

**Джон П. Стрелеки**

Автор бестселлера

«КАФЕ НА КРАЮ ЗЕМЛИ»

**Тим Браунсон**

Известный блогер

# Формула гармоничной жизни



**как стать богатым и счастливым,  
следуя за своей мечтой**



**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Психологический бестселлер (Эксмо)

Джон П. Стрелеки

**Формула гармоничной жизни.  
Как стать богатым и счастливым,  
следуя за своей мечтой**

«ЭКСМО»

2009

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

## **Стрелеки Д.**

Формула гармоничной жизни. Как стать богатым и счастливым, следуя за своей мечтой / Д. Стрелеки — «Эксмо», 2009 — (Психологический бестселлер (Эксмо))

ISBN 978-5-04-162128-5

Ваши дни похожи один на другой, и вы не видите просвета? Вам надоело трудиться не покладая рук на нелюбимой работе, пытаться свести концы с концами? Эта книга станет для вас отличным помощником, если вы хотите изменить свою жизнь и стать богатым и счастливым. Она содержит все необходимые техники и инструменты для этого преобразования — вам нужно будет только ими воспользоваться. Автор бестселлеров «Кафе на краю земли» и «Большая пятерка для жизни» Джон П. Стрелеки и Тим Браунсон раскрывают в новой книге все составляющие формулы богатства и счастья — той самой, которой пользуются все известные люди, достигшие успеха. И вы можете стать одним из них! В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

УДК 159.923.2  
ББК 88.52

ISBN 978-5-04-162128-5

© Стрелеки Д., 2009  
© Эксмо, 2009

## Содержание

Обращение авторов	7
Вступление	9
Глава 1	12
Глава 2	15
Глава 3	18
Глава 4	21
Конец ознакомительного фрагмента.	22



**Джон П. Стрелеки, Тим Браунсон**  
**Формула гармоничной жизни.**  
**Как стать богатым и счастливым,**  
**следуя за своей мечтой**

*«Мы более всего боимся не слабости своей. Могущество сверх меры  
– вот что нас в себе страшит».*  
*Марианна Уильямсон*

John P. Strelecky and Tim Brownson  
HOW TO BE RICH AND HAPPY  
Aspen Light

Copyright ©2009 John P. Strelecky and Tim Brownson.  
All rights reserved. For the Russian

© Мельник Э.И., перевод на русский язык, 2022

© ООО «Издательство «Эксмо», 2022

## Обращение авторов

Поздравляем – вы только что совершили один из самых важных шагов в своей жизни. Вы решили принимать решения. Вы выбрали делать выбор, вместо того чтобы жить той жизнью, которую выбирают за вас другие. И это сразу же делает вас одним из избранных.

Если вы прочтете информацию, содержащуюся в этой книге, и примените ее в своей жизни, то станете частью избранного сообщества – категории людей, которые богаты и счастливы.

Возможно, пускаясь в приключение, которое мы предлагаем, вы зададитесь вопросом, каким образом эта книга появилась на свет. Как и почему автор вдохновляющих бестселлеров номер один, чьи произведения переведены на сорок один язык (это Джон), и лайф-коуч по прозвищу Отступник, который ведет один из самых успешных (и крайне эксцентричных) блогов по коучингу (Тим), объединились, чтобы написать книгу про то, как быть богатым и счастливым?

Ответ на самом-то деле вполне незатейлив. Одна его часть содержится в личной истории в начальной главе. Она объяснит, что мотивировало нас стремиться к открытию формулы богатства и счастья. Другая часть ответа – *почему* мы пишем эту книгу именно сейчас – еще проще: просто потому, что мы прислушиваемся к просьбам людей.

Мы дружим уже несколько лет. Хотя мы и трудимся в разных сферах (Тим занимается лайф-коучингом и ведет онлайн-блог, а Джон – писатель и оратор) и у нас абсолютно разные стили поведения (Тим опирается на истинно британское чувство юмора, в то время как Джон весьма серьезен и одухотворен), у нас есть общая цель в жизни – помогать людям.

Когда мы вместе играли в гольф или обедали и обсуждали наши дела, а также то, что мы чаще всего слышим от людей, наша беседа все время сводилась к одному и тому же: очень многие находятся в сложном положении. Из наших бесед с клиентами и собственного жизненного опыта мы знали, что, даже когда люди не могут дать своему стремлению внятного определения, они хотят быть богатыми и счастливыми.

Тим видел это желание при работе с индивидуальными клиентами и из комментариев к своему блогу, а Джон – на мероприятиях, когда выступал перед большой аудиторией.

Поэтому, услышав вопрос, над чем мы сейчас работаем, мы начали отвечать, что взялись писать книгу про то, как быть богатым и счастливым. На что буквально каждый наш собеседник восклицал: «Так это же та самая книга, которая мне нужна!» – или что-то подобное.

Возможно, вы уже знакомы с предыдущими произведениями Джона – «Кафе на краю земли», «Возвращение в кафе», «Сафари жизни» и «Большая пятерка для жизни». Но книга, которую вы держите в руках, совершенно на них не похожа. Перечисленные работы – это вымышленные истории с вдохновляющей моралью.

А здесь нет вымысла, лишь самое что ни на есть честное отражение реальности. Однако ее основная задача остается прежней – **помогать людям жить той жизнью, которой они хотят.**

Мы писали ее вдвоем, но, чтобы ее было легче читать, в книге создана иллюзия, будто у нее только один автор, – вы это сами увидите. Местоимение «я» – это наше коллективное «я». Просто представьте, что некий научный эксперимент пошел не по плану и знания и жизненный опыт двух разных людей слились воедино.

Или подумайте о том, что гораздо проще рассказать историю или передать информацию от лица одного человека, чем каждый раз указывать, кто из нас что сказал.

Итак, давайте же двигаться вперед, к тому, чего вы хотите и заслуживаете, – быть богатым и счастливым.

*Джон и Тим*



## Вступление

В каждом разделе этой книги вы найдете упоминания о формуле, сделавшей тысячи людей, с которыми я работал на протяжении почти двадцати лет, не просто богатыми, но богатыми и счастливыми!

Жизнеспособность этого рецепта следует хотя бы из того, что я впервые узнал о нем из биографии Бенджамина Франклина, одного из отцов-основателей Соединенных Штатов, который жил больше двух сотен лет назад. И это та же формула, которую Билл Гейтс – студент, некогда бросивший колледж, а сейчас один из богатейших людей в мире, человек, чей чистый капитал превышает 23 миллиарда долларов, – начал применять, когда был всего лишь тринадцатилетним подростком.

Когда я начал открывать для себя фрагменты этой формулы, они произвели на меня неизгладимое впечатление. Я вдохновенно обдумывал их, искал подтверждения в истории каждого успешного человека, которого встречал, – и, разумеется, использовал их сам.

Благодаря собственным исследованиям и экспериментам с этой формулой я осознал, что именно в ней и заключается разница между теми людьми, которые живут богатой и счастливой жизнью, и теми, у кого это не получается. Знание и применение – вот что меняет дело.

Моя книга объясняет эту формулу и причины, по которым она становится решающим фактором в жизни людей разного происхождения, расы и места жительства. Тысячи применяли ее – и получали результаты.

Видя, какое воздействие эта информация оказывает на молодых людей по всему миру, я уверен, что, если рассказывать о ней молодежи с ранних лет, то мы увидим будущее, наполненное такими инновациями, сотрудничеством и удовлетворенностью жизнью, каких человечество не знало никогда прежде.

Возможно, после того как вы прочитаете эту книгу и реализуете предоставленные возможности, то обнаружите, что являетесь катализатором этих перемен, как уже произошло со многими другими.

В процессе чтения вы узнаете, почему эта формула успеха будет работать для каждого, кто ею воспользуется. К примеру, человек по фамилии Эйфель применил ее на практике и навеки вошел в историю, занимаясь любимым делом.

Все истины, которые вы найдете в этой книге, покажут, какие изменения могут произойти лично для вас. А именно – скачок от той жизни, которую вы ведете, к той, которую вы для себя хотите. Тысячи мужчин и женщин уже применили ее и использовали преимущества, которые она дает.

Для одного молодого человека этим опытом стало двухлетнее путешествие по Азии, в то время как его банковский счет рос сам по себе. Он действовал, как вы вскоре научитесь понимать, в третьей зоне матрицы богатства и счастья.

Для другого это означало покупку целой горы в Коста-Рике, и теперь он проводит дни, занимаясь серфингом и играми на пляже со своей семьей.

Мартин Стрел, пловец-самоучка, использовал ее, чтобы установить рекорд, вошедший в Книгу рекордов Гиннеса, став первым человеком, который проплыл Амазонку от истока до устья. Это достижение принесло ему всемирную славу и множество приглашений на выступления, позволило ему написать книгу о его приключениях, а помимо этого, легло в основу фильма, удостоенного награды на кинофестивале «Сандэнс».

Сэм Хорн, выдающийся писатель и консультант, использовала эту формулу, чтобы создать для себя жизнь, в которой она за час работы получает больше, чем некогда зарабатывала за целый год. При этом она занимается делом, которое делает ее счастливой и приносит радость десяткам миллионов людей по всему миру.

На этих страницах упоминание формулы богатства и счастья встречается почти повсеместно. Если вы тоже ищете ее и готовы получать от нее пользу, то, пожалуйста, вот она: изучайте, сколько хотите. Все, что от вас требуется, – это воспользоваться ею.

Если жизнь превратилась для вас в путешествие, в ходе которого вы обессилели и, возможно, даже утратили надежду, если вам кажется, что испытания, с которыми вы столкнулись, – слишком серьезные, чтобы их преодолеть, то, пожалуйста, – вдохновляйтесь приведенными здесь примерами из жизни, и пусть они станут той питательной смесью, которая необходима вашему истощенному организму.

Эта формула дала возможность одинокой женщине из африканской деревни восстать против тирании и создать движение своих сторонников. Вместе они посадили более 30 миллионов деревьев и восстановили леса в целом государстве. Она получила Нобелевскую премию мира и более чем полтора миллиона долларов денежного вознаграждения. Это был первый случай в истории, когда награду вручили африканке.

Эта формула стала важным элементом и для других людей, которые преодолели жизненные трагедии, и не просто выжили, но и достигли процветания.

Эта формула уникальна и потому, что, открыв ее для себя и постоянно используя, люди осознают, что буквально на всех парах несутся к богатой и счастливой жизни. Они – точно ярко окрашенный осенний лист, подхваченный бурным потоком, – их увлекает вперед сила течения и собственного определения успеха.

Один из неповторимых секретов этой формулы заключается в том, что человек, который не ищет ее или не готов к ней, так ее и не увидит. Я знаю его благодаря собственному опыту – поскольку, как вы узнаете из следующей главы, вплоть до одного судьбоносного утра я ее не видел, хотя она все время была у меня перед глазами.

Если вам не удалось закончить образование – не страшно. Результат огромного количества людей, которые получили пользу от этой формулы, доказывает, что формальное обучение не обязательно для ее применения. Она так же эффективно работает для человека, окончившего среднюю школу, как и для того, кто не один год провел в высших учебных заведениях.

Многие люди, ставшие богатыми и счастливыми, имели за плечами очень и очень скромное образование.

Как я могу говорить обо всем этом с такой уверенностью? Это станет ясно, пока вы будете читать книгу. Настанет момент, когда в вашем сознании все станет на свои места и вы просто это поймете.

Это может случиться в одной из первых глав, когда вы будете читать о богатой и счастливой эффективности вложений. Или, может быть, при прочтении одной из заключительных историй книги. Просто знайте: если вы будете читать текст с открытым разумом и чистотой намерений, это непременно случится.

На протяжении почти двадцати лет я изучал тысячи мужчин и женщин, которые достигли состояния богатства и счастья. И хотя у каждого из них есть своя уникальная история, эта формула является связующим звеном, которое объединяет их успехи.

Эти люди – малая доля обитателей земного шара, результаты усилий которых подтверждают, что знание и использование этой формулы – ключ к тому, чтобы быть богатым и счастливым. По правде говоря, я ни разу не встречал и не изучал ни единого человека, который понял бы эту формулу, применил ее – и не стал после этого богатым и счастливым. Я также никогда не встречал человека, который достиг бы состояния богатства и счастья, не следуя этой формуле. Вот насколько она важна!

Пока вы будете читать книгу, эта формула будет проявляться буквально в каждом слове, и у вас возникнет ощущение, будто весь ваш мир движется в позитивном направлении – вам стоит только открыться этой возможности! В такие мгновения – вы сами поймете, когда это

случится, – закройте глаза, улыбнитесь и сделайте долгий глубокий вдох. Ибо они станут определяющими моментами в вашем существовании.

Полученные знания – это актив, способный обеспечить вам преимущество во всех сферах жизни, и никто никогда у вас их не отнимет.

Всегда помните, что то, что написано здесь, – это знание, а не мнение. **Это истина, а не вымысел.**

Она существует в этой форме, чтобы вы и все остальные люди с непредвзятым мышлением могли открыть для себя формулу богатства и счастья, включая и мотивацию для того, чтобы найти этой формуле применение.

**Еще одно последнее замечание перед началом вашего путешествия. Каждый богатый и счастливый момент, возникающий здесь и сейчас или в любое другое время на протяжении всей истории, уходит корнями в единственную мысль: «Я хочу быть богатым и счастливым». Если у вас присутствует это стремление и вы готовы к тому, что оно может вам принести, то вы уже на полпути к цели. А всё остальное ждет не дождется, чтобы вы открыли его для себя на этих страницах.**

## Глава 1

### Моя машина в огне

*«Моя машина горит. О боже, моя машина В ОГНЕ!»*

У каждого человека, открывающего формулу богатства и счастья, есть поворотный момент, который становится началом его приключений. И часто это очень памятное начало. Мое случилось на федеральной автомагистрали Запад-88, когда я ехал по ней из Чикаго. Мне был тогда двадцать один год, и я влачил жалкое существование на грани бедности и выживания.

Был очень холодный февральский день, и я держал путь на работу. В то время я обслуживал столики с почасовой оплатой в 2,01 доллара плюс чаевые в одном из ресторанов сети под названием «Бенниганз». Поскольку я входил в штат официантов, меня, так же как и всех моих коллег, называли «истребителем хандры из Бенниганз». Какая ирония! Моя зарплата за тот год едва превысила семь тысяч долларов. Я и собственную хандру был не в состоянии истребить!

Одной из немногочисленных привилегий этой работы было то, что на обед можно было бесплатно заказывать еду из меню для персонала. В нем было восемь блюд. Большинство сотрудников брали себе что-то одно. Я же заказывал и съедал по одной порции каждого из этих восьми блюд. Фактически из них состоял весь мой дневной рацион.

Но вернемся к горящей машине.

Едва осознав, что из-под капота вырываются языки пламени, я произнес фразу, с которой теперь связано множество счастливых воспоминаний (из-за того, чему она послужила началом), но в тот момент она была воплощением паники:

– Моя машина горит! О боже мой, *моя машина В ОГНЕ!*

Я сбросил скорость – а ехал я 120 километров в час – и припарковался на обочине.

Ударив по рычажку, открывающему капот, я выпрыгнул из машины. Мимо проносились автомобили, гудя клаксонами. Никто не остановился – водители только сигналили. Очевидно, желали сообщить мне, что моя машина горит. Как будто я сам этого не замечал!

Я обежал машину и поднял крышку капота. Пламя горело ярко, весело и, похоже, набирало силу. Я рванул к багажнику в надежде найти бутылку воды. Ее не оказалось, и я, мало что соображая в панике, решил, что антифриз тоже жидкость – а значит, послужит подходящей заменой воде, чтобы потушить пожар.

Это оказалось неудачным решением.

В антифризе содержится большой процент спирта, о чем я узнал через мгновение после того, как залил им пламя, поскольку эффект получился прямо противоположный моим намерениям.

Антифриз породил огненную преисподнюю, которая теперь охватила весь моторный отсек. «Земля, – подумал я, – нужно забросать пламя землей». Обычно в феврале в окрестностях Чикаго почва сильно промерзает, и я, попытавшись соскрести немного грунта с обочины, не особо преуспел. Тогда я стал сгребать все камни, гравий и тонкий слой грязи и пыли с бетонного покрытия и бросать эту смесь в огонь горстями – повторив операцию раз двадцать. И кто бы мог подумать – это сработало!

Погасив пламя, я так и остался стоять, дрожа на ветру, не понимая, что теперь делать. Сотового телефона у меня не водилось, на улице было минус 19, и я оказался в трех с половиной километрах от ближайшего съезда с магистрали – как раз того, на который мне нужно было свернуть, чтобы ехать на работу.

**И это был мой поворотный момент.**

Стоя на обочине скоростного шоссе и глядя на выгоревшую изнутри машину, в тот самый миг я решил, что что-то в моей жизни должно измениться. Не то что мне *хотелось бы* что-то изменить или *было бы славно*, если бы что-то изменилось. Нет, я четко понял, что-то *должно* измениться. И в этот момент формула нашла меня.

С того самого момента и по сей день я изучаю действие этой формулы. Я анализировал поведение тысяч людей, чтобы обнаружить все ее нюансы, связующие нити и грани.

Все остальные страницы этой книги посвящены одной задаче: поделиться этими открытиями с вами.

«Зачем? – возможно, думаете вы. – Зачем ему писать об этой формуле? Почему бы просто не пользоваться ею с выгодой для себя?»

Можете мне поверить: я *пользуюсь* ею с выгодой для себя.

В тот день, когда формула нашла меня, когда моя машина вспыхнула ярким пламенем, мне был двадцать один год, я жил на прожиточный минимум и не видел в жизни никакого просвета.

**Я был настолько же далек от богатства и счастья, как, возможно, далеки от них вы.**

Благодаря этой формуле я покончил с работой от звонка до звонка почти на тридцать лет раньше, чем предусмотрено обычной практикой, и ни в коем случае не собираюсь туда возвращаться.

Пользуясь ее мудростью, я путешествую по миру, проводя порой по девять месяцев подряд в изучении всех чудес, которые может предложить наша изумительная планета: реки Амазонки, Великой Китайской стены, тропических лесов Коста-Рики и Бразилии, римского Колизея, греческого Парфенона, равнин Африки...

Она дала мне возможность стать автором бестселлеров номер один, и меня приглашают делиться своими мыслями и идеями со слушателями по всему свету.

И, пожалуй, самое важное: постояв на обочине той магистрали и ощутив, насколько беспросветной была моя жизнь, **именно благодаря этой формуле я осознал, как жить в состоянии неподдельного счастья.** Возможно, для некоторых читателей этот факт окажется самым существенным.

Так что – да, я, безусловно, пользуюсь этой формулой с выгодой для себя.

Я принял решение превратить почти двадцать лет открытий, связанных с этой формулой, в книгу по одной простой причине. Я знаю, каково это – быть молодым человеком двадцати с небольшим лет, стоящим на обочине дороги рядом с горящей машиной и пребывающим в таком ужасном душевном состоянии, какое только возможно: когда нет никаких надежд, ты одинок, как перст, и тебе кажется, что ты никогда никуда не продвинешься, что никогда не будешь счастлив.

Когда узнаешь эту формулу, все меняется.

Я написал свою книгу, чтобы помочь человечеству об этом узнать. Потому что на свете есть множество людей, которые чувствуют себя так же, как чувствовал себя я, стоя на обочине дороги.

Некоторые составляющие этой формулы будут для вас полнейшей неожиданностью. Это означает, что вам придется читать текст непредвзято, если вы хотите получить от них пользу. Альберт Эйнштейн как-то сказал: «Делать одно и то же снова и снова и ждать при этом разных результатов – вот определение безумия».

**Большинство людей тратят свою жизнь на попытки совершенствоваться в безумии. Богатые и счастливые люди так не поступают.**

Другие составляющие формулы могут быть похожи на идеи, которые вы открывали для себя в других книгах. Это не должно вас удивлять. Я и те люди, с которыми я беседовал, – не единственные, кто достиг состояния богатства и счастья.

Это большая планета, у нее долгая история, и на ней живет множество людей. Некоторые богатые и счастливые люди были столь любезны, что поделились своими знаниями в собственных книгах. Безусловно, это сделали и некоторые из тех, с кем беседовал и чей путь анализировал я.

Поскольку богатства и счастья невозможно достичь, не зная этой формулы, не стоит удивляться, что все эти книги говорят одним языком, хотя терминология их может различаться.

В этом нет ничего страшного; если уж на то пошло, это даже хорошо. Не все на свете могут прочесть одну и ту же книгу, и не все книги воздействуют на читателей одинаково. Чем больше мнений люди могут выслушать, стремясь к познанию этой формулы, тем лучше.

**Я призываю вас подходить к каждой странице этой книги с открытым разумом. Если вы этого не сделаете, формула от вас ускользнет.**

Вы еще никогда прежде не были на этом конкретном этапе своей жизни. Так что, хотя многое здесь может показаться вам знакомым, на самом деле все, что вы прочтете, будет для вас новым, так как информация связана с вашей жизнью в настоящий момент.

Позвольте мне еще предостеречь вас от одной характерной ошибки, которая может особенно помешать вам в достижении богатства и счастья. Я хорошо знаком с ней, потому что долгое время она была присуща мне самому: я фокусировался на ней и позволял тормозить мое продвижение в жизни. Это ошибка универсальности.

Работает она так. Вы слышите или читаете некое утверждение, которое способно придать вам сил и самостоятельности, – и тут же начинаете искать тот единственный сценарий, при котором оно будет неверным. О, как мне это знакомо!

Мне самому случалось слушать вдохновляющего оратора, участвовать в разговоре с богатым и счастливым человеком или читать отрывок из книги, в которой говорилось, что нет ничего невозможного. И тут же весь фокус моего внимания переключался на поиск единственного сценария, в котором то, что говорили эти люди, никак не могло оказаться верным.

Подобное окрыляющее заявление могло звучать примерно так: «Состояние богатства и счастья возможно для любого, кто этого хочет».

И я тут же думал: «Ну да, конечно! А что вы скажете насчет пастуха, пасущего яков где-то на вершине горы в глухом районе Гималаев, который только что упал со скалы, сломал обе ноги, и яки ушли от него, а бутылка с водой разбилась при падении, и...?»

В общем, вы меня поняли. Примеры, которые я придумывал, всегда были настолько далеки от реальности, что даже мне самому становилось смешно. Но несмешным было то, что эта привычка не давала мне сфокусировать свои время и энергию на том, что было действительно важно, – на уроках, которые нужно было усвоить.

**Не имеет значения, применимо ли то, что вы читаете, к любому человеку в любой ситуации.**

Вопрос, который вы должны себе задать, задают себе все без исключения богатые и счастливые люди, и его наконец научился задавать себе и я: *подойдет ли это мне?*

Не переживайте обо всех остальных. Они сами о себе позаботятся.

Итак, давайте начнем двигаться по дороге к богатству и счастью!

## Глава 2

### Если не знаешь, то и не получишь

*«Следуй за вдохновением – и вселенная откроет двери там, где были только стены».*  
*Джозеф Кэмпбелл*

За почти двадцать лет исследований я открыл общее определение богатства и счастья. Несмотря на его простоту, осознание этого определения раз за разом оказывается важнейшей частью формулы для тех, кто способен достичь состояния богатства и счастья.

**Богатство и счастье – это способность делать все, что хотите, когда хотите.**

Конкретные составляющие «что хотите» и «когда хотите» варьируются для каждого человека. Однако само определение на сто процентов постоянно. Обратите внимание, что в нем ничего не говорится о деньгах. Это потому, что для большинства богатых и счастливых людей деньги не являются самоцелью. Деньги – лишь одно из многих средств, которое они используют, чтобы получать то, чего хотят, тогда, когда хотят.

Если вы сомневаетесь, что деньги не являются самоцелью, представьте следующую ситуацию.

Некто дает вам двадцать миллионов долларов – просто так, и вам даже не нужно платить с них налоги. Они все ваши. Какие вы испытываете чувства? Вы богаты? Счастливы?

А теперь представьте, что вы не можете их потратить, инвестировать или дать займы, вам нельзя никому рассказывать о своей негаданной удаче и вообще ничего делать с этими двадцатью миллионами долларов, разве что смотреть на них. А когда вы умрете, вы не сможете оставить их никому другому. Человек, который дал их вам, заберет обратно все до последнего гроша. Ну что, как ощущения?

Деньги внезапно перестали иметь такое большое значение? В том-то и дело!

**Чтобы быть богатым и счастливым, нужно думать не о деньгах как таковых, а о том, что вы хотите сделать за время, которое проведете на этой планете.**

Даже для отдельных людей, рассматривающих деньги как важную составляющую их богатства и счастья, за накоплением материальных средств всегда что-то стоит.

Уоррен Баффет, инвестор-мультимиллиардер, – хороший тому пример. В то время как зарабатывание денег остается для него одним из его личных желаний и входит в понятие «что хотите», во многих интервью он говорит о том, что накопление денежных средств на самом деле просто игра.

Это всего лишь одна из составляющих того, что делает жизнь Баффета приятной и интересной. Так получилось, что призом в этой игре – или способом определить, что он в ней выигрывает, – оказались деньги. Доказательством может послужить тот факт, что сам процесс траты денег мало что для него значит, если только они не идут на покупку предприятий или их частей.

Почему так важно понять, что богатство и счастье – это возможность делать то, что хотите, когда хотите? Почему оно является столь важной составляющей формулы?

**Потому что, прежде чем вы сможете стать богатым и счастливым, вам нужно определить, что означают для вас богатство и счастье. Вы должны знать свое «что хотите».**

В этом утверждении сокрыта глубокая идея. Вопреки тому, во что вас пытаются заставить поверить люди, рекламирующие роскошные автомобили, богатство и счастье не для всех означают одно и то же. Пока вы не поймете, что они значат для вас, вы не станете богатым и счастливым. Именно так все устроено.

Представьте себе богатство и счастье как отпуск своей мечты. Однажды известная знаменитость стучится в ваш дом. Когда вы открываете дверь, вам вручают гигантский полуметровый чек и радуют сообщением о том, что вы только что выиграли отпуск своей мечты. Пакуйте чемоданы, самолет вылетает через три часа!

Не успеваете вы вымолвить «спасибо» и спросить, где эту знаменитость носило с тех пор, как пятнадцать лет назад она в последний раз снялась в вашей любимой телепрограмме, как машина, в которой она приехала, исчезает за поворотом, а вы так и остаетесь стоять столбом на крыльце.

Отмерев, вы бежите в дом, раскрываете чемодан... и вдруг понимаете, что понятия не имеете, что вам брать с собой. Какую одежду – официальную или повседневную? Плавки или горнолыжный костюм? Походные ботинки или кроссовки для бега? Вы не знаете, что делать. Не знаете даже, *как решить*, что делать. Вы находитесь в растерянности.

В том самом состоянии, в котором большинство людей проживают свою жизнь. И это одна из причин, по которым они не богаты и не счастливы.

В отдельных случаях можно обладать всем необходимым, чтобы быть богатым и счастливым, и даже не догадываться об этом, потому что вы не знаете своего «что хотите». Думаете, я несу чушь? А вот и нет! Приведу пример.

*Пару лет назад, путешествуя по Коста-Рике, я познакомился с Тони. Тони был родом из Сан-Хосе, штат Калифорния, а теперь жил с женой и двумя дочками в прекрасном местечке под названием Мануэль-Антонио. Он проводил свои дни расслабляясь, читая и занимаясь многочисленными хобби, в числе которых были игра на гитаре и изучение испанского языка.*

*За два года до нашего знакомства, в возрасте 48 лет, Тони был на грани нервного срыва. Они с женой работали по четырнадцать часов в день (один из них в области высоких технологий, а другой в биотехнической сфере, сейчас уже не помню, кто чем занимался). Дочерей они видели урывками по будням и иногда по выходным, если их не вызывали на работу. А потом в один прекрасный день сердце Тони решило послать ему напоминание о том, что он не бессмертен.*

*Лежа в палате после операции на сердце, Тони серьезно поговорил с женой о том, как могла бы выглядеть их счастливая и богатая жизнь.*

*Через три месяца они продали свой дом, обнулили все акции, собрали в кучку все до единого активы и на получившуюся сумму в четыреста тысяч долларов купили гору в Мануэль-Антонио. Эта гора спускалась к самому пляжу, и каждый вечер за пару часов до заката супруги шли вниз и играли в волейбол с местными жителями – собственно, они теперь и сами были местными. Вот так я с ними и познакомился.*

Из своих разговоров с Тони я узнал, что он мог сделать то, что сделал, много лет назад. Его финансовое положение даже ухудшилось в годы, предшествовавшие кардинальному решению, поскольку компания, где он работал, переживала не лучшие времена.

Но только после того, как он попал в больницу, Тони и его жена начали разбираться, чего они действительно хотели, что для них значило быть богатыми и счастливыми: как это выглядело, ощущалось и из чего состояло.

В попытке уберечь вас от «Скорых» и больниц, я постараюсь выразиться предельно ясно.

**Богатые и счастливые люди становятся таковыми, понимая, что это для них значит. Они осознают это в своих мыслях прежде, чем становятся богатыми и счастливыми в реальной жизни.**



У вас, конечно, может не быть четырехсот тысяч долларов в общих активах... или даже четырехсот долларов. С другой стороны, возможно, в вашем представлении богатство и счастье не приравниваются к владению горой в Коста-Рике. К тому же, как вы узнаете, читая книгу дальше, активы бывают самых разных видов и форм, и я гарантирую, что у вас есть такие активы, о которых вы даже не догадываетесь, и стоят они о-го-го как много!

Важный урок, который вам надо усвоить сейчас, заключается в том, что для движения к богатству и счастью нужно для начала определить, что богатство и счастье означают для вас. Вам может казаться, что это трудная задача, но не надо бояться. Информация из следующих нескольких глав поможет вам в этом разобраться.

Однако, прежде чем мы к ним перейдем, позвольте дать один совет.

Я узнал, что, когда речь идет о формуле богатства и счастья, важны *все* ее этапы. Представляйте это себе как приготовление замороженной пиццы. Чтобы ее приготовить, нужно пройти четыре этапа. Этап 1: включить духовку. Этап 2: избавить пиццу от пластиковой упаковки. Этап 3: поставить пиццу в духовку на 12–16 минут. Этап 4: вынуть пиццу из духовки и съесть ее.

Если вы сомневаетесь, что важен действительно каждый из этих шагов, попробуйте опустить первый. *Включить духовку*. Какова тогда будет на вкус ваша пицца? Или второй. *Освободить пиццу от пластиковой упаковки*. Если собираетесь поэкспериментировать, не забудьте выключить духовку, после того как вонь горящего пластика заставит вас навеки запомнить, что *каждый* этап важен.

**Что это значит для вас? Для того чтобы формула работала в вашей жизни, вам нужно серьезно отнестись к использованию каждого ее компонента.**

А это предусматривает *действие*. Если вы хотите получить горячую, готовую к употреблению, вкусную пиццу, то в какой-то момент вы должны поставить ее в духовку и запечь. Просто подготовки и даже знания инструкций недостаточно. Нужно играть активную роль в процессе.

То же относится к богатству и счастью. Одна из общих характеристик богатых и счастливых людей – то, что они не просто *знают* этапы формулы богатства и счастья: они их *применяют*.

Как-то раз я слышал забавную и одновременно печальную историю о любопытном происшествии на семинаре по саморазвитию. Ведущий семинара спросил, многие ли читали классическую книгу Наполеона Хилла «Думай и богатей».

Почти все руки взметнулись вверх. Тогда он спросил, многие ли верят в принципы этой книги. Опять поднялись почти все руки. Наконец, он поинтересовался, многие ли применили ее уроки на практике. Поднялась одна рука – того мужчины, который стоял на сцене.

В начале своего пути к богатству и счастью я неоднократно ошибался в том, что узнавал какую-то часть формулы, а к делу ее не пристраивал. Разумеется, я всегда намеревался это сделать, просто решал, что вернусь к ней попозже.

Такое поведение отдаляет от вас ту богатую и счастливую жизнь, которой вы для себя хотите.

Помните об этом, когда будете читать книгу, и начните с выполнения упражнения, которое найдете в следующей главе.

## Глава 3

### За что вы были бы готовы умереть?

За что вы были бы готовы умереть? Провокационный вопрос, не правда ли? А еще – отличный способ помочь вам выяснить свое «что хотите».

Дело в том, что этот вопрос помогает раскрыть сознание и обнаружить самую суть того, что вы считаете самым важным в жизни. Он помогает найти ваш внутренний компас, те руководящие силы, которые подсказывают вам, повернуть ли сейчас в жизни налево, направо, двигаться вперед или возвращаться назад.

**Он помогает вам определить ваши ценности.**

Чтобы было легче понять важность этой информации, знайте: вы не сможете быть богатым и счастливым, если не узнаете, каковы ваши ценности. И точно так же не сможете быть богатым и счастливым, если попытаетесь жить в конфликте со своими ценностями. Исключений из этих правил нет.

Иными словами, они – важнейшая часть формулы богатства и счастья.

Если вы не совсем понимаете, живете ли в настоящее время в согласии со своими ценностями, спросите себя: «Я богат и счастлив? Делаю ли я все, что хочу, тогда, когда хочу?» Если ответ отрицательный, то вы не живете в согласии со всеми своими ценностями. Но не огорчайтесь: если вы продолжите читать, то узнаете, как это исправить.

У книги «Поток» Михая Чиксентмихайи есть подзаголовок: «Психология оптимального переживания» – и он не зря так ее назвал. Поток – это состояние, в котором вы изредка оказываетесь; когда вы находитесь в этом состоянии, то кажется, что все получается без малейших усилий.

После того как вы яростно гребли долгое время против течения, вдруг возникает ощущение, что кто-то любезно развернул вашу лодку в обратном направлении, и теперь вы движетесь вместе с рекой, а не против нее. Вы используете силу природы и инерции, которые устремляют вас вперед. Это прекрасное чувство и есть состояние потока – или, говоря словами Чиксентмихайи, оптимальное переживание.

Это ощущение может возникнуть, когда вы работаете над каким-нибудь проектом, занимаетесь спортом (в спорте это называется «быть в ударе»), общаетесь с другими людьми или во многих других ситуациях. Когда бы оно ни появилось, его определяющая характеристика – охватывающее вас чувство легкости.

**Именно это чувство возникает тогда, когда вы живете в согласии со своими ценностями.**

И наоборот, подумайте о моментах, когда вы прокрастинировали, терзались скукой, были несчастны, испытывали стресс или тревогу. Как вы думаете, поступали ли вы в те моменты в согласии со своими ценностями? Пожалуй, сэкономлю вам энергию и отвечу сам. Ответ – нет.

А хотели бы вы подключаться к этому оптимальному переживанию в любой момент, когда захотите? К тому самому ощущению потока? Богатые и счастливые люди это делают. Когда вы поймете важность своих ценностей и достигнете гармонии с ними, то тоже так сможете.

У меня нет сомнений в том, что в какой-то момент своей жизни вы задавали себе вопрос «что для меня важно?» или другой, похожий на него. Это отличный старт, чтобы определить ваши ценности.

**Чтобы попасть туда, вам надо продолжить двигаться в том же направлении: просто пройдите дальше по дороге – к самой сути вашей личности.**

Заманчиво звучит? Погодите, то ли еще будет!

Следующие две главы содержат список ценностей, а заодно и так называемых антиценностей. Пока же просто загляните в него одним глазком, чтобы понять, от чего отталкиваться.

Сообщив вам самую необходимую информацию о том, как ценности влияют на вашу жизнь, я объясню, как определить, какие из них ваши. Я также объясню, как они влияют на богатую и счастливую жизнь, которой вы хотите и заслуживаете.

ЦЕННОСТИ				
Приключения Оригинальность Красота Ясность Комфорт Обязательства Общность	Контакт Смелость Креативность Дисциплина Разнообразие Совершенство Свобода	Веселье Благодарность Рост Счастье Здоровье Юмор Скромность	Честность Цельность Справедливость Доброта Знание Лидерство Любовь	Забота Открытость Свободомыслие Страсть Покой Настойчивость
Позитивность Власть Признание Благоразумие Самоосознание Самоконтроль Служение Искренность	Значимость Безопасность Духовность Стабильность Доверие Правда Богатство Мудрость			

АНТИЦЕННОСТИ (ТАКЖЕ ИЗВЕСТНЫ КАК ОТХОД ОТ ЦЕННОСТЕЙ)				
Агрессия Гнев Тревожность Апатия Высокомерие Конфликтность Презрение Цинизм	Смерть Нечестность Отвращение Страх Фривольность Алчность Ненависть Лицемерие	Слабое здоровье Неверность Аморальность Несправедливость Изоляция Зависть Лень Боль	Помпезность Бедность Прокрастинация Стресс Подозрительность Тревога	

Ценности – это не убеждения. Об убеждениях мы еще поговорим отдельно. А пока знайте, что ценности часто строятся на ваших убеждениях и переплетаются с ними, но склонны быть более статичными и мощными, чем убеждения.

Ваши ценности обретали форму многие годы и, так же как убеждения, испытывали влияние несметного числа факторов, включая вашу семью (или даже отсутствие семьи), друзей, телевидение, политиков, церковных лидеров, культурные влияния, книги, которые вы читали, события (как позитивные, так и негативные), в которых вы были непосредственным участником или зрителем, разговоры, которые вы вели, и многое другое.

Даже этот далеко не исчерпывающий список с легкостью демонстрирует, почему братья и сестры или близнецы могут иметь разные ценности и черты характера.

**Нет на свете двух людей, включая сиамских близнецов, на которых бы влияли полностью одинаковые внешние условия. Поэтому ни у каких двух людей не бывает абсолютно одинаковых ценностей.**

Ценности человека обычно не сильно меняются после того, как он миновал веху двадцатипятилетнего возраста. Основная причина заключается в том, что у людей есть тенденция искать информацию, укрепляющую ценности, которые у них уже есть, и отфильтровывать информацию, опровергающую их или ставящую под сомнение. Однако при определенных обстоятельствах ситуация может радикально измениться.

Возможно, вы никогда не считали здоровье важной ценностью, поскольку всегда были подтянуты и здоровы. А потом вы вдруг узнаете, что у вас есть серьезное заболевание, требующее немедленного внимания. Теперь здоровье быстро поднимется в верхние строки вашего списка ценностей, вне зависимости от того, какую позицию занимало раньше.

Аналогичным образом, если у вас были прекрасные отношения (как вам казалось), а потом вы выяснили, что ваш партнер завел роман на стороне, доверие может стать для вас невероятно важной ценностью. Более того, большинство людей, с которыми я работал и у которых в списке присутствовала антиценность «неверность», в свое время были свидетелями (часто на примере родителей) или участниками измен в отношениях.

Правильных или неправильных ценностей не существует. Есть только те ценности, которые подходят или не подходят ВАМ! И ценности одного человека не хуже и не лучше, чем ценности любого другого.

Когда вы составляете суждение о каком-то человеке, вы судите его, основываясь на собственных ценностях и убеждениях и исходя из того, что, если у него не такие ценности, как у вас, значит, что-то с ним не так.

Это абсурдный вывод, поскольку если бы у вас были его гены и вы получили бы его воспитание, то и ценности у вас были бы такие же, как у него. Так что, осуждая кого-то другого, вы по сути дела говорите, что он был неправ, родившись в своем доме, у своих родителей и получив свой жизненный опыт, – полнейшая бессмыслица, если вдуматься!

## Глава 4

### Ваш блестящий ум

У меня для вас есть хорошая новость. Ваш блестящий ум уже в курсе, каковы ваши ценности. Им нужно просто позволить всплыть на поверхность, чтобы вы могли их узнать.

Что, не верится? А я вам докажу! Как часто у вас возникает сильное интуитивное ощущение относительно чего-то, которое в итоге оказывается верным? Вы можете заменить «интуитивное ощущение» понятиями «шестое чувство» или «внутреннее знание», если пожелаете. Иными словами, как часто вы просто знаете что-то, но не можете объяснить, откуда вы это знаете или каков источник этого чувства?

И как часто вы игнорируете это ощущение, или скорее рационально отметааете, а потом жалеете?

Позвольте, я сам угадаю. Вот ваши ответы на эти два вопроса: интуитивное ощущение появляется у вас регулярно, и очень часто вы сожалеете о том, что проигнорировали его.

Это интуитивное чувство – ваше подсознание.

Ваше подсознание – великолепная штука! Я, к примеру, непременно беру свое с собой, куда бы ни шел. Оно заставляет биться мое сердце, переваривает мою пищу, моргает моими глазами и выполняет массу других благих дел, на которые у меня попросту не хватает времени.

Если бы ваше подсознание захотело, то, вероятно, могло бы одновременно вертеть тарелки, жонглировать живыми белками и декламировать полное собрание сочинений Шекспира наизусть задом наперед. Оно действительно является асом многозадачности – в отличие от сознания.

Доказать это просто: представьте, что находитесь в комнате, полной людей, которые разговаривают между собой, и вы тоже вовлечены в беседу. Как думаете, каковы шансы, что вы услышите свое имя, если его произнесет другой человек в разговоре, происходящем в трех метрах от вас? Как ни странно, они довольно высоки. Даже если вас разделяют несколько человек, и все они разговаривают одновременно, и один человек упомянет ваше имя, весьма вероятно, что ваш слух его уловит.

Этот сценарий называется феноменом «вечеринки с коктейлями» и получил свое имя в честь исследования, проведенного Колином Черри в лондонском Империял-колледже в 1953 году. Оно демонстрирует способность подсознания бдительно следить за теми вещами, которые, на его взгляд, могут вас заинтересовать, даже когда ваше сознательное внимание направлено на что-то другое.

Это невероятно полезно, если существует какая-то опасность, о которой вы не подозреваете. У вас когда-нибудь появлялось ощущение, что кто-то стоит у вас за спиной, несмотря на то что вы его не видите и не слышите? Ну, тогда поблагодарите ту часть своего мозга, которая называется миндалиной, потому что это она осуществляет постоянное наблюдение за всевозможными окружающими вас факторами типа температуры, движения воздуха и звуков, неопределимыми на сознательном уровне.

## **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.