



Smart Reading

Ценные идеи из лучших книг



Брайан Трейси

# Достижение максимума



Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма AllMediaLaw  
[www.allmedialaw.ru](http://www.allmedialaw.ru)

**Smart Reading**

**Ключевые идеи**

**книги: Достижение  
максимума. Брайан Трейси**

**Серия «Smart Reading.**

**Ценные идеи из лучших книг»**

**Серия «Ключевые идеи: Брайан Трейси»**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=56075844](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=56075844)*

*Краткое содержание книги: Достижение максимума. Брайан Трейси:*

### **Аннотация**

**Этот текст – сокращенная версия книги Брайана Трейси «Достижение максимума». Только самые ценные мысли, идеи, кейсы, примеры.**

#### ***О книге***

Книга Брайана Трейси «Достижение максимума» основана на программе семинаров, благодаря которым повысили свой доход и улучшили качество жизни более миллиона людей. Ее называют красной таблеткой, которую Морфеус предложил Нео в фильме «Матрица». Автор предлагает 12 практических принципов, синтезированных из психологии, религии, философии, бизнеса, экономики, политики и метафизики. Он гарантирует, что,

применяя его методику, за два года после прочтения этой книги вы добьетесь большего, чем другие за всю жизнь. Это эффективный мотиватор, который научит контролировать мысли, строить здоровые отношения с людьми, обрести финансовый и карьерный успех. Но самое главное – методика помогает трезво взглянуть на себя и увидеть собственное «я», без прикрас. Так начинается дорога самосовершенствования.

### ***Зачем читать***

- Ознакомиться с авторским методом, применимым для улучшения всех сфер жизни.
- Узнать семь простых правил счастливой жизни.
- Понять, что такое я-концепция и как она может изменить вашу жизнь.

### ***Об авторе***

Брайан Трейси – американский мотивационный спикер. Служил исполнительным директором в девелоперской компании с оборотом 265 миллионов долларов, затем основал компанию Brian Tracy International, которая специализируется на тренингах и семинарах для частных лиц и организаций. Он посетил около 80 стран мира, в общей сложности проконсультировал более 5 миллионов человек. Говорит на четырех языках. Написал 45 книг, переведенных на десятки языков, считается одним из самых продаваемых авторов США.

# Содержание

Введение	6
Глава 1. Семь составляющих счастливой жизни и ментальные законы	8
Глава 2. Я-концепция	12
Глава 3. Начните работу над собой	15
Конец ознакомительного фрагмента.	17

# **Краткое содержание книги: Достижение максимума. Брайан Трейси**

Оригинальное название:

**Maximum Achievement: Strategies and Skills that Will  
Unlock Your Hidden**

Автор:

**Брайан Трейси**

Тема:

**Личная эффективность, психология**

Правовую поддержку обеспечивает юридическая фирма  
AllMediaLaw

[www.allmedialaw.ru](http://www.allmedialaw.ru)

# Введение

Книга содержит идеи и инструменты, открытые в области личных достижений, изложенные простым языком и готовые к практическому применению. Некоторые из приемов могут быть знакомы читателям, при этом они впервые собраны в единую систему.

Книга «Достижение максимума» о том, как:

- высвободить величайшие неиспользованные резервы собственного скрытого потенциала;
- сконцентрироваться на своих целях и достичь их;
- выстаивать гармоничные отношения с другими людьми;
- добиться успеха и быть счастливым.

Размышляя о пути к счастью и успеху, Трейси приводит аналогию с кодовым замком. Чтобы его открыть, нужно знать верную комбинацию. На ее подбор могут уйти годы, а то и вся жизнь. Эта книга – комбинация правильных цифр к кодовому замку. Синтез опыта тех, кто уже сделал то, что вы собираетесь, и добился того, к чему вы стремитесь.

Автор уверен в работоспособности этих идей по нескольким причинам: он проверял и испытывал их методом проб и ошибок многие годы, а также преподавал эту систему более чем миллиону людей и видел, как она работает для каждого человека, готового серьезно применять идеи в личной жизни.

ни.

Родившись в небогатой семье, Брайан Трейси в 16 лет бросил школу, работал разнорабочим, за 8 лет объездил 80 стран. Его всегда интересовало, почему одни люди счастливее других. Он изучал психологию, философию, религию, метафизику, мотивацию и личные достижения. На протяжении 20 лет он учился на своих и чужих ошибках, наблюдал, изучал и пробовал идеи на практике. Достигнув материального благополучия, он принял решение объединить все свои знания об успехе в единую систему и дать людям инструмент, способный сэкономить многие годы упорного труда. В 1981 году он составил «систему успеха» в виде двухдневного семинара под названием «Внутренняя игра в успех». К 1985 году спрос на семинар превысил возможность автора его проводить. Были изданы видеоматериалы и обучены люди для его профессионального преподавания. Видеоверсия «Фениксовский семинар по психологии достижения» была переведена на двенадцать языков и представлена в 24 странах, став бестселлером. Книга «Достижение максимума» вышла в 1993 году в ответ на просьбы многих тысяч слушателей изложить концепцию в письменной форме.

Трейси убежден, что, начав практиковать эти принципы в своей жизни, вы добьетесь успеха, о котором и не мечтали. Ваше будущее будет ограничиваться только вашим воображением.

# Глава 1. Семь составляющих счастливой жизни и ментальные законы

Важнейший из уроков, приведенных в книге – нельзя по-разить цель, которую не видишь. Иными словами, если вы настроены серьезно, решите, чего вы хотите. Точно знать, чего хочешь – общая черта для всех успешных людей. Это мощнейший мотиватор,двигающий вас вперед.

Четко сформулировать цель помогут составляющие идеальной жизни. По мнению автора, это мир в душе, здоровье и энергия, любовные отношения, финансовая свобода, высокие цели и идеалы<sup>1</sup>, самопознание и самосознание, ощущение самореализации<sup>2</sup>.

*Первое практическое задание: создайте ясную картинку того, куда вы движетесь, визуализируйте свою цель. Подумайте и решите, что сделает вас наиболее счастливым во всех сферах*

---

<sup>1</sup> Ощущение того, что вы вносите ценный вклад в жизнь всего мира. По словам доктора Виктора Э. Франкла, автора книги «Человек в поисках смысла», потребность в смысле и цели жизни является наиболее глубоким подсознательным мотивом.

<sup>2</sup> Психолог Абрахам Маслоу называл это «самоактуализацией». Утверждал, что это основная характеристика наиболее здоровых, счастливых и успешных членов нашего общества.

*жизни? Представьте образ идеальной жизни. Не думайте о том, как вы достигнете желаемого. Сконцентрируйтесь на видении вашего идеального будущего.*

В основе всей системы Трейси лежит три принципа:

- 1) Жизнь сложна. И все стоящее требует времени и усилий.
- 2) Только от вас зависит то, чего вы достигнете. Это ваш выбор. Хотите изменить свое будущее – принимайте правильные решения.
- 3) Вы способны научиться всему, что понадобится для достижения вашей цели. Ограничения только внутри вас. Это самый важный принцип.

Книгу автор предлагает рассматривать как справочное руководство, помогающее читателю извлечь максимум из себя самого.

Во Вселенной действуют законы двух типов: законы, созданные человечеством, и законы природы. Последние, в свою очередь, делятся на законы физики и ментальные законы. И ментальные, и физические законы действуют все 100 % времени, их нельзя «обойти».

1. Закон контроля<sup>3</sup>. Вы относитесь к себе настолько позитивно, насколько контролируете свою жизнь. И настолько негативно, насколько теряете над ней контроль, находясь под

---

<sup>3</sup> В психологии известен как «теория местоположения контроля».

влиянием внешних сил. Контроль над вашей жизнью начинается с мыслей. Взять собственную жизнь под контроль – одна из главнейших ваших обязанностей.

2. Закон причины и следствия. Каждое следствие в вашей жизни имеет причину. Для успеха, как и для неудачи, есть конкретные причины. Ваши мысли – первопричина всего, что вы имеете и будете иметь. Мы всегда получаем от жизни то, что в нее вложили.

3. Закон веры. Все, во что вы горячо верите, становится реальностью. От вашей веры и убеждений зависит угол вашего зрения. Вся входящая информация редактируется верой, отбрасывая то, что не соответствует ей.

4. Закон ожиданий. Вы получаете от жизни то, чего ожидаете от нее. Положительные ожидания приводят к положительным результатам. Есть ожидания наших родителей, начальника, ваши собственные ожидания от других (детей, супругов, подчиненных, коллег) и собственные ожидания от себя самого. Последние настолько мощны, что способны подавить негативные ожидания других людей от вас<sup>4</sup>.

5. Закон притяжения. Вы привлекаете в свою жизнь людей и ситуации, находящиеся в соответствии с вашими мыслями.

6. Закон соответствия. Ваш внешний мир – это отражение мира внутреннего. Понаблюдайте за тем, что происходит во-

---

<sup>4</sup> Говорите себе каждое утро: «Я верю, что сегодня случится что-то чудесное». Искренне поверьте в то, что говорите. Всегда ожидайте от себя и от других только самого лучшего – и это лучшее непременно случится. Сила положительных ожиданий уже сама по себе способна изменить вашу жизнь.

круг вас, и сможете понять, что внутри вас послужило причиной этому<sup>5</sup>.

7. Закон ментальной эквивалентности. Все ваши мысли материализуются, становясь реальностью. Все, что присутствует в вашей жизни, создано вашими мыслями. Относитесь ответственно к вашим мыслям, измените свое мышление, и вы обязательно измените свою жизнь.

*Практическое задание. Используя перечисленные законы, проанализируйте свои мысли, повлиявшие на вашу сегодняшнюю жизнь. Честно загляните во все сферы – взаимоотношения, здоровье, карьера, финансовые успехи, качество внутреннего мира. Определив, в каких областях вы сами ограничиваете свое мышление, сможете двигаться дальше к самосовершенствованию.*

---

<sup>5</sup> Задайте себе вопросы: «Каким человеком я должен быть, чтобы заслужить уважение небезразличных мне людей?», «Что необходимо изменить в себе, чтобы прожить жизнь так, как мне хочется?»

## Глава 2. Я-концепция

**В книге автор использует понятие Я-концепции. Это набор представлений о самом себе и о каждой из составляющих своей жизни. Это крайне важный элемент всей системы Трейси. Мы достигаем в жизни того, что согласуется с нашей Я-концепцией<sup>6</sup>.**

Я-концепция состоит из серии «мини-Я-концепций». Они контролируют эффективность ваших действий и поведение в каждой из областей вашей жизни. Это ваш идеальный образ самого себя, образ самого себя в настоящем и чувство достоинства (ваш уровень самоуважения; зависит от того, насколько вы себя любите, принимаете таким, какой есть, и от того, как оцениваете собственную эффективность).

**Любовь к себе и самоуважение – ключ к счастливым отношениям с окружающими<sup>7</sup>.**

---

<sup>6</sup> Замените ограничивающие идеи, убеждения и представления на более свободные. Начните представлять себя таким, каким вы хотите быть, а не таким, какой вы есть на самом деле. Изменится Я-концепция, и реальный потенциал станет неограниченным.

<sup>7</sup> В книге Трейси приводит пример со своими детьми. Если те чувствуют себя несчастными или ведут себя плохо, родители уговаривают их произнести: «Я себе нравлюсь!». Очень скоро дети становятся веселее и счастливее. Это утверждение оказывает тем большее влияние на человека, чем он восприимчивее.

Автор выделяет два правила самоуважения и любви к себе:

- невозможно любить кого-то больше, чем себя самого;
- не следует ожидать, что кто-то будет любить вас больше, чем вы любите себя.

Я-концепция формируется в детстве. Задача родителей – растить ребенка в условиях избытка любви, нежности и поощрения. Такой ребенок будет нацелен на положительное отношение к жизни уже в раннем детстве.

Дети обучаются двумя основными способами – имитируют родителей и двигаются от дискомфорта к комфорту, от боли к удовольствию<sup>8</sup>. Простой пример дискомфорта – недостаток любви или одобрения со стороны родителей. Трейси пишет, что большая часть совершаемых поступков в жизни происходит для того, чтобы добиться любви или чтобы компенсировать ее отсутствие.

Наравне со стремлением одобрения Трейси выделяет страх быть отвергнутым. Это вторая главная причина неудач и отсутствия достижений. Она свойственна тем, кого в детстве родители «любили с условием». Такие люди слишком беспокоятся о мнении окружающих.

В результате ошибок в воспитании (например, деструк-

---

<sup>8</sup> Зигмунд Фрейд называл это «принципом удовольствия». Согласно его теории, стремление к удовольствию или счастью – основная мотивация всего человеческого поведения.

тивная критика или наказания) ребенок теряет врожденное бесстрашие и импульсивность, начиная вырабатывать негативные привычки – отклики на все, что с ним происходит. Эти привычки становятся частью Я-концепции, превращаясь в зоны комфорта.

Трейси рекомендует использовать «конструктивную обратную связь» вместо деструктивной критики. Для этого необходимо мягко обращаться с другим человеком, концентрироваться на будущем и на поиске решения, говорить о своих чувствах<sup>9</sup>, быть конкретными, предлагать помощь и всегда исходить из позитивного предположения о человеке.

Главный вор нашего счастья – страх. Страх неудачи и боязнь быть отвергнутым, берущие корни в детстве, задают верхний и нижний предел нашей зоны комфорта. Антипод страха – любовь. Чем больше вы себя любите, верите в себя, тем меньше риск неудачи. Процесс преодоления собственных страхов начинается с повторения слов, обладающих огромной силой, снова и снова: «Я себе нравлюсь!»

---

<sup>9</sup> Говорить «Я очень расстраиваюсь, когда ты поступаешь такто...» вместо «Ты меня расстраиваешь».

## Глава 3. Начните работу над собой

Чтобы достичь большего, надо стать другим человеком. Изменить свои цели, мышление, выработать новый собственный образ. На пути к счастью и успеху лежат препятствия. Первое – внутри вас. Это зона комфорта<sup>10</sup>, которая будет притягивать вас назад и тормозить в развитии. Второе препятствие – психосклероз<sup>11</sup>. Начните использовать слово «как» вместо «возможно ли», смените привычку искать оправдания на поиск возможностей.

На втором месте по силе влияния после любви стоит сила суггестии. Суггестивная среда – все происходящее вокруг и внутри вас, она имеет тенденцию к негативности. Создайте позитивный ментальный мир, соответствующий той жизни, к которой вы стремитесь, управляйте своей суггестивной средой.

Трейси выделяет три ментальных закона, играющих важнейшую роль для эффективного перепрограммирования своего мозга и изменения собственного будущего.

1. Закон привычки. Все, что вы делаете – результат привычки, в том числе и привычные режимы мышления. От них зависят ваши успехи и неудачи.

---

<sup>10</sup> Другое название зоны комфорта – «гомеостатический импульс» – подсознательное стремление поступать так же, как и ранее.

<sup>11</sup> Тенденция влюбляться в собственные идеи, а затем пылко защищать их.

2. Закон практики. Любое повторяемое действие или мысль становятся привычкой. Возьмите под контроль свой разум, практикуйте хорошие привычки, и ваш внутренний мир начнет притягивать другие ситуации во внешнем мире.

# 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.