

Эта книга полна прекрасных идей, интересных историй,  
и главное, мудрости.

Джо Витале

# МИР БЕЗ ЖАЛОБ

прекрати ныть — и жизнь изменится



Уилл Боуэн

СОФІЯ

# Уилл Боуэн

## Мир без жалоб. Прекрати нить – и жизнь изменится

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=39962524](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=39962524)  
Мир без жалоб: Прекрати нить – и жизнь изменится:  
ISBN 978-5-906686-92-3*

### Аннотация

Эта книга преобразит вашу жизнь. Миллионы людей во всем мире на собственном опыте убедились: программа Уилла Боуэна «Мир без жалоб» работает! В ее основе лежит очень простая идея: положительные перемены в любой момент готовы произойти в нашей жизни, и чтобы впустить их, нужно лишь отказаться от привычных проявлений недовольства. «Если вы поймали себя на том, что жалуется, просто наденьте браслет на другую руку!»

Сегодня этот вызов приняли более шести миллионов человек. Задача предельно проста, но трудновыполнима (попробуйте – и убедитесь сами!): прожить двадцать один день подряд, не жалуясь, не критикуя и не сплетничая. Помогите изменить этот мир и себя самого!

### Цитаты

«Один из самых вопиющих мифов по поводу жалоб состоит в том, что люди, дескать, вынуждены жаловаться, чтобы побудить

других к переменам. Вы не можете побудить никого – в том числе самого себя – к позитивным переменам при помощи жалоб».

«Мне часто задают вопрос: «А как же добиться желаемого, если не жаловаться?» Лучший способ получить, что хочешь, это сказать, чего ты хочешь, а не жаловаться на то, как обстоят дела».

«Разговаривать с кем-то, помимо того человека, с которым у вас возникли проблемы, это построение психологического треугольника. Треугольник возникает всегда, когда у вас есть вопрос к одному человеку, а вы обсуждаете его с кем-то другим. Здоровое общение состоит в том, чтобы разговаривать непосредственно с тем человеком, которого данный разговор касается».

«Те вещи, которые привлекают и восхищают вас в других людях, тоже присутствуют и в вас. Возможно, эти позитивные черты пока дремлют, но, если вы сосредоточитесь на них и станете их искать, они вырастут и проклянутся наружу».

«Чтобы улучшить ваши взаимоотношения с людьми, не ждите, пока перестанут жаловаться другие. Примите решение самому стать позитивной силой во взаимоотношениях. Перемена, к которой вы стремитесь, никогда не идет «извне», она внутри».

«Жалобы – это спорт, в них царит дух состязательности. Они всегда развиваются по нарастающей. Если кто-то жалуется, что вывихнул колено во время катания на лыжах, другой тут же расскажет, как сломал себе ногу».

«Первый шаг к любым позитивным переменам – приятие нынешнего состояния человека. Если вы станете подталкивать человека к изменениям, это приведет к лишь к тому, что он будет отчаянно цепляться за свое нынешнее состояние бытия».

«Освобождение от жалоб это не гонка. Не волшебная таблетка. Это процесс трансформации. Это расставание со старыми привычками и приобщение к совершенно новому образу бытия. И на это требуется время».

«Жалобы могут приносить нам разные преимущества, такие как сочувствие и внимание, – но счастье не входит в число этих бонусов».

«Освободиться от жалоб означает прекратить сетовать на то, что нельзя изменить».

### **Об авторе**

Уилл Боуэн – мотивационный спикер, священник, основатель движения «Мир без жалоб» с более чем 14 миллионами сторонников по всему миру, и автор одноименного мирового бестселлера. Прежде чем стать пастором небольшой христианской церкви штате Миссури (США), он много лет работал на радио, занимался продажами и маркетингом.

23 июля 2006 года пастор Уилл пригласил 250 человек, чтобы помочь им избавиться от негативной привычки жаловаться. Каждому из них Уилл подарил по фиолетовому браслету, который стал символом и инструментом осознанности.

Идея Боуэна стала сенсационно успешной во всем мире. Его призыв провести 21 день без жалоб поддержали Опра Уинфри, журнал People, The Wall Street Journal, NBC's Today Show, а также многие другие знаменитости и СМИ. Уилл Боуэн – автор пяти международных бестселлеров, изданных тиражом более 4 млн. экземпляров по всему миру и переведенных более чем на 35 языков.

# Содержание

Предисловие	7
Введение	13
Конец ознакомительного фрагмента.	36



# Уилл Боуэн

## Мир без жалоб: Прекрати НЬТЬ – И ЖИЗНЬ ИЗМЕНИТСЯ

*Моей дочери Лие, будущим внукам и правнукам  
с верой в то, что каждое поколение будет жить в  
более счастливом и свободном от жалоб мире, чем  
предыдущее*

# Предисловие

Ближайшая тактическая цель движения *Мир Без Жалоб* – раздать браслеты «*Без Жалоб*» шестидесяти миллионам человек, что составит 1 % населения планеты. Если мы позитивно преобразим взгляды только одного процента людей в мире, они смогут сыграть роль камешка, который распространяет круги по всему пруду, – *поднимется уровень сознания всей планеты.*

На момент написания этой книги в мире есть уже более десяти миллионов браслетов.

Я убедился в нашей способности влиять на реальность при помощи сосредоточенного умственного усилия, когда мы приблизились к рубежу в шесть миллионов браслетов. Совет директоров движения *Мир Без Жалоб* захотел подарить шестимиллионный браслет человеку, который нас вдохновляет, – кому-то, чьи слова служат образцом *Жизни Без Жалоб*. После непродолжительного обсуждения мы единогласно выбрали очевидного кандидата: доктора Майю Ангелу, поэта-лауреата США и наставницу Опры Уинфри.

Основывая движение *Мир Без Жалоб*, мы приняли в качестве своего лозунга ее высказывание: «*Если тебе что-то не нравится – измени это. Если не можешь изменить ситуацию, измени свое отношение к ней. Не жалуйся*».

Жалуясь, ты подаешь сигнал хулигану: рядом потенциальная жертва.

*Майя Ангелу*

Сложность была в том, что никто из нас не знал доктора Ангелу лично. Мы стали искать возможности связаться с ней и выяснили, что многие писатели и представители некоммерческих организаций тоже безуспешно искали контакта с ней. Наши обращения к издателям и литагентам не дали результатов.

Тут мы вполне могли бы сдаться или по меньшей мере рассмотреть другие варианты. Но мы решили не опускать руки. Вместо этого я стал рассказывать разным людям, что намерен лично вручить шестимиллионный браслет доктору Майе Ангелу. Многие спрашивали:

– А как ты с ней познакомился?

– Я с ней не знаком, – отвечал я.

– И как же ты собираешься с ней увидеться, чтобы вручить браслет?

– Понятия не имею, – честно отвечал я, – но это непременно случится.

Всякий раз, когда мне выпадала свободная минутка, я представлял себе, как встречаюсь с доктором Ангелу. Я видел ее по телевизору, когда в 1993 году она на церемонии инаугурации президента Клинтона читала свой стих «Пульсация утра». Я знал, что она – наставница Опры Уинфри. Я знал, что она знаменитая писательница и просветительница,

но не был знаком с ней лично и не знал никого, кто знаком. Тем не менее каждый раз, когда кто-то спрашивал у меня, как идут дела у нашей организации *Мир Без Жалоб*, я говорил, что скоро наш план раздать шестьдесят миллионов браслетов будет выполнен на одну десятую и я намерен вручить шестимиллионный браслет Майе Ангелу.

На одной конференции мне встретилась давняя подруга, с которой я поделился своим намерением. Она не поинтересовалась, где я познакомился с доктором Ангелу. И не спросила, каким образом я собираюсь реализовать свое намерение. Нет, она улыбнулась и просто сказала:

– Что ж, передай ей от меня привет.

Я вытаращил глаза и почти что закричал:

– Ты знаешь доктора Ангелу?

– Я заказывала для нее гостиницу и авиабилеты, когда Майя приезжала в наш город давать лекции. Я подружилась с ее племянницей, и мы до сих пор общаемся, – сказала она.

И тогда я выдал ей свою историю о наших попытках выйти на связь с доктором Ангелу и о том, что все эти усилия пока ни к чему не привели.

– Ничего не могу обещать, но попробую что-то сделать, – сказала подруга.

Как вы убедитесь, я не только познакомился с доктором Ангелу, но и имел удовольствие обстоятельно пообщаться с ней у нее в доме в городке Уинстон-Салем, в Северной Калифорнии.

Как это произошло?

А какая разница!

Мы просто приняли решение, которое на тот момент даже не казалось осуществимым. Но поскольку мы не отказались от своей идеи, ибо воспринимали ее как свершившийся факт, у нас все получилось.

Я не просто мечтал о том, чтобы познакомиться с доктором Ангелу и вручить ей шестимиллионный браслет. Я постоянно посылал энергию своего желания в мир, настойчиво твердя людям, что это произойдет – не «может произойти», но произойдет непременно.

В ходе моей встречи с доктором Ангелу в Уинстон-Салеме мы обсудили идеи движения *Мир Без Жалоб*. Я объяснил, что фиолетовый браслет, который я ей вручаю, символизирует самую нашу сущность, и сообщил, что мы уже прошли одну десятую пути к своей цели. Затем я спросил у Майи, как, на ее взгляд, может измениться мир, если мы достигнем своей цели в шестьдесят миллионов браслетов. Она ответила:

*Вы спрашиваете меня, как изменится мир, если один процент населения освободится от жалоб?*

*Эйштейн сказал: «Ни один гений никогда не использовал более 18 % своего мозга». А современные ученые уже утверждают, что гении на самом деле используют не более 10 % мозга. Большинство же из нас кое-как перебиваются пятью, шестью или семью процентами.*

*Вы только подумайте: даже обходясь такой малостью, мы живем и думаем о будущем, и при этом нам достаёт сил и мужества заботиться друг о друге, любить друг друга... тогда можно только представить себе, какими мы станем, если один процент от шестимиллиардного населения планеты освободится от жалоб.*

*Что же тогда произойдет?*

*Я скажу вам лишь одно: думаю, что война будет под гомерический хохот изгнана вон из класса. Я думаю, та же участь постигнет даже само слово... «война».*

*Всякий заявит: «Война? Вы говорите, что мне нужно кого-то убивать только потому, что он со мной не согласен? Ха! Нет уж, благодарю покорно!»*

*Вы себе только представьте: люди станут добрее друг к другу. Вежливость вернется в наши гостиные, и спальни, и детские комнаты, и кухни.*

*Если один процент нашего мира освободится от жалоб, мы сможем лучше заботиться о своих детях, осознавая, что каждый ребенок – наш. Черный и белый, красавец и обычный, из мусульманской или иудейской семьи, из Японии и Ближнего Востока... каждый ребенок – наш.*

*Если хоть один процент землян освободится от жалоб, мы прекратим обвинять других людей в наших ошибках и ненавидеть их на том основании, что, по нашему мнению, они подтолкнули нас к ошибке.*

*Только представьте себе, что будет, когда мы станем чаще смеяться и смелее прикасаться друг к*

*другу, – это будет рождением рая на Земле.*



Я вручаю доктору Майе Ангелоу шестимиллионный брас-  
лет *«Без Жалоб»*

# Введение

*Если тебе что-то не нравится – измени это.  
Если не можешь изменить ситуацию, измени свое  
отношение к ней. Не жалуйся.  
Майя Ангелоу*

*Вы держите в руках ключ к преобразованию вашей жизни.*

Прошло почти пять лет с тех пор, как я впервые набрал на клавиатуре эти слова, и за это время я еще больше уверился в их истинности. За прошедшие полдесятилетия идею *Мира Без Жалоб* приняли более десяти миллионов человек в 106 странах мира, что позволило им изменить свою семью, свою работу, свой приход, свое учебное заведение и – что самое главное – всю свою жизнь.

Все они обратились к простому приему: носить на запястье фиолетовый силиконовый браслет и передевать его на другую руку всякий раз, когда вы на что-либо пожалуетесь. *Цель – прожить двадцать один день подряд без жалоб, критики и сплетен.* За двадцать один день новый образ поведения входит в привычку. Научившись осознавать свои слова и изменив их, вы изменяете свои мысли и начинаете сами формировать свою жизнь.

**ГОЛОСА**

*Я старшеклассник из Небраски. Вчера в нашу школу ворвался вооруженный человек и устроил стрельбу. После этого мы с несколькими соучениками решили прожить 21 день без жалоб. Пришлите мне, пожалуйста, 5 браслетов.*

*Имя скрыто*

В 2006 году, в бытность мою священником Христовой Церкви Единства (*Christ Church Unity*) в Канзас-Сити, штат Миссури, я прочел цикл проповедей о процветании, опираясь на книгу Эдвины Гэйнс «Четыре духовных закона процветания». Автор книги обращает наше внимание на то, что большинство людей говорят, что хотят процветания, но при этом посвящают значительную часть своей сознательной жизни жалобам на то, что у них есть. Тем самым они скорее отпугивают процветание, чем привлекают его.

Жалобы никогда не привлекут в вашу жизнь то, чего вы хотите, – они лишь усиливают все то, чего вы не хотите. Как сказал доктор Уэйн Дайер, «Если вы не довольны тем, что у вас есть, тогда с чего бы вдруг вам желать большего?» Первый шаг к процветанию во всех его формах – быть благодарным за все то, что у нас есть сейчас. Ведь невозможно жаловаться на то, что у нас есть, и испытывать благодарность одновременно.

Если вы не довольны тем, что у вас есть, тогда с чего бы вдруг вам желать большего?

*Доктор Уэйн Дайер*

С момента первого издания этой книги произошло многое. Мы раздали людям в 106 странах более десяти миллионов браслетов «*Без Жалоб*».

Мы приняли участие в таких всеамериканских телепрограммах, как шоу Опры Уинфри, *ABC World News Tonight*, *NBC's Today show* (дважды), *CBS's Sunday Morning*, *the Fox News Channel*. На радио мы выступали в шоу доктора Оза и на Национальном общественном радио. Кроме того, о нас были сотни заметок в газетах и небольших сюжетов на телевидении. На самом деле в течение нескольких лет я в среднем давал по три интервью в неделю самым разнообразным средствам массовой информации во всем мире.

Заметки и рассказы о движении *Жизнь Без Жалоб* были опубликованы в таких периодических изданиях, как *Newsweek*, «Куриный супчик для души», *Wall Street Journal*, *People*, *O, Self*, *Good Housekeeping* и множестве других.

Стивен Колберт принимал нас на своей передаче *The Colbert Report*. Деннис Миллер пожаловался, что ему не нравится цвет наших браслетов (вполне характерная для Миллера шутка: он пожаловался по поводу браслетов движения *Мир Без Жалоб*). Энди Рунни в своей программе «60 минут» сказал: «Если этот парень [я] добьется своего, я останусь без работы».

Опра Уинфри бросила вызов своей гримерше – сумеет ли та пронести наш браслет двадцать один день на одной руке без жалоб. А журнал Опры «*O*» в Южной Африке распро-

странил среди своих читателей пятьдесят тысяч наших браслетов.

Дважды Конгресс рассматривал билль о том, чтобы провозгласить день накануне Дня Благодарения в США «*Средой Без Жалоб*». И хотя на национальном уровне этот законопроект пока еще не одобрен (мы уверены, что это все же случится), на муниципальном уровне десятки городов, больших и малых, уже одобрили проведение *Среды Без Жалоб* – и теперь на их территории нашему национальному Дню Благодарения предшествует *День Без Жалоб*.

Мы разработали программу для средней школы и бесплатно распространяем ее через Интернет. Ее скачали и используют учителя в тысячах школ по всему миру, помогая своим ученикам преобразовать наш мир. Коммерческие предприятия, принявшие философию движения *Мир Без Жалоб*, сумели улучшить нравственную атмосферу у себя на работе и увеличить прибыли – даже в самых экономически неблагополучных уголках мира. Для них мы разработали специальную программу *Complaint Free Organizations*, которую также можно бесплатно скачать с нашего сайта. Эту программу используют большие и малые фирмы, общественные организации и вообще самые разные сообщества.

Священники самых разных религий читают проповеди и проводят занятия для продвижения *Жизни Без Жалоб*. Недавно я был в чужом городе, где обедал в индийском ресторане, все работники которого носили наши браслеты. Ко-

гда я спросил официанта, откуда браслеты, он ответил:

– Их раздали нам в индуистском храме.

Мы разработали также специальную программу для священников. Она называется *Complaint Free Churches*, и ее вы можете скачать бесплатно на нашем сайте тоже.

Благородство означает не превосходство над другими людьми. Благородство – это превосходство над собой, каким ты был прежде.

*Индийская пословица*

В течение последних нескольких лет я совершал в среднем по десять-пятнадцать выступлений в год перед аудиториями численностью до четырех тысяч человек. Мне повезло представлять идею *Жизнь Без Жалоб* в качестве основного доклада на многих конференциях, съездах и семинарах по развитию персонала для компаний из списка *Fortune 20*, фирм, создающих программное обеспечение, маркетинговых компаний, автопроизводителей, крупнейших финансовых корпораций, психологических ассоциаций общенационального уровня, правительственных подразделений, коммунальных предприятий, больниц, банков и многих, многих других организаций.

За прошедшие двенадцать месяцев я трижды ездил в Китай и выступал перед огромными аудиториями, рассказывая о вредных последствиях жалоб, о том, почему мы жалуемся, и о том, как освободиться от жалоб. Данная книга (ее первое издание) вышла в Китае в 2009 году, а в 2010 стала второй

по продаваемости книгой в этой стране.

Мы разработали компьютерную штучку, которую вы можете бесплатно скачать на нашем сайте. Эта программка не собирает информацию о вас или вашем компьютере и не засылает вам шпионские приложения. Она просто присутствует на рабочем столе, напоминая, сколько дней вы живете без жалоб – далеко ли до рубежа в двадцать один день. В качестве бонуса я ежедневно пишу коротенькое послание, призванное воодушевить и вдохновить вас, и оно появляется на этой вашей заставке.

На первых порах, когда идея о свободе от жалоб еще только-только зародилась и начала разгораться из искры в пламя, у нас появились первые волонтеры, занимавшиеся рассылкой браслетов. Десятки человек по субботам тратили свое личное время, чтобы упаковывать браслеты, готовя их к отправке почтой. Летом люди, прознавшие о движении *Мир Без Жалоб*, прилетали в Канзас-Сити, чтобы провести свой отпуск за тем же занятием – паковать браслеты для почтовой рассылки. Каждую неделю мы отсылали десятки тысяч браслетов – количество заказов с каждой неделей росло.

Поначалу тот энтузиазм, который испытывали люди в отношении *Жизни Без Жалоб*, удивлял и воодушевлял зачинателей движения. Скоро нам стало очевидно, что движение не затихнет, но будет шириться и дальше. Тогда мы решили перенести упаковку в специальное крытое помещение, чем очень порадовали наших волонтеров. Затем мы наняли ра-

ботницу для обработки заявок.

Она – единственный человек, который получает у нас зарплату. Все остальные продолжают работать на добровольных началах.

Между прочим, если вы были знакомы с движением *Мир Без Жалоб* с первых дней, то вы, вероятно, заметили, что если вначале мы рассылали браслеты бесплатно и взамен просили пожертвование, то сейчас мы назначили за них цену. Причина в том, что порой у нас бывал очень большой наплыв заказов и просто не хватало средств на производство и рассылку такого большого количества браслетов (так, например, за двадцать четыре часа после нашего выступления на шоу Опры мы получили два миллиона заказов). Поскольку 98 % людей, которые все-таки делали пожертвования, перечисляли нам деньги только после получения браслетов, нам порой бывало просто не на что произвести их и отправить по почте (пересылка составляет львиную долю наших расходов). Так что пришлось переключиться на предоплату.

Мы обнаружили, что большинство людей заказывают приблизительно по десять браслетов, так что мы продаем их не по одному, а десятками – по десять долларов за комплект. Кроме того, в качестве некоммерческой организации мы продолжаем принимать добровольные пожертвования (лично я не получаю ни копейки из этих денег), и мы очень благодарны всем, кто продолжает посылать нам средства.

Один из самых распространенных вопросов, которые мне

задают:

– Думал ли ты, что все это достигнет таких масштабов, когда начинал?

– Нет конечно, – отвечаю я.

Недавно во время интервью одному уважаемому периодическому изданию журналист спросил:

– Можете ли вы подсказать читателям, каким образом они тоже могут создать всемирное движение?

Я расхохотался до слез. Немного успокоившись, ответил:

– Не имею ни малейшего представления.

После того как 23 июля 2006 года мы раздали первые 250 браслетов, я сказал:

– Это станет камешком *Мира Без Жалоб*, который распространит свои круги по водам всего мира!

Между тем люди постоянно делают подобного рода помпезные заявления. Моему это нравится думать, что все это произошло благодаря нестигаемой силе моего намерения, но на самом деле все гораздо сложнее.

Каким образом простая идея, зародившаяся в богом забытом Канзас-Сити (штат Миссури), заставила встрепенуться самые дальние уголки нашей планеты – и почему сейчас, шесть лет спустя, все это еще не утихло?

Почему всего лишь через несколько месяцев после нашего появления на *Facebook* число наших подписчиков взлетело от нуля до двадцати пяти тысяч – и продолжает расти?

Почему при запросах на *Google* мы до сих пор получаем

сообщения о том, что люди прямо сейчас создают группы и арендуют помещения, чтобы создавать группы сторонников движения *Мир Без Жалоб*?

Почему через полдесяток лет после возникновения этой идеи люди до сих пор воспринимают ее как откровение и оставляют от одного до двух десятков комментариев в Twitter – причем нередко делают это на языках, которые мы даже не распознаем.

Я много думал над этим вопросом и, кажется, нашел ответ. Ответ этот совпадает с ключевой идеей данной книги и всего движения *Мир Без Жалоб*. Есть две причины, почему наша идея получила такой огромный резонанс:

1. В мире слишком много жалоб.
2. Мир не таков, как мы хотели бы.

Я полагаю, что эти две причины взаимосвязаны. Мы слишком сосредоточены на том, что в мире плохо (о чем красноречиво свидетельствуют наши жалобы), и тем самым увековечиваем эти свои проблемы.

Мы одержимы всем тем, что в мире плохо. Мы жалуемся на все без разбора – и в результате наш ум все время сосредоточен на проблемах. Но, вразрез с общераспространенными верованиями, жалобы не дают возможности решить проблемы. Скорее, они только усугубляют наши проблемы и служат оправданием бездействию – мы не делаем ничего, чтобы изменить положение к лучшему.

Ныне мир одержим негативностью. Она похожа на обла-

ко, закрывающее небо и не позволяющее нам увидеть свет, способный озарить и разрешить все наши проблемы.

Прежде чем вы продолжите чтение, хочу предупредить вас кое о чем. Читая эту книгу, вы лучше осознаете негатив и жалобы. Фактически, вы почувствуете, как будто кто-то подкрутил ручку громкости у всех жалоб вашего мира. Однако стоит вам это осознать, и перед вами встанет практический выбор: участвовать во всем этом или нет.

Когда я был мальчишкой, почти все вокруг курили сигареты. Помню, как я ходил к врачу по поводу моей астмы. Доктор Кастлес прикладывал стетоскоп к моей груди и хрипел: «Дыши глубоко». Он хрипел потому, что в уголке его рта почти постоянно торчала сигарета.

В те времена курили большинство людей, включая врачей, которые лечили детишек от астмы. Все и вся: одежда, волосы, дыхание людей, комнаты в домах, мебель, автомобили, кабинеты, кинотеатры и многое другое – все пахло сигаретным дымом, но в силу привычки мы даже не обращали на это внимания. Сегодня во всех Соединенных Штатах едва ли можно найти хоть одно публичное заведение, где было бы разрешено курить. Если вы поедете в страну, где курение позволено повсеместно, то будете поражены тем, насколько резок и неприятен этот запах табака, пропитывающий все вещи. Между тем сами жители этих стран вовсе не замечают этого навязчивого запаха – так же, как еще несколько десятилетий назад не замечали его и жители США.

В процессе освобождения от жалоб вы станете замечать, насколько негативны настроения и замечания большинства людей – включая вас самих! Негатив изначально присутствует в вас – нужно только осознать его, возможно впервые. Он подобен запаху табака. Он все время окружал вас повсюду, но лишь теперь вы начнете его замечать.

Склонность ныть и жаловаться можно воспринимать как верный признак мелочной души и невысокого интеллекта.

*Лорд Джефффри*

Вы осознаете людскую склонность к негативу, когда обратите внимание на содержание наших «новостей».

Пару лет назад меня пригласили выступать перед жителями одного канадского города, переживающего экономические трудности. В день выступления я обедал с мэром и другими высокопоставленными горожанами, включая издателя местной газеты. Мы много говорили о том, как важно мыслить позитивно и высказываться позитивно. И тут издатель склонился ко мне и робко прошептал:

– Очень неприятно в этом признаваться, но если мы на первой полосе большими буквами напишем «КРИЗИС!», то продажи будут намного больше, чем в том случае, если там будет написано «РАДОСТНАЯ ВЕСТЬ!». *В десять раз больше.*

Я сказал издателю, что он может не винить себя. Он не в силах заставить людей покупать те или иные газеты. И все

другие средства массовой информации тоже давно уже научились пользоваться жадной публики до негатива. У нас выработан аппетит ко злу и бедам, и существуют веские причины, почему мы постоянно ищем напоминания обо всем негативном, – об этих причинах я поговорю позже.

Я знаю одного человека, который смотрит *CNN* по двадцать четыре часа в сутки – буквально. Он даже спит под бухтение телевизора, установленного в изножье кровати. И это один из самых запуганных и негативно настроенных людей, кого я знаю.

Лично я для себя еще несколько лет назад решил не смотреть, не слушать и не читать то, что другие люди называют «новостями». То, что нам сообщают, – никакие не новости. Популярная писательница Эстер Хикс недавно отметила, что если бы новостные программы давали верное отображение событий дня, тогда двадцать девять минут и пятьдесят девять секунд каждого получасового выпуска были бы посвящены радостным событиям, а негативные новости занимали бы лишь секунду экранного времени. То, что мы называем «Новостями», – это на самом деле «Плохие новости». И для того, чтобы ваш путь в *Мир Без Жалоб* прошел максимально успешно, я рекомендую вам прекратить смотреть, слушать и читать «Плохие новости».

И не бойтесь что-то упустить – если произойдет по-настоящему важное событие, кто-нибудь вам о нем непременно расскажет. В день, когда умер Майкл Джексон, я был в горо-

де Мванза в Танзании. Рано утром я пошел сдавать кровь, и о смерти музыканта мне рассказал один из работников донорского пункта. Я находился на другом конце света, и все же кто-то позаботился о том, чтобы я узнал об этом событии. Таким образом, когда происходит что-то важное – особенно что-то негативное, – люди не преминут сообщить вам об этом.

Ухаживайте за своим сознанием, как за садом. Об этом потрясаяще сказал Джеймс Аллен в своей книге «Как думает человек»:

*Человеческий ум можно уподобить саду, за которым можно сознательно ухаживать, а можно и запустить. Но независимо от того, станете ли вы за ним ухаживать или нет, он будет приносить плоды. Если не бросать в землю полезных семян, туда будут сеяться сорняки и плодить себе подобных.*

Негативные мысли – это семена, которые мы разбрасываем по миру, когда жалуемся. Они прорастают и множатся. Поэтому оберегайте свои мысли. Следите за ними. Защищайте от негативности, содержащейся в так называемых «новостях». И не мешкая переключитесь в своих разговорах со всего деструктивного на конструктивное.

Негативные мысли – это семена, которые мы рассеиваем по миру, когда жалуемся. И они приносят плоды.

Ваши мысли формируют вашу жизнь, а ваши слова ука-

зывают на то, о чем вы думаете.

Мир пробуждается для нового способа бытия и нового уровня существования. Первый шаг к этой трансформации состоит в том, чтобы перестать вкладывать свою энергию во все плохое – не говорить о плохом.

*Наши мысли формируют нашу жизнь, а наши слова указывают на то, о чем мы думаем.* Если даже вы ничего больше не вынесете из моей книги, то уже одна только эта мысль может изменить вашу жизнь.

Каждую секунду вы создаете свою реальность при помощи мыслей, в которые вы вкладываете основное *внимание*.

Вы, вероятно, знаете о знаменитом фильме «Секрет» и одноименной книге Ронды Берн. Секрет состоит в том, что мы всегда движемся в том направлении, куда ведут нас мысли, а Вселенная отзывается на наши мысли – и проявляет в нашей реальности все то, о чем мы думаем.

«Секрет» нашел большой отклик в мире. Насколько я понимаю, эта книга в действительности представляет собой современную интерпретацию звукозаписи графа Найтингейла под названием «Самый удивительный секрет», которая была сделана в 1956 году. Сам Найтингейл сказал, что на эту речь его вдохновила книга Наполеона Хилла «Думай и богатей». Хилл же, в свою очередь, говорил о том, что на него повлияли Эндрю Карнеги, Генри Форд и другие. Таким образом, идея не нова. Просто сегодня, похоже, она набрала критическую массу в людском сознании – между тем величайшие

философы и учителя человечества снова и снова открывают нам этот «секрет» вот уже на протяжении многих тысячелетий:

*И, как ты веровал, да будет тебе.*  
Иисус (Мат. 8:13)

*Вселенная – это перемены. Наша жизнь такова, какой делают ее наши мысли.*  
Марк Аврелий

*Нас творят наши мысли. Мы – то, что мы думаем.*  
Будда

*Измени свои мысли, и ты изменишь свой мир.*  
Норман Винсент Пил

*Сегодня ты находишься там, куда привели тебя твои мысли. Завтра ты будешь там, куда приведут тебя твои мысли.*  
Джеймс Аллен

*Мы превращаемся в то, о чем думаем.*  
Граф Найтингейл

*Наивысшим возможным уровнем нравственной культуры является осознание того, что нам надлежит управлять своими мыслями.*  
Чарлз Дарвин

*Почему мы являемся хозяевами своих судеб, капитанами своих душ? А потому, что мы способны*

*управлять своими мыслями.*

*Альфред А. Монтанерт*

Что высказываешь, то и проявляешь в своей реальности. Наши мысли творят нашу жизнь, а наши слова указывают на то, что мы думаем. Если вы измените слова, вслед за ними изменятся мысли, а за ними и жизнь.

Люди демонстрируют очень большое разнообразие в своем восприятии действительности – от самого позитивного до резко негативного. Но при этом я общался с десятками тысяч людей во всем мире, и ни разу мне не встречался человек, который подошел бы и сказал мне: «Я – самый негативно настроенный человек на планете». Такое ощущение, что, когда люди настроены пессимистично, у них включается «слепое пятно». Всем вокруг их негативный настрой очевиден, а сами они его не замечают. Человек может ворчать без умолку – до того, как я сам прожил свой двадцать один день без жалоб, я и сам был таким же, – но при этом большинство из нас склонны считать себя позитивными, оптимистичными и уверенными в себе.

Чтобы сознательно творить свою жизнь, нам важно управлять собственным сознанием. Браслет «*Без Жалоб*» нужен не для того, чтобы сообщить окружающим, что ты собираешься перестать ныть. **Этот инструмент призван помочь вам фиксировать моменты, когда вы жалуетесь, чтобы прекратить это.**

Когда вы снова и снова переодеваете браслет с руки на ру-

ку, вы приучаетесь обращать внимание на собственные слова. В результате вы лучше отслеживаете свои мысли. Ваш фиолетовый браслет становится ловушкой для негатива – вы его отлавливаете и отпускаете прочь, чтобы он больше никогда не вернулся к вам.

Едва ли вы сможете назвать ситуацию, которая не улучшалась бы в результате освобождения от жалоб. Улучшается здоровье человека, его взаимоотношения, продвижение по службе, он становится спокойнее и радостнее. Нравится перспектива? Это не просто вероятность, это закономерность. Требуется лишь осознанное стремление переформатировать ваш умственный винчестер. Начните сейчас же, и через короткий промежуток времени – а ведь время в любом случае течет – у вас будет такая жизнь, о какой вы всегда мечтали.

Горшок наполняется по капле!

*Буддистская поговорка*

Заказать браслет «*Без Жалоб*» вы можете через наш сайт. А ниже я предлагаю вам инструкцию, как использовать браслет в качестве инструмента роста и трансформации:

1. Наденьте браслет на любую руку. Это первый день вашего путешествия длиной в двадцать один день.
2. Когда (не «если») вы поймаете себя на жалобе, критике, сплетнях, сарказме, переместите браслет на другую руку и начинайте заново. У вас опять начался день первый.
3. Так и продолжайте.

Обычно у человека уходит от четырех до восьми месяцев,

чтобы дойти до рубежа в двадцать один день.

Почему двадцать один день?

Ученые считают, что та или иная модель поведения входит в привычку после того, как мы практикуем ее двадцать один день подряд. Любопытно, что столько же времени требуется на высиживание куриного яйца.

Ждать, когда ваша жизнь изменится, чтобы лишь после этого пройти двадцатиоднодневный путь без жалоб, все равно что обещать себе, что вы сядете на диету и займетесь гимнастикой, *как только обретете отменную физическую форму.*

Не опускайте руки. Если вы честны перед собой, вполне возможно, что у вас уйдут многие дни, недели и даже месяцы на то, чтобы впервые дойти до второго дня. А затем вы снова пожалуетесь и вернетесь в день первый. Но после этого вы намного скорее опять вернетесь во второй день, ваш успех станет постоянно нарастать – сохранять полученные результаты будет все проще.

У большинства людей продвижение к освобождению от жалоб выглядит приблизительно так: день 1... день 1. . день 1.. 1.. 1.. 1.. 1.. 1.. 1.. 1.. 1.. 1.. 1.. 1.. 1.. 1.. день 2! возврат в день 1.. день 1.. день 1.. 1.. день 2.. день 3.. день 4.. день 1.. день 2.. день 3.. день 4.. день 5.. день 1, и так далее.

Некоторые люди говорят, что они подождут, пока их жизнь наладится, и лишь после этого возьмутся за освобождение от жалоб. Это чепуха. Ждать, когда ваша жизнь из-

менится, чтобы лишь после этого пройти двадцатиоднодневный путь без жалоб, все равно что обещать себе, что вы сядете на диету и займетесь гимнастикой, как только обретете отменную физическую форму.

Хотите улучшить свою жизнь? Самый надежный инструмент – браслет *Без Жалоб*. Его можно заказать по адресу [www.AComplaintFreeWorld.org](http://www.AComplaintFreeWorld.org). Но не стоит ждать, пока вам придет посылка, наденьте на запястье любую резинку или же положите в карман монетку. Всякий раз, когда заметите, что жалуется, переместите резинку на другое запястье либо же переложите монетку в другой карман.

Вот несколько ключей к успеху:

**1. Переодевайте браслет с каждой высказанной жалобой.** Некоторые люди пытаются чрезмерно усложнить себе задачу и переодевают браслет с каждой негативной мыслью. Я обещаю, что число негативных мыслей тоже сократится со временем, но перемещайте браслет лишь тогда, когда высказываете негатив *вслух* – жалуется, критикуете, сплетничаете или допускаете саркастические замечания.

**2. Всегда помните, какой по счету день у вас сейчас идет.** Люди, добивающиеся успеха в ходе реализации проекта *Без Жалоб*, всегда точно знают: «У меня идет 1-й день» или: «У меня сейчас день 12-й». Если же человек говорит: «Думаю, что у меня 8-й день, но я не уверен», – велика вероятность, что толку не будет. Если вы не знаете точно, какой сейчас день, значит, вы относитесь к делу легкомысленно.

но. Если вам нужна помощь в том, чтобы дисциплинировать себя, скачайте нашу бесплатную компьютерную программку, о которой мы говорили выше. Она поможет вам держать себя в тонусе, и вы будете ежедневно получать от меня ободряющие послания. А когда вы проживете без жалоб двадцать один день подряд, программка взорвется мультипликационным салютом, празднуя вашу победу.

**3. Не превращайтесь в браслетного жандарма.** Комментировать действия других людей – не ваше дело. Если вы решили указать кому-то на его жалобу и посоветовать, чтобы он передел браслет на другую руку, для начала сами переоденьте свой браслет!

**4. Не вздумайте жульничать.** Я знаю людей, которые пытались обойти систему, надев по браслету на каждую руку, чтобы не приходилось переодевать туда-сюда. Или же, поймав себя на жалобе, человек быстренько жалуется снова, чтобы не возиться с браслетом. Либо же есть такие, кто, поймав себя на жалобах, обещают себе завтра начать все с начала, а остаток текущего дня объявляют «выходным». Эти маленькие хитрости (сколь бы безобидными и даже забавными они ни казались) минимизируют ваши шансы на успех.

Переодевайте браслет с каждой жалобой. В среднем человек жалуется от пятнадцати до тридцати раз в день, так что приготовьтесь к тому, что вам придется делать это часто. Представьте себе, что вы – солдат на марше.левой! Правой! Левое запястье! Правое запястье! Без устали. Когда я сам

впервые проходил свой путь в двадцать один день, я переодевал свой браслет так часто, что со стороны могло показаться, будто у меня какое-то нервное расстройство. Я так часто дергал его, что он просто-напросто изнашивался. Это произошло как раз во время телевизионного шоу. Ведущий попросил меня показать, как это делается, я начал переодевать браслет, и в это момент он – хлоп! – лопнул и улетел прочь, просвистев мимо уха оператора.

Именно само это действие – перемещение браслета с руки на руку – прокладывает глубокие борозды в вашем сознании, помогая вам осознать свое поведение. Когда вы видите, насколько часто жалуетесь, это помогает вам измениться.

Конечно, в самих этих наших браслетах нет никакого волшебства. Вы можете добиться того же при помощи любой резиновой ленты либо же при помощи монетки в кармане. Суть в том, чтобы физически перемещать ленту с запястья на запястье или монетку из кармана в карман всякий раз, когда вы жалуетесь, – а затем начинать все заново, с дня 1-го.

Из этой книги вы узнаете, почему люди жалуются, почему жалобы так разрушительны для нашей жизни, какие выгоды (да, выгоды) люди извлекают из жалоб, пять причин, почему люди жалуются, и даже как заставить людей прекратить жаловаться. А важнее всего то, что вы узнаете, какие шаги нужно предпринять, чтобы искоренить эту ядовитую модель поведения из своей жизни.

Как я уже говорил, на сегодняшний день мы распростра-

нили более десяти миллионов браслетов *Без Жалоб*. Верю ли я в то, что каждый из этих людей смог продержаться двадцать один день без жалоб? Нет. Я уверен, что некоторые браслеты очень скоро очутились где-нибудь в дальнем углу пыльного ящика в доме у получателя.

Книги о диетах неизменно остаются в списках бестселлеров именно потому, что люди их покупают, в течение некоторого времени следуют рекомендациям... но потом вдруг выясняется, что для достижения желаемого нужно прилагать немалые усилия и бороться с ленью, так что они отказываются от всей затеи. Это происходит достаточно быстро, так что они не успевают по-настоящему изменить свои пищевые привычки, в результате чего к ним возвращается прежний вес, а то и больше! Затем они покупают книгу о другой диете, и цикл повторяется.

Возможно, вы прочтете мою книгу, испробуете нашу идею с браслетом, потом откажетесь от этого проекта и попробуете что-то новое, – а может быть, вы действительно сумеете радикально трансформировать свою жизнь при помощи браслета.

Один мой знакомый пошутил: «За что я не люблю свой домашний спортзал, так это за то, что там нужно регулярно протирать пыль». Однажды после просмотра вечернего рекламного ролика он купил себе это дорогущее спортивное оборудование – но так ни разу его и не использовал.

Позвольте мне повторить слова, с которых я начал это вве-

дение: «Вы держите в руках ключ к преобразованию вашей жизни». Дайте себе обещание, что ваш браслет «*Без Жалоб*» не окажется на дне какого-нибудь ящика, подобно тому как очень многие домашние тренажеры заканчивают жизнь в гараже (всего в одном шаге от мусорного контейнера).

Помните, что ваше участие в нашем проекте составляет ваш вклад во всемирное движение, направленное на улучшение всеобщего настроения в мире.

И это работает.

Если взять за основу то, что человек жалуется от пятнадцати до тридцати раз в день, то в среднем у нас получается двадцать три жалобы. Мы разослали по миру десять миллионов браслетов «*Без Жалоб*». Если предположить, что всего половина людей действительно использует их по назначению, у нас получается, что в мире стало на ***сто пятнадцать миллионов жалоб в день меньше***. Сто пятнадцать миллионов!

Если вам нравится арифметика, то вы без труда убедитесь, что в год это означает на 41 975 000 000 жалоб меньше. Если же слова впечатляют вас больше, чем цифры, тогда смотрите: мы имеем почти на сорок два миллиарда меньше жалоб ежегодно. А мы раздали только десять миллионов браслетов при планах в шестьдесят миллионов.

# 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.