

Содержание

Выражение благодарности	4
Предисловие	
Кокон не взлетит.....	7
Введение	
Кто вы — хозяин или жертва?	9
Часть первая	
Хозяева духа.....	17
Глава 1	
Снимите с себя оковы.....	19
Глава 2	
Жизнь — отстой, а потом вы умираете?	25
Глава 3	
Поразительные человеческие творения.....	27
Глава 4	
Освободитесь от мысли «Я должен быть собой»	34
Глава 5	
Мы сами делаем себя сильными — или слабыми.....	38
Глава 6	
Самый большой соблазн	42
Глава 7	
Дело не в плоти и крови.....	48
Глава 8	
Смерть внутри зоны комфорта.....	57

ГЛАВА 9	
Смертельный соблазн и подмена целей.....	60
ГЛАВА 10	
Пройдите путь от страха к действию.....	64
ГЛАВА 11	
Красота и эффективность энтузиазма	70
ГЛАВА 12	
Я решил перестать быть слабым.....	76
 Часть вторая	
Быть хозяином.....	81
ГЛАВА 13	
Любовь — это игра в числа	83
ГЛАВА 14	
Мы поднимаемся по лестнице	87
ГЛАВА 15	
Лестница находится внутри вас.....	91
ГЛАВА 16	
Вы можете взобраться по лестнице в небо.....	95
ГЛАВА 17	
Не будьте королевой на один день.....	101
ГЛАВА 18	
«Да» и «нет» — две стороны одной медали	105
ГЛАВА 19	
Любовь рождается не в сердце.....	109
ГЛАВА 20	
Пожалуйста, будьте выше своих чувств	112
ГЛАВА 21	
Мы либо берем, либо отдаем.....	115
ГЛАВА 22	
Как изменить жертву?.....	118

ГЛАВА 23	
Прощение — это основа	122

Часть третья

КАЗНИТЬ НЕЛЬЗЯ ПОМИЛОВАТЬ	129
--	------------

ГЛАВА 24	
Слова сильнее наркотиков	131
ГЛАВА 25	
Как мы себя приговариваем	137
ГЛАВА 26	
Использовать или пережить	140
ГЛАВА 27	
Излечитесь от синдрома дефицита намерения.....	144
ГЛАВА 28	
Дорогая, мы принизили нашу дочь.....	151
ГЛАВА 29	
Прости, но я был загружен работой	156
ГЛАВА 30	
Самая грустная история.....	161
ГЛАВА 31	
Почему вы не чувствуете себя обиженными?	164
ГЛАВА 32	
Скажите парням «нет»	168
ГЛАВА 33	
Бумажный змей летит против ветра	172

Часть четвертая

РАЗОЖГИТЕ ПЛАМЯ СВОЕЙ ЛИЧНОСТИ.....	177
--	------------

ГЛАВА 34	
Теперь вы можете ездить не держась за руль	179
ГЛАВА 35	
Конструируем из мечты реальность.....	183

ГЛАВА 36	
Ваше счастье не эгоистично	191
ГЛАВА 37	
И вы обретете силу	194
ГЛАВА 38	
Как дожить до ста лет	199
ГЛАВА 39	
Каждое решение имеет проблему.....	202
ГЛАВА 40	
Перестаньте быть собой	207
ГЛАВА 41	
Вирус в вашем биокомпьютере	211
ГЛАВА 42	
Разве они не просто ухмыляющиеся идиоты?	216
ГЛАВА 43	
Разжигайте огонь духа внутри себя	221
ГЛАВА 44	
Оседлавшие бурю.....	224
ГЛАВА 45	
Найдите любовь за маской	227
ГЛАВА 46	
Секретное оружие человеческого духа.....	230
ОБ АВТОРЕ	235

ПРЕДИСЛОВИЕ

Кокон не взлетит

Большинство из нас живет в коконе выдуманной личности, которой мы якобы являемся.

В маленьком коконе темно и пыльно, и нам кажется, что мы не в состоянии выбраться наружу. Мы рассказываем себе истории о собственной личности, но они далеки от реальности. Глубоко внутри мы знаем, что представляем собой нечто большее, чем эта личность.

Мы могли бы разорвать этот кокон, если бы захотели. Мы могли бы выйти наружу и увидеть мир во всей красе. Мы могли бы научиться летать.

Но большинство людей будут находиться в плену своей личности на протяжении всей жизни, даже не осознавая, что в этом нет никакой необходимости. Мы являемся жертвами придуманных нами самими ограничений. Каждое утро мы просыпаемся и продолжаем жить в тусклом и непонятном мире. Нас окружает большое количество проблем; мы почти не видим света. Попытки надавить на кокон изнутри кажутся бесполезными. Зачем напрягаться? Я такой, какой есть.

Но почему некоторым удается выбраться наружу? Как именно у них получается создавать себя заново? Нередко такие люди говорят, что им кажется, будто у них растут *крылья*.

На самом деле они создают себя заново, преобразуют свою личность. В результате они становятся хозяевами человеческого духа. Они перестают быть жертвами.

*Почему вы несчастны?
Потому что 99,9 процента того, о чем вы думаете,
И все, что вы делаете,
Вы думаете и делаете для себя,
А такового на самом деле нет.*

Вей Ву Вей

ВВЕДЕНИЕ

Кто вы — хозяин или жертва?

Окинув взглядом свою жизнь, вы увидите, что у вас было два основных способа существования. В любой момент времени вы выбирали какой-то один из них и в результате становились либо хозяином человеческого духа, либо жертвой обстоятельств.

Будучи хозяином духа, вы все время создаете себя заново. Вы развиваетесь и разрастаетесь в постоянно расширяющемся круге сострадания, видения и смелости. Другой способ существования (роль жертвы), наоборот, сужает круг. Мышцы без движения деградируют. С вашим сердцем и душой происходит то же самое, когда вы становитесь жертвой. Чтобы наглядно представить себе хозяина духа, можно посмотреть ранние выступления Элвиса Пресли, когда он в возрасте чуть больше двадцати явил миру свою знаменитую песню Heartbreak Hotel («Отель разбитых сердец»). Вы увидите, что такое настоящая радость, сила и власть над собственным духом.

Хозяева отдают себя целиком тому, что они делают. Они вкладывают всю свою энергию в настоящее.

Дэйв Марш в своей музыкальной биографии «Элвис» (Elvis) пишет, как к Элвису Пресли пришло национальное признание. В своем первом появлении в телевизионной программе братьев Дорси Stage Show молодой певец просто взорвал мир. Марш описал потрясающее исполнение Эл-

висом Heartbreak Hotel и сделал вывод: «Он был хозяином этой песни и хозяином публики».

Отдавая себя чему-то без остатка, мы получаем это в собственность. В определенном смысле мы вращаем, оборачиваем свой дух вокруг этой вещи.

Обладание — это разновидность творческой ответственности. Когда Гарри Трумэн стал *обладателем* президентской должности, он произнес: «Фишка дальше не идет!»

В фильме «Выкуп» герой, которого играет Мел Гибсон, совершает неожиданное и драматическое превращение из жертвы в хозяина. После того как его сына похищают преступники, он соглашается выполнить все их требования. На протяжении первой половины фильма он принимает на себя роль пассивного исполнителя и жертвы, но затем резко меняет направление своих действий. Вот переломный момент, когда он становится хозяином: «Если они похитили моего сына, поскольку думали, что я отдам им все деньги, значит, *проблема во мне*».

В тот момент, когда герой Гибсона стал хозяином проблемы, он получил возможность решить ее. Он переключился с роли жертвы на роль хозяина.

В конце улицы Одиночества

Мои многолетние наблюдения в качестве консультанта и специалиста, помогающего людям повышать качество жизни и работы, окончательно убедили меня в том, что в любой ситуации существует два типа людей: жертва и хозяин.

Жертвой является тот, кто считает, что власть — это что-то внешнее по отношению к нему. Жертвы обычно чувствуют себя одинокими и смотрят на этот мир и окружающих людей с пессимизмом. И хотя пребывание в роли

жертвы может продолжаться всю жизнь, это не более чем привычка. Осознав это, человек может быстро избавиться от своей привычки.

В своей книге я расскажу о том, чем ее можно заменить.

Роль жертвы не переходит к человеку по наследству. Он *вживается* в эту роль. В основе мышления таких людей лежит радикальная ошибка, которая сродни заблуждению о том, что Земля плоская. Жертвы считают, что власть находится за пределами их самих. Они думают, что властью обладают другие люди или обстоятельства.

Жертвы укореняются в этом заблуждении, размышляя и крайне пессимистично рассуждая обо всем, что приносит им трудности. Они легко приходят в уныние и используют такие фразы, как «человеческая судьба» и «трагедия человеческой жизни». Они производят впечатление уставших людей, которые являются лишь тенью самих себя; их энергии и энтузиазма хватает лишь на очень короткое время. Их пассивная тенденция впасть в депрессию заставляет вспомнить слова Андре Жида, который заметил, что «грусть — это почти всегда форма усталости». Такая грусть очень трагична, потому что в ней нет никакой необходимости.

После скандала с корпорацией Enron и последовавших за ним событий, когда высокопоставленные должностные лица попали в тюрьму, многие пришли к выводу, что с капитализмом и свободной рыночной экономикой «что-то не так». Их реакция была типичной для жертв — снять ответственность с конкретных людей и переложить ее на что-то туманное и угрожающее, заставляющее всех чувствовать себя жертвами. Но на самом деле главными виновниками всех этих скандалов были *отдельные* преступники и нечистые на руку бизнесмены, то есть *конкретные личности*. Чем дальше мы отходим от конкретных личностей и чем больше

сваливаем все на «систему», тем менее ответственными становятся люди.

Судебные юристы пытались (успешно) перевести убийство двух человек О. Дж. Симпсоном в плоскость расизма, предпочитая избегать разговоров о его личной вине или невиновности. Они знали, что присяжным придется по вкусу расплывчатое чувство виктимизации, чем принятие на себя гражданской ответственности. Виктимизация — всегда самый легкий способ решения проблем.

Хозяева же берут на себя всю полноту ответственности за свою жизнь. Они даже берут ответственность за уровень своей энергии и жизненной силы, каким бы он ни был. Эти люди постоянно черпают из источника человеческого духа. Они используют дух в качестве огня для создания и воссоздания самих себя. Для поддержания мотивации они не нуждаются во внешних ресурсах и не ждут спасения. Они не желают быть кем-то еще. Хозяева согласны с известным мотиватором Натаниэлем Бранденом, который говорил, что «наша Земля является далекой звездой, и мы должны найти способ до нее добраться».

Хозяева любят наблюдать за детьми, потому что те получают удовольствие от мира, в котором живут. Дети все время создают самих себя. Мы постоянно ощущаем вибрацию их духа. Стоит только приоткрыть окно, и мы услышим радостные крики, доносящиеся со школьного двора: «Эй, ты мне не хозяин!» — кричат они.

В деловом мире взрослых эти радостные крики больше не слышны. Куда же они исчезли? Что с ними случилось?

Дух некоторых из нас спрятался так глубоко, что разжечь его огонь может только драматичное внешнее событие (такое как катастрофа). Но ждать кризиса необязательно. Мы способны вновь почувствовать свой дух, если готовы

вернуть его к жизни. Дух представляет собой вечный огонь. Мы можем зажечь его ярче, если только захотим узнать, как это сделать. Все зависит от нашего восприятия себя и других. Мы в состоянии подбросить дрова в печь духа, найдя нужные мысли, слова и даже песни. Давайте начнем с таких слов: «Это мой маленький свет. Я помогу ему засиять».