



# Мог то, что мог думаешь

Как управлять своими мыслями  
и менять жизнь к лучшему

*Вик Джонсон*



альпина  
ПАБЛИШЕР

Вик Джонсон

**Ты то, что ты думаешь. Как  
управлять своими мыслями  
и менять жизнь к лучшему**

«Альпина Диджитал»

2014

## **Джонсон В.**

Ты то, что ты думаешь. Как управлять своими мыслями и менять жизнь к лучшему / В. Джонсон — «Альпина Диджитал», 2014

ISBN 978-5-96-147883-9

Когда случаются неприятности, мы задумываемся о самых страшных последствиях и вскоре чувствуем отчаяние. В таком состоянии справиться с трудностями намного сложнее, ведь наше подсознание аккумулирует негативный опыт. Помните, что мы сами хозяева своей жизни, а значит, счастье или несчастье – не итог стечения обстоятельств, а результат нашего выбора. Известный специалист по саморазвитию, автор бестселлера «52 понедельника» Вик Джонсон утверждает: «Ты то, что ты думаешь», а значит, изменив образ мышления, можно поменять многие аспекты своей жизни. Например, наконец заняться спортом в удовольствие, а не принуждая себя, или решиться на глобальные перемены – переезд или смену работы. На страницах этой книги вы найдете не только тонкие наблюдения о связи мышления с нашими мечтами, успехами и неудачами, но и практические советы и упражнения, которые помогут настроить подсознание на новую, счастливую жизнь.

ISBN 978-5-96-147883-9

© Джонсон В., 2014

© Альпина Диджитал, 2014

# Содержание

Вступление	7
Менять свою жизнь	8
Глава 1	9
Пять типичных причин потери контроля над своей жизнью	10
Конец ознакомительного фрагмента.	13

# **Вик Джонсон**

## **Ты то, что ты думаешь. Как управлять своими мыслями и менять жизнь к лучшему**

Переводчик А. Дягилева

Редактор Е. Иванкевич

Главный редактор С. Турко

Руководитель проекта А. Деркач

Корректоры Е. Чудинова, Е. Аксенова

Компьютерная верстка А. Абрамов

Художественное оформление и макет Ю. Буга

© Laurenzana Press, 2014

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО «Альпина Пабlishер», 2022

*Все права защищены. Данная электронная книга предназначена исключительно для частного использования в личных (некоммерческих) целях. Электронная книга, ее части, фрагменты и элементы, включая текст, изображения и иное, не подлежат копированию и любому другому использованию без разрешения правообладателя. В частности, запрещено такое использование, в результате которого электронная книга, ее часть, фрагмент или элемент станут доступными ограниченному или неопределенному кругу лиц, в том числе посредством сети интернет, независимо от того, будет предоставляться доступ за плату или безвозмездно.*

*Копирование, воспроизведение и иное использование электронной книги, ее частей, фрагментов и элементов, выходящее за пределы частного использования в личных (некоммерческих) целях, без согласия правообладателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.*

\* \* \*

Вик Джонсон

# ТЫ ТО, ЧТО ТЫ ДУМАЕШЬ

Как управлять своими мыслями  
и менять жизнь к лучшему

*Перевод с английского*



альпина  
ПАБЛИШЕР

Москва  
2022

## Вступление

### Думать головой и сердцем

«*Каковы мысли в душе его, таков и он*» – одно из самых сильных высказываний, известных человечеству. По большому счету Джеймс Аллен (знаменитый автор книг по саморазвитию) сделал эту фразу из Книги притчей Соломоновых (23:7) фирменным знаком своего проверенного временем шедевра «Человек мыслящий» (As a Man Thinketh)<sup>1</sup>.

Были и другие, кто выражал эту же идею иными словами. Будда, например, говорил: «Разум – это всё. О чем ты думаешь, тем и становишься». Ралф Уолдо Эмерсон выразил эту мысль так: «Вы становитесь тем, о чем думаете весь день».

Я впервые познакомился с этой идеей, когда услышал мотивационную речь Эрла Найтингейла «Самый странный секрет» (The Strangest Secret) – единственную запись, посвященную личностному росту, которая была продана более миллиона раз и получила Золотой диск.

В чем же заключается самый странный секрет? «Ты то, что ты думаешь», – говорит Найтингейл.

В тот момент, когда я осознал смысл этих слов, все в моей жизни шло наперекосяк: нашу семью выселили из дома, а последний автомобиль изъяли за долги. Я тогда так мало зарабатывал, что наш доход не дотягивал даже до прожиточного минимума, установленного для семьи из пяти человек.

Поначалу я отвергал идею «Ты то, что ты думаешь» – она означала, что я сам виноват в нашем бедственном положении. Но чем больше я размышлял над этим, тем отчетливее понимал: если мои мысли завели меня в этот тупик, то они же могут и спасти меня, показав путь к лучшей жизни.

Неужели в основе всех наших сомнений, убеждений, решений и действий лежат подсознательные устремления? Разве не все наши поступки в конечном счете проистекают из нашего образа мыслей?

Если вы когда-нибудь прекращали делать что-то просто потому, что «где-то внутри» ощущали неправильность этого, значит, вы на собственном опыте испытали, как подсознание влияет на ваши поступки и, следовательно, на вашу жизнь.

У каждого из нас есть сознание, которое ежедневно принимает множество разных решений. Но зачастую это не столько сознательные решения, сколько поступки, которые вы совершаете по привычке. Для многих самым важным решением за день оказывается выбор, какой дорогой пойти на работу – обычной или той, что поживописнее, – или на какую сторону уложить волосы. А значит, именно подсознательные, а не сознательные привычки могут помочь вам добиться реальных перемен в жизни.

Ваше подсознание отвечает практически за все аспекты вашей жизни. Вам не нужно сознательно контролировать дыхание, сердцебиение, ходьбу или пищеварение. Всей этой работой руководит глубоко укоренившаяся, древняя часть вашего «я», и в этом заключается мудрость слов «*Каковы мысли в душе его, таков и он*».

---

<sup>1</sup> Аллен Дж. Человек мыслящий: Закон силы мысли. – Мн.: Попурри, 2018.

## **Менять свою жизнь**

Без помощи подсознания – того самого укромного уголка в глубине вашей души – добиться перемен практически невозможно. Может быть, вы пытались сознательно сбросить вес, но если ваше подсознание заиклено на вредной еде и на том, как тяжело вам даются упражнения, то, скорее всего, эта затея провалилась. Следовательно, чтобы изменить что-то в своей жизни, нужно перестроить мышление на уровне подсознания.

Пытаться изменить свою жизнь силой сознательных мыслей – все равно что надеяться вырастить фруктовый сад просто бросая яблоки на землю и ожидая, что из них вырастут яблони. Мудрый человек сначала очистит землю от сорняков, вспашет и удобрит почву, посеет семена, а затем станет каждый день поливать и пропалывать растущие деревья.

Подсознание – сад, который будет приносить плоды, если вы посеете мысли (семена) и создадите благодатную почву для того, чтобы вырасти как личность. Ваше сознание – это «садовник», который единолично ухаживает за вашим садом.

Вы ответственны за свою судьбу на уровне мыслей – от этого зависит, к чему вы придете и кем станете в конечном итоге. Итак, давайте разберемся, что следует изменить в своем мышлении, чтобы жить так, как вам хочется.



## Глава 1

### Причина и следствие

Исаак Ньютон, один из величайших физиков и мыслителей всех времен, сказал: «Всякому действию всегда есть равное и противоположное противодействие». Иными словами, у каждого следствия есть причина, а у каждой причины – следствие.

Возможно, вы уже имеете общее представление о природе причинно-следственных связей. Но когда вы в последний раз пытались взглянуть на свою жизнь с этой точки зрения (если вообще пытались)? Может быть, вы считаете, что все происходящее с вами (особенно плохое) – следствие каких-то внешних причин. Возможно, вы думаете, что не испытывали бы такого стресса на работе, если бы начальник относился к вам лучше.

Но что, если **вы сами** – причина всех следствий в вашей жизни? Что, например, истинная причина вашего стресса заключается в **вашем отношении** к рабочей обстановке?

Посмотрев на ситуацию под таким углом, вы, возможно, столкнетесь с суровой правдой о самом себе.

Но в то же время, осознав это, вы станете гораздо свободнее. Ведь если вы – источник собственных неприятностей, то вы же можете стать и причиной позитивных перемен в вашей жизни (как вам эта идея?). Такой подход позволит вам рулить своей жизнью, и вы оцените это, как только освоитесь на водительском сиденье.

## **Пять типичных причин потери контроля над своей жизнью**

Многие распространенные проблемы – следствие незначительных, едва заметных причин. Взгляните на пять наиболее типичных – возможно, в некоторых описаниях вы узнаете себя.

### **1. Плыть по течению вместо того, чтобы управлять своей жизнью**

Первая ошибка, которую совершают многие, – это отказ от сопротивления негативным мыслям, возникающим на вашем пути препятствиям и прочим внешним факторам. Конечно, в мире хватает и неподвластных вам негативных обстоятельств, и реальных препятствий. Но сами по себе эти препятствия не имеют над вами власти – до тех пор, пока вы не позволите им взять верх.

Сколько раз, например, вы слышали чьи-то жалобы на невозможность добиться желаемого, так как все время что-то мешает? «Я хотел бы написать книгу, но у меня нет знакомых в издательстве». Или «Я очень хочу ходить на уроки танго, но не могу найти няню».

Хочется сказать: «О господи! Есть же масса книг, сайтов и людей, которые помогут тебе найти подходящего издателя». Или: «Все просто. Пспрашивай знакомых, составь список нянь, хотя бы одна из них тебе подойдет». Как мы видим, единственная реальная преграда на пути к достижению целей – это ваше собственное подсознание, которое работает против вашего сознания.

Сила, которой обладают препятствия на нашем пути, поступает из того же источника, из которого мы сами черпаем силы, чтобы действовать. Вопрос лишь в том, сдадитесь вы на волю обстоятельств или найдете в себе силы преодолеть преграды.

Представьте, что окружающие вас обстоятельства – это мягкая, податливая глина и ей можно придать любую форму, изменив таким образом то, что не устраивает вас в жизни.

### **2. Передавать контроль над своей жизнью другим**

Если вы позволяете другим людям управлять вашей жизнью, они могут принимать решения, которые не ведут к достижению ваших собственных целей и желаний.

К сожалению, многие оценивают себя, основываясь на мнении других. Они слишком переживают о том, что подумают о них коллеги, боятся услышать отказ, приглашая кого-то на свидание, и часто стараются выглядеть лучше, чем они есть на самом деле. Проблема в том, что такое поведение – следствие перекошенного мышления (причина) и низкой самооценки.

Недостаток уверенности в себе позволяет другим людям влиять на ваши решения. Если на подсознательном уровне вы оцениваете себя с оглядкой на окружающих, вы даете им власть судить вас. И, как следствие, вы становитесь зажатым, тревожным и постоянно беспокоитесь о том, что о вас думают. Такое поведение – результат нездоровых мыслей, и выглядит это не очень привлекательно.

Поэтому не позволяйте никому управлять вашими мыслями и решениями. Лучше возьмите контроль над своей жизнью в свои руки, как это и было задумано изначально.

### **3. Слишком легко сдаваться**

Когда кто-то слышит о силе мысли, он зачастую представляет себе «одну отдельную мысль», что весьма ограничивает понимание этой идеи. Действительно, одной отдельной

мысли не хватит силы бороться с целым океаном мыслей, но это не значит, что нужно отвергать саму концепцию.

Многие сдаются слишком легко, потому что не понимают, что постоянная, непрерывная работа над своими мыслями и поступками меняет наше подсознательное мышление. Например, менеджер по продажам, устроившись на новую работу, не станет увольняться из-за одной неудавшейся сделки. Так почему же тот, кто пробует что-то новое, должен сдаться после всего лишь пары неудачных попыток?

Именно через неудачи вы учитесь понимать себя, формировать новые привычки, менять жизненные стратегии и не сдаваться на пути к цели. Неудача – это очень полезный инструмент, она помогает вам мыслить более четко и продуктивно. Если вы сдаетесь из-за пары неудач, то признаете, что провал сам по себе обладает большей силой, чем навык успешного мышления, который вы приобретаете, учась на своих ошибках. То есть, сдаваясь, вы тоже отказываетесь от контроля над своей жизнью, только в этом случае вы становитесь заложником собственных неудач, а это совсем никуда не годится.

Джеймс Аллен говорил, что в поисках золота нужно переработать много руды. Вы добьетесь успеха, только если будете стремиться к нему сильнее, чем кто бы то ни было. Если вы ждете немедленного результата, то, скорее всего, будете разочарованы. Процесс ожидания успеха – вот то, что поможет вам развить в себе здоровое упорство.

#### **4. Думать не о том, что есть, а о том, чего не хватает**

Очень важно, на чем сосредоточены ваши мысли – на том, что у вас есть в избытке, или на том, чего вам не хватает. К примеру, слегка повернув увеличительное стекло, можно превратить относительно безобидный солнечный луч в мощный пучок света, способный вызвать пожар.

Многим нужно постоянно прикладывать усилия, чтобы видеть – стакан наполовину полон, а не наполовину пуст. Зацикливаясь на том, как вам не везет, а не на том, насколько вы успешны, вы опустошаете свой «стакан». Но, если вы концентрируетесь на успехе, ваш «стакан» наполняется до краев.

В любой ситуации можно найти что-то хорошее. Если на вашем счете лишь 500 долларов, подумайте о тех, у кого миллионные долги. Если вы никак не можете похудеть, подумайте о тех, кому не хватает еды.

Всегда есть что-то, за что можно быть благодарным, и эта благодарность может стать источником силы и радости. Так что сосредоточьтесь не на том, чего у вас нет, а на том, чего у вас в изобилии, и вы быстро заполните свой «стакан» чем-то действительно стоящим.

#### **5. Не видеть «обратную сторону медали»**

Практически у всего в жизни есть противоположность: тьма и свет, взлеты и падения, шум и тишина, радость и грусть. У жизненных трудностей тоже есть своя обратная сторона.

Допустим, у вас спустило колесо по пути на работу. Прежде всего нужно разобраться, что с ним случилось (наехали на гвоздь, протектор стерся от старости и т. д.). Затем, скорее всего, вам придется платить за замену покрышки, и вы опоздаете на работу. Возможно, вы будете вынуждены попросить кого-нибудь помочь поменять колесо (а это так неловко) или ехать до заправки или работы на запаске. В итоге, решая эту проблему, вы потеряли несколько часов, устали, и теперь у вас плохое настроение и куча несделанных дел.

Но, раз у всего есть обратная сторона, должно найтись что-то хорошее и в спущенном колесе. Например, купив новую покрышку, вы помогаете продавцу провести успешную сделку, благодаря которой он сможет заплатить по счетам. Проверая, какая именно шина вам

нужна, мастер может заметить какую-то неисправность и сразу ее устранить, что сэкономит вам несколько сотен долларов. Или вам придется подождать, пока колесо меняют, и в это время вы сможете перевести дух и спокойно почитать. Или, возможно, раньше вы не знали, как поменять колесо, – а теперь знаете!

Вы наверняка сталкивались с ситуацией: кто-то потерял работу или развелся – и говорит: «Это лучшее, что со мной случилось». Это и был человек, который умеет в любой ситуации видеть обратную сторону медали – и новые возможности.

Подобное случилось и со мной. В 1999 году у меня появилась возможность создать интернет-стартап, и весьма серьезные люди обещали мне весьма серьезную поддержку. Поэтому я бросил все, чем занимался, ради этого проекта, хотя он и требовал гораздо больше времени и денег, чем я мог себе позволить.

## **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.