

Александр **Дитц**  
Дмитрий **Исаев**

16+

*Кто Да,*

**ПРЕКРАСНАЯ  
НЕЗНАКОМКА?**

**ИЛИ АЛГОРИТМ РАБОТЫ С ПРИВЫЧКАМИ**

Александр Дитц

**Кто Вы, прекрасная  
незнакомка?.. или Алгоритм  
работы с привычками**

«ЛитРес: Самиздат»

2021

**Дитц А.**

Кто Вы, прекрасная незнакомка?.. или Алгоритм работы с привычками / А. Дитц — «ЛитРес: Самиздат», 2021

ISBN 978-5-532-94621-7

В этой книге автор в лёгкой и доступной форме вводит своих читателей в удивительный мир привычек. В нём могут жить как добрые волшебники, наполняющие жизнь радостью, счастьем, здоровьем и благополучием, так и злые монстры, наполняющие её болезнями, страданиями и неудачами. Что влияет на нашу жизнь, превращая её для одних в кромешный ад, а для других в райские кущи? Что это за могучая сила, формирующая жизнь человека по лишь ей известному замыслу? Сила, подобная той, что позволяет гениальному художнику из бесформенной глыбы мрамора извлекать видимую только ему одному фигуру девушки неземной красоты? Можно ли что-либо изменить в себе и что для этого нужно предпринять? Насколько это сложно? Ответы на эти, как и на множество других, Вы получите на страницах этой книги. Автор уверен, что знания, позволившие ему в корне изменить свою жизнь в лучшую сторону (избавиться от болезней, стать молодым, счастливым и успешным), помогут и Вам добиться таких же результатов!

ISBN 978-5-532-94621-7

© Дитц А., 2021

© ЛитРес: Самиздат, 2021

## Содержание

О соавторах	6
Предисловие	10
Дайте мне точку опоры и я переверну Землю	12
Опыт – вот учитель жизни вечной	15
Кто Вы, прекрасная незнакомка?	18
Мотивационное облучение или... за Ваши деньги – любой каприз	21
О, мир, ты прекрасен!	25
В жизни нужно идти вдоль препятствий. Если пытаться их побороть – это только может навредить!	30
Что такое поражение и есть ли оно?	33
Конец ознакомительного фрагмента.	36

# **Александр Дитц**

## **Кто Вы, прекрасная незнакомка?..**

### **или АЛГОРИТМ РАБОТЫ С ПРИВЫЧКАМИ**

*Эта книга посвящена моей горячо любимой жене, предпочитающей любые слова делам и поступкам.*

*"Между неудачником и человеком преуспевающим есть лишь одно отличие: разница в их привычках. Добрые привычки – ключ к любому успеху, худые привычки – наглухо закрытая дверь в будущее".*  
*Ог Мандино, "Величайший торговец в мире"*

## О соавторах

Дитц Александр



Дитц Александр Мартынович, 1956 г. рождения. Закончил Сыктывкарский Государственный Университет по специальности учитель истории. 10 лет проработал в школе учителем истории, организатором по внеклассной работе, ВРИО директора школы.

В начале перестройки с головой окунулся в традиционный бизнес. Знает о нём не понаслышке и, тем более, не из культовых сериалов «Бригада» или "Бандитский Петербург". "Лихие девяностые" в буквальном смысле танком прошли по его судьбе и оставили в ней неизгладимый след.

После переезда в Германию начал заниматься бизнесом МЛМ, в котором очень быстро достиг значительного успеха. В 1999 г. для русскоговорящих партнёров компании разработал ряд методических пособий, оказавших большое влияние на развитие бизнеса.

С развитием интернета начал активно использовать его возможности. В 2008 г. создал одну из первых систем обучения бизнесу МЛМ в режиме online "Город Солнца". Одним из первых начал внедрять в свою работу по развитию бизнеса вебинары, семинары, тренинги, мастер-классы.

Закончил курсы по развитию бизнеса. Курсы ДЭИР Д. С. Верицагина. Курсы по НЛП. Курсы по психологии. Является специалистом в области семейной конфликтологии. Является соавтором данной книги. В ближайшее время планирует выпустить ряд книг по семейной конфликтологии.

В 2021 году вместе с Дмитрием Исаевым запустил удивительный проект Семейная Социальная Сеть "Улыбка Ребёнка". В рамках данного проекта они оба мечтают объединить всех, для кого семья и семейные ценности представляют собой особую важность и значимость.

В этом же 2021 году, и опять-таки вместе с Дмитрием Исаевым, запустил Школу Семейной Конфликтологии (ШСК). В рамках данной Школы будут даваться простые для использования и очень эффективные по результатам техники и методики по урегулированию семейных конфликтов.

Подводя черту можно сказать, что практически всю свою жизнь автор проработал с людьми, что позволило ему накопить колоссальный опыт. А со временем накопленный опыт заставил его взяться за "перо".

Более 40 лет находится в счастливом браке с самой прекрасной женщиной на планете по имени Людмила. Является отцом двух прекрасных сыновей и «сумашедшим» дедушкой. Души не чаёт в своей внучке и внуке. Семью и всё, что с ней связано, считает наивысшей ценностью в своей жизни.

Не приемлет предательства во всех его проявлениях.

Вот такой он интересный человек, этот Дитц Александр Мартынович. А Вам так не показалось?

### Исаев Дмитрий



Исаев Дмитрий Александрович, 1984 г рождения.

Если рассматривать соавтора данной книги Александра Дитц как типичного «лирика», то Дмитрия можно и нужно рассматривать как гениального «химика» с душой романтика. Да, так тоже бывает! Стоит ли тогда удивляться тому, что вся его жизнь – это сплошная алхимия?

Если уж дан от Вселенной дар, то как бы ты не старался, от него всё равно не уйти. Так и в случае с Дмитрием. Закончив среднюю школу г. Домодедово, он поступил в МГИЭМ (Московский государственный институт электроники и математики).

Проучившись там два года, перевёлся в МГУС (Московский государственный университет сервиса), который успешно закончил в 2007 году. Но, как выяснилось, Вселенная имела на него свои планы. Поэтому в его жизнь стремительно врывается интернет с его фантастическими возможностями. За короткий период он становится специалистом-айтишником.

А дальше не для "ботаников".

Не зря таких людей в компьютерном мире называют универсальными солдатами. Для того, чтобы стать востребованным, ему пришлось научиться разбираться с кодом HTML и таблицами CSS. Создавать проекты на движках WordPress и Joomla. В совершенстве овладеть программами как для обработки графики (Photoshop), так и для видео (iMovie, After Effects, Camtasia Studio, ScreenFlow).

Постоянно пополнять свою базу знаний новыми фишками, сервисами, работой с новыми программами. В последнее время открыл для себя чарующий мир 3D виртуальной реальности.

Его послужной список просто впечатляет. Проект для автосервиса, интернет-магазина, сотрудничество с Севастопольской академией наук и пиар-агентством, сайты для экспертов в сфере психологии, астрологии, аюрведы, ЗОЖ. Музыкальный проект по вокалу.

Вся эта магия у него появилась благодаря навыкам, полученным от разных учителей, о которых он всегда вспоминает с огромной благодарностью. Приступая к новому проекту, он, как алхимик, берёт различные «ингредиенты», тщательно их перемешивает, какое-то время «колдует» над ними и после этого на свет появляется произведение МАСТЕРА!

Но, как выяснилось, для Вселенной и этого оказалось мало.

Дар ему, в первую очередь, был дан для того, чтобы запускать проекты, созвучные с его собственными ценностями. С его представлениями о мироздании. И они у него появились.

Это совместная работа по запуску Семейной Социальной Сети Улыбка Ребёнка. Совместная работа в рамках уникальной, единственной в своём роде, Школы Семейной Конфликтологии.

Счастливым семьянином, женат на замечательной, самой прекрасной женщине по имени Наталья. Отец двоих богатырей Олега и Фёдора. Сделав в своё время ставку на карьеру и финансовую независимость, он чуть не поплатился за это семейным счастьем. С тех пор считает, что никакие блага в мире не заменят семейные ценности.

Вот так выглядит наш соавтор, Исаев Дмитрий Александрович, гениальный «химик» с душой романтика. И как он Вам?

## **О соавторах**

Казалось бы, что могло объединить между собой столь не похожих друг на друга людей? С такими разными судьбами. Привычками. Характерами. Да возрастом, наконец.

Один живёт в России, другой в Германии. Как они разыскали друг друга? И почему решили объединиться в создании и запуске различных проектов? Ведь невооружённым взглядом видно, что их мало что связывает. Каждый располагает своими профессиональными навыками и жизненным опытом. Один ярко выраженный «химик», другой "лирик".

Как им удаётся столько времени так плодотворно совместно работать? Ответ прост и, в чём-то, даже интересен. В отличие от многих других, они решили использовать сильные стороны друг друга, а не копать в том, что их разъединяет. Ведь причин для этого может быть великое множество: религия, политика, несовместимость характера, разница взглядов на те или иные ситуации.

Они решили объединиться по той причине, что каждый увидел в другом то, чем сам не располагает. В чём он так нуждается. Увидел то, без чего он сам никогда бы не смог осуществить свои планы и мечты.

Один мог годами писать, будучи уверенным в том, что его творения нужны людям. Но не зная, как донести их до широкого круга читателей, на долгие годы забрасывает их в ящик письменного стола.

Или работать над различными проектами, но так и не найти способа их запустить. По этой причине махнуть на них рукой и отложить минимум на десять лет.

Другой мог обладать даром креативного мышления. Обладать навыками и разносторонними знаниями в области интернета. Но, не используя их на благо человечества, чувствовать себя "не в своей тарелке".

И только сейчас, объединив свои усилия и используя сильные стороны друг друга, им удаётся шаг за шагом претворять в жизнь то, к чему они так долго стремились. Что для них является важным и значимым.

И как Вам такое соавторство, дорогие друзья? Вам не кажется, что совместная алхимия «лирика» и «химика» представляет собой удивительную смесь? И даёт нам определённые надежды, что благодаря их общим усилиям и талантам, нас ждут ещё много интересных открытий. Произведений МАСТЕРОВ!

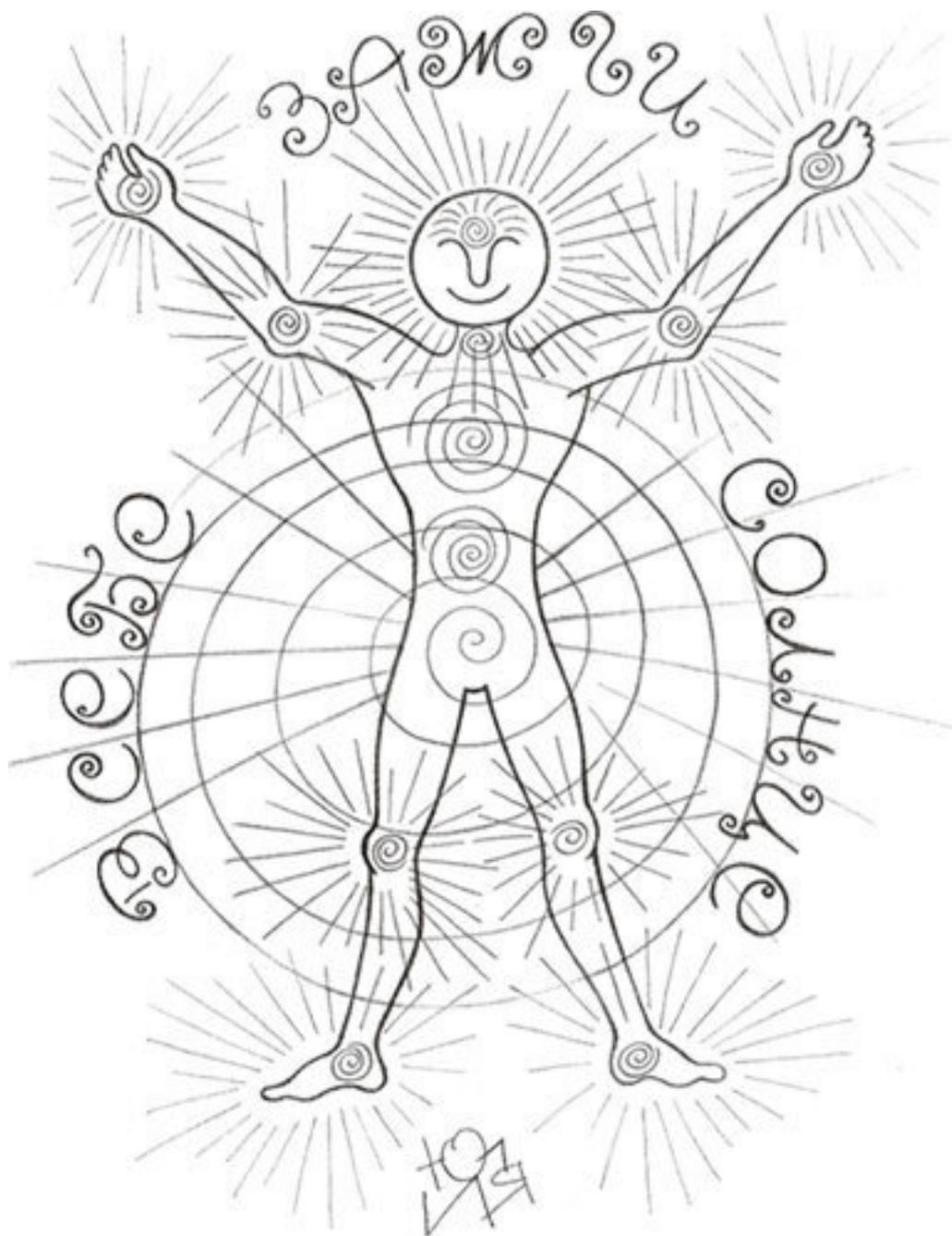
Давайте пожелаем им успеха во всех начинаниях, так как своими делами они вносят любовь и гармонию в жизнь людей!

В добрый путь, дорогие друзья!

## Предисловие

Дорогой друг!

В этой книге автор в лёгкой и доступной форме вводит своих читателей в удивительный мир привычек. В нём могут жить как добрые волшебники, наполняющие жизнь радостью, счастьем, здоровьем и благополучием, так и злые монстры, наполняющие её болезнями, страданиями и неудачами.



Что влияет на нашу жизнь, превращая её для одних в крошечный ад, а для других в райские кущи? Что это за могучая сила, формирующая жизнь человека по лишь ей известному

замыслу? Сила, подобная той, что позволяет гениальному художнику из бесформенной глыбы мрамора извлекать видимую только ему одному фигуру девушки неземной красоты?

Можно ли что-либо изменить в себе и что для этого нужно предпринять? Насколько это сложно?

Ответы на эти, как и на множество других, Вы получите на страницах этой книги. Автор уверен, что знания, позволившие ему в корне изменить свою жизнь в лучшую сторону (избавиться от болезней, стать молодым, счастливым и успешным), помогут и Вам добиться таких же результатов!

Но прежде, чем Вы сядете за эту книгу и шаг за шагом начнёте погружаться в удивительный мир своих привычек, необходимо объяснить, чем эта книга коренным образом отличается от всего того, что когда-либо Вам уже приходилось держать в руках.

Ценность данной книги заключается в том, что она является пропуском для входа в уникальнейшую и единственную в своём роде Школу Семейной Конфликтологии. Пропуском, благодаря которому и после прочтения этой книги Вы будете иметь удивительную возможность продолжить работу над собой и своими привычками и дальше.

Но на этот раз не в одиночестве, как раньше, рассчитывая только на свои собственные силы или знания и жизненный опыт, накопленные Вами за долгую жизнь. А в команде единомышленников под руководством специалистов-профессионалов.

Это сравнимо с тем, как если бы Вы в очередной раз посмотрели на себя в зеркало и пришли в ужас от того, кто с таким презрением, граничащим с отвращением, посмотрел на Вас оттуда. Что заставило Вас, наконец-то, записаться в фитнес-центр, где с помощью опытных тренеров начинаете старательно работать над созданием своего нового тела!

Так и здесь, дорогие друзья, прочитав эту книгу, Вы имеете уникальную возможность использовать в своей практике этот единственный в своём роде «тренажёр» для работы со своими привычками.

Успеха Вам, дорогие друзья, в этом увлекательном путешествии в мир своих собственных привычек! Успеха Вам в совместной работе в рамках Школы Семейной Конфликтологии!

С наилучшими пожеланиями и верой в достижение всех поставленных перед собой целей.

*Ваши Александр Дитц и Дмитрий Исаев.*

## **Дайте мне точку опоры и я переверну Землю**

Я бесконечно благодарен тому, что Вы сейчас держите в руках эту книгу! Мне тяжело судить о причинах, которые заставили Вас остановить свой взор именно на ней. Ведь сегодня на прилавках магазинов и в недрах интернета накопилось столько материала на тему личностного роста, что иногда уже просто тяжело найти что-либо подходящее для себя.

С большой долей вероятности могу только предположить, что к этому Вас побудили определённые причины. И, скорее всего, связаны они с каким-то внутренним недовольством, поселившимся у Вас внутри и не дающим теперь покоя ни днём, ни ночью. Недовольством, лишаящим радостей и прелестей нормальной жизни.

Вполне возможно, что Вы, как и я когда-то, начинаете мучиться вопросами, которыми никогда ранее не задавались:

- Кто я такой?
- В чём смысл моего существования?
- Неужели жизнь заключается только в том, чтобы есть, спать, работать?
- Если же не в этом, то для чего тогда я появился на свет?

Если это действительно так, то я Вас искренне поздравляю. Это означает, что, по мнению господина Маслоу, Вы значительно продвинулись вверх в разработанной им пирамиде потребностей! Что, кроме хлеба насущного, с какого-то момента Вас стали интересовать совершенно другие аспекты жизни. Кстати, не менее важные, чем просто борьба на выживание.

Также мне сложно судить о том, какие надежды Вы возлагаете на эту книгу. Может надеетесь, что, прочитав её, наконец-то, получите то самое заветное "лекарство Ганзейское", которое уже так давно ищете? На поиски которого, вполне возможно, уже инвестировали кучу времени и денег? Наивно верите, что стоит Вам его только проглотить, как тут же помчитесь к счастью, здоровью и успеху?

Должен Вас разочаровать, у меня Вы этого не получите. Как, впрочем, и готовых рецептов для достижения поставленных перед собой целей. Поверьте, их просто не существует. А те, кто их рекомендуют, чаще всего делают это ради того, чтобы подчеркнуть свою авторитетность, свою экспертность. И, что тут скрывать, чтобы просто денег побольше срубить.



– А чем же ты, дружок, отличаешься от них? Будешь утверждать, что ты бессребренник и всё раздаёшь бесплатно? – спросите Вы.

Нет, конечно, за мной тоже водится такой грешок. И за свои труды мне тоже хочется получать вознаграждения. Но только не за счёт продажи пустых обещаний.

Я не буду утверждать, что для постижения истины посетил Мекку или прочитал всю Британскую библиотеку. Что тут скрывать, не было этого. Но знания и опыт, накопленные мною за мою жизнь, по ценности не уступают им. Ведь они послужили для меня отправной точкой для запуска цепной реакции по изменению своего "Я".

Что это за заветная точка такая и где она находится? Не переживайте, мы всё будем делать вместе. Рука об руку приступим к её поиску. А, найдя, тут же активируем, запустив в одночасье все процессы и механизмы по изменению Вашей жизни.

Всё же остальное будет напоминать запуск ракеты в космос:

- предстартовая подготовка;
- обратный отсчёт времени;
- старт;
- вывод на орбиту;
- свободный полёт.

В этом совместном полёте я буду обращаться к Вам не с позиции крутого специалиста или человека, прошедшего сквозь огонь, воду и медные трубы. Хотя этого добра, уж поверьте мне, за всю свою жизнь я изведать предостаточно!

На страницах этой книги я с Вами буду общаться на простом и доступном всем языке. Без сложных формулировок и никому не нужных пространных рассуждений, призванных только лишь поднять мою значимость.

Прочитав эту книгу, Вы получите все необходимые знания и практические навыки для старта. Повторяю ещё раз: только для старта! А хватит ли Вам этого объёма для того, чтобы самостоятельно шагать по жизни или Вам понадобятся дополнительные знания и навыки, определяете только Вы сами.

Но в любом случае душа моя будет спокойна, так как я снабдил Вас всем необходимым для этого увлекательного путешествия в мир собственных привычек!

Со временем Вы легко сможете открыть все потаённые уголки Вашей души и Вашего сознания, в которых хранятся секреты здоровья, счастья и успеха! И сделаете Вы это так же легко, как опытный «медвежатник» с помощью отмычек играючи открывает самые сложные сейфы! А то, что откроется Вам за этими закрытыми дверцами, навсегда изменит Вашу жизнь.

Найдя заветную точку Вы, подобно Архимеду, сможете "повернуть Землю" и полностью изменить себя. Вы обретёте себя настоящего! Вернётесь к своим истокам! Чего я искренне Вам желаю!

## Опыт – вот учитель жизни вечной

Работая над этой книгой я, в общем-то, пошёл наперекор большинству авторов, утверждающих, что в своих рассуждениях нужно отталкиваться от некоего «абсолюта» знаний. Т. е., универсального источника, из которого знания можно черпать, словно воду из родника. Источника, содержащего в себе ответы на все интересующие нас вопросы. В котором находятся объяснения тех или иных процессов, происходивших как в прошлом, так и в настоящем.

Именно поэтому для усиления эффекта сказанному или написанному одни ссылаются на Библию, Коран или Тору. Другие подкрепляют свои выводы цитатами из Ведических писаний. Третьи, в поисках ответа на свои вопросы, обращаются к великим предсказателям прошлого и настоящего: Ванге, Нострадамусу, Мессингу, Глобе.

Основная же масса, особо не «замарачиваясь», ссылаются на мнения различных специалистов «околовсяческих» наук. А они в последнее время плодятся, словно грибы после дождя.

Но являются ли эти источники «абсолютом» знаний? Отвечу однозначно: нет! Как-то так получилось, что уже в молодости я научился с некоторой долей недоверия относиться к тому, что пишут и говорят люди по тому или иному поводу. Научился читать "между строк" и слушать "между слов".

Мне всегда было интересно докопаться до самой сути. Узнать, что же на самом деле хотели сказать те или иные авторы. А когда ты по крупицам собираешь то самое "недописанное и недосказанное", то через какое-то время начинает вырисовываться картина, совершенно противоположная тому, что тебе пытаются навязать. Или, что более точно, картину, которую от тебя пытаются скрыть.

Так и с «абсолютом» знаний. Не встречал я такого за свою жизнь, и всё тут. На мой взгляд, в этой области всё происходит с точностью до наоборот. Различные источники знаний одну и ту же ситуацию трактуют совершенно по-разному. Пытаясь получить ответ на тот или иной вопрос и, не находя подходящего, они очень часто подгоняют его к своему «абсолюту». Т. е., просто-напросто "притягивают за уши" полученную информацию.

Это легко проследить на примерах крупных катаклизмов, затрагивающих жизнь и безопасность миллионов, а то и миллиардов, людей на планете. Пожары, наводнения, землетрясения, извержения вулканов, эпидемии.

Стоит только произойти нечто подобному, как тут же на свет выплывает огромное количество «специалистов», трактующих эти события согласно своим источникам. И начинается такая вакханалия версий и гипотез, что "мама не горюй!"

При этом каждый с выпученными глазами будет доказывать, что именно его источник знаний является самым верным, подкрепляя свою правоту различными цитатами и ссылками. Убеждая всех, что он единственный и неповторимый, кому можно доверять.

На что же тогда буду опираться я, излагая свои мысли на страницах данной книги? Да как раз на то, что напрочь отвергается всеми этими авторами. Что, по их мнению, не может заслуживать доверия. Не может выступать аргументом в своих умозаключениях. Я буду опираться на свой жизненный опыт.

Он складывался десятилетиями. Собирался по крупицам. В него вошли горечь поражений и многочисленных ошибок, совершённых мной. Обиды от предательства близких мне людей и разочарований в жизни. Эйфория от головокружительных успехов и признания тысяч людей. Стремительных взлётов и крутых падений.



Мой опыт состоит из периода богоискательства и самокопания. Зазнайства и гордыни. Богатства и нищеты. Бурной деятельности и абсолютной лени. Разгульной жизни и жёсткого аскетизма.

Он соткан из сотен, если даже не тысяч, прочитанных книг. Из семинаров, вебинаров и мастер-классов по развитию личности, посещённых мною в разное время.

Из практических занятий по работе с энергией Рейки. Из курсов по НЛП и психологии. Из огромного количества людей, с которыми мне довелось встретиться на своём жизненном пути.

Но, в первую очередь, мой опыт базируется на анализе всего того, что приходило в мою жизнь и оказывало на неё влияние. Из чего и сложились мои убеждения, которых я придерживаюсь при принятии того или иного решения.

Мой опыт, как самый верный друг, по первому зову всегда приходит ко мне на помощь. Ничего не требуя взамен, он помогает мне как на физическом, так и на духовном уровне. Только ему я могу доверять на сто процентов.

Но я никогда не забываю о том, что это мой и только **мой субъективный** опыт. Что это мои и только **мои субъективные** убеждения. Я не предлагаю Вам слепо доверять моему опыту, так как у Вас есть свой. У Вас была своя школа жизни.

С моей стороны будет глупо, если даже не безнравственно, с помощью этой книги пытаться их изменить. Или, тем более, навязать свои. А вот ознакомить Вас с тем, под каким углом зрения я рассматриваю те или иные жизненные ситуации, мне бы очень хотелось.

Кто знает, вдруг Вы увидите, что во всём этом есть определённая логика. А захотите ли Вы их использовать в своей жизни зависит только от Вас самих.

## Кто Вы, прекрасная незнакомка?

Задумывались ли Вы когда-нибудь над тем, из чего мы состоим? Но не опираясь в поисках ответа на знания, полученные нами на уроках физики, химии, биологии. Или на знания, полученные позже на различных курсах по развитию личности.

Ведь и так ясно, что мы действительно состоим из клеток. А те, в свою очередь, состоят из молекул и атомов. И все мы на 70 % состоим из воды и насквозь пронизаны светлой солнечной энергией! Кто бы с этим спорил! Но не это я имел в виду, задавая свой вопрос.

Что влияет на нашу жизнь, превращая её для одних в кромешный ад, а для других в райские кущи? Что это за могучая сила, которая формирует жизнь человека по лишь ей известному замыслу? Подобно тому, как гениальный скульптор из бесформенной глыбы мрамора извлекает видимую только ему одному фигуру девушки неземной красоты?

Ответ поразит нас своей простотой. Могучая и неведомая сила, которая находится внутри нас и управляет нашей жизнью по своему усмотрению, это наши привычки.



Да, да, я не оговорился! Это те самые привычки, о существовании которых мы знаем чуть ли не с детства, но к которым, почему-то, никогда серьёзно не относимся. За что они, кстати, порой нам очень жестоко мстят!

Ведь именно наши привычки определяют, какой образ жизни мы ведём. Как мы реагируем на те или иные жизненные ситуации. Каких принципов и убеждений придерживаемся.

Ведь всё, чем мы сейчас располагаем (счастье, успех, здоровье, деньги, душевное равновесие и т. д.), является результатом того, каким привычкам мы следовали всю свою жизнь. Именно им мы всецело обязаны всем, чем располагаем.

Или, если быть более точным, **привычкам мы обязаны всем, чем не располагаем. Чего у нас нет! Чего мы не достигли в своей жизни!**

Уверен, что каждому из нас уже не раз приходилось, посмотрев на себя в зеркало после выходных, давать себе обещание в обязательном порядке изменить свою жизнь. Начать работать над своими привычками. Только вот соберёмся с силами, наметим дату и сразу же возьмёмся за себя! Обычно, это намечается на понедельник!

Знакомая картинка, не так ли? Получается, что как на подсознательном, так и на сознательном уровне мы прекрасно понимаем, какую роль в нашей жизни играют наши привычки. Вот и мечтаем от некоторых из них избавиться!

Тогда почему же для большинства из нас всё, что относится к этой теме, несмотря на её кажущуюся доступность и открытость, на самом деле является тайной за семью печатями? Связано ли это только с нашим собственным легкомысленным отношением к своей жизни? Или кто-то сознательно скрывает от нас эту великую тайну?

Не секрет, что в своей повседневной жизни мы постоянно приобретаем что-то новое: знания, опыт, практические навыки. Всё это накапливается и тянется за нами тяжёлым грузом месяц за месяцем. Год за годом. И со временем многие из нас, если внимательно присмотреться со стороны, напоминают собой погонщиков верблюдов, которые не спеша двигаются впереди каравана.

Разница только в том, что купец, отправляющийся в дорогу, тщательно подбирает свой товар. Бережно упаковывает его и надёжно хранит в своей памяти всё, что он везёт с собой. Но помним ли мы с Вами всё то, что накопили за долгие годы нашей жизни? Знаем ли мы содержимое груза, который таскаем за собой десятилетиями?

Думаю, что нет! Это так же, как не все из нас знают, что лежит в наших подвалах и на чердаках, куда мы годами сваливаем никому не нужный хлам. Но и выбрасывать жалко, а вдруг пригодится.

У немцев есть такая поговорка:

– Завтра, завтра, завтра, только не сегодня!

Так и многие из нас, к сожалению, поступают со своей жизнью: потом разберусь, потом найду время, потом займусь собой... И не замечаем, что в этом бесконечном "потом, потом, потом" безвозвратно сгорают дни, недели, месяцы и годы нашей жизни.

Может быть нам хватит откладывать на завтра то, что просто необходимо сделать сегодня? Может именно сегодня и сейчас наступил тот момент, когда нужно будет жёстко сказать себе:

– Хватит так бездарно разбрасываться своей жизнью! Пора, наконец-то, навести в ней порядок!

Ведь должны же мы когда-нибудь разобраться с тем, что нам нужно позарез, а без чего можно спокойно обойтись! Должны же мы, наконец-то, решиться почистить свои "Авгиевы конюшни"!

Ведь мы с Вами говорим не об обыкновенном хламе на каком-то чердаке. Нет, на этот раз мы говорим о нашей с Вами жизни! Жизни, в которой когда-то были прекрасные мечты и большие цели, от которых, к великому сожалению, мы, по разным причинам, отвернулись.

Мы всегда находим время для проведения генеральных уборок в своих квартирах и домах, на чердаках и в подвалах. А вот для обустройства своей собственной жизни нам времени вечно не хватает. То ли жалко его становится, то ли не придаём этому должного внимания.

Готовы ли Вы, не откладывая в долгий ящик, совершить это увлекательное путешествие в мир своих привычек? Готовы ли Вы познакомиться с самим собой без прикрас? Таким, каким Вы являетесь на самом деле? Если да, то можете смело открывать следующую главу и продолжить чтение!

Поближе познакомившись с самим собой и до конца разобравшись со своими привычками, Вы сможете теперь уже самостоятельно управлять своей жизнью! С этого момента Вы сможете сделать её такой, какой Вы её сами видите и о которой, оказывается, уже давно мечтали! Вы сможете написать для своей жизни собственный сценарий, а не жить по сценарию, написанному другими людьми!

Сможете избавиться от влияния толпы в целом и отдельных личностей в частности и пойти по жизни своей собственной дорогой! После этой книги Вы будете готовы усвоить более сложные практики и методики! Будете готовы штурмовать самые высокие вершины!

Перевернув последнюю страницу Вы почувствуете, насколько легко и интересно будет жить и общаться с этим новым "Я".

## Мотивационное облучение или... за Ваши деньги – любой каприз

Огромнейший опыт, накопленный за годы работы с людьми, позволил мне со временем выявить причины, из-за которых огромное количество людей на планете, несмотря на прилагаемые усилия, никак не могут достигнуть желаемого.

Людей, по своему прекрасных и обладающих, казалось бы, определённой силой воли. Начинающих что-то активно предпринимать, но, спустя какое-то время, забрасывающих эти начинания. Которым вечно что-то (или кто-то?) постоянно мешает доводить до конца начатые ими дела.

Думаю, не ошибусь, если предположу, что за свою жизнь и Вы, мой дорогой друг, хотя бы один раз не смогли завершить какое-либо благое начинание. Может быть, истязали себя диетами в мучительной борьбе с лишними килограммами, но признали себя побеждёнными. Или пытались бросить курить, но со временем срывались.

Начинали заниматься спортом, чтобы через пару месяцев забросить это неблагодарное занятие.

Погружались в какие-либо духовные практики, чтобы со временем прийти к выводу, что только понапрасну теряете время и деньги.



Начинали и срывались, снова начинали и снова срывались. Чтобы в какой-то миг впасть в депрессию от осознания своей неполноценности: все люди как люди, а я вот...

Чтобы в какой-то момент и вовсе махнуть на всё рукой и сказать себе:

– Да пошло оно всё в баню! Ведь живут же люди без этого и я как-нибудь проживу!

Если сейчас кто-то из Вас с негодованием скажет:

– А я всегда и всё в жизни довожу до конца, – то разрешите Вам не поверить, иначе бы Вы не читали сейчас эту книгу!

Хотя, если говорить откровенно, в этом нет ничего постыдного. Ну, начали что-то делать, потом разонравилось. Затем бросили. С кем не бывает? Вопрос только в том, как часто мы что-то начинаем и бросаем, так и не достигнув цели? Не стало ли это привычкой?

Постоянно работая и общаясь с людьми, я, со временем, пришёл к очень интересному выводу. Большинство из них бросаются во что-то новое, как в омут с головой не по своей собственной воле, а под воздействием ударной дозы мотивации.

Это могло произойти на семинаре после выступления какого-то успешного человека. После прочитанной книги или просмотренного фильма. Хотя, в общем-то, совершенно не важно, где и когда произошло «облучение» мотивацией, которое начисто лишает нас способности логически и трезво мыслить. Важно другое. Получив этот мощнейший заряд, люди чаще всего только на него и опираются в своих дальнейших действиях.

Начинают активную деятельность, будучи абсолютно не подготовленными к тому, с чем им придётся столкнуться. Будучи уверенными, что смогут полностью изменить свою жизнь к лучшему, основываясь только на том, что они этого очень сильно захотели! Они пребывают в уверенности, что для этого им хватит силы и воли. Хватит полученной дозы "облучения".

Но, скажите мне, откуда тогда взялась эта шутка:

– И сила есть, и воля есть, а вот силы воли нет!

Ведь люди чаще всего сдаются не из-за того, что им в очередной раз что-то оказалось не под силу. Нет. В первую очередь, они сдаются под тяжестью привычек, препятствующих им совершать необходимые действия. Сдаются под тяжестью привычек, которыми они к этому моменту обросли, как со временем обрастает мхом дряхлый пенёк в лесу.

Сдаются из-за того, что приступают к активным действиям, не выяснив до конца, с чем им придётся столкнуться. Что их ожидает. И неважно, хотят ли они сбросить лишние килограммы, бросить курить или заняться спортом.

Согласитесь, ведь никому не придёт в голову, опираясь на лошадинную дозу мотивации, попытаться влезть на Эльбрус без подготовки? Без каких-либо навыков восхождения? Достаточно ли будет для этого просто купить необходимое снаряжение и подзаправиться ударной дозой мотивации?

Не обижайтесь, но только больной на всю голову человек может пойти на такое, так как это верная гибель.

Или, быть может, чтобы произвести должное впечатление на свою пассию, Вам взбрело в голову выйти на ринг против Майка Тайсона?

Кто бы спорил, в случае победы Вам действительно будет гарантировано обожание с её стороны. Да и не только от неё одной! Но пойдёте ли Вы на такое безрассудство? Уверен, что нет. Что же остановит Вас от этого шага? Да Ваше благоразумие и способность реально оценивать ситуацию. Вы же прекрасно понимаете, что вряд ли в этом поединке отделаетесь лёгкими царапинами.

Почему же тогда мы так безответственно подходим к попыткам изменить свою жизнь к лучшему? Почему мы считаем, что это намного проще, чем взобраться на вершину горы? Или завалить противника на ринге?

Во многом это связано с тем, что во всех методиках по развитию личности в наше подсознание (а, значит, в сознание тоже) вгоняется мысль, что это будет похоже на романтическую прогулку под Луной в обнимку с любимой девушкой.

Но большего дебилизма, на мой взгляд, и представить себе невозможно! Ладно, если бы все эти «специалисты» давали только азы той или иной методики. Если бы они сразу же нас честно предупреждали, что это только начало пути. Что это только старт! А впереди нас ожидает долгая "дорога в дюнах" и кропотливая работа.

Так нет же! Нас постоянно заверяют в том, что, опираясь на полученную информацию, мы в кратчайшие сроки добьёмся всего, к чему стремимся и о чём мечтаем. И сделать это будет проще пареной репы.

Но проблема находится не в продавцах «воздуха», а в нас самих. Да, да, Вы всё правильно прочитали. А как может по-другому, если за свои кровные мы хотим получить всё и сразу? Да ещё и в красочной упаковке.

Ведь мы не хотим размениваться на мелочи, они нас не интересуют. Нам подавай только эксклюзив! Вот за это мы готовы платить!

В своё время я решил заняться инфобизнесом. Через интернет нашёл крутого специалиста, заплатил ему ооооочень крутую цену и сразу же приступил к учёбе. Информация, с которой меня ознакомили, ввергла меня в шок. Она совершенно не вписывалась в мою систему ценностей. Мало того, она полностью опровергала мои убеждения.

Занимаясь бизнесом более половины из прожитых мною лет я думал, что кое в чём разбираюсь. Как же я глубоко, оказывается, заблуждался. Всё это время меня постоянно убеждали в том, что клиенту нужно давать то, что он сам просит, а не то, в чём, по твоему мнению, он нуждается.

Даже если я сам на все сто процентов уверен в том, что это не работает, всё равно дай. Хочет он за свои деньги получить универсальную формулу успеха – дай её. Хочет систему похудения, при которой, ничего не меняя, можно скинуть полпуда за месяц – пожалуйста, получи. Нужно безоблачное счастье – становитесь в очередь. Нуждаетесь в вечной любви – этого добра у нас тоже завались. Только не забудьте счёт оплатить.

И ни в коем случае нельзя говорить о том, что всё не так уж просто. Что нужно приложить определённые усилия. Нужно меняться самому. Найти в себе силы, чтобы проделать этот путь. Что придётся инвестировать время, терпение, деньги.

Но если я об этом буду говорить вслух, то у меня никто ничего не купит. На встречах со мной этот крутой специалист постоянно твердил мне:

– Ничего личного, это только бизнес.

А как же тогда мои ценности и убеждения? Ведь если я буду предлагать то, что не работает, как же я буду относиться к себе? Как же я смогу спокойно смотреть людям в глаза и продолжать с ними общаться, зная, что обманул их?

Учителя, у которых я всю жизнь учился, говорили мне совершенно другое:

– Давай людям только то, в чём сам уверен на все сто процентов. Давай то, за что тебе никогда не придётся краснеть.

Скажите, почему в мире так много больных, несчастных и бедных людей? Ведь именно они, к великому сожалению, составляют большинство людей на планете. А ведь каждый из них наверняка тоже предпринимал какие-то шаги, чтобы этого избежать. Почему же они потерпели поражение?

С одной стороны, пытаюсь изменить свою жизнь в лучшую сторону, они не сбросили со своих плеч непосильный груз бесполезных привычек. Вот они-то и встали непреодолимыми препятствиями на их пути.

С другой же стороны, но это только моё глубоко субъективное мнение, они чаще всего использовали методики и рекомендации, далёкие от истины. Использовали в своей практике «пустышки», которые ещё никому ничего, кроме разочарования, не дали.

Вот почему так важно перед любым "восхождением на вершину" сперва пройти курс "молодого бойца". Получить необходимый объём информации, после которой уже можно подходить к изучению более сложных методик и практик! Это сродни тому, как в детских садах подготовка малышей к школе сперва происходит в подготовительных группах.

Или как в армии. Прежде, чем мне было доверено командование сперва отделением, а потом и взводом, с меня в учебке полгода снимали стрижку.

По этой причине данная книга изначально задумана как практическое пособие для тех, кто хочет и готов изменить свою жизнь к лучшему. Готов к работе над собой.

Сразу же хочу предупредить, что если Вы всё-таки решитесь встать на путь изменений, Вам понадобится определенная смелость. Для успеха Вам необходимо будет пересмотреть всё, на чем держалась Ваша жизнь до этого момента! А на это не каждый может решиться, поверьте. Ведь запросто можно увидеть себя в довольно-таки неприглядном виде. А кому это понравится?

Но если Вы действительно хотите каким-то образом изменить свою жизнь к лучшему, то рано или поздно Вам всё равно придётся это сделать. А книга, которую Вы сейчас читаете, будет способствовать более близкому знакомству с самим собой настоящим, истинным, а не тем, кого Вы так долго ошибочно принимали за самого себя!

Если же это знакомство кроме шока у Вас ничего вызывать не будет, то Вы сможете создать себя заново. Сможете стать таким, каким всегда мечтали быть! Каким Вы были созданы изначально. Пока, по каким-то неведомым причинам, незаметно для себя, не стали уклоняться от предначертанного Вам пути к счастью, здоровью и успеху.

## **О, мир, ты прекрасен!**

За всю свою жизнь я практически не выкурил ни одной сигареты натошак. И это утро не было для меня исключением. Только после завтрака я вышел на террасу с сигаретой в одной руке и чашечкой кофе в другой.

Откинувшись в кресле, я сделал свою первую затяжку. А с каждой новой во мне крепла уверенность в том, что день грядущий будет полон приятных сюрпризов. От ароматного кофе это ощущение только усиливалось.

От вида нашего участка, за которым с такой любовью ухаживала моя жена (в этих работах я всегда выступал лишь в качестве подсобного рабочего) и этого прекрасного летнего утра просто захватывало дух. С каждой же затяжкой во мне крепла уверенность в том, что день грядущий принесёт мне много интересного.

А сигарета, как ни что другое, наилучшим образом создавала этот настрой. Я думаю, что с этим согласится каждый курильщик. Ведь она, как верная подруга, всегда с нами. И в радости, и в печали.



Теперь представьте себе эту великолепную картину, достойную кисти любого великого художника. Прекрасное летнее утро. На небе ни облачка. Ухоженные деревья и кусты усыпанны облаками разноцветных цветов, над которыми уже всю порхают легкие, как ветер, бабочки. Из всех сил они пытаются отбиться от настойчивых ухаживаний своих неповоротливых кавалеров шмелей, но всё тщетно.

А среди всего этого великолепия нахожусь я, со своей первой утренней сигаретой. Да ещё и с чашкой ароматного кофе в руках! Представили всё это? Ну, и как Вам картиночка? Согласитесь, лепота, да и только! Но, к великому сожалению, должен Вас разочаровать. Не было всего этого!

Нет, утро, конечно было. Деревья и кусты, бабочки и шмели тоже. Но не было никакого кайфа от первой затяжки. Так же, как и не было никакой радости от того, что такой прекрасный день начинается с сигареты.

В это прекрасное утро, как, впрочем, и в остальные тоже, у меня в голове крутилось только одно:

– Господи, как же всё надоело! Когда же я, наконец-то, возьмусь за себя? И где взять силы для этого?

В последний раз мне удалось бросить курить и серьёзно взяться за своё здоровье в 1990 году. Было мне на тот момент 34 года. Произошло это после того, как начитавшись Пола Брэга, я плотно присел на раздельное питание. Заодно завязал с сигаретами и алкоголем. Что интересно, мне даже удалось тогда продержаться целый год!

Но, как следует оторвавшись на свой день рождения, я, как любой другой нормальный человек, уже на следующий день записал себя в предатели и слабаки. В очередной раз я признал своё поражение в борьбе за здоровый образ жизни в общем и с курением в частности. Вследствие чего я вошёл в штопор, из которого сумел выйти лишь через 20 лет.

Но незабываемые воспоминания о необычайной лёгкости в теле (я вновь вернулся к своему юношескому весу в 65 кг) и прекрасном самочувствии с тех пор преследовали меня постоянно. По этой причине практически не было ещё ни одного дня, чтобы я не давал себе слово снова заняться своим здоровьем.

К этой теме окончательно и бесповоротно я вернулся в 55 лет. На тот момент я представлял из себя полное собрание болезней, которые только можно было накопить к этому возрасту. А загибался я, честно говоря, на тот момент конкретно.

Давление выше нормы на 50–60 делений в обе стороны. Холестерин и сахар, значительно превышающие допустимые нормы. Аллергия и астма. Постоянные боли в позвоночнике как следствие аварии 1993 года. Проблемы с желудком, кишечником, сердцем.

Но это ещё далеко не полная картина того, что я представлял из себя в тот период. Добавьте сюда нервный стресс, в котором я постоянно пребывал из-за проблем с бизнесом. Зрелище, скажу я Вам, весьма неприглядное!

Тогда я ещё не понимал, что давно нахожусь в плену различных привычек, полностью захватившими власть над моим разумом и телом. Привычек, разрушавшими меня теперь как на физическом, так и на духовном уровне.

Что ещё страшнее, я сам позволил им постоянно контролировать каждый мой шаг жёстче всякой цензуры. На каком-то этапе я махнул на себя рукой и просто начал плыть по течению!

Но мог ли я тогда знать, что все события, происходившие со мной на различных этапах моей жизни, накладывались на моё страстное желание изменить свою жизнь? Даже самые незначительные и мелкие, частенько тут же мною забываемые?

Мог ли я тогда знать, что, втайне от меня, они делали свою работу? Что всё это время они потихоньку готовили меня к изменениям, которые в скором времени посыпались на меня, словно из рога изобилия? И всё это только по той причине, что я никогда, слышите, **НИКОГДА** не оставлял надежды изменить свою жизнь к лучшему. Я постоянно предпринимал различные попытки избавиться от привычек, сделавших меня старым и больным!

Что самое примечательное, когда это произошло, я уже был готов к этим изменениям. По этой причине они не носили, как прежде, временный характер. Раньше все эти изменения приходили и через какое-то время исчезали, унося с собой последние остатки уважения к себе. Теперь же они приходили, чтобы оставаться со мной навсегда!

А все, что безвозвратно уходило от меня, не причиняло теперь тех мук отвыкания, которых я так страшился раньше. Их просто не было! Стоит ли тогда удивляться тому, что за последние годы со мной произошло всё, о чём я мечтал всю свою сознательную жизнь?

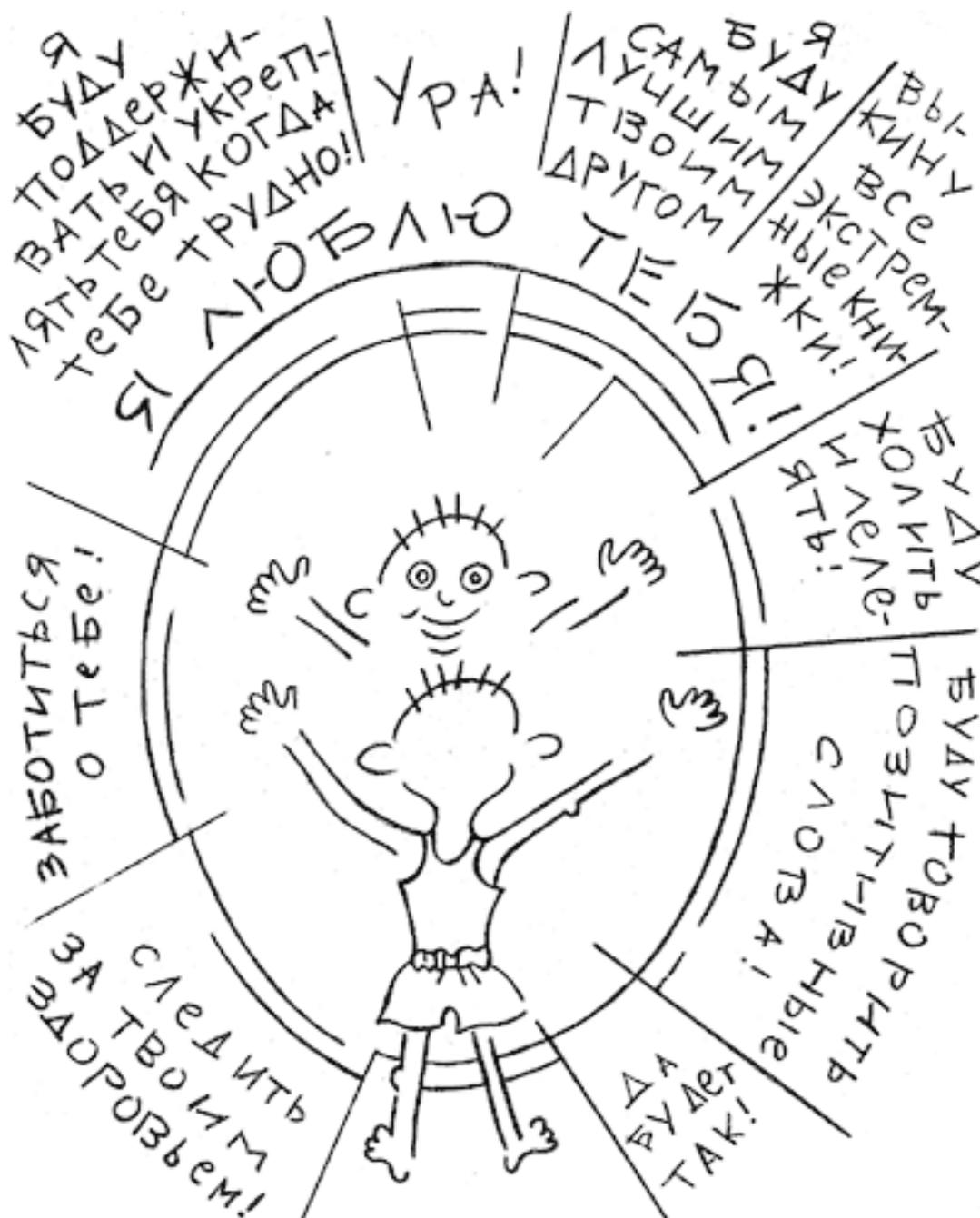
Уже пятнадцать лет не курю. Избавился от 25 кг лишнего веса и вместе с ними ушли и все проблемы со здоровьем! Сегодня, в свои 65 лет, я выгляжу моложе и крепче многих молодых парней! Неиссякаемая энергия и огромная работоспособность, появившиеся в результате этого, позволяют мне вести активный образ жизни. А на смену депрессиям снова пришло желание жить и радоваться жизни!

– Что же явилось причиной всего этого? – спросите Вы.

– Что это за "лекарство Ганзейское", позволившее мне в короткие сроки столь разительным образом изменить свою жизнь к лучшему? Что мне пришлось для этого сделать?

Да ничего особенного. Просто избавился от привычек, сделавших меня к 55 годам старым, больным и нищим!

Словами песни Майкла Джексона "Человек в зеркале" я решил сделать следующее:



Я начинаю с человека  
в зеркале,  
Я прошу его изменить  
своё поведение.  
И нет фразы, которая бы  
звучала точнее:

Если ты хочешь, чтобы мир  
вокруг стал лучше,  
Взгляни на себя и начни  
меняться сам.

## **В жизни нужно идти вдоль препятствий. Если пытаться их побороть – это только может навредить!**

В своё время я как-то прочитал, что если ты уже знаешь пару-тройку языков, то каждый последующий будет тебе даваться всё легче и легче. Ты как бы постигаешь определённый алгоритм изучения языков.

Про себя, к сожалению, могу сказать однозначно: я не полиглот. Ещё со школьной скамьи мне очень тяжело давался немецкий язык. Что, конечно же, очень сильно сказывалось на первом этапе жизни в Германии.

В своей практике мне ещё ни разу не удавалось проверить правильность этого утверждения. Но в том, что с привычками это срабатывает точно таким же образом, я убеждался неоднократно.

Стоит только успешно поработать хотя бы над одной из них, как ты сразу же чувствуешь, что работа над следующей становится всё легче. И работая над собой, ты как бы продолжаешь действовать по аналогии. Ты просто дублируешь методику работы.

Овладев только один раз навыками работы с привычками, мы сможем быстро, легко и безболезненно навсегда изменить свою жизнь!

Вы спросите:

– А как такое вообще возможно? Не пишу ли я об этом для того, чтобы на свет появилось ещё одно чтиво на модную сегодня тему?

Нет, это не так, дорогие друзья. В самом начале я откровенно поделился с Вами о причинах, заставивших меня сесть за эту книгу!

Всю свою жизнь я неоднократно предпринимал различные попытки что-то изменить в своей жизни. Иногда даже довольно-таки успешные. Но, к сожалению, всё это носило временный характер и каждый раз по разным причинам рано или поздно я срывался. И после каждого такого срыва сил на то, чтобы снова решиться на что-нибудь, оставалось всё меньше и меньше.

Конечно, под воздействием каких-либо внешних причин, чаще всего от высокой дозы мотивации, у меня иногда возникало желание совершить этакое «героическое». Но ещё до старта впереди сразу же начинали маячить тени всех моих предыдущих неудач. Они как бы говорили мне, что даже не имеет смысла начинать. Всё равно ничего хорошего из этой затеи не получится.

Написал и вспомнил девиз, увиденный в туалете у одного из партнёров по бизнесу:

– Чего сидишь, вставай! Всё равно из тебя ничего хорошего не выйдет!

Все предыдущие неудачи жёстко напоминали мне, что в этой постоянной борьбе с самим собой и со своими привычками я всё равно обречён на поражение.

Почему же после стольких усилий и страданий многие из привычек, от которых я так хотел избавиться, рано или поздно одерживали надо мной победу? Почему они возвращались вновь?

Казалось бы, приступая к очередным "военным действиям", я никогда не действовал на авось. Даже наоборот, я всегда тщательно готовился к предстоящим «сражениям». Старался придерживаться понравившейся мне методики или рекомендации.

Так, например, в борьбе с курением я просчитывал экономические выгоды в случае победы. По мнению авторов этой методики, меня "жаба должна задушить", когда рука снова потянется к сигарете.

Следуя другим рекомендациям, как-то я со сцены одного из семинаров торжественно объявил о том, что с этого момента бросаю курить. После чего бросил в зал начатую пачку сигарет с датой и подписью. Авторы этой методики хором убеждали меня в том, что это должно

породить во мне страх сгореть со стыда, если я сорвусь. Они уверяли, что этот простой шаг удержит меня от неудачи.

И что? Да ничего! Как сами видите, выжил. "Жаба не задавила" и со стыда не сгорел. А когда после всех этих усилий и мучений я снова появился перед людьми с сигаретой, то на вопрос:

– Как же ты мог, ты же слово давал? – я отшучивался:

– Я же мужчина: хочу – даю слово, хочу – забираю обратно!

Но внутри мне было совсем не до шуток. Только я один знал, насколько у меня убавлялось веры в себя самого после очередного поражения. На как долго у меня пропадало всякое желание вообще за что-то снова браться!

Моя беда заключалась в том, что я тогда ещё не постиг величайшую истину, существующую в мире. Долгие годы по разным причинам она была от меня сокрыта. Заключается же она в следующем:

**– Причина всех моих бесконечных поражений заключалась в том, что я каждый раз давал себе внутреннюю установку на постоянную борьбу. В каждом отдельном случае, когда я хотел что-то изменить в своей жизни, я готовил себя (т. е. программировал!) к тому, что теперь придётся всю жизнь бороться, терпеть и страдать.**

И стоя перед зеркалом (опять-таки, всё по науке!), я всегда спрашивал того, кто стоял напротив меня:

– А готов ли ты к этой борьбе? Хватит ли у тебя сил, терпения и выдержки? Не сломаешься ли?

Сразу же вспоминаются старые фильмы о революции и войне! Очевидно, из нас всю жизнь, как отрыжка после переедания, так и будет выходить наше воспитание в стране, откуда мы родом. Где нам действительно нужно было всю жизнь бороться за что-то или с кем-то. И эта вечная готовность к борьбе прививалась нам с самого детства.

Каково же нам сейчас, просто так, взять и отказаться от ввевшейся в наше подсознание установки на вечную борьбу? Отказаться от того, что мы впитывали чуть ли не с молоком матери? Что прививалось нам в школе с первого класса? Что же нам делать, если совсем отказаться от борьбы?

Это как в одном старом фильме для детей главная героиня, бабушка, всё бегала и причитала:

– А как же я без базару-то?

Так и мы, как ошалелые, носимся, вопрошая каждого встречного:

– А как же я без борьбы-то?

Много лет тому назад я наткнулся на замечательное выражение Брюса Ли:

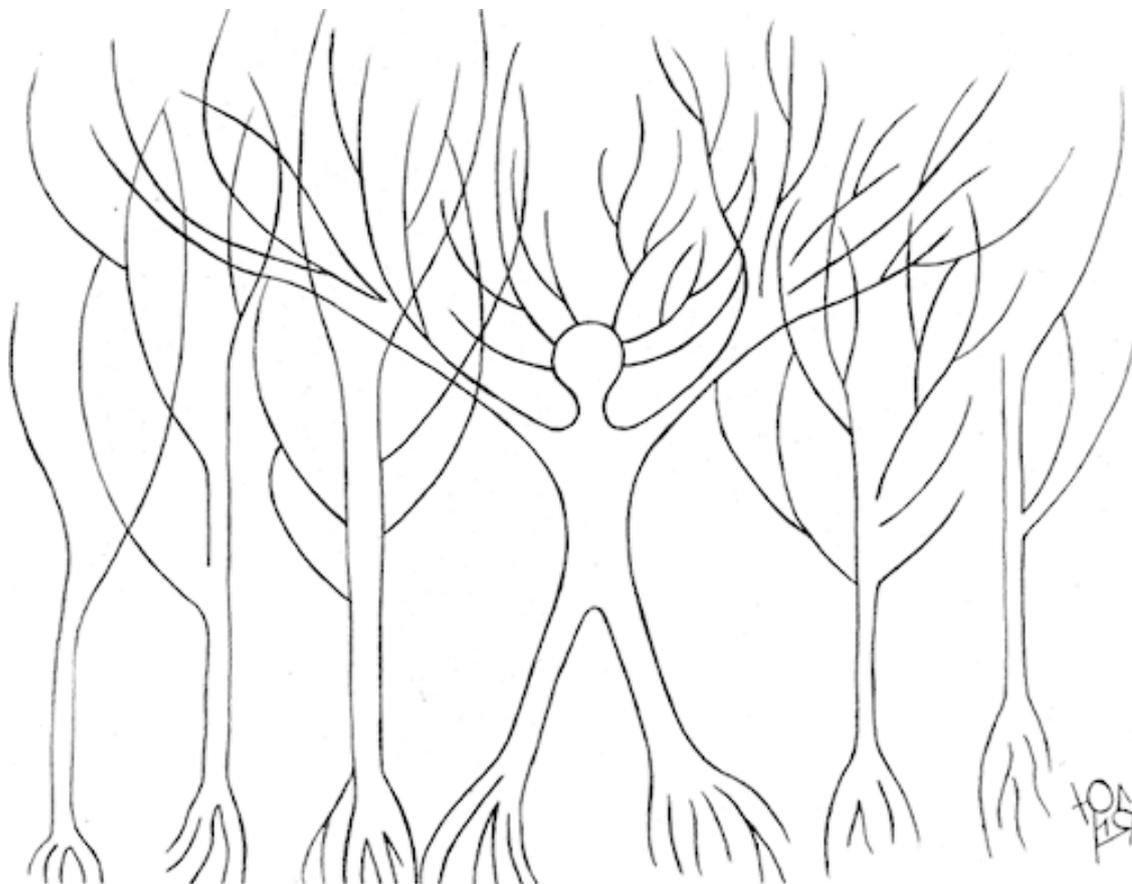
– В жизни нужно идти вдоль препятствий. Если пытаться их побороть – это только может навредить!

Если Вы поняли, что он хотел этим сказать, то Вы просто молодцы! Я же, честно говоря, ничего с первого раза не понял. Что он имел ввиду? Это призыв к тому, чтобы сидеть, сложа руки и ждать, пока само-собой всё образуется?

Но ведь эти слова принадлежат не абы кому, а величайшему бойцу, выходившим победителем во всех своих кинопоединках. И только позже я понял глубинный смысл, заложенный в этом замечательном выражении. Отказ от борьбы совсем не означает отказа от достижения цели!

Просто мы, европейцы, не знаем другого пути к заветной цели, кроме как через борьбу! Пути, следуя которому, мы не признаём компромиссов. Для нас существует только белое и чёрное. Шаг влево, шаг вправо – расстрел! Пожизненный аскетизм и нескончаемые аскезы. И всё это для того, чтобы через какое-то время, обессиленные и разочарованные, мы признались себе в очередном поражении.

Этой книгой я предлагаю пойти другим путём и научиться достигать своих целей очень простым и эффективным, но непривычным нам способом. Предлагаю полностью отказаться от знакомой нам с детства борьбы! Ведь этот способ достижения цели является нормой для населения практически всех азиатских и восточных стран.



По их философии быть мягким не означает быть слабым. А отказ от борьбы не означает отказа от достижения цели. Ураганы ломают самые высокие и толстые деревья. Вода разрушает самые крепкие скалы и утёсы. Но ни то, ни другое не в состоянии справиться с тоненькой травинкой!

Не забыли ещё:

– В жизни нужно идти вдоль препятствий. Если пытаться их побороть – это только может навредить!

## Что такое поражение и есть ли оно?

Во времена моей работы в школе учителям на Севере летом полагался отпуск три месяца. Успев соскучиться за осенне-зимний период по солнцу, фруктам и морю, мы все старались любой ценой вырваться на юг. А там на съёмных квартирах, пляжах, кафешках и базарах мы оставляли всё, что было заработано в течение года.

По великому «блату» мне удавалось несколько лет подряд поработать в одном и том же пионерском лагере в Крыму в качестве воспитателя. Это считалось великим везением, так как, находясь в отпуске, можно было ещё немного денег заработать.

Другим, не менее важным, преимуществом этой работы являлось то, что выезжать можно было всей семьёй. И это было действительно здорово, так как весь день мы практически находились вместе и только на ночь с женой уходили на съёмную квартиру.

Во время одного из таких заездов в лагере был организован шахматно-шашечный турнир. Своего сына, которому на этот момент было 6 лет, я сразу же записал туда. С 3-х лет он уже мог осознанно передвигать фигуры по шахматному полю, а чуть позже мы с ним частенько уже разыгрывали простейшие баталии.

Будучи уверенными в том, что это затянется надолго, мы с женой решили прогуляться по парку. Каково же было наше удивление, когда буквально через 10–15 минут мы увидели его сидящим на скамейке. Подойдя к нему, мы поинтересовались, как он умудрился так быстро справиться со своими противниками. На что он ответил:

– А я их всех победил! Они-то не знали, что я с ними играл в поддавки. Они все такие глупые, думали, что выиграли, а на самом деле это я их всех победил.

Вы можете себе представить мудрость этого 6-ти летнего ребёнка? Он уже тогда свои поражения превратил в победы! По этой причине он пребывал в прекрасном настроении. Он просто-напросто в своей голове произвёл шахматную рокировку, заменил проигрыш на победу. И, что очень важно, чувствовал себя при этом победителем.

Согласитесь, как нам порой не хватает такого вот отношения к жизни. Как мне этого не хватало раньше!

Заразившись в своё время отдельным питанием, я целый год прилежно придерживался всех рекомендаций Поля Брэга. Лишь спустя годы до меня дошла истинная причина моего срыва. Решающую роль в этом сыграла его чрезвычайная жёсткость и требовательность!

Моя беда заключалась не в том, что я сорвался, а в моём отношении к тому, что произошло! По идее ничего страшного не произошло, всего лишь один раз поел «нормальной» пищи на свой день рождения после годового «воздержания». Не удержался, с кем не бывает. Захотелось по-настоящему отпраздновать свой юбилей.

Казалось бы, что проще. Возьми да и продолжи свою программу со следующего дня и будь благодарен судьбе за праздник, устроенный себе. Так нет же! Как все нормальные люди я в очередной раз принял случившееся как своё поражение, после которого на долгие годы всё вернулось "на круги своя"!

С другой же стороны, а могло ли случиться иначе? Ведь через всю книгу у Поля Брэга красной нитью проходило только одно: ни под каким соусом не нарушать никаких правил, предписанных им. Иначе все усилия пойдут насмарку! И, как оказалось, именно этот пункт намертво укрепился в моей голове. А после злополучного дня рождения вырвался наружу, чтобы в одночасье свести на нет все мои усилия!

Вы никогда не обращали внимание на то, что практически все авторы различных интересных рекомендаций и методик грешат этой чрезмерной жёсткостью? Требуют от своих последователей неуклонного соблюдения всех прописанных ими правил. Постоянно предостерегают их о том, что любое отступление от них обязательно перечеркнёт все приложенные усилия!

Стоит ли тогда удивляться тому, что все эти предостережения с годами укладываются у нас в голове в одну из самых мощных по своей разрушительной силе программу. Программу на поражение.

Программу, сводящую на нет многолетние усилия сотен миллионов, если даже не миллиардов, людей по всей планете. Программу, работающей по принципу: отступил от правил – проиграл. Программу, вгоняющую людей в депрессию от мысли, что они слабаки и предатели собственной мечты!

В детстве я буквально зачитывался фантастикой и книгами об индейцах и великих путешественниках. Вместе с героями и авторами этих книг я совершал космические полёты в другие галактики. Отправлялся в кругосветные путешествия. Открывал новые миры и изучал обычаи и традиции различных народов и племён.



В одной из книг один европейский путешественник 18-го века рассказывал о том, как он оказался в одном африканском племени. Оно жило по обычаям, насчитывавшим не одну сотню лет. Прожив вместе с ними несколько месяцев, он подробно изучил их быт, язык и традиции.

Однажды он стал свидетелем обряда, потрясшего его до глубины души. Над одним из соплеменников, нарушившим закон племени, колдун произвёл обряд «смерти». Провинившего привязали к столбу, а колдун, кружа вокруг него, начал произносить какие-то заклинания. Их смысл сводился к тому, что через два дня тот умрёт.

После этого бедолаге развязали руки и с позором выгнали из племени. А через два дня его действительно нашли мёртвым неподалеку от деревни. Что интересно, без всяких следов насильственной смерти. Убил ли его колдун лично? Да нет, конечно, его и близко там не было! Тогда, может, кто-то из соплеменников приложил к этому руки? Нет, они тоже не имели к этому никакого отношения!

Кто же тогда привёл приговор в исполнение? Да сам приговорённый это и сделал. В определённое время он просто включил программу на уничтожение, вложенную колдуном с помощью этого обряда в его голову.

А об этом случае много писали в газетах в нашей стране в начале 80-х годов двадцатого столетия. Женщину судили за убийство своего мужа. Этот судебный процесс получил очень большой резонанс как среди широкой общественности, так и в узких медицинских кругах.

## **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.