

# Трансформация мышления

Начни думать  
как победитель  
и измени свою жизнь



④

Брайан Трейси

 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

**Брайан Трейси**  
**Трансформация мышления.**  
**Начни думать как победитель**  
**и измени свою жизнь**  
Серия «Учиться у  
лучших. Брайан Трейси»

*indd предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68624386](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68624386)*  
*ISBN 978-5-04-177927-6*

**Аннотация**

«Вы становитесь тем, о чем думаете больше всего!» – утверждает Брайан Трейси. В этой книге он представляет ряд принципов, которые помогут вам изменить взгляд на мир и начать видеть возможности даже в неудачах. Трансформация мышления поможет точно формулировать цели, эффективно расставлять приоритеты и уверенно двигаться к успеху.

А еще вы узнаете:

[ul]как работает «принцип реальности»;

что такое Я-концепция личности;

почему потеря памяти может помочь добиться успеха;

что общего у вас с шедевром Микеланджело и

какие 7 шагов приводят в великой цели.[/ul]

В формате PDF A4 сохранен издательский макет книги.

# Содержание

Предисловие	8
Благодарности	11
Введение	13
Глава 1	23
Глава 2	53
Конец ознакомительного фрагмента.	54

**Брайан Трейси**  
**Трансформация мышления**  
*Начни думать*  
*как победитель и*  
*измени свою жизнь*

CHANGE YOUR THINKING, CHANGE YOUR LIFE:  
HOW TO UNLOCK YOUR FULL POTENTIAL  
FOR SUCCESS AND ACHIEVEMENT

By Brian Tracy

© 2003 by Brian Tracy

All rights reserved. This translation published under license  
with the original publisher John Wiley & Sons, Inc.

В оформлении обложки использована иллюстрация:  
Creative Stall / Shutterstock.com  
Используется по лицензии от Shutterstock.com

© Черепанов В. В., перевод на русский язык, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

\* \* \*



*Моей жене Барбаре, от которой я узнал столько  
важного о любви и семье.*

*Ты моя надежда и опора в жизни, самый главный*

*источник моего вдохновения.*

# Предисловие

---

Если вы готовы обрести истинное величие, достичь наивысшей точки развития собственной личности и добиться невероятных результатов, знайте: вам в руки попала правильная дорожная карта. Перед вами, так сказать, формула ДНК вашей судьбы. Все, что вам потребуется для создания прекрасного будущего, – прочитать эту книгу, решить, как вы собираетесь ею воспользоваться, составить план и смело двигаться вперед, воплощая свои мечты в реальность.

Но сначала позвольте сделать небольшое признание. Я являюсь одним из самых ярых поклонников Брайана Трейси. Я изучал его как личность, долго работал с ним бок о бок и был свидетелем невероятных результатов, которых он достиг в ходе своей деятельности. Я также являюсь одним из наиболее близких коллег и друзей этого человека. Нам много раз довелось выступать вместе на различных медиаплощадках, мы встречались и общались друг с другом при каждом удобном случае.

Брайан Трейси – один из самых тонких мыслителей и писателей в современном мире, разрабатывающих тему внутреннего духовного становления человека и личного успеха. Я знаю, о чем говорю. Ведь я продал более восьмидесяти



двух миллионов экземпляров его книг, которые призваны помочь людям раскрыть их собственный потенциал на все сто процентов.

Книга «Измени мышление, измени жизнь» расскажет вам, как отыскать в себе невероятные запасы внутренней энергии и раскрыть все удивительные силы, имеющиеся в каждом из нас. Вы узнаете, как привлечь в свою жизнь людей и ресурсы, необходимые для достижения целей, которые вы ставите перед собой.

Вы удивитесь, когда начнете добиваться совершенно невиданных и более значимых результатов, используя его концепции и идеи во всех видах деятельности. Именно их применяли все успешные люди: и всем известные миллионеры, и прочие лидеры, добившиеся успеха в какой-либо сфере или отрасли.

Вы научитесь выбирать путь, который приведет вас к большому успеху и по которому вы без особого труда сможете следовать. Эта стратегия настолько логична, настолько привлекательна и во всех аспектах выгодна (к тому же еще и приносит удовлетворение!), что на самом деле представляет собой поистине прорывную методику, способную увеличить личный КПД человека.

Поскольку вам в любом случае придется широко и интенсивно мыслить, почему бы не осмелиться на грандиозные планы и не замахнуться на самые высокие вершины?

Брайан Трейси провел громадную умственную работу, до-

стиг невероятных результатов сам и помог достичь их сотням тысяч других людей. Идеи Брайана, представленные в этой книге, вдохновят вас на великие дела и судьбоносные поступки.

Приготовьтесь к одному из самых увлекательных приключений и не отступайте, пока не дойдете в своем совершенствовании до самого последнего рубежа. А первым, который вам придется преодолеть, будет ваш разум! Вы прямо сейчас начнете приобретать невероятно ценный и полезный опыт.

*Марк Виктор Хансен,  
автор книги «Куриный бульон для души»*

# Благодарности

---

На эту книгу ушло много лет работы. Мне пришлось прочитать горы других книг, научиться многим вещам и получить громадный опыт. Многие люди внесли вклад в создание моей системы и стали моими невидимыми проводниками, пока разрозненные главы складывались в единое целое. Во-первых, я хочу поблагодарить моего друга Марка Виктора Хансена, который представил меня много лет назад Эммету Фоксу, возможно, самому проницательному духовному мыслителю и религиозному гуру XX века. Эрнест Холмс, основатель так называемой «Науки разума», открыл мне глаза и душу, показав невероятную вселенную потенциалов, предстоящих перед каждым человеком, стоит только изменить свой образ мышления и преобразовать свою жизнь. Великие духовные учителя, такие как Чарльз Филлмор, Невилль, Эрик Буттерворс, Уэйн Дайер и Роберто Ассаджиоли, также оказали сильное влияние на мое мировоззрение.

Еще мне хочется поблагодарить тех великих философов-практиков, трудящихся на ниве личностного роста и успеха, которые оказали громадное влияние не только на меня, но и на весь мир: Наполеон Хилл, Максвелл Мальц, Клод Бристол, Дэвид Шварц, У. Клемент Стоун, Эрл Найтингейл,

Джим Рон, Зиг Зиглар, Деннис Уитли и Чарли Джоунс.

Специалисты по развитию бизнес-мышления, такие как Питер Друкер, Эндрю Гроув, Кен Бланшар, Уоррен Беннис, Том Питерс, Нидо Кубейн и Маршалл Голдсмит, сильно обогатили мой ум великолепными идеями и озарениями.

Мне бы хотелось поблагодарить моего редактора Мэттью Холта из издательства «Джон Вайли и сыновья» за энергичное продвижение книги и за воодушевление на протяжении многих месяцев, которые понадобились мне для ее написания и редактирования.

Не в последнюю очередь я благодарю свою прекрасную жену Барбару и моих замечательных детей – Кристину, Майкла, Дэвида и Катерину – за их поддержку, понимание и терпимое отношение к моему отсутствию. Это время было необходимо, чтобы закончить мой грандиозный труд.

# Введение

---

*Нет на земле ничего такого, чего вы не могли бы иметь, стоит только принять факт, что вы можете обладать желаемым.*

*Роберт Коллье*

## Правда о вас

Спешу сообщить вам хорошую новость: вы во всех отношениях замечательный человек. Вы заслуживаете прекрасной жизни, полной успеха, счастья, радости и волнующих событий. Вы имеете право на счастливые отношения, крепкое здоровье, любимую работу и финансовую независимость. Обладать всем этим – ваше неотъемлемое право, данное вам с рождения.

Вы созданы для успеха и сконструированы таким образом, что можете и должны обладать большим самоуважением, чувством собственного достоинства и гордиться собой. Вы невероятны и удивительны. В истории человечества и на всей Земле не найти другого такого же человека. Вы обладаете абсолютно неповторимыми талантами и способностями, которые (если грамотно раскрыть их и правильно приме-

нить) могут принести вам все, что вы только ни пожелаете. Вы живете в самое прекрасное время и окружены массой возможностей, которые помогут вам реализовать свои мечты и планы. Единственные реальные препятствия на пути к тому, кем вы можете стать и чем можете обладать, – те рамки, в которые вы сами себя загоняете посредством собственных мыслей. Ваши перспективы на самом деле неограниченны и беспредельны.

## **Реализуйся!**

Как вы отреагировали на предыдущие три абзаца? Скорее всего, весьма неоднозначно. Во-первых, вам понравилось читать написанное, и вы ощутили острое желание, чтобы все вышесказанное действительно относилось к вам. Но в то же время вы наверняка почувствовали скептицизм и недоверие. Даже если вы на самом деле остро желаете вести прекрасную, здоровую, счастливую жизнь в процветании и довольстве, когда вы прочитали предыдущий параграф, все ваши сомнения и страхи тотчас же вынырнули из вашей души и напомнили, почему эти мечты и цели не могут быть реализованы. А значит, самое время присоединиться к нам! Вступайте в клуб. Вливайтесь!

Именно подобные ощущения я испытывал много лет назад. Хотя я страстно желал достичь большого успеха в жизни, я не обладал никакими особыми умениями, не имел об-

разования и нормальной работы. У меня абсолютно не имелось никаких мыслей, как улучшить свою жизненную ситуацию. Я чувствовал себя пойманным в ловушку несоответствия: грандиозные идеи с одной стороны и ограниченные ресурсы и возможности с другой. Но потом я открыл для себя ряд выдающихся принципов, которые обуславливали все великие успехи и достижения, и моя жизнь изменилась раз и навсегда.

Доказав справедливость этих законов и принципов на примере собственной блестящей судьбы, я начал читать лекции и тренировать других людей, чтобы они тоже применяли эти идеи на практике. С тех пор я провел больше 2000 выступлений и четырехдневных семинаров в 24 странах, которые посетило в общей сложности более двух миллионов человек. Большинство из них, впервые услышав об идеях оптимизма и возможностей, тоже отнеслись к ним скептически, пока не узнали то, о чем вы прочитаете далее. Новое знание изменило их жизни, а вскоре оно изменит и вашу.

## **Основополагающий принцип**

Возможно, самый важный принцип духовного и умственного развития, когда-либо сформулированный человеком, звучит так: «Вы становитесь тем, о чем думаете большую часть времени». Ваш внешний мир в большей степени является зеркальным отражением вашего внутреннего мира. То,

что проявляется у вас вовне, есть отражение того, что происходит внутри вас. Вы можете легко оценить внутреннее состояние человека по его внешнему виду в любой момент времени. По-другому просто не бывает.

## **Мысли материальны**

Ваш мозг – невероятно мощная штука. Ваши мысли контролируют и определяют почти все, что происходит с вами. Они могут повысить или понизить частоту вашего сердцебиения, улучшить или нарушить пищеварение, изменить химический состав крови, помочь вам заснуть или же заставить бодрствовать всю ночь.

Ваши мысли могут опечалить или обрадовать вас – иногда переход от радости к печали и наоборот происходит за считанные секунды. Они могут привести вас в возбуждение или сделать рассеянным и депрессивным. Они могут обеспечить вам популярность или сделать изгоем в социуме, превратят в уверенного в себе или легко ранимого, позитивного или негативного человека. Ваши мысли могут заставить вас почувствовать себя слабым или всемогущим, сделать жертвой или агрессором, героем или трусом.

В материальной жизни мысли могут принести вам успех или неудачу, обеспечить процветание или нищету, заставить окружающих уважать или игнорировать вас. Ваши мысли и вызываемые ими действия определяют всю вашу жизнь. И,



на наше счастье, они полностью находятся под нашим контролем.

## **Мысли, чувства и желания**

Каждый человек представляет собой сложный коктейль из мыслей, чувств, отношений, желаний, образов, страхов, надежд, сомнений, мнений и амбиций. Состав такой гремучей смеси постоянно меняется, и порой это происходит каждую секунду. Каждый из приведенных выше элементов вашей личности влияет на остальные, иногда непредсказуемым способом. Вся ваша жизнь есть результат переплетения и взаимодействия этих факторов.

Ваши мысли генерируют картинки, образы и эмоции, которые их сопровождают. Те, в свою очередь, создают настроения и провоцируют определенные действия, а они приводят к конкретным последствиям и результатам, которые и определяют ваше существование.

Когда вы думаете об успехе и уверенности, то чувствуете себя сильнее и компетентнее и работаете лучше, чем бы ни занимались. Но если заикливаетесь на том, как не совершить ошибку или не попасть впросак, ваши результаты будут только ухудшаться, независимо от того, насколько вы хороший специалист в своей профессии.

Картинки и образы из вашего воображения или из внешней среды влияния рожают идеи, эмоции и настроения, ко-

которые им соответствуют. Затем они влекут действия, приносящие определенные результаты и плоды. Мысль о каком-либо человеке или ситуации может заставить вас немедленно почувствовать себя счастливым или грустным, воодушевленным или рассерженным, любимым или одиноким.

## **Настроения, действия и эмоции**

Ваше отношение и настроение, положительное или негативное, конструктивное или деструктивное, вызывают те или иные образы, эмоции и действия, которые влияют на вашу жизнь и отношения с людьми. А настроение и отношение, в свою очередь, базируются на предыдущем опыте и базовых установках, как все должно быть устроено в мире.

Действия также влекут за собой эмоции и настроения, которые идут рука об руку друг с другом. По закону реверсивности вы можете на самом деле «проложить свой путь в чувствах» сообразно с вашими поступками. Ведя себя так, будто вы уже являетесь счастливым, оптимистичным и уверенным в себе человеком, вы вскоре начнете чувствовать себя соответствующим образом.

Но если действия находятся под вашим прямым контролем, про эмоции такого сказать нельзя.

Все внешние аспекты вашей жизни сами по себе нейтральны. Только смысл, который вы им придаете, определяет ваши настроения, эмоции и реакции на них. Если вы из-

мените отношение, точку зрения к какой-либо сфере вашей жизни, следом изменится и то, как вы чувствуете и ведете себя в области. И поскольку только вы в состоянии решать, как именно и о чем стоит думать, — только вы и обладаете способностью осуществлять полный контроль над своей жизнью.

## **Подвергайте сомнению свои убеждения**

Закон веры гласит: во что вы верите с наибольшей истовостью, то и становится вашей реальностью. Каждый человек поступает сообразно своим глубочайшим и наиболее твердым убеждениям, не важно, истинны они или ложны. И все верования, установки и взгляды являются приобретенными. Ведь изначально у вас их вообще не было.

Верования в большой степени определяют реальность. Вы не верите в то, что видите, а скорее видите то, во что верите. Вы можете придерживаться жизнеутверждающих убеждений, которые делают вас счастливым и оптимистичным, или негативно относиться к себе и своему потенциалу, собственноручно воздвигая барьеры, которые мешают реализовать вам все, что для вас действительно возможно.

Наиболее вредные и разрушительные убеждения, которыми только может обладать человек, — самоограничивающие верования. Такое мнение о себе и своем потенциале сдерживает развитие любой личности. В большинстве случаев оно

ошибочно и является результатом внушения, зачастую родом из раннего детства, когда ребенок принимает без вопросов и сомнений все, что родители закладывают ему в подсознание. Даже если внедренная установка совершенно не соответствует истине, но вы верите в собственную ограниченность и несостоятельность в каком-то аспекте жизни – например, обретение крепкого здоровья и счастья, обладание большим богатством, – она становится правдой вашей жизни. Как писал Ричард Бах в книге «Иллюзии»: «Отстаивайте свои ограничения, потому что, конечно же, они являются частью вас».

## **Человек как живой магнит**

Согласно закону притяжения, каждый человек представляет собой своеобразный «живой магнит», «неизменно притягивающий в свою жизнь людей, идеи, возможности и обстоятельства, которые находятся в гармонии с доминирующими в его/ее голове мыслями».

Когда ваши мысли положительны и оптимистичны, а в голове крутятся образы любви и успеха, вы создаете силовое поле, которое притягивает к себе те самые вещи, о которых вы думаете. Закон объясняет, почему вам не нужно заморачиваться тем, откуда возьмется все, о чем вы грезите. Если ваш разум станет четко и ясно концентрироваться на том, что вы хотите получить, и воздерживаться от мыслей о неже-

лательном, вы привлечете в свою жизнь все, что вам требуется для достижения целей, именно тогда, когда вы будете к этому готовы. Измените свое мышление, и вы измените свою жизнь.

## **Единственная реальная мера**

Бертран Рассел, английский философ, однажды сказал: «Лучше всего доказывает осуществимость чего бы то ни было то, что это уже удалось сделать другим людям». В Новом Завете Иисус учил измерять степень эффективности любого принципа следующим образом: «По делам узнаете вы их».

Другими словами, единственный вопрос, который вам нужно задать, когда речь заходит о той или иной идее, – работает ли она? Приносит ли она желаемые результаты? Экономист Милтон Фридман, получивший Нобелевскую премию, сказал: «Единственная истинная мера эффективности теории или идеи заключается в возможности производить точные прогнозы на их основе».

И у меня для вас еще одна хорошая новость. Идеи и принципы, о которых вы вскоре узнаете, опробованы и доказаны опытным путем на реальных примерах из жизни миллионов людей. Сами по себе, как и все принципы на свете, они нейтральны. Природа не выбирает любимчиков. Она ко всем относится одинаково. Какое зерно вы бы ни посадили в землю, оно обязательно вырастет при наличии нужных условий. Ка-

кую бы мысль вы ни заложили в свой разум, природа точно так же взрастит и ее. Все в ваших руках.

## **Выбирайте свои мысли**

Успешные люди мыслят более эффективно, чем менее удачливые собратья. Они практикуют несколько иной подход к собственной жизни, к отношениям, целям, проблемам и опыту, и он отличается от подхода, который предпочитают остальные люди. Они сеют лучшие семена и в результате пожинают лучшую жизнь. Если вы научитесь думать и действовать как успешные, счастливые, здоровые и процветающие люди, то вскоре сможете наслаждаться такими же плодами, какие в изобилии имеются у них уже сейчас. Когда вы измените свое мышление, вы измените и свою жизнь.

*Природа не понимает шуток. Она всегда честна, всегда серьезна и всегда сурова. Она всегда права, а ошибки и промахи совершаются людьми. Она презирает человека, не способного оценить ее, и только понимающим, искренним и чистым она покоряется и открывает свои секреты.*

*Иоганн Вольфганг Гёте*

# Глава 1

## Измените образ мышления

---

*В психологии есть закон: если вы формируете в своем сознании образ того, каким хотите стать, сохраняете его и удерживаете достаточно долго, то вскоре вы становитесь именно таким, каким себе и вообразили.*

*Уильям Джеймс*

Когда-то давно жила на свете женщина лет тридцати. Она была замужем и воспитывала двоих детей. Как и многие другие, она выросла в семье, где родители постоянно критиковали детей и часто относились к ним несправедливо. В результате у нее развился комплекс неполноценности и почти отсутствовало самоуважение. Она смотрела на жизнь с пессимизмом, боялась всего на свете и была совершенно не уверена в себе. Она выросла робкой и застенчивой, все время держалась в тени, не считая себя достаточно ценной или полезной для какого-либо дела. Она считала, что у нее нет никаких особых талантов.

Однажды она отправилась в супермаркет за покупками, но на перекрестке в ее автомобиль врезалась другая машина, проехавшая на красный свет. Женщина очнулась в боль-

нице с легким сотрясением мозга и полной потерей памяти. Она могла говорить, но ничего не помнила о своей прошлой жизни. Короче говоря, у нее произошла полная амнезия.

Сначала врачи полагали, что потеря памяти – временное явление, но проходили недели, а воспоминания и не думали возвращаться. Ее муж и дети приходили в больницу ежедневно, но пострадавшая не узнавала их. Случай оказался таким необычным, что другие доктора и специалисты также навещали странную пациентку, чтобы протестировать ее, задать вопросы о состоянии здоровья и провести другие исследования.

## **Начать сначала**

В конце концов женщина вернулась домой, но ее память была абсолютно пуста, как чистый лист бумаги. Решив понять, что с ней произошло, она засела за учебники по медицине и принялась изучать раздел, посвященный амнезии и потере памяти, и, кроме того, встречалась и беседовала с различными специалистами в этой области. В результате она написала исследовательскую работу по своей болезни, и ее пригласили на медицинский симпозиум, чтобы она рассказала о проведенных изысканиях, ответила на вопросы о своей амнезии и поделилась опытом и идеями по поводу нейрологического функционирования мозга.

В течение этого времени произошло нечто невообрази-



мое: она стала совершенно другим человеком. Повышенное внимание, которое оказывали ей люди в больнице и впоследствии в других местах, заставило ее почувствовать себя ценной, важной и поистине любимой в собственной семье. Признание со стороны медиков повысило ее самоуважение и самооценку до очень высокого уровня. Она стала оптимистичной, уверенной, свободной женщиной, высоко развитой личностью, компетентной и очень востребованной как оратор и авторитетной в медицинских кругах.

Все воспоминания о несчастливом детстве просто стерлись из ее памяти. Ощущение посредственности и зависимости также пропало. Она стала совершенно другой. Она изменила образ своего мышления и тем самым изменила свою жизнь.

## **Чистая доска**

Шотландский философ Дэвид Юм первым выдвинул теорию о чистом листе, или чистой доске, согласно которой каждый человек приходит в мир без каких бы то ни было установок и идей, а все, что он чувствует и думает, формируется с детства и в течение дальнейшей жизни. Как если бы ум ребенка являлся чистой доской, на которой каждый проходящий человек и каждый полученный опыт оставляет отметину или надпись. Взрослая личность – это итоговая сумма того, что человек пережил, перечувствовал и испытал по мере

взросления. То, что делает взрослый, кем он становится, – все это есть результат раннего обусловливания. Как писал Аристотель: «Что запечатлевается, то и проявляется».

Возможно, самым значимым прорывом в области человеческого потенциала в XX веке является открытие Я-концепции. Ее суть заключается в том, что каждый человек, начиная с рождения, со временем составляет набор определенных убеждений о себе самом. А затем Я-концепция личности становится основной рабочей программой подсознательного компьютера, определяя все, что конкретный человек думает, говорит, чувствует и делает. Именно по этой причине все изменения во внешней жизни начинаются с изменения в Я-концепции, со смены образа мышления, самоощущения и восприятия мира.

Ребенок рождается без Я-концепции. Каждую идею, мнение, чувство, отношение, настроение или ценность взрослый человек выносит из детства. Все, что вы представляете собой сегодня, – результат установок и впечатлений, когда-то давно усвоенных и принятых вами как истина. Когда вы верите в правдивость того или иного заявления, оно таковым и становится для вас, независимо от действительного положения вещей. «Вы не то, чем являетесь по вашему мнению. Вы то, что о себе думаете».

## **Первые впечатления самые стойкие**

Если ваши родители постоянно говорили, какой вы замечательный, любили, поддерживали, вдохновляли вас, верили в вас, что бы вы ни делали, то вы, вероятно, выросли с убеждением, что вы хороший и ценный человек. К трехлетнему возрасту вера в это укоренилась в вас и стала фундаментальной частью вашего восприятия себя по отношению к остальному миру. Впоследствии, что бы ни случилось с вами, вы всегда придерживались этого убеждения. Оно стало вашей реальностью.

Если вас воспитывали родители, которые не знали, насколько мощное влияние оказывают их слова и поступки на формирование личности ребенка, они вполне могли использовать разрушительную критику, неодобрение, даже физическое и эмоциональное насилие, чтобы контролировать вас и приучить к дисциплине. Если ребенка постоянно ругать в раннем возрасте, он вскоре сделает вывод, что с ним что-то не так. Он не понимает, за что его критикуют или наказывают, но уверен, что родители знают всю правду о нем, а значит, он действительно заслуживает подобного отношения. Ребенок осознает собственную никчемность и отсутствие любви со стороны близких людей. Он считает, что никому особо не нужен, а значит, вообще ничего не стоит и ничего не представляет из себя как личность.

Источником почти всех личностных проблем в юношестве и взрослом возрасте является феномен, который психологи называют «недолюбленность». Ребенок нуждается в любви точно так же, как цветок в воде. Когда дети испытывают ее нехватку, они чувствуют себя незащищенными и уязвимыми. Они думают: «Я недостаточно хорош» – и начинают вырабатывать компенсаторные механизмы, чтобы восполнить внутреннее отчаяние. Это проявляется в хулиганском поведении, личностных проблемах, вспышках гнева, депрессии, безразличии, недостатке амбиций, проблемах в общении с другими людьми и трудностях в отношениях.

## **Вы рождены бесстрашным**

Ребенок рождается без страхов: он не боится ничего, разве что кроме падения и громкого шума. Все остальные страхи развиваются по мере взросления.

Два основных страха, которые со временем возникают у каждого, – страх неудачи или потери и страх критики или отторжения. У человека вырабатывается страх неудачи, если его постоянно критикуют и наказывают, когда он пробует что-то новое или отличающееся от привычных видов деятельности. В детстве многих ругают, говоря: «Нет! Пошел вон отсюда! Прекрати это! Положи это!» Потенциальное физическое наказание и лишение любви пугает и заставляет нас почувствовать собственную незащищенность.

При таком отношении ребенок быстро начинает верить, что является слишком незначительным, слабым, некомпетентным, неадекватным и неспособным сделать что-то другое или нечто сложное. Люди выражают такое ощущение словами «Я не могу». Всякий раз, когда у нас возникает мысль, а не попробовать ли что-нибудь новое или трудное, мы автоматически реагируем на нее страхом, иногда до дрожи и спазмов в животе. То есть точно так же, как под угрозой наказания, ругани или гнева. И мы говорим сами себе «Я не могу» снова и снова.

Страх провала – первичная причина всех неудач во взрослой жизни. Из-за частой разрушительной критики в детстве люди во взрослой жизни воздерживаются от разных поступков. Они продают себя дешево, за бесценок. Они сдают и выходят из игры даже еще до того, как разберутся, что она из себя представляет. Вместо того чтобы включить свои великолепные мозги и прикинуть, как заполучить желаемое, они тратят свои мыслительные способности на то, чтобы придумывать отговорки, почему не могут сделать то или это и почему объекты мечтаний остаются недоступными и невозможными для них.

## **Потребность в любви**

Второй основной страх, который удерживает многих людей, подрывает их уверенность в себе и разрушает стремле-

ние к счастливой жизни, – страх оказаться отвергнутым, и его выражение – критика. Он формируется в раннем детстве, когда родители постоянно высказывают неодобрение ребенку, если он делает что-то не понравившееся им или не делает то, чего они ожидали. Родители начинают сердиться и лишают детей любви, поддержки и похвалы, которые так нужны каждому маленькому человеку.

Страх потерять любовь и остаться в одиночестве является слишком травматичным для ребенка, и он быстро приспособливает свое поведение, делая то, что, по его мнению, одобряют родители. Он теряет свою спонтанность и уникальность, начинает думать «Я должен! Я обязан! Так нужно!» и делает следующий вывод: «Я обязан делать то, что мамочка и папочка ожидают от меня, потому что в противном случае они перестанут меня любить, и я останусь один».

## **Обусловленная любовь**

Став взрослым, выросший в условиях так называемой обусловленной любви ребенок (в противоположность безусловной любви – величайшего дара, который один человек может преподнести другому) становится сверхчувствительным к мнению других людей. В самом крайнем случае он не в состоянии сделать что-либо, если существует хоть малейшая вероятность, что кто-то не одобрит его поступок. Он проецирует свои отношения с родителями в детстве на отно-

шения со значимыми для него людьми во взрослой жизни – партнера, начальника, родственников, друзей, авторитетных лиц – и отчаянно пытается заручиться их одобрением или же, по крайней мере, не потерять его.

Страх неудачи и отторжения, вызванный разрушительной критикой в раннем детстве, представляет собой основную причину большинства наших несчастий и неудач во взрослом возрасте. Мы постоянно повторяем «Я не могу!» или «Я должен!». Наихудшее чувство, которое только может появиться в душе, – «Я не могу, но я должен или должна!» или «Я должен/должна, но не могу!».

Мы хотим сделать что-нибудь, но боимся неудачи или потери. Но даже если боязнь потерять что-либо отсутствует, мы опасаемся неодобрения. Мы хотим сделать что-то, чтобы улучшить свою профессиональную или личную жизнь, но страшимся потерпеть неудачу или опасаемся, что кто-то другой раскритикует нас. А порой – и того и другого.

Для большинства людей их страхи определяют все их бытие. Все их поступки продиктованы только тем, чтобы избежать неудачи или уйти от критики. Они чаще думают о безопасной игре, чем о стремлении к собственным целям, и ищут защищенности, а не возможностей.

## **Удвой частоту своих неудач**

Писатель Артур Гордон, однажды встретившись с Тома-

сом Дж. Уотсоном, основателем компании IBM, спросил у него, как ему побыстрее преуспеть на литературном поприще. Томас Дж. Уотсон, один из гигантов, монстров, исполинов американского бизнеса, ответил невероятно глубокой фразой: «Если хочешь стать успешным побыстрее, ты должен удвоить частоту своих неудач. Успех лежит по другую сторону провала».

Дело в том, что чем больше вы спотыкаетесь, тем выше вероятность, что вы находитесь на грани большого успеха. Падения готовят человека к взлету. Вот почему череде триумфов предшествует полоса невезения. Если сомневаешься, «удвой частоту неудач». Чем больше возможностей ты испробуешь, тем с большей вероятностью придет успех. Преодолеть свои страхи можно лишь делая вещи, которые вызывают наибольшую дрожь. И так нужно поступать до тех пор, пока страх не лишится контроля над вами.

## **Ментальный жесткий диск**

Все, что вы знаете о себе, все ваши убеждения записаны на жесткий диск вашей личности в Я-концепции. Я-концепция предопределяет степень производительности и эффективности во всех видах деятельности. Согласно закону соответствия, вы всегда ведете себя таким образом, который соответствует вашей Я-концепции, выработанной в голове. Так что все улучшения в жизни начинаются с корректировки Я-



концепции.

У каждого из нас есть всеобъемлющая Я-концепция, которая составлена из убеждений о самом себе и своих способностях. Такой набор включает все опыты, решения, успехи, неудачи, идеи, информацию, эмоции и мнения из жизни человека до сего момента. Именно общая Я-концепция определяет, как и что вы думаете, как относитесь к самому себе, и измеряет, насколько хорошо вы идете по жизни в целом.

## **Ваша мини-Я-концепция**

Помимо общей, каждый человек имеет целый ряд мини-атюрных Я-концепций, из которых и образуется та самая большая Я-концепция. У всех нас есть отдельная Я-концепция для каждой сферы жизни, которая считается важной и весомой. Она определяет, что вы думаете и чувствуете и как поступаете в конкретных обстоятельствах или ситуациях.

Например, у вас имеется Я-концепция в вопросе, насколько здоровым и прекрасным человеком вы являетесь, как много едите или как часто занимаетесь физическими упражнениями. Существует также Я-концепция, описывающая ваши представления о собственной привлекательности и популярности у окружающих, особенно среди представителей противоположного пола. Или Я-концепции относительно того, насколько хорошим супругом или родителем вы себя считаете, нормальный ли вы друг, насколько вы умны, как хоро-

шо учитесь и т. д. и т. п. Есть Я-концепция для каждого вида спорта, которым вы занимаетесь, и для каждого практикуемого вида деятельности, включая вождение автомобиля.

У вас имеется Я-концепция относительно того, насколько эффективно вы выполняете свою работу в целом и каждую ее часть. Также выделяется Я-концепция, связанная с тем, сколько денег вы зарабатываете и как хорошо умеете их экономить и вкладывать. Это важная сфера жизни каждого человека. Суть в том, что вы никогда не сможете зарабатывать гораздо больше или меньше того уровня дохода, который вы сами для себя определили в своей «финансовой» Я-концепции. Если вы хотите иметь больше денег, измените свои представления о себе и собственном доходе. Вот в чем заключается главный посыл моей книги.

## **Изменяйте свои убеждения**

Хотите повысить собственную производительность (улучшить КПД) и показать более высокие результаты в какой-либо сфере жизни? Измените свою Я-концепцию – или же ваши представления о себе – для этой сферы. К счастью, все ваши верования и убеждения о себе большей частью субъективны и не всегда основаны на фактах. Они зиждутся большей частью на информации, которую вы когда-то усвоили и приняли как истинную, хотя она не подкрепляется никакими доказательствами и не подтверждается никоим образом.

Наихудшие убеждения относительно собственной личности, которых вы можете придерживаться, – самоограничивающие верования. Именно они заставляют вас чувствовать себя ограниченным или ущербным в определенной области. Они редко бывают истинными, но, если вы принимаете их в качестве валидной оценки собственных способностей, становятся правдивыми для вас точно так же, как если бы на самом деле соответствовали реальному положению вещей.

Чтобы раскрыть свой потенциал и совершать более грандиозные поступки, в первую очередь критически переосмыслите собственные самоограничивающие убеждения. Процесс освобождения от вредных установок начинается с усвоения факта: все они являются ложными, какими бы ни были.

Представьте на миг, что обладаете неограниченными возможностями, что способны стать кем угодно, делать или иметь все на свете, что вы действительно хотите. Представьте, что ваш потенциал на самом деле не ограничен ничем. Например, вообразите, будто зарабатываете вдвое больше теперешнего. Представьте, что живете в большом доме, разъезжаете на самой элегантной машине, наслаждаетесь роскошным стилем жизни.

Нарисуйте у себя в сознании картину, что обладаете возможностью стать одним из самых успешных людей в выбранной профессии. Представьте, что уже являетесь одним из самых популярных, могущественных и влиятельных личностей в вашем социальном окружении и в том секторе деловой

сферы, в котором вы заняты. Представьте себя спокойным, уверенным и не боящимся вообще ничего. Представьте, что вы в состоянии поставить перед собой и достичь любую цель, какая только ни придет в голову. Вот как нужно менять свое мышление и трансформировать собственную жизнь.

Чтобы устранить все страхи и использовать собственный потенциал в полной мере, перепрограммируйте свой внутренний жесткий диск, загрузив на него новые положительные, конструктивные и смелые установки, то есть убеждения о себе и своем будущем. По мере чтения книги вы научитесь этому.

## **Ваша Я-концепция**

Ваша Я-концепция состоит из трех частей, подобно пирогу, разрезанному на три куска. Каждая из них связана с другими, а все три вместе составляют вашу личность. Именно они по большей части определяют то, что вы думаете, чувствуете и делаете, а значит, и то, что случается с вами.

Ваше идеальное «Я» – первая часть вашей личности и Я-концепции. Ваш образ идеального себя составлен из надежд, мечтаний, видений и идеалов, которыми вы тешите себя. А также из тех добродетелей, ценностей и качеств, которыми вы сильнее всего восхищаетесь в себе и в других. Ваш образ идеального себя – это человек, которым вы больше всего захотели бы стать, если бы вдруг вам удалось достичь совер-

шенства по всем параметрам. Эталоны определяют и формируют ваше поведение по жизни.

Великие мужчины и женщины, лидеры и люди с характером ясно представляют свои ценности, стремления и идеалы. Они четко знают, кто они такие и во что верят. Они устанавливают высокие стандарты для себя и не отступают от них никогда. Они те самые люди, на которых другие смотрят снизу вверх, равняются на них и зависят от них. Они осознанны и честны в своих отношениях с окружающими. Что бы они ни делали, они всегда стараются ориентироваться на свои идеалы.

## Самообраз

Вторая часть вашей Я-концепции – образ самого себя. Это то, как вы видите себя и что вы думаете о себе. Его часто называют внутренним зеркалом. Именно туда, внутрь себя, вы обращаетесь, когда хотите узнать, как вам поступить в определенной ситуации. Влияние самообраза настолько мощное, что вы всегда поступаете соответственно представлениям, которые составили о себе в душе.

Ввести понятие самообраза предложил американский косметический хирург и писатель Максвелл Мальц, что стало большим прорывом в понимании человеческой результативности и эффективности. Визуализируя и воображая, как работаете на все сто в предстоящей ситуации, вы посылае-

те сообщения собственному подсознанию, которое воспринимает его как приказ и координирует ваши мысли, слова и действия таким образом, чтобы они соответствовали картинке, которую создали у себя в сознании.

Все изменения в вашей жизни начинаются с коррекции внутренних ментальных образов. Созданные в воображении картинки воздействуют на ваши эмоции, поведение, настроение и даже определяют то, как другие люди реагируют на вас. Развитие положительного самообраза – важная часть изменения собственного мышления и всей жизни в целом.

## **Самоуважение**

Третья часть Я-концепции – самоуважение. Это эмоциональная составляющая вашей личности, и она представляет собой самый важный фактор, определяющий, как вы чувствуете, думаете и поступаете. Уровень самоуважения влияет на множество событий, которые случаются в жизни человека.

Уровень самоуважения определяется тем, насколько сильно вы любите самого себя. Чем сильнее вы себя любите, тем лучшие показатели вы демонстрируете во всем, чем бы ни занимались. А по закону обратной связи получается, что, чем лучше вы работаете, тем сильнее себя любите.

Самоуважение – это ядро в реакторе личности человека. Это источник энергии, который определяет степень уверен-

ности в себе и общего энтузиазма. Чем больше вы себя любите, тем выше будут стандарты, которые вы устанавливаете для себя, тем более грандиозные цели вы ставите перед собой и тем интенсивнее их добиваетесь. Люди с высоким самоуважением поистине неудержимы. Их невозможно остановить.

Уровень самоуважения определяет, как складываются отношения личности с другими людьми. Чем сильнее вы себя любите и уважаете, тем больше вас любят и уважают другие и тем лучше они относятся к вам. И в деловой жизни, и в карьере личный уровень самоуважения окажется критическим фактором, от которого зависит, станут ли люди покупать у вас товары, нанимать вас на работу, заключать с вами сделки и одалживать вам деньги.

Чем выше самоуважение, тем успешнее вы выступите в роли мужа/жены и родителя. Обладающие высоким чувством собственного достоинства родители формируют самоуважение у своих детей. Те становятся уверенными в себе и ассоциируют себя с другим детьми, уважающими себя. В семьях, где все члены достаточно сильно уважают себя, царит атмосфера любви, радости и счастья.

## **Детерминанта самоуважения**

Ваш уровень самоуважения большей частью определяется тем, насколько полно ваш самообраз (текущая результатив-

ность и поведение) совпадает с вашим идеальным Я (представлением о самом себе или мечтой о том, каким вы стали бы, достигнув пика своих возможностей). На подсознательном уровне вы всегда сравниваете свою фактическую результативность с идеальной.

Каждый раз, когда вы чувствуете, что демонстрируете максимально высокий уровень своих возможностей, вы невероятно довольны самим собой. Ваше самоуважение возносится до небес. Вы чувствуете себя счастливым и удовлетворенным. Каждый раз, когда вы делаете или говорите то, что не соответствует вашим идеалам или наилучшим показателям, на которые вы по собственным ощущениям способны, ваше самоуважение падает.

Каждый раз, когда наблюдается большое несоответствие между тем человеком, каким вы являетесь в настоящий момент, и идеальным образом самого себя, вы испытываете депрессию и недовольны собой. Вот почему вы злитесь на себя, когда проваливаете какое-то дело или поступаете недостойно в какой-либо ситуации при общении с другими людьми. Образ идеального «Я» постоянно напоминает вам, насколько лучшей личностью вы могли бы являться.

## **Ядро личности**

В настоящее время психологи солидарны, что самоуважение лежит в основе Я-концепции человека и его личности.



Улучшение любого ее аспекта или повышение результативности укрепляет чувство собственного достоинства и заставляет вас любить и уважать себя еще больше. Чем сильнее вы любите себя, тем лучше становится образ вашего «Я» и тем быстрее растет результативность, а значит, вы быстрее достигнете в реальности идеального образа самого себя.

Самая приятная новость состоит в том, что между уровнем самоуважения и страхом неудачи и отвержения существуют инверсированные отношения. Чем больше вы любите себя, тем меньше страх неудачи, тем меньше вы озабочены мнением окружающих и тем меньше боитесь критики. Чем больше вы любите себя, тем больше вы принимаете решений, основанных на собственных стремлениях и ценностях, и тем меньше вас волнует, что подумают или скажут другие.

## **Контролируйте внутренний диалог**

Вы становитесь тем, о чем думаете чаще всего, и точно так же становитесь таким, как вы говорите о себе. Самые действенные слова, которые вы можете сказать себе, особенно в минуты напряжения или волнения по поводу предстоящего события: «Я люблю себя!»

Каждый раз, когда вы их произносите, ваши страхи уходят, а уровень бодрости и смелости повышается. Слова «Я себя люблю» несут такой мощный положительный заряд, что немедленно воспринимаются вашим подсознанием как при-

каз. Фраза оказывает мгновенное влияние на все ваши мысли, чувства и настроения. Ваша речь улучшается, вы стоите прямее и ровнее, ваше лицо более спокойное и радостное, а тон голоса твердый и более уверенный. Вы лучше чувствуете себя и в результате относитесь к каждому человеку, находящемуся рядом с вами, тепло и дружелюбно.

Процесс изменения образа мышления и трансформации жизни начинается с корректировки Я-концепции. Сперва нужно разработать свое идеальное «Я», чтобы оно стало четким, позитивным, волнующим и вдохновляющим и соответствовало той идеальной личности, которой вы себя хотите видеть. Вы разрабатываете собственный положительный образ, представляя себя преуспевающим в любом виде деятельности. Наконец, вы развиваете высокий и стойкий уровень самоуважения, любя и принимая себя безусловно, как ценного и достойного обожания человека.

## **Проверьте свои исходные принципы**

Большая часть мыслей и реакций на события и людей в вашей жизни обусловлены исходными установками. К ним относятся взгляды, верования, убеждения и выводы, которыми вы обзавелись в ходе приобретения общих знаний о мире и опыта, начиная с раннего детства. Они представляют собой не только вашу Я-концепцию, но также и вашу философию жизни. Чем крепче и упорнее вы держитесь за свои исходные

установки, тем больше они определяют и контролируют все ваши поступки, слова и чувства.

Если вы считаете себя потрясающей личностью, обладающей массой талантов и навыков, дружелюбным и интересным собеседником, здоровым и энергичным человеком, увлеченным и творческим работником, который достоин вести прекрасную жизнь, такие исходные данные помогут вам грамотно поставить цели и будут способствовать усердной работе, саморазвитию, хорошим отношениям с другими людьми и в финальном итоге – преуспеванию. Ничто не сможет остановить вас в долгосрочной перспективе.

Важно не то, что происходит с вами в жизни. Главное – как вы реагируете на случившееся. Не имеет значения, из какого социального слоя вы вышли. Суть в том, куда вы направляетесь. А выбор места назначения ограничен только вашим воображением. И поскольку оно не сдерживается ничем, ваше будущее также поистине беспредельно. Вот основные предпосылки и убеждения, которые необходимы вам для полного раскрытия собственного потенциала.

## **Рассеивая мифы**

К сожалению, существует ряд мифов, которые мы усваиваем по мере взросления. Они могут разрушить наши надежды на успех, радость и реализацию. Давайте рассмотрим по порядку каждое из этих ограничивающих убеждений.

Первое и самое вредное мнение можно выразить фразой: «Я недостаточно хорош». Это основная установка, которая приводит к формированию чувства никчемности, ущербности и бесполезности. Мы предполагаем, что другие люди лучше нас просто потому, что в какой-то момент они показывают более высокие результаты. Мы чувствуем, что они, должно быть, стоят больше нас, а значит, мы сами стоим меньше. Это чувство никчемности, негодности, бесполезности сидит глубоко в душе и заставляет человека продавать себя задешево, прозябать в безвестности и нищете. Мы соглашаемся на меньшее, чем мы на самом деле способны. Боясь потерпеть неудачу на пути к новой цели, мы просто не ставим ее перед собой.

Правильная исходная предпосылка, которую нужно принять, или убеждение, которое нужно усвоить, – вы не только достаточно хороши, но также обладаете способностью стать превосходным в любой области, важной для вас. Вы обладаете неограниченным потенциалом быть большим, делать и иметь больше, чем когда-либо до сего момента. Как выразился Уильям Шекспир в пьесе «Буря»: «Прошедшее всего лишь пролог». Чего бы вы ни достигли в прошлом, все это просто намек на то, что можно получить в будущем.

## **Говорите с собой в положительном ключе**

Наиболее значимые слова в вашем словаре – те, которые

вы говорите самому себе и в которые сами верите. Разговор с собой, тот самый внутренний диалог, определяет до 95 % эмоций человека. Когда вы общаетесь с собой, подсознание воспринимает ваши фразы как приказы и затем корректирует ваше поведение, ваш образ самого себя и язык вашего тела так, чтобы они соответствовали структуре, созданной вашими же словами.

Начиная с этого момента, говорите с собой только о том, кем вы хотите быть и что желаете делать. Избегайте упоминать о том, чего вы искренне себе не желаете и чему не верите. Снова и снова повторяйте мощные положительные установки «Я могу!», а перед важными событиями – «Я люблю себя!». Скажите себе: «Я лучший! Я самый классный! Я восхитительный!» Снова и снова произносите это, как будто вы действительно так думаете. Затем встаньте прямо, уверенно улыбнитесь и сделайте лучшее, на что только способны. Вскоре такое поведение превратится в привычку.

## **Вы заслуживаете лучшего**

Из-за злостного критиканства, которому они подвергались в прошлом, люди принимают за правду другой миф, или же самоограничивающее убеждение. Многие на самом деле считают, что не заслуживают быть успешными. Это глубоко укоренившееся внутреннее чувство распространено среди тех, кто начинал с минимума или вырос в семьях, где по-

стоянно не хватало денег. Такое убеждение также могли навязать нам те, кто в детстве говорил нам, что быть бедным — добродетель, а богатство греховно, мерзко и порочно.

Если вы выросли с чувством, будто не заслужили хороших вещей по какой-либо причине, но фактически являетесь успешным в профессии, вы можете испытывать так называемый синдром самозванца. Вы воспринимаете себя чужим в своем успехе и боитесь, что ваше притворство разоблачат. Каким бы успешным вы ни стали в результате усердной работы, вы будете испытывать гложущий страх перед угрозой, что в один прекрасный момент все плоды вашего труда у вас отберут.

Ощущая себя самозванцем, вы часто испытываете вину из-за того, что достигли большего успеха, чем все остальные. Чтобы избавиться от подобной вины, многие люди прибегают к самосаботажу. Они объедаются нездоровой едой или слишком много пьют, принимают наркотики или отгораживаются от семьи, совершают непредсказуемые поступки, бездумно тратят деньги на экстравагантную жизнь и необдуманные вложения. Глубоко внутри они чувствуют, что не заслуживают достигнутого успеха, и в итоге часто отпугивают его от себя.

## **Посвятите себя служению другим**

Вы заслуживаете все то, что приобрели честным путем,

выполняя свою работу хорошо, производя или распределяя продукты и услуги, способные улучшить жизнь и рабочие условия других людей. В обществе рыночной экономики, в котором мы живем, все сделки совершаются добровольно. Люди покупают что-либо, когда полагают, что их жизнь улучшится после такого приобретения. Вы можете быть успешным в долгосрочной перспективе, только снабжая остальных вещами, повышающими качество их существования и рабочих условий. Чем преданнее и плодотворнее вы служите другим людям, тем большего заслуживаете сами и тем больше зарабатываете.

Слово «заслуживать» составлено из двух частей: приставки *за-* и корня *служ-*. То есть слово «заслуживать» в прямом смысле означает «за службу». То есть те индивиды, которые прилагают все возможные усилия в нашем обществе (за некоторым исключением), чтобы выполнить свою работу на максимально высоком уровне, служат другим людям лучше, чем все остальные. Все ваши стремления в карьере должны посвящаться служению другим людям, и делать это нужно как можно лучше. Тогда вы заслужите каждый рубль, который заработаете.

Авраам Линкольн однажды сказал: «Наилучший способ помочь бедным – не стать одним из них». В нашем обществе чем более успешен человек в финансовом плане, тем больше налогов он платит. Эти налоги помогают содержать школы, больницы, строить дороги, выплачивать социальные по-

собия, покрыть расходы на медицинские услуги, на содержание армии и все прочие важные вещи, которые предлагает наше общество своим членам. Вы можете гордиться тем, что стали успешным в финансовом плане. Зарабатывая большие деньги, вы делаете значимый вклад в жизни многих людей. Вы совершаете что-либо полезное для себя, одновременно делая хорошо другим.

Повторяйте как молитву: «Я заслуживаю каждую копейку, которую зарабатываю в результате служения другим, производя продукты и услуги, нужные людям для улучшения качества их жизни. И я горжусь своим успехом».

## **Вы замечательная личность**

Вы во всех отношениях замечательная личность. Вы честный, скромный, правдивый и трудолюбивый человек. Вы относитесь к окружающим с уважением, учтивостью и теплотой. Вы преданы семье, друзьям и своей компании. Вы сильны, уверены в себе и ответственны. Вы – компетентный специалист в своей профессии, умный и опытный работник. Вы важны не только для самых близких людей, но и для всего общества в целом. Вы родились по особой причине, и вам предстоит исполнить великое предназначение. Вы – прекрасный человек во всех отношениях.

Предыдущий абзац описывает вашу истинную личность и характер. Может быть, сказанное и не является правдой на



100 % все время, но это прекрасный образ того человека, которым вы являетесь в душе и стать которым вы пытаетесь всю свою жизнь. Когда вы безусловно принимаете факт, что являетесь поистине ценным и достойным человеком, вы будете уверенным во всех делах и поступках. Со временем такое убеждение станет истинным для вас. Ваш идеальный образ воплотится в реальность.

Повторяйте: «Я люблю себя и свою жизнь. Я во всех отношениях хороший человек и буду всегда прилагать максимум усилий в любом виде деятельности, которым занимаюсь».

## **Магазинчик программного обеспечения для ума**

Представьте себе магазин, где продается программное обеспечение для мозга. Там вы можете купить любую Я-концепцию, любое убеждение или отношение/настроение, которое только пожелаете, и тотчас установить его в собственное сознание, чтобы именно такой личностью и стать в следующий момент. Если бы такой магазин существовал и если бы вы могли купить там ряд убеждений, то какие бы вы выбрали?

Предлагаю вам сделать следующее. Осмотритесь вокруг и выясните, какие основные убеждения имеют самые счастливые и наиболее успешные люди на Земле, а потом получите набор таких же установок и для себя. Загрузите их на жесткий диск вашего сознания и запустите те же самые програм-

мы, которые крутят у себя в голове величайшие люди.

К счастью, на основе сотен интервью с успешными людьми мы точно знаем, как они запрограммированы и какие убеждения развили у себя с самого раннего возраста. Самая важная ключевая установка, которую вы можете принять в качестве основы, звучит так: «Я в целом замечательная личность и собираюсь добиться большого успеха в жизни. Все происходящее со мной, хорошее или плохое, является частью процесса достижения большого успеха и счастья, которые я неизбежно обрету».

Будучи абсолютно уверенными в том, что гарантированно станете счастливым и успешным и что каждый откат назад или препятствие ниспослано свыше, чтобы преподать вам важный урок, необходимый для получения знаний о достижении поставленных целей, вы стали бы совершенно неудержимым человеком. Вы сохраняли бы позитивное отношение к миру и излучали бы оптимизм большую часть времени. Вы ставили бы перед собой большие цели и быстро восстанавливались бы после временных неудач. Ваши убеждения в конечном итоге стали бы вашей реальностью. Изменяя свое мышление, вы изменяете и свою жизнь.

\* \* \*

В дальнейшем я поделюсь с вами рядом проверенных временем по-настоящему действенных методов и техник, кото-

рые вы можете использовать, чтобы взять под контроль каждую область своего мышления. Я покажу вам, как можно думать настолько позитивно и эффективно, чтобы чувствовать себя способным справиться с абсолютно любым делом. Вы научитесь программировать и перепрограммировать свою Я-концепцию таким образом, чтобы ваш внутренний мир соотносился с личностью, которой вы хотите себя видеть, а ваша жизнь стала бы такой, какой вы пожелаете. Вы научитесь быть неуправляемым, упорным и настойчивым.

### *Практические упражнения*

1. Четко определите свои идеалы. Будь вы прекрасным человеком во всех отношениях, какими качествами вы обладали бы? Как бы вы себя вели?

2. Вы становитесь тем, о чем думаете большую часть времени. Определите одну или несколько областей вашей жизни, в которых ваше мышление оказывает существенное влияние на ваши эмоции, отношение или действия.

3. В какой деятельности вы проявляете себя наилучшим образом? Каким вы представляете себя в ней? Как можно распространить этот принцип визуализации на другие сферы?

4. Какими людьми вы сильнее всего восхищаетесь и кого больше всего уважаете? Почему? Как изменить поведение таким образом, чтобы оно соответствовало

поведению наиболее достойных людей, которых вы знаете?

5. В каких сферах своей жизни вы нравитесь себе больше всего? Какие виды деятельности поднимают вашу самооценку и личную ценность на самый высокий уровень? Как делать еще больше таких вещей, которые получаются у вас лучше всего?

6. Вы очень хороший человек и, начиная с этого дня, считайте себя такой идеальной личностью, какую только можете представить. Поэтому не принимайте ничего, что ограничивает ваши возможности.

7. Измените свою самооценку, постоянно думая, разговаривая и действуя так, как если бы вы уже являлись тем человеком, которым хотите быть, и наслаждались жизнью, к которой стремитесь и которую заслуживаете.

# Глава 2

## Измените свою жизнь

---

*Создав у себя в голове яркий образ счастливых ожиданий, вы погрузите себя в такое состояние, которое поможет вам достичь ваших целей.*

***Норман Винсент Пил***

То, что вы думаете о себе, и то, как вы себя ощущаете, включая ваши убеждения и ожидания относительно собственных способностей и возможностей, определяет все, что вы делаете и что происходит с вами. Когда вы переходите к качественно другому мышлению, вы изменяете и качество вашей жизни. Иногда это случается мгновенно.

# 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.