

СОДЕРЖАНИЕ

ОБРАЩЕНИЕ К ЧИТАТЕЛЮ	3
I ВСЕГДА ЛИ ДЕЙСТВУЕТ ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ?	5
II ПОДГОТОВЬТЕ СВОЕ СОЗНАНИЕ К УСПЕХУ	31
III ОСТАВЬТЕ НЕУДАЧИ ПОЗАДИ	53
IV КАК ПОНРАВИТЬСЯ ЛЮДЯМ	76
V ПРИЯТНЫЕ МОМЕНТЫ ЖИЗНИ	99
VI ЗАМЕЧАТЕЛЬНЫЙ ЗАКОН ИЗОБИЛИЯ	120
VII КАК СПРАВИТЬСЯ СО СТРАХОМ	139
VIII КАК ОЩУТИТЬ УВЕРЕННОСТЬ	160
IX КАК СПРАВИТЬСЯ С ТРУДНОСТЯМИ	179
X НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ НАПРЯЖЕНИЮ ОКАЗЫВАТЬ НА ВАС ДАВЛЕНИЕ	201
XI УЛУЧШЕНИЕ ЗДОРОВЬЯ НА ОСНОВЕ ПОЗИТИВНОГО МЫШЛЕНИЯ	228
XII КАК СТАТЬ СЧАСТЛИВЫМ В СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ	248
XIII КАК ЖИТЬ, ВЗАИМОДЕЙСТВУЯ С ОКРУЖАЮЩИМИ НАС ДУХОВНЫМИ СИЛАМИ	272
XIV ОБРАТИТЕ СВОЮ СЛАБОСТЬ В СИЛУ	298
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	318

Обращение к читателю

Эту книгу писали сотни людей. Я лишь свел воедино те жизненные опыты, через которые они прошли.

Эта книга о результатах их духовных опытов. Она содержит удивительные истории, случившиеся с сотнями людей, которые использовали принципы динамического изменения.

После публикации моей книги „Сила позитивного мышления“, которая учит тому, как прожить счастливую жизнь на основе правильного мышления и принципов религии, я встречался со многими читателями. Они рассказывали мне о том, как им удалось преодолеть страх, изменить личные отношения, улучшить здоровье, победить внутренние конфликты и обрести уверенность в себе, применяя принципы позитивного мышления в различных жизненных ситуациях.

Авторы писем, которые я получал, неизменно определяли свои чувства как радость, обретенную через веру в Бога. Они многократно упоминали о том, что начали читать Библию, которая обрела для них новый смысл, и находят в ней прежде неизведанные веру и счастье. Эти люди открыли для себя новые достоинства церкви, и обращение к практическим духовным методикам стало для них увлекательным приключением. Авторами этих писем были католики, протестанты и иудеи, но все они сообщали о том, что Бог стал для них живой реальностью. Многие говорили о присутствии Иисуса Христа в их жизнях, и с глубоким чувством описывали этот опыт как личностный и ценный. Мои читатели нашли новый потенциал в духовной жизни, особенно в силе молитвы. Некоторые из них, регулярно посещавшие церковь на протяжении многих лет, но не нахо-

дившие там радости и вдохновения, с удивлением говорили о новых открытиях, к которым их привела вера.

Эти люди говорили о волнующей радости, новой жизни и любви к ближним.

Читатели выражали мне благодарность за методы, изложенные в книге „Сила позитивного мышления“, а многие из них нашли новые способы применения предложенных методов или, в ряде случаев, увлекательные новые формулы счастливой жизни, которыми они с энтузиазмом поделились со мной. Я думаю, что эти открытия могут принести несомненную пользу, поэтому я хочу рассказать о них другим людям.

Эти письма и личные свидетельства об эффективности позитивного подхода к жизни были настолько поразительными, что многие из них я собрал в книгу, которая получила название „Удивительные результаты позитивного мышления“. В ней представлены свидетельства многих людей с теми формулами успеха, которые в действительности изменили их жизнь.

Используя эти методы, тысячи людей открыли для себя новый способ мышления и отношения к жизни, который помог им прийти от печали к радости, от слабости к силе, от неудач к успеху, от отчаяния к надежде, от поражения к победе. В своей новой книге я говорю о том, каким образом принципы позитивного мышления могут вам помочь. Ознакомившись с жизненным опытом других людей, вы, возможно, захотите использовать эти необычайно эффективные методы в своей жизни.

Пусть Бог благословляет и направляет вас, мой читатель и друг.

НОРМАН ВИНСЕНТ ПИЛ

Всегда ли действует ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ?

Всегда ли действует позитивное мышление?
Мой ответ — да.

Я понимаю, что это слишком смелое утверждение. Кто-то может возразить: „Если бы это было так! У меня много проблем. Я читал о позитивном мышлении, но мои проблемы по-прежнему остаются со мной“. Кто-то может сказать: „Мой бизнес переживает не лучшие времена. Я пытался применять принципы позитивного мышления, но ничего не изменилось. Неудачи существуют объективно. Если вы отрицаете этот факт, вы ведете себя, как страус, который прячет голову в песок“.

Слишком часто люди не понимают саму суть позитивного мышления. Позитивно мыслящий человек не отказывается признавать негативные обстоятельства, он отказывается принимать их как окончательную реальность. Позитивное мышление является способом отношения к реальности, при котором человек ищет лучшего выхода из наихудших ситуаций. Всегда можно найти какую-либо основу для позитивных действий. Всегда нужно надеяться на лучшее, даже если обстоятельства складываются худшим образом. Если вы ищите лучшее, то зачастую находите его.

Итак, вы вправе решить, стоит ли вам искать позитивный подход. Совсем недавно я узнал, что моего друга уволили с работы. Поговорив с ним, я выяснил

обстоятельства: он был уволен без предупреждений, не были даны никакие объяснения, кроме ссылок на изменение политики корпорации. Кроме того, девятью месяцами ранее он получил привлекательное предложение со стороны конкурирующей фирмы, и когда он говорил об этом со своим начальником, тот убеждал его остаться: „Вы нужны нам, Билл. Откровенно говоря, ваше положение у нас весьма прочно“.

Конечно, Билл был очень огорчен. Он чувствовал себя нежеланным и неуверенным в себе. Его самолюбию был нанесен болезненный удар. Он стал замкнутым и обидчивым. Такое состояние осложняло поиски новой работы.

Эта ситуация относится к тому типу, в котором позитивное мышление может проявить себя с самой лучшей стороны. Однажды Билл нашел старый экземпляр книги „Сила позитивного мышления“ и прочитал ее от корки до корки. Он спросил себя: „Есть ли что-нибудь позитивное в моей ситуации?“ Он не мог найти ответа. Он видел негативные факторы и понимал, что негативные эмоции ведут его к поражению. Если он собирался испытать силу позитивного мышления, прежде всего ему следовало избавиться от негативных чувств.

По крайней мере, Билл знал, с чего начать. Он стал использовать принцип замещения мыслей. Иными словами, он намеренно наполнил свое сознание позитивными утверждениями и поставил заслон негативным мыслям. Он стал регулярно молиться, обращаясь к Господу: „Я верю, что у Тебя есть план моей жизни. В моем увольнении кроется какой-то смысл. Вместо того чтобы сетовать на свою судьбу, я смиренно прошу Тебя указать мне назначение и цель случившегося“. Когда он поверил в то, что существу-

ет некая причина и смысл того, что случилось с ним, ему было легче избавиться от обиды на своих прежних работодателей. И когда это случилось, он смог заняться поисками работы.

Вскоре после того, как Билл пришел к пониманию своей ситуации, он встретил старого друга. Они разговорились.

„Меня недавно уволили“, — спокойно сказал Билл.

Его друг был удивлен. „Во всяком случае, ты ничего не скрываешь, — сказал он. — Что случилось?“

Билл пересказал ему свою историю, закончив словами: „...и я знаю, что Господь приготовил для меня другую работу“.

„Господь? Ты совсем не беспокоишься о своем положении?“

„Совершенно не беспокоюсь. Я найду лучшую работу. Моя философия такова: когда закрывается одна дверь, другая дверь непременно откроется, если у тебя есть вера“.

Через несколько дней Биллу позвонил его друг и сообщил, что в его корпорации есть вакансия, заполнить которую не удастся в течение долгого времени. Зарплата предлагается меньше, чем на последнем месте работы Билла, но зато есть потенциал для роста. Билл принял предложение. Для него было очевидно, что на своем новом месте он способен лучше служить людям. Он вскоре понял, что всегда хотел заниматься именно этой деятельностью. Работа вдохновляла его и нравилась ему гораздо больше прежней. Он был уверен в том, что это было частью плана, который приготовил для него Бог.

Давайте проанализируем, почему в этом случае позитивное мышление оказалось эффективным. Нельзя сказать, что работа для Билла появилась вол-

шебным образом из ниоткуда. В данном случае действовал определенный научный принцип. Заполняя свое сознание обидой, гневом и ненавистью, Билл разрушал свои достоинства как работника. Он упускал возможность проявить максимум энергии в поисках новой работы. Если бы в тот день, когда Билл встретил своего друга, он был озлоблен и пытался оправдать себя, возможно, друг не отнесся бы к нему как к достойному человеку, которого можно рекомендовать для новой работы. Не произошло ничего мистического. Это вполне земной, здравый способ мышления и действий.

Позитивное мышление проявляется в понимании того, что в жизни присутствует и хорошее, и плохое, но особое значение следует придавать положительным аспектам. Когда вы поступаете подобным образом, хорошего в вашей жизни становится больше.

Недавно я вышел из дверей своего офиса и остановил такси. Забравшись в машину, я сразу понял, что этот таксист — счастливый человек. Он насвистывал. Сначала он воспроизводил мелодию из „Моей прекрасной леди“, а после перешел к „Звездно-полосатому флагу“. Спустя некоторое время я сказал ему: „Мне кажется, у вас отличное настроение“.

„А почему должно быть иначе? — сказал он. — Я только что понял нечто важное. Я осознал, что не существует процентного соотношения между хорошим настроением и унынием. В среднем в жизни все уравнивается“.

И он объяснил мне свою точку зрения. Он выехал на работу ранним утром, надеясь использовать преимущества утреннего часа пик. Было холодно. Таксист сказал, что „температура была такой, что, если вы прикасаетесь к металлу, ваша ладонь тут же за-

мерзает“. И, как назло, у его машины спустилось колесо. Таксист расстроился. С недовольным ворчанием он достал домкрат, гаечный ключ и попытался снять колесо. Было настолько холодно, что ему приходилось постоянно прерываться, чтобы погреться. И когда он сражался с колесом, рядом остановился грузовик. Из него выскочил водитель и, к большому удивлению таксиста, взялся помочь ему. Когда колесо удалось заменить, водитель грузовика уехал, едва выслушав слова благодарности.

„И это улучшило мое настроение, — сказал таксист. — Неприятности и удачи уравнивают друг друга. Сначала я расстроился из-за спустившегося колеса, потом водитель грузовика помог мне — и мое настроение улучшилось, а сейчас все идет хорошо. У меня еще никогда не бывало такого напряженного утра — один пассажир за другим. Все уравнивается, мистер. Поэтому не огорчайтесь, когда дела идут плохо“.

Этот таксист был позитивно мыслящим человеком. Он сказал мне, что никогда не позволит жизненным неприятностям огорчить его. Он будет жить, пользуясь теорией, согласно которой неудачи и удачи уравнивают друг друга. Этот реальный случай позитивного мышления показывает, что обстоятельства улучшаются, если вы стремитесь к лучшему и прилагаете к этому усилия. Закон средних величин всегда на стороне позитивно мыслящего человека, который предпочитает фиксировать свое сознание на лучшем будущем, и это помогает ему преодолеть неприятности.

Реальность жизни такова, что каждый из нас сталкивается с крушением надежд, трудностями и проблемами. Однако никто не должен сдаваться перед

лицом этих препятствий. Если вы встречаете препятствия с искренней верой в то, что с божьей помощью вы их преодолете, вы сможете избежать поражений. Этот принцип применим во всех случаях, которые могут возникнуть в жизни.

Однажды в Сан-Франциско я имел удовольствие ужинать в доме очаровательной леди по имени Элена Зелайета. Никогда прежде мне не случалось присутствовать на ужине, устроенном более счастливой и жизнерадостной особой. Элена — мексиканка, и приготовленный в тот вечер ужин состоял из 17 национальных блюд. Элена приготовила этот ужин сама — притом, что она совершенно слепая.

В свое время Элена Зелайета владела рестораном в Сан-Франциско. Но постепенно ее зрение стало ухудшаться. Вскоре она ослепла, и ее жизнь погрузилась во тьму. А однажды ей сообщили, что ее муж погиб в результате несчастного случая.

Сначала слепота, а теперь — смерть мужа. Несколько недель Элена провела в глубоком унынии и безнадёжности. Но в полной темноте — эмоциональной и физической — она, наконец, увидела, что существует нечто позитивное, чего она может придерживаться. Понять это ей помогла сильная религиозная вера. Элена решила не погружаться в негативные эмоции, а искать позитивный выход, который она нашла совершенно неожиданно. Борясь с потрясением и горем, она внезапно ощутила состояние, которое описала следующими словами: „словно большая, сильная рука крепко обняла и подняла меня“.

Противопоставив своим печальным обстоятельствам искреннюю веру и позитивное мышление, Элена твердо решила, что одержит победу над своим горем, одиночеством и физическим недугом. И ее окончатель-

ная победа оказалась настолько полной, что в настоящее время она вновь вернулась к своей карьере. Об ее успехе свидетельствует то обстоятельство, что в последние годы она читает лекции по кулинарии во многих городах Западного побережья США, выступает перед тысячами женщин. Она написала три популярные книги по кулинарии и книгу по вопросам мотивации. Совместно с двумя сыновьями она руководит компанией, занимающейся торговлей замороженными продуктами, и каждый день ее можно застать в ее офисе.

Элена готовит пищу, пользуясь лишь обонянием, осязанием и вкусовыми ощущениями. Но именно это, говорит она с улыбкой, и составляет суть кулинарии. Эта потрясающая женщина является одним из наиболее удивительных примеров воздействия позитивного мышления, с которым мне когда-либо случалось сталкиваться. Естественно, мне захотелось узнать секрет ее победы над несчастьем. Во время того памятного ужина госпожа Зелайета сформулировала принцип, которым она руководствуется в своей жизни. Это формула ее победы. „Всегда действуйте так, — сказала она, — словно поражение невозможно для вас, и Бог поможет вам“.

Всегда действуйте так, словно поражение невозможно!

Элена Зелайета относится к тому типу людей, которых философ и психолог Уильям Джеймс назвал „сильными духом“. По мнению этого великого мыслителя, в нашем мире встречаются два типа людей — сильные духом и слабые духом. Слабые духом люди отступают перед препятствиями и трудностями. Они болезненно реагируют на критику и теряют мужество. Они жалуются и терпят поражение. Сильные