

Стив Павлина

# Курс по личному развитию для умных людей



Мастер-класс  
от признанного специалиста

**Стив Павлина**

# **Курс по личному развитию для умных людей. Мастер-класс от признанного специалиста**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=8634775](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8634775)*

*Стив Павлина. Курс по личному развитию для умных людей. Мастер-класс от признанного специалиста: ИГ «Весь»; Санкт-Петербург; 2013  
ISBN 978-5-9573-2515-4*

*Оригинал: StevePavlina, «Personal Development for Smart People»*

*Перевод:*

*Вера М. Курьянова*

## **Аннотация**

Стив Павлина – это один из самых известных экспертов по саморазвитию как в США, так и в России. В течение долгих лет он изучал литературу о личностном росте и пришел к выводу, что на сегодняшний день не существует действительно эффективного подхода. Методов по духовному развитию множество, и все они противоречат друг другу. Пытаясь внедрить эти идеи в жизнь, Стив получал лишь бессвязную мешанину взглядов. Занявшись этой проблемой всерьез, он нашел «общую схему», стоящую за всеми попытками личностного роста, и создал свой – универсальный! – метод. Этот метод заключается в использовании семи универсальных принципов, позволяющих

выявить неприукрашенную правду о своих внутренних качествах. Читателю предлагается подробно проанализировать свои идеи и убеждения в каждой сфере жизни (семья, карьера, здоровье, взаимоотношения, духовность), а потом применить нехитрые упражнения для того, чтобы изменить их к лучшему. Истории из жизни автора и ценные практические советы помогут понять, как работают эти принципы, позволят добиться успеха в бизнесе, семье, спорте, и стать по-настоящему счастливым человеком. Книга Стива Павлины – для тех, кто действительно хочет «жить», а не «выживать», кто желает познать жизнь с разных сторон и изменить свои привычки и убеждения раз и навсегда!

# Содержание

Введение	5
Создание сайта StevePavlina.com	13
Что такое индивидуальное развитие для сообразительных людей?	15
Свойства основных принципов	18
Представление семи принципов	22
Как читать эту книгу	25
Часть I	28
Глава 1. Истина	28
Восприятие	30
Предвидение	32
Точность	37
Принятие	41
Самосознание	43
Конец ознакомительного фрагмента.	47

# Стив Павлина

## Курс по личному развитию для умных людей. Мастер-класс от признанного специалиста

*Посвящается Эрин.*

*Спасибо тебе за то, что научила меня любить.*

*Наши души танцуют вместе.*

## Введение

*Я никогда не думаю о красоте, когда работаю над проблемой. Я думаю только о том, как ее решить. Но, заканчивая работу, я знаю, что если решение некрасивое, то оно неправильное.*

*Р. Бакминстер Фуллер*

Помните ли вы тот конкретный момент, когда вы впервые заинтересовались личностным развитием? Я помню точно. Это произошло в январе 1991 года – я сидел тогда в тюремной камере. Меня арестовали за крупную кражу. Мое столкновение с законом было не первым, и я знал, что у меня се-

рьезные проблемы. Мне было девятнадцать лет.

Я начал воровать вскоре после того, как приехал в Беркли (Калифорния), во время своего первого семестра в Калифорнийском университете. Я воровал не ради денег или репутации, а делал это ради острых ощущений. Я был адrenalиновым «наркоманом». Навязчивое желание украсть являлось столь сильным, что воровство в магазинах стало такой же частью моей повседневной жизни, как утренняя чашка эспрессо. Обычно мне было все равно, что красть. Меня пленял сам акт кражи. Во время стандартной вылазки я брал дюжину леденцов, а потом выкладывал их в общественном месте, рассчитывая, что их съедят другие люди. Я не ел леденцы – считал, что это вредно.

В те три дня, проведенные в тюрьме, когда мне оставалось лишь барахтаться в трясине собственной глупости, на меня обрушился весь ужас реального положения дел. В старшей школе я был круглым отличником, президентом математического клуба и капитаном команды по академическому десятиборью. Мое студенческое будущее – я готовился стать специалистом по компьютерным технологиям – представлялось удивительно светлым, но я своими руками разбил его на мелкие кусочки. Теперь мне предстояло провести ближайшую пару лет за решеткой.

Вернувшись в свою квартиру, я получил письмо из университета Беркли, в котором меня в недвусмысленных выражениях извещали о том, что я отчислен. Обычно так посту-

пают, когда студент не появляется на занятиях, а его средние оценки опускаются ниже плинтуса. В этот момент я понял, что у меня есть два варианта выхода из ситуации: повзрослеть или сдаться.

В течение нескольких следующих месяцев, ожидая суда, я пребывал в полнейшем унынии. Почти каждый день я просыпался после полудня. Я погрузился в видеоигры и иногда просиживал за компьютером по восемнадцать часов в сутки (речь идет не о сетевых играх с большим количеством участников, а об одиночной игре в «Нинтендо»). Трудно найти мотивацию, когда ждешь, что скоро тебя отправят в тюрьму.

Наконец я нанял адвоката и встретился с ним в его офисе, чтобы обсудить сложившуюся ситуацию. Прежде чем я успел раскрыть рот, он выпалил: «Стив, я изучил твоё дело. Поскольку это твоё первое правонарушение, я почти уверен, что мне удастся квалифицировать его как мелкую кражу. Если мы заявим о нежелании оспаривать обвинение, ты отделаешься минимальным наказанием в виде общественных работ. Я в хороших отношениях с окружным прокурором и думаю, он пойдет на это. Не рекомендую противоречить обвинению, доказательств у него предостаточно – тебя ведь поймали с поличным».

У меня в голове завертелись мысли: «Первое правонарушение? Его ввели в заблуждение? Почему он думает, что меня задержали впервые? Он не знает о предыдущих приводах? Если он думает, что это первый, то считают ли так и

в суде? Должен ли я сообщить ему о такой серьезной ошибке?»

Пока я пытался принять решение, в моем сознании зазвучал внутренний голос: «Закрой свой чертов рот!» Я осознал, что, откровенно рассказав все сейчас, навлеку на себя неприятные последствия в будущем, однако оставался и небольшой шанс, что признание пойдет мне на пользу. Я понял, что в худшем случае мне придется когда-нибудь потом, не сейчас, столкнуться с сердитым адвокатом, а вот лучший вариант развития событий был слишком хорош, чтобы от него отказаться. Крупная кража – это тяжкое преступление, мелкая – лишь незначительное правонарушение. Я решил, что должен рискнуть. Риск вообще был моим хобби.

Через несколько недель мы явились в суд. Я был на грани нервного истощения. Мой план был таков: по возможности держать язык за зубами и произносить лишь абсолютный минимум слов. Прежде чем войти в зал суда, я просмотрел документы по своему делу. Ни одно из моих предыдущих задержаний там не упоминалось. Была ли это ошибка человека или компьютера? В любом случае это была грандиозная ошибка в мою пользу.

Разумеется, когда мы с адвокатом вошли в зал заседаний, суд пребывал в уверенности, что это было мое первое правонарушение, и старательно рассматривал его именно в таком качестве. Я не оспаривал обвинение в мелкой краже и получил шестьдесят часов общественных работ. Когда я высо-

чил из зала, у меня кружилась голова. Следующие два года моей жизни снова принадлежали мне!

Я провел эти шестьдесят часов так, словно это была работа моей мечты: ведь я слишком хорошо знал, что речь могла идти о семнадцати тысячах пятьсот двадцати часах. Трудно представить более радостное время в моей жизни, чем то, что я провел, собирая мусор в Эмеривилле. Вы не представляете, как прекрасна свобода, пока у вас не появляется шанс ее потерять. Я был безмерно благодарен за этот второй шанс, которого вовсе не заслужил.

Хотелось бы мне сказать, что мое восстановление после этих событий было быстрым и легким, но это не так. Несмотря на потрясающий подарок судьбы, вернуть свою жизнь в обычную колею оказалось невероятно трудно. Попрошавшись с друзьями в Беркли, я вернулся в родной Лос-Анджелес и нашел скромную работу в розничной торговле. Даже со своей судимостью я мог бы найти работу поприбыльнее, но я этого не хотел. Я просто хотел быть в безопасности, не привлекать к себе внимания и влачить скучное существование, избегая стрессов и волнений. Смелость стала моим врагом.

В течение года этой спокойной, не богатой событиями жизни я работал над собой. Я постепенно разработал для себя новый этический кодекс, включив в него такие ценности, как честь, честность, порядочность, скромность и добросовестность. Этот осознанный процесс перестройки продолжался еще несколько лет. Шли месяцы, я снова стал чув-

ствовать себя нормально и решил, что пришло время вернуться в университет. Я понял, что если мне удастся получить степень в компьютерных науках, то это каким-то образом искупит мои прошлые ошибки.

Осенью 1992 года я поступил на первый курс Калифорнийского государственного университета Нортридж (CSUN). В группах желающих изучать компьютерные науки было немало свободных мест. Я получил возможность посещать занятия, просто заполнив заявку, и никому не было дела до того, что ранее меня исключили из Беркли. В двадцать один год я был другим человеком – не таким, как в восемнадцать. Что-то изменилось. Во мне появилась страсть к личностному росту, и я чувствовал сильное желание делать все возможное для его осуществления.

Мне казалось, что я отброшен на три года назад, и я не мог смириться с мыслью, что придется потратить на учебу еще четыре года. Я знал, что сам виновен в этой ситуации, и очень хотел ускорить ход событий. Поэтому поставил перед собой амбициозную цель: получить степень за три семестра, взяв на себя тройную учебную нагрузку. Люди, которые знали меня тогда, подумали, что я спятил, но они не могли заглянуть в мою душу. Я был на сто процентов сосредоточен на цели и убежден, что ничто не сможет меня остановить на пути к ней. Это был единственный способ заслужить тот потрясающий дар, который я получил, – свободу.

Чтобы подготовиться к напряженной работе, я изучал тех-

ники тайм-менеджмента и немедленно применял их на практике. Я каждый день слушал мотивационные записи, чтобы сохранять позитивный подход. Каждый день тренировался справляться со стрессом и нашел креативные способы повышения продуктивности. Я испытывал невероятный приток энергии и силы, поскольку знал, что делаю все от меня зависящее. Я много работал, сдавал экзамены на «отлично» и даже выбрал для себя вторую специализацию – математику. На церемонии вручения дипломов я получил специальный приз как лучший студент года по своей основной специальности.

В последнем семестре я еще и работал программистом, создавая компьютерные игры для местной студии, а также являлся вице-президентом университетского компьютерного клуба. Это была большая и тяжелая работа, требовавшая осознанных усилий, однако я успешно достиг своей цели и окончил колледж за три семестра. Каким-то образом это достижение помогло мне оставить боль и чувство вины в прошлом, хотя полученные мною важные уроки никуда не делись.

Через несколько месяцев после окончания колледжа я открыл собственный бизнес – компанию по разработке компьютерных игр и начал встречаться со своей будущей женой, но личностное развитие оставалось для меня главным приоритетом. Тогда я и не подозревал, что нахожусь лишь в самом начале пути длиной в целую жизнь. В последующие годы я прочел сотни книг и прослушал десятки аудиопро-

грамм на темы личностного развития, в том числе о психологии, мотивациях, успехе, продуктивности, карьерном росте, решении проблем, здоровье, осознанной жизни, духовности, медитации и т. д.

Должен признаться: большая часть информации по самопомощи, которую я усвоил, особой пользы не принесла. Авторы были полны энтузиазма, но их идеи зачастую являлись неоригинальными, непоследовательными, противоречивыми, непрактичными или просто неверными. Я подозреваю, что многие из них несколько преувеличивали результаты применения своих идей. Если вы – активный читатель подобных работ, то я уверен, что вы сталкивались со схожими проблемами: например, купив книгу о диете, обнаруживали, что это не более чем замаскированная реклама дорогих продуктов. Тем не менее я отыскивал в книгах некоторые крупицы мудрости, которые помогали мне делать новые открытия и улучшать свою жизнь. Однако мои главные прорывы обычно были связаны с собственными экспериментами, а не с поглощением информационных продуктов.

Я вел свой бизнес много лет (иногда успешно, иногда не очень) и параллельно продолжал активно интересоваться вопросами личностного развития. Но время шло, и я терял интерес к производству игр. Соответственно, мой бизнес перестал приносить мне удовлетворение. И я решил, что пришло время превратить свое хобби – личностное развитие – в основное занятие.

# Создание сайта StevePavlina.com

В 2004 году мы с женой и детьми переехали из Лос-Анджелеса в Лас-Вегас, и в октябре этого же года я официально вышел из прежнего бизнеса, чтобы начать новый – Интернет-проект по личностному развитию StevePavlina.com. Я завел блог, стал писать статьи и создавать аудиопрограммы, чтобы поделиться знаниями, накопленными за десятилетие работы в этом направлении. В течение трех лет я накопил материал, которого хватило бы на двадцать книг, но по-прежнему чувствовал себя так, будто только что начал всем этим заниматься. Я делился информацией совершенно бесплатно. Мой сайт приносил деньги за счет рекламы, аффилированных программ, промоакций и добровольных взносов.

И хотя, когда я запускал проект, у меня не было авторитета в сфере личностного развития, сайт StevePavlina.com быстро побил рекорды посещаемости и стал одним из самых популярных тематических ресурсов в сети с посетителями из более чем ста пятидесяти стран мира. Это произошло благодаря молве: люди, которые пользовались бесплатным контентом, давали ссылку на сайт своим друзьям, членам семей и коллегам. Я не потратил ни цента на промоушен и маркетинг. Вскоре сайт стал приносить десятки тысяч долларов в месяц, хотя у меня не было ни продукции, ни сотрудников, ни покупателей. Это привлекало еще больше посетите-

лей, поскольку люди хотели понять, каким образом я зарабатываю столько денег, раздавая все бесплатно. Весь этот бесплатный контент в настоящее время по-прежнему доступен на сайте, причем он обновляется и дополняется каждый месяц.

Проект StevePavlina.com серьезно расширил мои познания в сфере личностного роста, поскольку у меня появилась возможность общаться с множеством людей и узнавать об их уникальных проблемах и достижениях. После тысяч контактов со своими читателями я начал выделять повторяющиеся схемы и темы. Я также заметил, что, когда я пишу статью на какую-то конкретную тему, люди часто берут из нее общую идею и применяют ее в совершенной иной области. Например, если я пишу о сне, то вполне вероятно, что кто-нибудь воспользуется тем же самым советом применительно к своему бизнесу. Я начал подозревать, что в кажущихся хаотичными опытах по саморазвитию есть скрытая закономерность.

# Что такое индивидуальное развитие для сообразительных людей?

*Индивидуальное развитие для сообразительных людей* – это словосочетание, которое я использую, описывая свой подход к личностному росту. Вместо того чтобы выбирать плоды, висящие на нижних ветках, и решать простые проблемы – к примеру, как выбирать здоровую пищу или зарабатывать больше денег, – я хотел ответить на действительно сложный вопрос: что для нас значит развиваться как мыслящим человеческим существам, и как мы можем осознанно управлять этим процессом?

В моей жизни были две «ниточки», приведшие меня к этому вопросу. Первой стало мое давнее увлечение понятием «интеллект». Второй – исследования в области личностного развития.

Осваивая в процессе обучения компьютерные технологии, я специализировался на проблеме искусственного интеллекта (ИИ). Я узнал, как сложно создавать интеллектуальные компьютерные программы в основном из-за того, что мы в полной мере не понимаем сущности разума. Я включал базовые техники ИИ в некоторые из моих первых компьютерных игр, но эти программы лишь имитировали разумное поведение и не могли считаться по-настоящему интеллектуальными. Вскоре я спросил себя: «Откуда мне на самом деле

известно, что я разумен?» И я не смог дать удовлетворительного ответа на этот вопрос. В конечном итоге мои поиски в сфере личностного роста привели меня к новому определению интеллекта, которое удовлетворяло и логику, и интуицию. Вы познакомитесь с ним в главе 7.

Изучая на протяжении многих лет проблемы личностного роста, я понял, что эта область знания весьма обширна и дезинтегрирована. Почти любую сферу нашей жизни можно подвести под «крышу» саморазвития, включая здоровье, карьеру, финансы, отношения с людьми и духовные убеждения. В каждой из этих отраслей есть свои так называемые эксперты, и все они делятся своими идеями, правилами и советами. Эксперты по взаимоотношениям расскажут вам, как успешно поддерживать отношения с окружающими, эксперты по благосостоянию научат вас управлять своими деньгами, а эксперты по здоровью помогут вам усовершенствовать свое тело.

К сожалению, эти специалисты часто противоречат друг другу. Так, некоторые рекомендуют высокопротеиновую диету, другие советуют высокоуглеводную. Кто-то говорит, что добиться успеха помогут упорная работа и самодисциплина, а кто-то советует пустить все на самотек и предоставить Господу или вселенной возможность разбираться в подробностях. Некоторые эксперты призывают вас меняться, другие предлагают принимать себя такими, какие вы есть. Если вы попытаетесь внедрить все эти идеи в свою жизнь, у вас по-

лучится разрозненная, бессвязная мешанина.

Я быстро понял, что интеллектуальный подход к личностному развитию способен устранить все эти несоответствия. В подобном подходе есть смысл как с логической, так и с интуитивной точки зрения, он способен удовлетворить и разум, и душу. Для левой половины мозга он правилен логически, для правой – интуитивно.

# Свойства основных принципов

Законы физики универсальны. И, хотя их конкретные воплощения могут быть очень разными, они не меняются в зависимости от нашего местожительства, культуры и настроения. Эти базовые принципы всегда одинаковы – имеем ли мы дело с ракетами или подводными лодками. Почему же в сфере личностного развития дела должны обстоять по-другому? Почему не могут точно так же существовать универсальные законы сознания?

Я решил заняться этой проблемой всерьез, сделав то, чего раньше не делал никто. А именно – найти общую схему, стоящую за всеми успешными попытками личностного роста, чтобы выявить полный набор универсальных базовых принципов. Чтобы определить, что должен представлять собой такой набор, я выделил несколько критериев, каждому из которых должен соответствовать конечный результат. К этим критериям относятся универсальность, завершенность, несводимость, совместимость и практичность.

Итак, первое: эти принципы должны быть универсальны, то есть применимы к любому человеку, в любом месте, в любой ситуации. Они должны работать одинаково хорошо во всех сферах жизни: здоровья, взаимоотношений, карьеры, духовного роста и т. д. Они должны быть вневременными, то есть действовать как в наше время, так и за тысячу лет до

или после него. Они должны быть независимы в культурном плане, то есть работать как для людей, живущих на Земле, так и для обитателей орбитальной космической станции. И наконец – они должны действовать как на индивидуальном, так и на коллективном уровне, то есть быть эффективными для группы любой численности.

Второе: эти принципы в совокупности должны быть завершенными, то есть содержать все важные элементы и ничего не упускать. Все остальные общие законы личностного роста должны в конечном итоге восходить к этим основным принципам. В идеале эти принципы должны сами собой выстраиваться в простую и одновременно изящную структуру.

Третье: первичные принципы должны быть несводимы, как простые числа в математике. Они должны выступать в роли фундаментальных атомарных блоков осознанного развития человека. Соответственно, нам необходимо иметь возможность комбинировать два или более первичных принципа, образуя принципы вторичные, а получившиеся комбинации также должны быть обоснованными и универсально применимыми.

Четвертое: все принципы должны быть внутренне совместимы. Они не могут противоречить друг другу. Они должны быть логически и интуитивно последовательны.

Наконец, эти принципы должны быть практическими и давать разумные результаты в реальном мире. У вас должна быть возможность использовать эти идеи для выявления

проблем в личностном развитии и нахождения эффективных решений. Знание данных принципов должно ускорять ваш личностный рост, а не осложнять его.

Рассмотрим высказывание: «Возлюби ближнего своего, как самого себя». Эта идея способна помочь многим людям на пути к личностному росту, но, к сожалению, она не соответствует большинству наших критериев. Во-первых, она не универсальна. Она хорошо применима к некоторым сферам жизни – например, к взаимоотношениям или даже к бизнесу, но теряет смысл, когда мы пытаемся применить ее к улучшению физического здоровья. Во-вторых, она не соответствует требованию несводимости, поскольку вытекает из более общего принципа единства (общности), который в свою очередь можно вывести из принципов истины и любви (см. главу 4). Взятое отдельно, это высказывание не является завершенным, поскольку содержит неполное руководство к действию. «Возлюби ближнего, как самого себя», – это здравый совет, благодаря которому вы улучшите межличностные отношения, но он вряд ли поможет вам заплатить по счетам. Существует немало похожих идей, дающих возможность позитивного применения, но их нельзя использовать как часть нашей базовой системы, потому что они не отвечают всем критериям.

Поиски скрытых закономерностей, лежащих в основе всех осознанных попыток личностного развития, – это крайне сложная задача, так как ее решение должно быть общим

и абстрактным, но при этом давать нам разнообразные возможности практического применения. Поскольку мы имеем дело со сферой чистого мышления, решение, возможно, и не будет столь же четким, как математическая формула, но все же должно максимально приблизиться к этому идеалу.

Я изучал разные философские, психологические и духовные системы, в рамках которых уже предпринимались попытки решить эту задачу. Кому-то удалось выделить одно или несколько базовых понятий, но никто не дал удовлетворительных объяснений по поводу общей картины. Я снова и снова ломал голову: «Какова же базовая схема?» Подсказки были повсюду, но целостная структура оставалась загадкой. Задача казалась почти невыполнимой, и у меня не было никаких гарантий, что ответ вообще существует. В конце концов я отказался от почти бесконечного поиска частичных решений. Досадно находить решение, которое поначалу кажется вполне удачным, а затем обнаруживать, что в нем полно прорех.

# Представление семи принципов

Мне потребовалось почти два с половиной года, но в конечном счете я все же нашел искомое решение. Оно включало в себя всего три базовых понятия: *истину, любовь и силу*. Четыре вторичных принципа выводились непосредственно из трех первых: *единство (общность), авторитет, смелость и интеллект*. Единство – это истина плюс любовь. Авторитет – истина плюс сила. Смелость – любовь плюс сила. Интеллект – сочетание истины, любви и силы. Следовательно, можно сказать, что интеллектуальный, «умный» подход к личностному развитию – это движение, приближающее вас к истине, любви и силе. Как вы узнаете из главы 7, он также позволяет нам дать более элегантное определение интеллекта: *интеллект – это равенство на принципы истины, любви и силы*.

Не беспокойтесь, если эти принципы вам пока непонятны. Анализу каждого из них будет посвящено по целой главе, а во второй части книги мы рассмотрим варианты их практического применения. Когда вы усвоите эти семь принципов и поймете, как с ними работать во всех сферах жизни, ваш взгляд на личностное развитие изменится раз и навсегда.

Некоторые из этих принципов на первый взгляд покажутся вам вполне соответствующими здравому смыслу. Принцип истины на интуитивном уровне воспринимается любым

ученым. Принцип любви един для всех мировых религий. А принцип силы постоянно проявляется в бизнесе и управлении. К сожалению, в нашем обществе принято эти принципы разделять. Нас учат уважать истину на первых этапах образования, а нашу силу при этом подрывают внешние авторитеты. Нам предлагают настраиваться на любовь в отношениях с людьми и в духовных практиках, не уделяя при этом внимания истине и силе. Мы вынуждены стремиться к силе, делая карьеру и зарабатывая деньги, тогда как любовь и истина отходят на задний план. Это ужасная ошибка, поскольку данные принципы универсальны. Их нельзя отделять друг от друга, не принося при этом в жертву нечто важное – нашу истинную природу мыслящих существ.

Цель моей книги – научить вас приводить все сферы своей жизни в соответствие с этими универсальными принципами. Для этого вам придется привнести истину в личные взаимоотношения, наполнить карьеру любовью и придать силу духовным практикам. Вот что значит жить как осознанное, интеллектуальное человеческое существо. Чем больше ваша жизнь ориентирована на эти принципы, тем умнее вы становитесь.

Эта книга предлагает новый подход к личностному росту – от высоких понятий до практических действий. Вам больше не понадобятся разные правила для поддержания здоровья, продвижения по карьерной лестнице и выстраивания взаимоотношений. Ключевые принципы роста не зависят ни

от сферы применения, ни от человека, который их применяет. Поняв, как они работают, вы сможете использовать их для улучшения своих достижений в любой области.

# Как читать эту книгу

Книга поделена на две части. В первой части рассматриваются фундаментальные принципы личностного развития, начиная с трех первичных: истины, любви и силы. Интернализируя их, вы строите прочный фундамент для личностного роста во всех сферах жизни. При чтении первой части вам нужно просто понять эти семь принципов. Достичь более глубокого понимания базовых принципов помогут упражнения, которые предлагаются в тексте, однако вы вовсе не обязаны выполнять их при первом же чтении. Эти упражнения выполняют в основном иллюстративную функцию: они показывают, как идеи можно воплотить в действиях. Поскольку одни принципы вторичны по отношению другим, первую часть лучше читать по порядку.

Часть вторая – чисто практическая. В ней объясняется, как применять семь принципов для достижения позитивных практических сдвигов в вашей жизни. Каждая глава затрагивает отдельную сферу: карьеру, здоровье, взаимоотношения и т. д. Вы можете читать эти главы в любом порядке, не стесняясь начинать именно с того раздела, который вам наиболее интересен. Однако лучше прочесть все главы первой части, прежде чем перейти ко второй.

Это очень насыщенная по содержанию книга, в ней много свежих идей. Старайтесь читать ее неторопливо, потрать-

те на это, по возможности, побольше времени. Назначение книги – помочь вам на пути к личностному росту, и то, как сработают изложенные в ней принципы, зависит от вас.

Если вы хотите получить дополнительную помощь или у вас есть желание изучать личностное развитие вместе с единомышленниками, заходите на форумы по адресу: [www.StevePavlina.com/forums](http://www.StevePavlina.com/forums). Там вы найдете гостеприимное и доброжелательное сообщество, состоящее из тысяч людей со всего мира, ориентированных на личностное развитие. Форумы бесплатны, так что никакой выгоды от участия в них извлечь нельзя.

Иногда на страницах этой книги даются ссылки на веб-страницы, чтобы вы могли дополнительно воспользоваться бесплатным контентом сайта [www.StevePavlina.com](http://www.StevePavlina.com). Тем не менее данная книга самодостаточна. Ссылки даются как источники вспомогательной информации, содержащейся, например, в дискуссиях на вышеупомянутых форумах. Если по какой-то причине у вас нет доступа в Интернет дома или на работе, не забывайте, что в публичных библиотеках он предоставляется бесплатно.

Я могу дать вам три обещания в связи с предстоящим прочтением моей книги. Во-первых, в соответствии с принципом истины я буду с вами абсолютно честен и откровенен. Мне нет смысла забивать вам головы ложными выводами и вводить в заблуждение. Во-вторых, согласно принципу любви я сделаю все возможное, чтобы установить с вами мыс-

ленную связь как одно человеческое существо с другим. Я здесь, чтобы помочь вам как друг и проводник, а не как гуру. И, наконец, в соответствии с принципом силы я постараюсь помочь вам найти *вашу* истинную силу и взглянуть в лицо *вашим* страхам. Иногда я буду подбадривать и поддерживать вас, иногда – бросать вам вызов. Применить на практике то, что вы узнаете из этой книги, будет непросто. Это было непросто и для меня. Настоящий осознанный рост редко бывает легким, но он всегда заслуживает потраченных на него усилий.

А теперь давайте начнем наше путешествие в мир осознанного личностного развития.

# Часть I

## Фундаментальные принципы

### Глава 1. Истина

*Единственное, чего требует от нас жизнь, – осознавать ее, а не принимать безоговорочно. Все, на что мы закрываем глаза, все, от чего мы убегаем, все, что мы отрицаем, принижаем или презираем, в конце концов приводит нас к краху. То, что кажется отвратительным, болезненным, злым, может стать источником красоты, радости и силы, если взглянуть на это без предубеждения. Каждая секунда может стать прекрасной для того, кто способен осознать ее как таковую.*

*Генри Миллер*

Истина – первый принцип личностного развития. Мы развиваемся как человеческие существа в первую очередь за счет того, что открываем новые истины о себе и окружающей реальности. Вы непременно усваиваете какие-то важные уроки, независимо от того, как вы живете. Но ваше развитие невероятно ускоряется, если вы осознанно стремитесь к истине и последовательно отвергаете ложь и отрицание.

Подлинный личностный рост добросовестен. Вы не може-

те пойти коротким путем через территорию притворства. Вашим первым обязательством должно быть открытие и принятие новых истин, какими бы трудными или неприятными ни являлись последствия этого. Вы не сможете решать проблемы, если не будете признавать их существования. Как вы сделаете достойную карьеру, если не признаете, что ваша нынешняя работа вам не подходит? Как наладите взаимоотношения, если откажетесь признать, что чувствуете себя опустошенным и одиноким? Как улучшите здоровье, если не пожелаете признать, что ваши нынешние привычки идут ему во вред?

Реальность – высший судья истины. Если ваши мысли, убеждения и действия не сориентированы на истину, то и результаты будут неважными. Недостаточно позиционировать себя подобным образом, чтобы гарантировать успех, но привычки ко лжи хватит, чтобы гарантировать неудачу. Когда вы настраиваетесь на истину, ваши проблемы не решаются за один день сами собой, но вы делаете важный шаг в правильном направлении.

Отрицая свои проблемы, вы отворачиваетесь от истины. Ложь, которую вы говорите себе, порождает новую ложь, заражая ваше сознание и опутывая его нитями неправды, вплетающимися в вашу личность. Вы теряете связь со своим истинным «Я» и живете как жалкая тень того великолепного существа, которым должны быть. Вы появились в этом мире не для того, чтобы влачить подобное существование. Вы

здесь, чтобы научиться строить жизнь по своему собственному выбору. Говорить, какой должна быть ваша жизнь, — не в моей компетенции, но я сделаю все возможное, чтобы помочь вам это понять.

В этой главе я проведу экскурсию по маршруту истины. Это поможет вам осознать, как выявить и принять то, что для вас истинно. Здесь будут представлены достаточно абстрактные идеи, так что ваша задача — просто ознакомиться с понятиями высокого уровня. Освоив вторую часть книги, вы научитесь применять эти понятия для улучшения результатов во всех сферах своей жизни.

Начнем мы с исследования ключевых компонентов истины: восприятия, предвидения, точности, принятия и самосознания.

## **Восприятие**

Восприятие — самый главный аспект истины. Если вы хотите улучшить какую-то сферу своей жизни, то в первую очередь должны обратить внимание именно на него. Предположим, вам хочется узнать что-то о взаимоотношениях. В этом случае лучше начать с вопросов: «Что я чувствую в связи с этими отношениями? В чем они меня удовлетворяют? Что в них нуждается в улучшении?» Задайте своему партнеру те же вопросы. Разобравшись в реальной ситуации, вы сможете решать, какие изменения следует в нее внести.

Восприятие является ключевым компонентом личностного роста, поскольку мы реагируем на то, что воспринимаем, как на истину. Когда вы в той или иной ситуации смотрите правде в глаза, это порождает в вас новые желания. Так, встав на весы и увидев, что весите больше, чем хотели бы, вы думаете: «Я хочу сбросить вес». Когда вы четко понимаете, чего не хотите, наступает ясность и в отношении того, чего вы хотите. Новые желания помогут вам выбрать новое позитивное направление, но ничего не изменится, прежде чем вы не признаете, что хотите этого.

Первый шаг на пути личностного роста – осознание того, что ваша жизнь в настоящий момент не такая, какой бы вы хотели ее видеть. Занимать такую позицию – это абсолютно нормально. Абсолютно нормально – хотеть чего-то и не знать, как это получить, но ненормально – лгать себе и притворяться, что все прекрасно, зная, что это не так. Вы максимально приблизитесь к совершенству, если будете заниматься личностным развитием на протяжении всей жизни, несмотря на временные неудачи.

Мне, конечно, легко говорить, что вы должны смотреть в глаза правде о своей жизни, но на практике эта задача может оказаться весьма сложной. Трудно признать, что вас перестали удовлетворять взаимоотношения. Трудно принять тот факт, что вы неправильно выбрали себе профессию. Трудно увидеть себя в зеркале и осознать, что тебе не нравится человек, которым ты стал. Но это все равно необходимо. Вы

не можете переместиться из пункта А в пункт Б, если упорно не желаете признавать, что *находитесь* в пункте А. Отрицая пункт А, не признавая его или как-то еще сопротивляясь ему, вы только застреваете в нем.

Что вы видите в своей жизни такого, что желали бы изменить? Есть ли у вас какие-то пристрастия или вредные привычки, которые вам хотелось бы преодолеть? Хотели бы вы получать большее удовлетворение от новой работы? Откройте глаза. Оглянитесь вокруг и отметьте, что вам нравится и что не нравится в вашей жизни. Не нужно немедленно ставить какие-то конкретные цели. Просто осознайте то, что вы воспринимаете, и то, как реагируете на эти впечатления.

## Предвидение

Предвидение – это механизм, который возникает из накапливаемого опыта и помогает отличать правду от неправды. Когда вы наблюдаете за любой новой ситуацией или событием, возможны два варианта: впечатления либо соответствуют вашим ожиданиям, либо нет. В первом случае ваша ментальная модель реальности остается неизменной. Но когда опыт противоречит ожиданиям, ваше сознание должно обновить модель реальности, приведя ее в соответствие с вновь полученной информацией. Вот так вы учитесь на опыте и открываете новые истины.

Способности человека к предвидению невероятно гибки.

Когда вы узнаете что-то новое, ваше сознание пытается сделать из этого опыта обобщающие выводы. Оно предпочитает хранить общие схемы, а не конкретные детали. Ваша способность запоминать подробности и конкретные моменты может быть скромной, а вот умение фиксировать в памяти схемы высокого уровня присутствует у большинства. Например, вы понимаете письменную речь, но не помните, где и когда выучили ту или иную букву. Вы знаете вкус определенных продуктов, но не помните каждый свой обед.

Ваше сознание автоматически предсказывает будущее, даже когда вы этого не осознаете. Так, вы видите краешек предмета на полке, а ваше сознание предсказывает, что, когда вы его возьмете, это окажется книга. Вы ожидаете, что книга будет обладать определенным весом, текстурой и внешним видом. До тех пор пока ваши ожидания сбываются, ментальная схема остается неизменной.

Основываясь на предыдущем опыте чтения, вы уже имеете какое-то представление о том, что найдете в этой книге. Если книга отвечает вашим ожиданиям, вы не узнаете ничего нового, и чтение станет для вас пустой тратой времени. Чтобы способствовать вашему развитию, книга должна противоречить вашим ожиданиям и дарить моменты изумления.

Сознание постоянно делает выводы из конкретных впечатлений, хранит эти общие схемы, а затем применяет их для предсказания хода событий. Это происходит автоматически,

и вы об этом даже не знаете. Однако, научившись осознавать то, как работает ваше сознание, вы сможете осмысленно выводить свой разум на новый уровень.

Есть два эффективных способа применения предсказательных возможностей сознания для ускорения личностного роста. Во-первых, вы можете в буквальном смысле поумнеть, если будете по максимуму использовать новый опыт, не похожий на весь прежний. Новые ситуации подталкивают сознание к обучению, что позволяет открывать новые схемы. Чем больше схем знает ваш ум, тем лучше он «провидит» и тем умнее вы становитесь.

Прочтите книгу, посвященную совершенно чуждой вам теме. Поговорите с людьми, которых обычно избегаете. Посетите незнакомый город. Выйдите за пределы схем, которые ваш ум уже знает. Чтобы расти, нужно постоянно отвечать на новые вызовы и обдумывать новые идеи, способные освежить ум. Если же вы просто пережевываете одни и те же впечатления, то впадаете в застой, а ваши умственные способности атрофируются.

То, чему вы научились в одной сфере, часто оказывается применимым и в других. Например, Леонардо да Винчи, признанный гений по всем возможным меркам, достиг высокого мастерства в разных областях деятельности: в живописи, музыке, науке, инженерном деле, архитектуре и многом другом. И хотя кто-то может утверждать, что такие разносторонние интересы являлись результатом его интеллек-

та, я думаю, что в какой-то степени все было наоборот. Имея столь широкий круг занятий, да Винчи находил схемы, которых другие просто не замечали. Это сильно повышало его способность к решению проблем. Он творчески применял в других сферах то, что в одной из них считалось само собой разумеющимся.

Чрезмерная монотонность – враг интеллекта. Работая с одними и теми же «вводными» снова и снова, вы вряд ли сумеете вырасти. Вы будете просто удовлетворять ожидания своего сознания, вместо того чтобы толкать его к созданию новых схем. Если вы хотите стать умнее, не позволяйте впечатлениям застаиваться. Используйте повседневные дела только как надежную базу для вылазок на неисследованные территории. Подталкивайте себя к вещам, которых раньше никогда не делали. Оставайтесь открытыми для новых впечатлений, идей и информации. Чем больше новых вещей, не оправдывающих ожидания, встречается на вашем пути, тем быстрее вы учитесь и тем умнее становитесь.

Второй способ применять свою способность к предвидению – делать осознанные, намеренные предсказания и использовать их для принятия оптимальных решений. Подумайте о том, куда вы держите путь, и спросите себя: «Каких поворотов я ожидаю от своей жизни, если быть откровенным?» Представьте, что логически мыслящий, беспристрастный наблюдатель детально изучает вашу ситуацию и должен предсказать, какой будет ваша жизнь через двадцать

лет, основываясь на ваших текущих поведенческих паттернах. Какое будущее предскажет вам такой человек? Если у вас хватит смелости, попросите нескольких хороших знакомых откровенно высказаться о том, каким они представляют вас через два десятилетия. Ответы могут вас удивить.

Научившись осознавать долгосрочные ожидания своего ума, вы преодолеете привычку к отрицанию и сможете смотреть правде прямо в глаза. Это даст вам возможность аргументировать позитивные предсказания и вносить необходимые изменения, чтобы предотвратить осуществление негативных.

Эмоции – часть предсказательной работы сознания. Положительные чувства происходят от позитивных предвидений, отрицательные – от негативных. Когда вы чувствуете себя хорошо, ваш ум предвидит положительный исход событий. Когда вам плохо, сознание ожидает неблагоприятного исхода. Негативные эмоции служат предостережением, указывая на то, что вы должны изменить свое поведение сейчас, чтобы предотвратить осуществление нежелательных предсказаний.

Прислушайтесь к своим истинным ожиданиям. Не боритесь с ними и не пытайтесь их отрицать, поскольку это приведет лишь к неуверенности в себе. Учитесь принимать свои ожидания и работать с ними. Когда вы замечаете, что предвидите негативный результат, постарайтесь найти причину такой уверенности и меняйте ситуацию до тех пор, пока ваши ожидания не изменятся. Обнаружив у себя позитивные

ожидания, попробуйте понять, чем они вызваны, и поддержать действие положительных факторов.

## Точность

Чем точнее ваша внутренняя модель реальности соответствует реальности актуальной, тем могущественнее вы становитесь. Чем выше точность, тем выше ваша приспособляемость как человеческого существа. Имея точную карту, вы сможете принимать здравые решения, которые позволят вам приблизиться к реализации своих желаний. С неточной картой вы рискуете испытать горечь поражений и разочарование.

Абсолютная ясность встречается крайне редко. Если вы делаете определенную карьеру, вам доподлинно неизвестно, что ждало бы вас на ином поприще. Если вы состоите в близких отношениях с конкретным человеком, то не можете быть уверены, что где-то поблизости вас ждет более достойный партнер. Приняв какое-либо решение, вы никогда не знаете, что бы произошло, если бы ваш выбор был другим.

Хуже всего то, что даже ваша полная уверенность совсем не обязательно является гарантией вашей правоты. Вы ведь уже ошибались раньше, не так ли? История показывает: то, что, как вам кажется, вы точно знаете сейчас, в будущем вполне может оказаться неправдой.

Вы можете попытаться достичь максимальной ясности от-

носителем той или иной ситуации, и это, в общем-то, хорошая идея. Но вам никогда не удастся полностью устранить неопределенность. Приходится выбирать один из двух основных вариантов: отрицать непредсказуемость жизни и культивировать ложное чувство безопасности или принять превратности жизни как данность и научиться с ними справляться. В первом случае вы рисуете свою карту реальности такой, какой хотите ее видеть, независимо от того, как выглядит местность на самом деле. Во втором случае вы стремитесь создать как можно более точную карту, даже если вам не нравится, как она выглядит. Второй вариант предпочтительнее.

Когда вы принимаете изначальную неопределенность и изменчивость жизни, ваши решения становятся более точными. Вам становится легче избегать ошибок – например, вы не станете ставить в казино все свои деньги или вступать в незаконные отношения. Ваше положение в плане применения врожденных способностей будет более выгодным, и вы не окажетесь парализованы непредсказуемостью жизни. Суть в том, чтобы разумно управлять рисками, а не отрицать их существование. Учитесь преуспевать за счет неопределенности и даже получать от нее удовольствие.

Другая проблема заключается в том, что ваши предсказания могут оказаться неправильными. Некоторые неточности исправятся сами собой, когда вы приобретете дополнительный опыт и углубите свое понимание реальности, но, повто-

ренные многократно, такие ошибки усугубляются и закрепляются. Вот несколько примеров того, как способность вашего ума делать предсказания может вас подвести.

**Чрезмерное обобщение.** У вас было несколько неудачных свиданий, и поэтому ваш ум усвоил схему: свидания разочаровывают. Вследствие этого вы избегаете ходить на свидания, поскольку считаете, что их вообще надо избегать. К сожалению, это означает, что у вас никогда больше не будет *позитивного* опыта свиданий, который позволил бы изменить ваше убеждение. Старые схемы сохраняются ровно столько, сколько остаются неоспоренными.

**Предрассудок.** Вы случайно услышали разговор коллег, которые сетовали, что с новым сотрудником очень тяжело работать. В результате вы преисполнились негативных ожиданий относительно новичка. Во время первого контакта вы, естественно, ожидаете проблем, поэтому не можете полноценно сотрудничать с ним. Этот человек улавливает ваше негативное отношение и отвечает тем же, оправдывая таким образом ваши ожидания. Составляя поспешные суждения, не основанные на собственном опыте, вы часто приходите к ошибочным выводам.

**Самоисполняющиеся пророчества.** Некоторые из ваших друзей пытались начать собственный онлайн-бизнес, но

все они потерпели неудачу и в конечном счете отказались от этой затеи. Из их примера ваше сознание делает вывод, что начать онлайн-бизнес очень сложно и такое начинание, скорее всего, закончится крахом. Годом позже вы решаете запустить свой Интернет-проект. Ваше подсознание саботирует, заставляя вас совершать ошибки, которых вполне можно было бы избежать, и в конце концов вы отказываетесь от своей затеи, как это сделали и ваши друзья.

У всех этих проблемных схем есть общая черта: излишне пессимистические предсказания. Такие схемы способны нагнетать страх, снижать самооценку и вызывать негативные эмоции – тревогу, подавленность. В худших случаях чрезмерно пессимистические предсказания могут привести к депрессии, беспомощности и даже суициду. С другой стороны, завышенный оптимизм тоже может стать источником проблем, таких как излишняя самоуверенность, склонность к неразумному риску и маниакальное поведение.

Конечно, самые лучшие предсказания – это наиболее точные. Но если вы хотите стать сильнее, отдавайте предпочтение высокой самооценке, позитивным эмоциям и разумной инициативе в противовес низкой самооценке, негативным эмоциям и чрезмерной робости. Предсказания – это не просто пассивные наблюдения, они активно воздействуют на исход событий.

# Принятие

Когда вы с достаточной степенью точности определите, что для вас правда, следующим шагом должно стать полное и окончательное ее принятие. Соответственно вам нужно будет принять долгосрочные последствия ваших предсказаний.

Подумайте о своем физическом теле. Оно здоровое, тренированное и сильное? Или больное, вялое и слабое? Что, по вашим прогнозам, произойдет с ним, если вы не измените своих привычек? Вы принимаете правду о том, что вас ждет в будущем? Вы хотите жить, осознавая такие последствия?

Как у вас с деньгами? Вы обеспечили себе такой уровень благосостояния, чтобы никогда не знать нужды? Или ваша дорога ведет в богадельню? Чего вы ждете от будущего в том случае, если ваши текущие финансовые схемы останутся без изменения? Вы принимаете всю правду об этой ситуации?

Конечно, попытки предсказать ход своей жизни чреваты серьезными погрешностями, но вы все равно можете стремиться к максимально разумным, рациональным ожиданиям, основанным на фактах, доступных в данный момент. Если бы речь шла о жизни другого человека, похожего на вас, и вам нужно было бы заключить пари, на какой исход вы бы поставили? Представьте, что вы Шерлок Холмс, который ищет доказательства и пытается предсказать результат. Чего бы вы

ожидали, если быть откровенным?

Один из самых важных навыков, необходимых для успешного личностного роста, – способность принимать всю правду о себе, даже если вам не нравится то, что вы видите, и вы чувствуете, что не в силах этого изменить. Сталкиваясь с неприятными истинами, человек зачастую испытывает сильное внутреннее сопротивление. Это сопротивление заставляет его уклоняться и отвлекаться от правды, наматывая бесконечные круги эскапизма, отрицания и промедления. Только пристально взглядевшись в эти истины, вы обретете силу для осознанной работы с ними. Простое правило гласит: со всем, чего вы боитесь, вы в конце концов обязательно встретитесь.

Когда бы вы ни столкнулись с неприятной стороной реальности, которую, как вам кажется, вы не в силах изменить, первый шаг – принять правду относительно этой ситуации. Скажите себе: «Я считаю ситуацию неприятной и неправильной, но мне пока не хватает силы, что исправить ее прямо сейчас».

Честно признайтесь себе, что, даже если вы возьмете на себя полную ответственность за все сферы своей жизни, у вас не будет иногда возможности исправить то, что идет не так. Просто примите такое положение вещей, но не пытайтесь отрицать правду. Никогда не притворяйтесь, что вам нравится работа, которую вы ненавидите. Никогда не притворяйтесь счастливыми, если отношения с партнером вас

не удовлетворяют. Никогда не притворяйтесь, что ваши финансовые дела идут хорошо, если на самом деле это не так. Если вы хотите улучшить ситуацию, прежде всего проясните ее для себя и примите всю правду.

Когда вы полностью принимаете реальность, ваши решения становятся более разумными, поскольку они основаны на правде, а не на фикции. Если вы признаете, что ваше тело совершенно не в форме, то перестаете притворяться, что здоровы. Вы прекращаете культивировать заблуждение, согласно которому неправильное питание и недостаточная физическая нагрузка для вас приемлемы. Вы начинаете видеть, что вам следует принимать иные решения, чтобы изменить ситуацию, ведь она развивается не сама по себе. Полностью подчинившись реальности, вы сможете наконец начать создавать то, чего хотите.

## **Самосознание**

Если вы стремитесь привнести в свою жизнь больше правды, вам необходимо поддерживать высокий уровень самосознания, то есть осознавать свои достоинства, недостатки, таланты, знания, наклонности, привязанности, желания, эмоции, инстинкты, привычки и состояние сознания.

Как человеческие существа мы часто бываем переполнены противоречивыми желаниями. Одна наша часть хочет быть здоровой, счастливой и в высокой степени осознанной.

Другая желает только есть, спать, заниматься сексом и бездельничать. При отсутствии осознанности мы «по умолчанию» следуем рефлекторным моделям поведения, живя скорее как бездумные животные, а не как осмысленные человеческие существа.

Поймите, что ваш уровень осознанности не является постоянным. Иногда в вашем мышлении доминирует чистая логика, а иногда вас переполняют эмоции. Порой вы невероятно возвышенное существо, а в другое время озабочены исключительно финансовыми вопросами. Иногда вы едите здоровую пищу, которая обеспечивает вас энергией, а когда-то утоляете голод некачественным фаст-фудом.

Принимая решения в определенном состоянии сознания и действуя в соответствии с ними, вы поддерживаете это состояние, а значит, повышаете вероятность того, что будете реагировать таким же образом и в будущем. Например, если вы действуете под влиянием гнева, то усиливаете гневную реакцию своего сознания. Если действуете, руководствуясь добротой, то укрепляете добрую реакцию. Любой уровень осознанности имеет тенденцию «консервировать» себя, поэтому вы, скорее всего, вновь и вновь будете оказываться на одном и том же уровне. Значимой частью личностного развития является работа по устранению связей с низшими состояниями и переходу к более высокому уровню осознанности. В практическом плане это означает, что вам необходимо избавиться от вредных привычек, негативных эмоций и

страхов и заменить их осознанно выбранными, основанными на принципах действиями. Чтобы успешно изменить свое поведение, вы должны сначала научиться осознавать свои мысли.

Хороший способ достичь осознанности – принимать важные решения, рассуждая как можно более здраво. Лучше всего делать выбор, когда вы чувствуете себя собранным, здравомыслящим, разумным. Именно в этот период стоит обдумывать серьезные перемены в жизни, касающиеся карьеры, взаимоотношений или переезда в другой город. Учитесь доверять высшим состояниям осознанности. Записывайте свои решения и полностью посвящайте им себя. Когда вы погружаетесь обратно, в более низкие состояния, – а это неизбежно – и теряете из виду высшую перспективу, продолжайте действовать согласно принятым решениям, хотя и не чувствуете прежней убежденности в своей правоте. Со временем внешние обстоятельства изменятся настолько, что будут поддерживать высшие состояния. С практикой жить осознанно становится легче.

Однажды, пребывая в состоянии очень высокой осознанности, я принял решение перейти в своей карьере от разработки компьютерных программ к личностному развитию. Это был для меня серьезный шаг: ведь мой бизнес шел хорошо, и у меня на повестке дня было несколько крупных проектов. Однако, принимая это решение, я чувствовал себя прекрасно и знал, что оно правильное. Тем не менее, спустя

несколько недель я продолжал возиться с компьютерными играми, и конца этой работе не предвиделось. Вернувшись на более низкий уровень осознанности, я начал повторно обдумывать свое решение. Мне приходилось напоминать себе, что я сделал выбор, находясь на высшем уровне осознанности, и что это было здоровое, обдуманное решение. Это помогло мне преодолеть собственное сопротивление и довериться первоначально сделанному выбору.

Мои решения могли быть несовершенными, но, следуя такой процедуре, я по крайней мере мог быть уверен, что они правильные с точки зрения истины.

Когда вы постоянно принимаете важные решения на высоком уровне осознанности, они становятся более согласованными. Вы перестаете зависеть в двойственном состоянии, метаться между двумя альтернативами, будучи не в состоянии сделать выбор. Поймите, что, делая выбор с позиции гнева, страха, уныния или вины, вы не способны ориентироваться на истину, поскольку ваши предсказания будут находиться под негативным влиянием низших состояний.

# 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.