или заново заработать утраченное. А оптимистичное отношение к жизни не позволит вам слишком долго застревать на этом негативном опыте и быстро подтолкнет вас к новым шагам для достижения своего успеха.

Другой пример. Вы переживаете по поводу утраты и ругаете себя либо тех, кто в ней повинен. Однако позитивная направленность в этом случае скорее проявилась бы в скорейшем умении проанализировать ошибки, чтобы не повторять их и поскорее вновь взяться за дело. Рано или поздно вы все равно этим закончите, однако не изжив привычку мыслить негативно, вы потеряете много времени и душевных сил и будете терять еще больше впредь.

Исходя из сказанного, расширить первое правило успеха за счет второго можно было бы так: *«Всегда думай о том, что ты хочешь – но только если знаешь, что твое желание принесет тебе пользу. А также умей видеть пользу во всем, что происходит на пути реализации твоего желания.»*

Итак, первым признаком Качества Оптимизма, вытекающего из позитивного мышления, является конструктивизм. Вторым, не менее важным признаком, является ориентированность на себя и реальные обстоятельства своей жизни.

Третьим признаком является динамичность, проявляющаяся в немедленном воплощении своих мыслей в жизнь, если для этого имеются практические возможности.

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.