

БОБ ПРОКТОР

A black and white portrait of an elderly man with white hair, wearing glasses and a dark suit. He is resting his chin on his hand in a thoughtful pose. The background is a dark, textured grey.

**АЗЫ
УСПЕХА**

Боб Проктор

Азы успеха

epub

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68932047

ООО «Поняпу»; 0101

ISBN 978-985-15-5360-6

Аннотация

Эта книга – компактный, но чрезвычайно информативный справочник по основным принципам успеха, составленный одним из самых уважаемых мотивационных спикеров Америки. Издание включает более сотни коротких эссе, которые посвящены конкретным темам, имеющим важное значение для тех, кто стремится воплотить свои мечты в реальность. Каждое эссе заканчивается цитатами выдающихся личностей, призванными послужить дополнительными источниками вдохновения и мотивации.

Содержание

Предисловие	7
Достижение	11
Три слагаемых	11
Действие	14
Самое ценное достояние дьявола	14
Мысль плюс действие	17
Проснитесь	19
Амбиции	22
Это у вас от рождения	22
Отношение	25
Наш дар	25
Правота	28
Будьте выше этого	31
Конец ознакомительного фрагмента.	33

Боб Проктор

Азы успеха

Перевод с английского выполнил Олег Белошеев по изданию: Bob Proctor. The ABCs of Success: The Essential Principles from America's Greatest Prosperity Teacher. – TarcherPerigee.

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей книги или любой ее части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Original English language edition published TarcherPerigee.

Обложка – Елизавета Гуринович

© 2015 by Bob Proctor.

All rights reserved.

© Перевод, оформление, издание на русском языке. ООО «Попурри», 2023

* * *

**БОБ ПРОКТОР,
СЭНДИ ГАЛЛАХЕР**

**ИСКУССТВО
ЖИТЬ**

Мы бесконечно благодарны нашей преданной команде в Институте Проктора – Галлахер, которая привела нас более чем в сотню стран и помогла оказать позитивное воздействие на миллионы жизней

Предисловие

В 2006 году на семинаре в Ванкувере в штате Вашингтон человек, которого я никогда раньше не встречала, не видела и не слышала, вышел на сцену, начал говорить и навсегда изменил ход моей жизни.

Этого человека звали Боб Проктор. Тот день, когда я слушала его выступление, внимая каждому слову и впитывая его энергию и мудрость, ознаменовал начало путешествия в будущее, которое я не осмеливалась вообразить и куда не мечтала отправиться. И теперь я не сомневаюсь в том, что это будущее было мне предназначено изначально.

Со временем я убедилась, что была не единственным человеком, на кого знакомство с ним произвело такое впечатление. Я оказалась одной из миллионов.

Боб Проктор стал не только моим проводником в новое будущее, но и его неотъемлемой частью. В тот день, неожиданно для себя, я твердо решила, что стану работать с этим невероятным человеком и войду в ближайший круг его советников.

Вскоре после упомянутого семинара я оставила процветающую и чрезвычайно прибыльную юридическую практику, чтобы полностью посвятить себя этой цели. И, скажу честно, ни разу не пожалела о содеянном.

Сейчас, когда я стала его бизнес-партнером, соратником

и другом, не проходит и дня, а порой и минуты, чтобы я не вспоминала, почему Боб Проктор является одним из самых уважаемых, авторитетных и любимых людей на этой планете.

«Как у него это получается?» Повращайтесь в толпе на любом выступлении Боба Проктора (а они всегда проходят с аншлагом), и вы обязательно услышите этот вопрос. Откуда у него столько энергии? Как ему удастся так много делать, общаться с таким количеством людей и всегда демонстрировать столь страстную увлеченность информацией, которой он делится так, словно только что обнаружил ее впервые?

Проведя с ним бесчисленное количество часов, я могу сказать вам, что в страсти или убежденности Боба нет ничего показного. Он всегда на 100 процентов искренен.

Все, что делает Боб, проистекает из его абсолютной чистосердечности, уверенности и щедрости. Он – живое подтверждение истинности и эффективности всего, чему учит. Его собственный мощный, уникальный личный опыт сформировал у него непоколебимую веру в то, что при правильном сочетании убеждений, знаний и действий каждый человек способен осуществить любое – абсолютно любое – свое стремление. Он сам испытывает благоговейный трепет перед великолепием этой истины, и каждый миг его жизни посвящен ее распространению среди как можно большего количества людей.

А если вам покажется, что в ходе выполнения своей священной миссии он подключается к какому-то источнику кос-

мической энергии, он подтвердит, что так оно и есть... и что присоединиться к этому источнику может каждый желающий!

И все же Боб Проктор наделен чем-то таким, что не поддается определению или классификации, – чем-то, что нельзя объяснить его жизненным опытом или достижениями. Это что-то удивительно редкое и ценное. Многие знают истину и живут в соответствии с ней. Но лишь очень немногие способны донести ее до других и побудить их следовать ей. Ему это **УДАЕТСЯ**. Прекрасно выразился один из участников его недавнего семинара: «Можно сто раз услышать одно и то же от сотни выдающихся людей. Но почему-то, когда это говорит Боб, его слова доходят до вашего сознания. Вы им *верите*».

Я считаю это величайшим из множества замечательных дарований, которыми наделен этот человек. Воистину, в мире нет никого, кто мог бы сравниться с Бобом Проктором.

В эту подборку мы включили самые лучшие из блестящих эссе Боба. Читая их, вы станете свидетелями его поразительной способности раскладывать самые сложные вопросы и концепции на простые, ясные и понятные компоненты, его необыкновенного дара видеть и выявлять глубину в обычных явлениях и волшебство в повседневных моментах, а также его сверхъестественного умения сказать то, что нужно, в нужный момент и нужными словами, чтобы щелкнуть выключателем... и вызвать у вас внезапное озарение.

Именно это Боб Проктор сделал и продолжает делать для меня. Он сделал и делает это для очень многих людей во всем мире. Он сделает это и для вас в тот момент, когда вы впустите его в свою жизнь.

Переверните страницу и начните прямо сейчас. Я обещаю... вам ПОНРАВИТСЯ, куда это вас приведет.

Сэнди Галлахер,

президент и соучредитель Института Проктора – Галлахер.

Остров Уидби, Вашингтон

Май 2014 года¹

¹ Тогда Проктору было 80 лет. Он умер 3 февраля 2022 года. – Прим. перев.

Достижение

Три слагаемых

Во все времена залогом отличной успеваемости в школах было грамотное использование трех слагаемых.

В бизнесе действует то же правило.

Эти три слагаемых всегда дадут вам то, чего вы хотите. Осознание, принятие и изменение приведут вас к выдающимся достижениям.

Прежде всего, вы должны *осознать* первопричину результатов, которые получаете. Истина не всегда в том, что вы видите вокруг. Ваши результаты никогда не становятся продуктами того, что находится за пределами вас самих, – они всегда возникают в процессе внутренней работы над собой. Это физические или внешние выражения внутренней обусловленности вашего подсознательного разума.

Причиной результатов становится ваше поведение... а причиной поведения – ваша обусловленность.

Второе слагаемое – это *принятие*. Вы должны принять на себя ответственность за ваши результаты. Когда вы признаете свою полную ответственность за получаемые результаты, у вас появится желание их улучшить. Принятие этой истины

всегда является прелюдией к великолепному будущему.

Когда вы признаете обусловленность подсознательного разума в качестве причины ваших результатов, вы будете готовы к использованию третьего слагаемого – *изменения*. Вам придется принять решение изменить эту обусловленность, сформированную под воздействием генетических факторов и вашего окружения. Дело в том, что вы сами и ваши результаты являетесь продуктами привычного образа мышления других людей. Для внесения необходимых изменений в подсознательный разум от вас, помимо времени, потребуются достаточно напряженная учеба и жесткая дисциплина. Но все ваши затраты окупятся.

Окупятся все деньги и все усилия, вложенные вами в то, чтобы научиться изменять старые привычки.

Этот простой процесс позволит вам ДОСТИЧЬ любой поставленной вами цели.

Давайте еще раз взглянем на весь процесс. *Осознайте* причину ваших результатов. *Примите* на себя ответственность за свои результаты. *Измените* обусловленность вашего подсознательного разума. А затем займитесь *достижением* поставленной вами цели.

.....

Ничто не остановит человека, который стремится к достижениям. Каждое препятствие – это просто упражнение для укрепления его мышцы достижений.

Оно развивает его способность добиваться цели.

Томас Карлейль

Я берусь за трудные задачи, ибо ничего не стоит то,
что не является трудным достижением.

Овидий

.....

Действие

Самое ценное достояние дьявола

Личное общение с Эрлом Найтингейлом стало для меня отличным образованием, но я никогда не мог оценить влияние, которое его лекции на пластинках оказали на мою жизнь.

Одна из этих пластинок называлась «Это хорошо». Я слушал ее так часто, что мог бы повторить текст лекции почти дословно. В нее он включил очень интересную басню о дьяволе, устроившем распродажу. Как и в большинстве старых басен, в ней есть мораль, над которой стоит задуматься.

История гласит, что сатана устроил распродажу своего инвентаря. На всеобщее обозрение были выставлены такие инструменты, как рапира зависти, кинжал страха и удавка ненависти. Они стоили дорого, но их можно было купить.

Отдельно от других, на пурпурном пьедестале стоял невзрачный, потрепанный деревянный клин. Он не был предназначен для продажи, потому что был самым ценным орудием дьявола, и без него тот не мог успешно заниматься своим бизнесом. Это был клин уныния.

Как вы думаете, почему дьявол так высоко ценил изно-

щенный клин уныния и не продал бы его ни за какие деньги? Заставляет задуматься, не так ли?

Он ценил уныние за ослабляющий и деморализующий эффект его воздействия. Ненависть, страх или зависть могут заставить незрелых людей вести себя неразумно, сражаться или спасаться. Но, по крайней мере, они побуждают их совершать какие-то действия.

Уныние причиняет людям больше вреда, чем любая из этих вещей. Оно заставляет их сидеть сложа руки, жалеть себя и ничего не делать.

Этого нельзя допускать ни в коем случае.

К сожалению, такое происходит слишком часто. Только когда нам становится ясно, что уныние является одной из форм жалости к себе, мы начинаем трезво оценивать себя и свое затруднительное положение. Лишь после этого мы решаем действовать... делать то, что сможет вывести нас из неприятной ситуации.

Следовательно, противоядием от уныния является разумное действие. Избавьтесь от уныния, пока оно не привело вас к гибели. Дьяволу трудно выжить без этого бесценного клина, но вы сможете.

.....

У любого плана действий есть своя цена и свой риск. Но они значительно меньше, чем цена и риск

комфортабельного ничегонеделания.

Джон Ф. Кеннеди

Действие – великий восстановитель и созидатель уверенности. Бездействие – не только результат, но и причина страха. Возможно, ваши действия будут успешными, а возможно, их придется продолжить другими действиями или в чем-то подправить. Но любые действия лучше, чем полное бездействие.

Норман Винсент Пил

Сомнению любого рода может положить конец лишь действие.

Томас Карлейль

.....

Мысль плюс действие

Успешная жизнь складывается из знания и бытия. Когда их разделяют, не остается ничего, кроме разочарований и неудач.

Если вы знаете о любви все, но не любите, это может привести к катастрофе. Точно так же, если вы знаете все о правильном образе жизни, но не воплощаете ваши знания в ежедневные действия, это может привести к непоправимым последствиям.

К сожалению, большинство популярных книг по самопомощи фокусируются на позитивном мышлении, не уделяя особого внимания способам его осознанного применения в жизни. Нам предлагают дорожные карты достижения нирваны, но не обеспечивают транспортом, который нас туда доставит.

Если бы само по себе позитивное мышление приводило к успешной жизни, то 95 процентов населения жили бы счастливо. Все проповедники и гуру были бы эталонами здоровья, богатства и благополучия. К сожалению, многие из них ведут жизнь, которая противоречит тому, чему они пытаются учить нас.

Полуправду труднее распознать, чем ложь. Классическим примером полуправды является утверждение о том, что позитивное мышление может обеспечить вам хорошую жизнь.

Само по себе позитивное мышление ничего не дает и не приводит к реализации вашего потенциала. Когда оно не согласуется с тем, что мы делаем, то становится бесполезным. Позитивное отношение к музыке не сделает вас музыкантом. Только пение или игра на музыкальном инструменте помогут вам полностью раскрыть ваш талант.

Сила позитивной мысли заключается в том, что она выражается в позитивном действии. Мысль о любви находит свое воплощение в романтических отношениях. Мысли о радости проявляют свою силу в смехе. Вера без дел мертва.

Ничто не может привести к таким негативным результатам, как позитивное мышление, не подкрепленное действиями по реализации этого мышления.

Учебные заведения должны выдавать дипломы за то, что мы делаем, а не за то, что мы знаем. Нет ничего мощнее позитивной мысли в сочетании с позитивным действием.

.....

Прародительница любого действия есть мысль.

Ральф Уолдо Эмерсон

Действие является реальной мерой интеллекта.

Наполеон Хилл

.....

Проснитесь

Победители бдительны и никогда не дремлют. Каждый день их можно найти на рынке, где они заставляют вещи происходить. Настоящие победители – не просто мечтатели. У них есть мечты, но эти люди действуют – осуществляют свои мечты. Они звонят во все колокола, пытаясь привлечь внимание других к многочисленным возможностям, которые предлагает жизнь.

Если вы хотите разбогатеть на дарах, которые предлагает жизнь, следуйте за победителями. Действуйте так же, как они, и со временем вы станете таким победителем, каким вам предназначено стать.

Если в настоящее время вы живете не так, как вам действительно хочется, не расстраивайтесь и не сожалеете о прошлом. Сегодняшний день может стать началом новой жизни. Так же, как вы переворачиваете страницу календаря, начиная новый день или месяц, вы можете мысленно сделать то же самое со своей жизнью.

Прислушивайтесь к победителям. Они хотят вам помочь. Каждый день они предлагают вам вступить в члены их клуба.

Победители получают щедрое вознаграждение за оказанную ими помощь. Самой большой наградой становится возможность увидеть, как человек, который пребывал в глубо-

ком психологическом сне, просыпается и использует посланный ему дар.

Победителей легко заметить; они очень редко прячутся. Они ездят на шикарных машинах, носят дорогую одежду, живут в красивых домах, проводят отпуска в интересных местах, имеют счастливые семьи и наделены крепким здоровьем. У них деятельная, творческая натура, и они почти всегда заняты реализацией грандиозных идей.

Победители не позволяют себе отвлекаться или останавливаться, чтобы отреагировать на нападки неудачников.

Они слишком заняты воплощением в реальность своих заветных проектов и помогают другим делать то же самое.

.....

Успех – не разовое явление. Вы побеждаете и поступаете правильно не время от времени, а всегда, когда это нужно. Побеждать – это привычка. К сожалению, проигрывать – это тоже привычка.

Винс Ломбарди

Когда становится очевидным, что цель недостижима, не изменяйте цель – измените свой план действий.

Конфуций

Вы хотите знать, кто вы? Не спрашивайте. Действуйте! Действие будет характеризовать и

определять вас.

Томас Джефферсон



Амбиции

Это у вас от рождения

Вы когда-нибудь думали о себе как о человеке, прирожденно достигающем свои цели? Если нет, вам следует это сделать, потому что вы... рождены для достижения целей.

В тот момент, когда первый в жизни вдох наполнил ваши легкие, вы начали преследовать цели. Вы изначально запрограммированы на улучшение качества своей жизни. Каждое из ваших первых ранних достижений приносило с собой колоссальное удовольствие, а также огромную гордость и радость.

Вашей первой целью было раздобыть что-нибудь поесть, и вряд ли можно увидеть кого-нибудь более довольного, чем младенец, которого только что покормили. Или где можно увидеть больше гордости и радости, чем на лице молодой матери, кормящей грудью своего ребенка?

А как насчет других первых целей – ползать, говорить или ходить? Подумайте об удовольствии, гордости и радости, которые принесли вам первое слово или первый шаг. Но удовольствие от первого слова или шага вскоре прошло и смени-

лось неудовлетворенностью. Вам захотелось соединять слова или шаги. Достижение этих целей приносило вам все больше удовольствия, гордости и радости, но вместе с ними появлялось и чувство неудовлетворенности. Вам захотелось достигать большего, совершать великие дела.

Вами движет естественное стремление ощущать жизнь во всем ее великолепии. Вы должны и можете иметь все, что хотите, – абсолютно все – и вы это получите, если возродите дух младенца, который побуждал вас стремиться к достижению этих первых целей.

К сожалению, слишком многим из нас с детства внушали, что мы должны довольствоваться тем, что у нас есть. Вот почему эти цели и их важность были утрачены.

Мы никогда не должны быть довольны тем, что имеем. Мы можем быть счастливы, но не совсем довольны. Неудовлетворенность стимулирует творчество. Она вывела нас из пещеры и поселила в дома. Она заставила нас изобрести колесо, факс и микроволновку. Неудовлетворенность привела нас с вами к такому образу жизни, которому завидует весь мир.

Развивайте здоровую неудовлетворенность своей жизнью. Ставьте новые цели – грандиозные и захватывающие. А затем приступайте к их достижению с тем же энтузиазмом, который вы ощущали в младенческом возрасте.

Только это может называться настоящей жизнью. Все остальное – это медленное умирание.

.....

Большие результаты требуют больших амбиций.

Гераклит

Ставьте высокие цели. Ведите себя достойно. Готовьтесь время от времени быть в одиночестве и терпеть неудачи. Миру нужно все, что вы можете ему дать.

Эдвард Осборн Уилсон

Бороться и искать, найти и не сдаваться.

Альфред Теннисон

.....

Отношение

Наш дар

Природа сделала большинству своих маленьких созданий чудесный подарок – дар, который мы называем «защитной окраской», – благодаря которому олень незаметен в лесу, рыба в реке, а птица на дереве. Лишь одно из живых существ не получило этого подарка. Человек выделяется на любой местности, словно бельмо на глазу.

Дело в том, что человек получил более ценный дар. Мы с вами наделены божественной способностью изменять окружающий мир, приспособливая его к своим нуждам.

Когда вы изменяетесь или развиваетесь как личность, ваше окружение тоже изменяется в соответствии с этими переменами. Наблюдая за тем, что общество делает для бизнеса, вы можете определить, что бизнес делает для общества. Точно так же, за несколькими редкими исключениями, вы можете оценить, что общество делает для человека, и определить, что человек делает для общества.

Внимательно изучив окружение человека, вы сможете многое рассказать о нем самом. Вопреки распространенному мнению, люди не являются отражением своего окруже-

ния. Скорее, наоборот – окружающая среда становится отражением людей. Измените людей к лучшему, и их окружение тоже изменится к лучшему.

Когда человек изменяется, он покидает свою старую среду и находит новую – которая точнее отображает его новую сущность.

Наше отношение – это среда, в которой мы обитаем в течение дня. Она показывает миру, что мы думаем о себе и каким человеком мы решили быть.

И таким человеком мы со временем становимся.

Да, глядя на рыб, птиц или животных в дикой природе, мы поражаемся тому, какую хорошую маскировку они получили. Но, может быть, нам следует потратить немного времени на то, чтобы в полной мере оценить величие нашего собственного творческого дара... а затем сделать все возможное для его развития и использования?

.....

Помните: наша среда, мир, в котором мы живем и работаем, является зеркалом наших взглядов и ожиданий.

Эрл Найтингейл

Ваша жизнь определяется не столько тем, что жизнь приносит вам, сколько тем отношением, которое вы привносите в жизнь, не столько тем, что с вами происходит, сколько тем, как ваш разум смотрит на

происходящее.

Халиль Джебран



Правота

«Это правильно». «Он прав». «Она права». Эти слова каждый день повторяют миллионы людей. Как только мы решаем, что мы правы, избыток энергии уходит на отстаивание нашей правоты.

Однако если мы посмотрим на ситуацию объективно, то быстро поймем, что мы никогда не бываем правы.

Наш путь может быть хорошим, очень хорошим или даже отличным. Но он никогда не будет «единственно правильным». Как только вы поверите в правильность вашего пути, все остальные сразу покажутся неправильными. Такое отношение быстро парализует прогресс и блокирует творческие соки.

Позвольте предложить вам один совет.

В следующий раз, когда ваш внутренний голос заявит: «Это правильно» или «Я прав», немедленно переформулируйте это заявление и скажите себе: «Это хороший способ, и я мог бы им воспользоваться. Однако должен быть способ получше, и я постараюсь его найти».

Первые телефоны были хорошим, очень хорошим, даже замечательным средством связи. Однако история доказала, что они, безусловно, не были самыми лучшими устройствами связи. По сравнению с современными телефонами, они

были ужасны.

Эта универсальная концепция применима ко всему, что мы делаем, от охраны здоровья до путешествий по воздуху. Подумайте о вашем собственном бизнесе или отрасли и о роли, которую вы в них играете. Выполняя свою работу одним и тем же способом, вы очень легко можете попасть в ловушку, потому что считаете это единственно правильным путем. Ваш стиль работы может быть эффективным... но всегда есть еще лучший способ. Одна небольшая корректировка может повысить вашу производительность на 100 процентов.

Ваш путь может быть эффективным или даже превосходным, но он никогда не бывает единственно правильным. Существует еще лучший путь. Найдите его!

.....

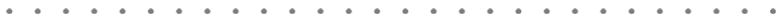
Наше отношение к жизни определяет отношение жизни к нам.

Эрл Найтингейл

Никаким количеством экспериментов нельзя доказать мою правоту; но достаточно одного эксперимента, чтобы ее опровергнуть.

Альберт Эйнштейн

Честное несогласие – зачастую признак прогресса.
Махатма Ганди



Будьте выше этого

Одной из наиболее распространенных реакций на фрустрацию является агрессия. Стоит кому-нибудь подрезать нас на дороге и преградить нам путь, когда мы спешим на встречу, и тонкий налет цивилизованного поведения мгновенно слетит с нас вместе с ревом вашего клаксона или вашей непечатной тирадой.

Хотя агрессия может быть прямой и распространенной реакцией на фрустрацию, такая реакция часто приводит к появлению дополнительных источников фрустрации, особенно если агрессия направлена на другого человека. Этот человек может нанести вам ответный удар.

Выражение нашего недовольства полицейскому, который останавливает нас за нарушение правил, может изменить его решение с вынесения предупреждения на штраф.

Раньше психологи считали, что фрустрация автоматически приводит к агрессии. Дальнейшие исследования показали, что это относится не ко всем людям или культурам. Если агрессия является приобретенной реакцией, можно от нее отучиться и заменить ее другими, более адаптивными реакциями.

Великий актер театра и кино, сэр Алек Гиннесс, предложил отличную замену. Он рассказал, что у его друга и кол-

леги-актера, сэра Тайрона Гатри, была коронная фраза для всех случаев, когда что-то шло не так. По словам Гиннесса, Гатри использовал ее по любым поводам, от зубной боли до почти катастрофы, такой как потеря сценических костюмов во время гастролей.

Она состояла из трех простых слов: «Будь выше этого».

Уверен, вы согласитесь, что, если наши проблемы будут вызывать у всех нас такую реакцию, многие из этих проблем исчезнут, а фрустрация, которая часто сопровождает эти проблемы, не возникнет.

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.