


БОБ ПРОКТОР

Предисловие Сэнди Галлахер

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

**ИЗМЕНИТЬ
МЫШЛЕНИЕ —
ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ**

Боб Проктор

Изменить мышление

– изменить жизнь

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69826234

Б. Проктор. Изменить мышление – изменить жизнь: ООО "Попурри";

Минск; 2023

ISBN 9789851553781

Аннотация

Вы тоже периодически пытаетесь изменить свою жизнь – найти новую работу, больше зарабатывать, полезно питаться, заняться спортом, – но рано или поздно возвращаетесь к старым привычкам? Все дело в парадигмах нашего поведения, которые могут маскироваться под самодовольство, страх, беспокойство, неуверенность, спешку и даже ненависть к себе – и в результате вы застреваете...

В этой книге Боб Проктор рассказывает, что такое парадигмы и как они определяют каждый наш шаг, а также учит устанавливать их и – самое главное – изменять. Эта книга для всех, кто стремится к настоящим и устойчивым переменам.

Содержание

Предисловие	5
Глава первая. Ваша фантастическая способность к изменениям	9
Конец ознакомительного фрагмента.	21

Боб Проктор

Изменить мышление

– ИЗМЕНИТЬ ЖИЗНЬ

Bob Proctor

Change Your Paradigm, Change Your Life

© 2015 by Bob Proctor

© Перевод, оформление, издание на русском языке. ООО

«Попурри», 2023

* * *

Предисловие

Сэнди Галлахер

Вы когда-нибудь задумывались о том, почему усердной работы порой бывает недостаточно, чтобы выдавать результаты, на которые вы рассчитываете? Вас когда-нибудь удивляло, почему, невзирая на постановку многочисленных целей, год за годом они продолжают от вас ускользать? Вас интересует, почему в случае стрессовых ситуаций в социальной или личной жизни вам трудно контролировать свое отношение и эмоции, в то время как другие умудряются сохранять спокойствие, собранность и уверенность? Традиционные советы из сферы личностного развития, вроде позитивного мышления, визуализации и аффirmаций, слишком часто воспринимаются как закатывание огромного валуна на вершину горы, а не увлекательный, непринужденный, быстрый процесс, на который вы рассчитывали.

Ответ на перечисленные типичные вопросы личностного развития связан с фактором, остающимся неизвестным для большинства мотивационных ораторов, учителей и философов. Упомянутым фактором, который полностью контролирует ваш долгосрочный успех или неудачу, является парадигма.

В этой книге легенда мотивационной сферы и эксперт

в области личностного развития Боб Проктор представляет вашему вниманию поразительный материал, который ранее был доступен только участникам его эксклюзивных семинаров. Благодаря изложенной здесь информации вы получите образование магистерского уровня и узнаете, как получать результаты систематически, последовательно и логично, не поддаваясь воздействию таких убийц успеха, как боязнь неудачи, прокрастинация и худший из них – самосаботаж.

Боб покажет вам, как справиться со всеми ними, работая над парадигмой – важнейшим фактором успеха, который игнорирует большинство людей.

Так что же такое парадигма? Как учит Боб Проктор, на самом базовом уровне парадигма представляет собой ментальную программу, встроенную в подсознание и практически полностью контролирующую ваше привычное поведение – а практически все ваше поведение основывается на привычках.

Парадигмы представляют собой совокупность привычек, передаваемых из поколения в поколение. Эти привычки находят свое выражение в самых различных формах. Парадигмы – это ваш взгляд на самих себя, окружающий мир и возможности. Они отражают ваше отношение к переменам и трудностям. Как только вы осознаете, что поведение целиком и полностью подчиняется парадигмам, ваше мировоззрение кардинально изменится.

Возможно, вы знакомы с человеком, который постоянно злится, переживает при любой жизненной неурядице и не умеет видеть светлую сторону ни в какой ситуации. Может быть, вы знаете кого-то, кто годами и даже десятилетиями борется с лишним весом. Какое-то время у них все получается, килограммы теряются, здоровье становится лучше, но в итоге прежний вес все равно возвращается. Может быть, вы знаете кого-то, кто на многие годы застрял на одном уровне дохода и никак не может подняться на новый уровень. Эти и многие другие подобные результаты контролируются парадигмами. Так же как парадигмы могут оказаться тюрьмой, воздвигнутой самолично, они могут подарить вам свободу, позволяющую стать тем, кем вы хотите.

В этой книге Боб раскроет секрет освобождения от оков парадигмы и изменения ментальной программы, что поможет вам улучшить финансы, здоровье, карьеру, отношения и жизнь в целом.

Боб Проктор – идеальный учитель на этом пути. Он изучал разум и человеческий потенциал вместе с величайшими умами человечества. В 1961 году Боб принялся за изучение классического труда «Думай и богатей» Наполеона Хилла, и эта книга перевернула всю его жизнь. Боб тысячи раз прослушал аудиопрограммы легенды сферы личного самосовершенствования Эрла Найтингейла, бок о бок работал с ним и его компанией Nightingale-Conant Corporation с 1968 по 1973 год, после чего вместе со своим партнером Сэнди

Галлахер основал собственную компанию: Институт Проктора – Галлахер. Его фильм «Секрет» (Secret), книги, включая бестселлер «Нью-Йорк Таймс» «Вы были рождены богатыми», обучающие программы и живые выступления вдохновили миллионы людей.

Глава первая. Ваша фантастическая способность к изменениям

Для некоторых из вас эта книга станет настоящим открытием.

Почему я не говорю «для всех»? Потому что хочу подчеркнуть чрезвычайную важность осознанного решения изменить свою жизнь. Вы сами должны решить, что хотите это сделать.

Смена парадигмы предполагает принятие твердого, серьезного решения, ведь она кардинально расходится практически со всем, чему нас учили. Мы шли в школу, открывали учебник, читали, задавали вопросы по прочитанному материалу, а потом переходили к другому учебнику. Но, по правде говоря, с таким подходом усваивать содержание книг невозможно. От однократного прочтения и моментального переключения на другое нет ни малейшего проку.

Наша парадигма выстраивалась за счет повторения – регулярного повторения через равные промежутки времени, – и именно оно подлежит изменению. Однако для большинства людей все это не имеет особого смысла: они привыкли к традиционным методам обучения, используемым в прошлом, когда происходило не обучение как таковое, а баналь-

ный сбор информации.

Вы наверняка видели людей с внушительными степенями, полученными в престижных университетах, которые еле-еле перебиваются в жизни. У них мало денег, непримечательная должность. Если они владеют собственной компанией, то вскоре прогорают или вылетают из бизнеса. А вы думаете: «Они ведь такие умные, как же так получается?»

Но дело в том, что эти люди не так уж умны. Им удалось собрать огромные запасы информации, которой они не умеют пользоваться. Их поведение подчиняется парадигмам, а не имеющейся информации. Они занимаются не тем, в чем разбираются. И по некой странной причине они об этом не догадываются. И не удосуживаются остановиться и проанализировать собственное поведение в отношении того, что им известно.

С годами я пришел к выводу, что большинство успешных людей отличаются неосознанной компетентностью. Они не могут внятно объяснить, в чем кроется причина их успеха. Это могут быть мультимиллионеры или люди, создавшие крупные известные компании. Тем не менее они не в состоянии передать свои знания детям, поскольку сами не понимают, почему делают то, а не другое. Их объяснение сводится к простому «Ну, так сложилось». Окружающие приписывают их успех уму, однако с умом он не имеет ничего общего. Все сводится к парадигме, ибо именно парадигма в колоссальной степени контролирует нас.

Успех любого предприятия целиком и полностью зависит от происходящего в наших умах, и он никоим образом не связан с внешними обстоятельствами. Некоторые люди прекрасно себя чувствуют даже в неблагоприятных экономических условиях. Во время Великой депрессии не все остались без работы, не все обанкротились. Кому-то удалось разбогатеть, сколотив миллионное состояние.

Как им удавалось преуспевать? В чем же было дело? Почему лишь немногие побеждали? Они выстроили свой успех в сознании. Он должен идти изнутри наружу, а не наоборот. Внешний мир держит нас в тисках, поскольку нас так приучили: мы запрограммированы позволять внешнему миру нас контролировать.

Парадигмы и привычки

Как я уже упомянул, одним только позитивным мышлением ничего не добьешься, это иллюзия. Требуется смена парадигмы, а парадигма представляет собой множество идей, прочно пустивших корни в нашем подсознании. Эти идеи называются привычками. Парадигма есть множество привычек, прочно пустивших корни в нашем подсознании. Привычка – это идея, которая проявляется без участия сознательной мысли; вы просто действуете механически. Автомобилем вы управляете преимущественно по привычке. Вам не нужно думать, чтобы совершать необходимые движения,

потому что вы уже запрограммированы.

Если вы беспристрастно понаблюдаете за собственным поведением в течение двух-трех часов с момента пробуждения, то увидите, что большая часть поведенческих паттернов не приведет вас к желаемому успеху. Вам стоит спросить себя: «Почему я действую подобным образом?»

Каждый день вы совершаете одни и те же действия, так как запрограммированы их совершать. Мы запрограммированы вести ту жизнь, которую ведем. Во-первых, мы запрограммированы генетически; вот почему мы похожи на родственников, внешность определяется набором генов. Каждый из нас представляет собой генетические комбинации, уходящие на много поколений назад. Они контролируют нас и всё, что мы делаем. Парадигма индивидуума никак не связана с тем, что мы изучаем в школе. Если человеком руководит плохая парадигма, успеха ему не видать, какое бы блестящее образование он ни получил. Образование ему не поможет.

Прежде всего нам нужно разобраться, как формируется парадигма. Затем нам предстоит понять, как происходит ее изменение, и именно данный момент вызывает непонимание большинства людей. Этому не учат в школе, это практически не обсуждают на семинарах. Впервые открыв для себя данную идею, я испытал настоящий шок, ведь, даже работая в этой сфере, я до конца не понимал указанный принцип.

Бессознательная компетентность

В 1961 году мой годовой доход составлял 4000 долларов, а долги – 6000 долларов, и я понятия не имел, как выпутаться из этой ситуации. Пять лет спустя я зарабатывал свыше миллиона долларов в год, владея компанией с филиалами в Торонто, Монреале, Бостоне, Кливленде, Атланте и Лондоне.

Я вел себя крайне безответственно. На тот момент я перебрался в Лондон и основал там компанию. Частенько навещался в Playboy Club и играл в рулетку, совершенно не беспокоясь о больших проигрышах, потому что знал, где и как можно заработать еще денег.

Однажды я остановился и задумался: «Как же так получилось? Каким образом моя жизнь так кардинально поменялась?» Ответа на эти вопросы мне найти не удалось. Я понятия не имел, как и почему. Меня воспитывали в убеждении, что большие деньги могут зарабатывать только очень умные люди. Но вот он я – не очень умен, но много зарабатываю. Меня всегда убеждали: людям без образования хорошей работы не видать. Но я и это опроверг: проучившись в старших классах всего два месяца, я не устроился на хорошую работу, зато владел целой компанией.

И вот тогда я стал анализировать все, что мне внушали, и, оказалось, большая часть из этого была неправдой. Может ли один человек быть лучше другого? Нет. Никто не лучше

остальных. Его результаты могут быть чуть лучше, он может больше зарабатывать, быть более производительным, быстрее бегать, но все мы по своей сути одинаковые. Если собрать нас всех и бросить в огонь, от нас останутся одинаковые кучки пепла. Мы – это масса, энергия и вибрации; цвет, размеры и пол не имеют ни малейшего значения. Мы все одинаковые. Нам нужно осознать, что мы подчиняемся одинаковым неизменным законам. Они созданы не человеком, и поэтому человек не властен над ними. Наш успех зависит от понимания этого и способности привести собственную жизнь в соответствии с этими законами.

Однажды я пребывал в приподнятом настроении, и в моей голове начал происходить сдвиг. Я не знал, почему действовал так, как действовал. Не знал, почему выигрываю. Я не мог похвастаться ни формальным образованием, ни опытом в бизнесе. И я дал себе слово: «Я разберусь, что к чему. И докопаюсь, почему смог добиться успеха».

Девять с половиной лет упорных и осознанных поисков у меня ушло на получение ответа. И когда он был найден, мне хотелось только работать над ним. Я занимался обслуживанием зданий: начал с уборки одного офиса, а закончил уборкой во многих офисах в различных городах. Потом оставил эту сферу и перешел в Nightingale-Conant Corporation. Мои доходы сократились с более чем 1 миллиона в год до 18 000 долларов в год. Через пять лет я зарабатывал 33 000 долларов.

Но я был готов сам платить им, только чтобы иметь возможность у них работать, и все благодаря преподаваемому материалу. По моему мнению, Эрл Найтингейл и Ллойд Конант – настоящие гении. То, что они делали, потрясло меня до глубины души. Я не знаю никого, кто делал бы нечто подобное. Я хотел учиться, и я учился. Я изучал все, как ученый. Именно тогда я и начал увязывать все воедино.

Я родился во время Великой депрессии, и, когда мне исполнилось всего шесть, мир погрузился в хаос войны. Все выдавалось по карточкам. Мне довелось пожить в удивительное время, когда не было ничего, кроме плохих новостей. Никого не интересовало развитие детского ума. Моя мать растила трех детей, поэтому вопрос сведения концов с концами стоял острее всего.

В 1961 году я начал слушать аудиопрограммы Эрла Найтингейла на маленьком проигрывателе на батарейках и не мог остановиться. Никогда раньше мне не приходилось слышать никого, кто говорил бы как Эрл Найтингейл. Тогда мне казалось, что, будь у Бога голос, он звучал бы именно так. С тех пор я заиклился на этом материале. И начиная с 1961 года не переставал его изучать.

Формируя осознанность

Этот материал должен преподаваться в школах, а то и раньше. О нем можно рассказывать даже маленьким детям.

Мы помешались на развитии интеллекта, полностью игнорируя при этом развитие осознанности. Человек может получить две или даже три докторские степени, но понятия не иметь, как зарабатывать деньги, строить бизнес или заниматься саморазвитием.

Осознанность – вот что самое главное. Мы хотим осознать, я считаю, свое единение с Богом, с бесконечным разумом. Чем больше мы его осознаем, тем отчетливее это отражается на наших результатах. Слабое осознание также находит свое отражение в результатах.

Одна из самых известных программ Эрла называлась «Главный секрет». В ней он говорил о том, что ты становишься тем, о чем думаешь. Чем глубже вы задумываетесь над этой идеей, тем содержательнее она представляется. Я немного развил эту мысль, добавив, что мы ограничиваем сами себя своим образом мышления.

Для начала нам необходимо понять, что мы в состоянии изменить лишь одну часть вселенной, и это мы сами. Больше изменить мы ничего не можем. Мы не можем изменить внешние условия или обстоятельства. Нам приходится приспособливаться к происходящему и двигаться дальше, но не забывать при этом, что мы куда сильнее, нежели любые ситуации, которые нам подбрасывает жизнь. Я не придаю всем этим вещам особого значения, поскольку они проходят и остаются в прошлом, а взамен них приходят новые. Во внешнем мире всегда найдутся обстоятельства, которые бу-

дуг нас контролировать, стоит только позволить. Я предпочитаю этого не делать. Я сам себя контролирую.

Следовательно, мы не столько то, что думаем, сколько то, что пропускаем через себя, так как можно думать, но не выпускать эти мысли. Вы должны впитать их, зарядить их эмоциями, в противном случае они не принесут вам пользы. Если оставить мысли только на уровне сознания, то можно всю жизнь прожить в бедности, постоянно думая о богатстве. Если вы не пропустили через себя мысли о богатстве, то так и останетесь бедняком.

Невилл Годдард, мотивационный писатель и оратор (широко известный просто как Невилл), очень хорошо сказал об этом. Он писал, что будущее должно стать настоящим в воображении того, кто мудро и осознанно создает обстоятельства. Нам дарованы уникальные умственные способности, которых больше нет ни у одной другой формы жизни. Все прочие маленькие создания прекрасно себя чувствуют в своей среде; они сливаются с ней. Мы же полностью дезориентированы, так как наделены умственными способностями, позволяющими создавать собственное окружение, но при этом мы можем пройти все ступени образовательной системы, так и не узнав ничего про эти выдающиеся способности.

Память, восприятие, воля, рациональное мышление, воображение, интуиция – все это феноменальные силы, но представляем ли мы, как они действуют? Как говорил по-

койный писатель, автор множества бестселлеров Уэйн Дайер: «Когда вы начинаете смотреть на что-то под другим углом, меняется то, на что вы смотрите». Меняя восприятие, вы меняете окружающий мир. Мы наделены идеальной памятью, идеальной интуицией, все наши высшие способности идеальны. Конечно, их нужно развивать, но ведь нам даже не рассказывают об их наличии и, следовательно, не учат ими пользоваться. Воображение – это не просто игрушка. Все, что мы видим, весь окружающий нас мир был сперва придуман и создан в воображении и только потом воплощен в реальной действительности. Мир функционирует согласно закону.

Очень точно на сей счет выразился американский конструктор ракетно-космической техники Вернер фон Браун. Когда Джон Кеннеди спросил его: «Что нужно, чтобы построить ракету, которая бы отправила человека на Луну и вернула обратно?» – фон Браун ответил: «Желание это сделать».

Свободное желание – одна из высших наших способностей. Оно позволяет нам следовать за одной идеей, игнорируя все внешние отвлекающие факторы. Когда вы фокусируетесь на одной идее, она должна принять определенную форму. Как заметил Эндрю Карнеги, любая ментальная идея, которой придается особое значение, которая вызывает страх или благоговение, начинает облекаться в наиболее удобную и подходящую форму. Один из первых законов вселенной –

это постоянное преобразование энергии: энергия непрерывно принимает различные формы, перетекая из одной в другую.

Энергия и форма

В ясный день вы поднимаете глаза к небу и замечаете маленькое облачко. Это энергия принимает определенную форму. Затем облачко начинает темнеть, тяжелеть, и вдруг — бум! Из него полилась вода. Если постоять достаточно долго, то можно увидеть, как вода возвращается туда, откуда пришла. Энергия возвращается к источнику своего происхождения — это относится и к нам, и ко всему, чем мы пользуемся.

Мы живем, подчиняясь законам. Большинство людей их не понимает, поэтому большую часть времени живет не в гармонии с ними. По мере того, как мы понимаем эти законы и приводим свою жизнь в соответствии с ними, она начинает двигаться в правильном направлении.

Ральф Уолдо Эмерсон утверждал, что закон причины и следствия является главенствующим: то, что вы вкладываете, то и получаете на выходе.

Если вы делаете много хорошего, то в ответ получите много хорошего, ведь вы приводите свою жизнь в соответствие с законом.

Когда вышел фильм «Секрет», он не только принес много пользы, но и привел в замешательство множество людей.

Они верят в закон привлечения: подумай о чем-то, и ты притянешь это в свою жизнь. Но большинство людей, говорящих о законе привлечения, на самом деле не понимают его до конца. Закон привлечения – закон второстепенный. Главенствующий закон – это закон вибрации. Согласно ему, все вокруг пребывает в движении, нет ничего находящегося в покое. Мы живем в океане эмоций и думаем на частоте. Мысль есть энергия.

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.