

# ОГЛАВЛЕНИЕ

Выражение благодарности .....	4
Предисловие .....	5
Введение .....	7
Как Тони Роббинс изменил мою жизнь .....	9

## ЧАСТЬ I

### МОДЕЛИРОВАНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА

1. Достояние королей .....	15
2. Разница, которая составляет разницу .....	34
3. Энергия состояний .....	47
4. Рождение совершенства — вера .....	64
5. Семь сомнительных представлений об успехе .....	78
6. Совершенствование ума — как управлять своим мозгом .....	92
7. Синтаксис успеха .....	120
8. Как выявить стратегию другого .....	133
9. Физиология — дорога к совершенству .....	154
10. Энергия — топливо совершенства .....	170

## ЧАСТЬ II

### ФОРМУЛА АБСОЛЮТНОГО УСПЕХА

11. Освобождение от пределов — чего же ты хочешь? .....	199
12. Сила точности .....	216
13. Волшебство взаимопонимания .....	229
14. Признаки совершенства — метапрограммы .....	249
15. Как преодолеть сопротивление и решать проблемы .....	270
16. Смена контекста — мощь перспективы .....	282
17. Как зацепиться за успех .....	304

---

ЧАСТЬ III  
ЛИДЕРСТВО — ВЫЗОВ СОВЕРШЕНСТВУ

18. Иерархия ценностей — мерило успеха .....	329
19. Пять ключей к богатству и счастью.....	355
20. Создание тенденции — сила убеждения.....	368
21. Живое совершенство — мечта человечества .....	386
Глоссарий.....	395

## ВЫРАЖЕНИЕ БЛАГОДАРНОСТИ

Как только я начинаю думать обо всех тех людях, кому я хотел бы выразить свою признательность за поддержку, предложения и тяжелый труд, который сделал эту книгу возможной, список начинает стремительно расти. Прежде всего я хотел бы поблагодарить жену и семью за создание той обстановки, в которой потоки моего творчества могли свободно изливаться в любое время дня и ночи, а идеи — всегда находить благожелательного слушателя.

Далее, имели место, вне всякого сомнения, выдающиеся усилия Питера Эплбоума и Генри Голдена по редактированию результатов моего мозгового штурма. На различных этапах подготовки этой книги предложения со стороны Вайатта Вудсмолла и Кена Бланшара были чрезвычайно ценными. Эта книга никогда не стала бы реальностью, если бы не усилия Яна Миллера и Боба Асахина, которые, как и весь персонал компании «Саймон энд Шустер», держались вместе со мной изо всех сил все те заключительные часы, когда мы делали самые последние правки.

Я благодарен всем моим учителям — начиная с самых первых, миссис Джейн Моррисон и Ричарда Кобба, которые с раннего детства учили меня искусству общения, и до Джима Рона, Джона Грайндера и Ричарда Бэндлера, чьи личные качества, советы и дружба никогда не будут забыты.

Благодарю также художников, секретарей и исследовательский персонал, кому также досталось из-за жестких сроков сдачи рукописи: Роба Эванса, Дона Лариса, Доналда Боденбаха, Кэти Вуди и, безусловно, Патрицию Вэлитон.

И последняя, но от этого не меньшая, особая благодарность всему персоналу Исследовательского института Роббинса, руководителям центров и сотням энтузиастов по всей стране, кто ежедневно помогает мне в доведении наших знаний до всего человечества.

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Когда Тони Роббинс попросил меня написать предисловие к его «Книге о власти над собой», я был польщен по нескольким причинам. Во-первых, я считаю Тони необыкновенным молодым человеком. Наша первая встреча состоялась в январе 1985 года, когда я приехал в Палм-Спрингс, чтобы сыграть в гольф на турнире Боба Хоупа «Дезерт классик». Незадолго до этого я провел несколько счастливых часов в обществе игроков в гольф на ранчо «Лас-Пальмас Марриотт», где все целыми днями только и делали, что хвастались своим богатством. По пути на званый ужин мы с моим приятелем из Австралии Кейтом Панчем прошли мимо афиши о семинаре Тони Роббинса, где всем было обещано, что они научатся ходить по раскаленным углям. «Дайте волю заключенной в вас энергии», — гласил призыв. Я уже слышал про Тони, и мое любопытство разгорелось.

Поскольку мы с Кейтом немного выпили и не хотели ввязываться в авантюры, то решили, что не станем ходить босиком по огню, но на семинар пойдем.

В течение следующих четырех с половиной часов я наблюдал за тем, как Тони гипнотизирует большой зал, заполненный бизнесменами, домохозяйками, врачами, юристами и т. д. Когда я говорю «гипнотизирует», я не имею в виду никакой черной магии. Тони заставлял всех постоянно привставать от возбуждения, подчиняя всю эту пеструю публику своей харизме, обаянию и глубине знаний человеческого поведения. Это был самый волнующий и вдохновляющий семинар за все двадцать лет моей преподавательской практики. В конце семинара все, кроме меня и Кейта, прошли босиком по пятиметровому ложу из раскаленных углей, которые остались на месте костра, пылавшего весь вечер. И никто не получил никаких ожогов! Это было настоящее зрелище и возвышающий душу опыт для каждого.

Тони использует хождение по раскаленным углям в качестве метафоры. Он не обучает мистическим навыкам, но он дает слушателям практический набор средств, позволяющих владеть собой и предпринимать эффективные действия, несмотря на страхи, которые могут вами овладевать, и доказывает, что способность заставить себя делать именно то, что нужно для успеха, является реальной властью. Итак, первой причиной, по которой мне так приятно писать это предисло-

вие, является то, что я восхищаюсь Тони Роббинсом и испытываю к нему колоссальное уважение.

Вторая причина, которая побуждает меня написать это предисловие, — «Книга о власти над собой» покажет каждому глубину и широту мышления автора. Он не просто мотивационный лектор. В свои двадцать пять лет он уже один из ведущих мыслителей в области физиологии мотиваций и личных достижений. Я думаю, что эта книга имеет все возможности стать краеугольным камнем в науке о человеческом потенциале. Мысли Тони о здоровье, стрессах, постановке целей, визуализации и т. п. являются передовым краем науки и должны стать обязательным знанием для каждого, кто стремится к личному совершенству.

Я надеюсь, что вы извлечете из этой книги столько же, сколько и я. Хотя она и объемнее, чем «Одноминутный менеджер», я надеюсь, что вы прочтете ее залпом и сможете использовать идеи Тони, чтобы дать волю скрытой в вас волшебной энергии.

*Кеннет Бланшар,  
доктор философии, соавтор книги «Одноминутный менеджер»*

## ВВЕДЕНИЕ

Всю свою жизнь я испытывал большие затруднения при публичных выступлениях, даже в те времена, когда снимался в кино. Перед началом съемок я становился просто физически больным. Если вы знаете, как трудно преодолеть этот страх появления перед публикой, то можете представить себе то волнение, которое я испытал, когда услышал, что Тони Роббинс, человек, обращающий страх в силу, может излечить меня.

Несмотря на надежду, которую я питал перед встречей с Тони Роббинсом, я не мог удержаться от сомнений. Я был наслышан об НЛП (нейролингвистическом программировании) и прочих методах, в которых Тони считается признанным экспертом, но к этому времени уже потратил уйму времени и тысячи долларов на помощь профессионалов, которая не дала видимых результатов.

Специалисты, к которым я обращался, убеждали меня в том, что, поскольку мой страх развивался годами, мне не следует ожидать скорого исцеления. Они назначали мне повторные визиты через каждую неделю и занимались со мной столь же бесконечно, сколь и безрезультатно.

Когда я встретил Тони, то был поражен его габаритами. Мне не часто доводилось встречать людей выше меня ростом. А Тони был очень высоким (198 сантиметров) и весил 108 килограммов. Но при этом он был так молод и так обаятелен! Мы сели поговорить, и я обнаружил, что нервничаю, когда он стал расспрашивать меня о моих проблемах.

Затем он спросил меня, чего я хочу добиться и каких изменений ожидаю. Казалось, что моя нервозность объясняется чувством самосохранения, желанием не дать свершиться тому, что должно неминуемо произойти. Но, услышав успокаивающий голос Тони, я стал прислушиваться к тому, что он говорит.

Постепенно я начал избавляться от своих панических страхов перед публичными выступлениями. Я вдруг почувствовал, что они меняются на совершенно новые ощущения, в основе которых — сила и уверенность в себе. Тони заставил меня вернуться в мыслях к тому эпизоду, когда я однажды стоял на сцене и произносил успешную речь. Пока я произносил эту речь в уме, Тони снабжал меня зацепками. Зацепки — это такие штучки, которые я могу при необходимости

вызывать из своего сознания, чтобы укрепить нервную систему и повысить уверенность в себе, когда выступаю перед публикой. В этой книге вы все о них прочтете.

Во время разговора, слушая Тони, я закрыл глаза минут на сорок пять. Время от времени касался моего колена или руки, укореняя во мне все эти физические зацепки. Когда разговор был закончен, я встал. Никогда ранее я не ощущал себя столь расслабленным, спокойным и умиротворенным. От моих страхов не осталось и следа! Я чувствовал себя вполне уверенным перед предстоящим выступлением на телевидении Люксембурга, где меня ждала 450-миллионная аудитория.

Если методы Тони столь же эффективны для других, как и для меня, то люди во всем мире могут от этого только выиграть. Тысячи людей прикованы к постели. Их сознание сфокусировано на мыслях о смерти. Врачи сообщили им, что у них рак, и это повергло их в такое отчаяние, что теперь их тела — сплошная боль. Сейчас, после того как моя «вечная» фобия оказалась устраненной всего за час, я глубоко убежден в том, что методы Тони должны стать доступными всем, кто страдает от какой-либо болезни — эмоциональной, умственной или физической. Они могут избавиться от страхов, стрессов и тревог. Я считаю, что это чрезвычайно важно, это то, что нельзя откладывать ни на минуту. Почему мы должны бояться воды, высоты, выступлений перед людьми, змей, начальства, неудач или самой смерти?

Я стал свободен, и эта книга поможет стать такими же и вам. Я уверен, что «Книге о власти над собой» суждено стать бестселлером, потому что она делает гораздо больше, чем простое «убийство» страхов, она учит тому, что человек может включать себя в любую форму человеческого поведения. Освоив содержащуюся в этой книге информацию, вы сможете управлять своим сознанием и телом, а это значит — своей жизнью.

*Сэр Джейсон Уинтерс, автор книги «Убивая рак»*

# КАК ТОНИ РОББИНС ИЗМЕНИЛ МОЮ ЖИЗНЬ

«Я сам создал этого сукиного сына Тони Роббинса!» — восклицает он на своих семинарах. Этому двухметровому гиганту сложно не поверить: выходец из бедной семьи, страдающий депрессией и ожирением, превратился в миллиардера, прыгающего по сцене восемнадцать часов кряду. Владелец десятков бизнесов, которого самые влиятельные мировые СМИ называют тайным советником президентов, олимпийских чемпионов и топ-бизнесменов мира, сегодня он живет с красавицей женой, а его здоровью позавидовал бы любой атлет.

Тони Роббинс — живое доказательство того, что подобные преграды может осилить каждый человек, не обладающий особым талантом или везением, и что успех — вполне достижимая цель, какой бы сферы жизни она ни касалась и в каком бы положении он ни находился.

## Карьера

*Я приехал на семинар Тони Роббинса с неразрешимой, как мне казалось, проблемой. У меня была незаметная должность в госкомпании, скромная зарплата, стабильная жизнь — рутина и предсказуемость. Я чувствовал, что каждый день предаю себя, но не мог решиться на перемены.*

*И дело было не в мечтах о красивой жизни. Конечно, мне хотелось большего комфорта, хотелось сменить круг общения и получить другие возможности. Но, помимо этого, я мечтал о другой работе, дающей возможность состояться профессионально, а не просто переключать бумажки. Я стремился к прорыву. И я его получил.*

*После семинара Тони я уволился с работы, поступил в British Study Centres London и сказал себе: я получу лучшую работу в компании мирового уровня и стану ведущим специалистом в своей сфере. После учебы я получал десятки предложений о работе и отменял их все — больше никаких компромиссов! И цель была достигнута: теперь я занимаюсь коммерческой недвижимостью в одной из лидирующих мировых консалтинговых компаний и отвечаю за международные контракты на миллионы долларов, меня окружают люди высокого полета, и я могу позволить себе все, о чем даже не мечтал. Это было непросто, но сейчас я с уверенностью говорю: любые перемены по плечу, главное — просто принять решение.*

Дмитрий Титов,

ВЕДУЩИЙ СПЕЦИАЛИСТ КОНСАЛТИНГОВОЙ КОМПАНИИ



## Здоровье

У меня был большой опыт в потакании своим слабостям. Я всегда умел убедить себя в том, что сегодня не самый лучший день для того, чтобы бросить курить, отказаться от алкоголя или выйти на пробежку. Ведь я всегда успею измениться, а сейчас все слишком сложно, чтобы добавлять в жизнь еще больше стресса.

На семинар Тони Роббинса я поехал вместе с женой, чтобы разобраться с проблемами в наших отношениях. Мы любим друг друга, у нас трое прекрасных детей, но я постоянно проживал один и тот же цикл: «стресс-вредные привычки-упадок сил-стресс» и все по новой. На этом семинаре я выкурил свою последнюю сигарету. Я ехал, чтобы изменить отношения, а в итоге изменился сам. Я будто очнулся и понял, что живу не своей жизнью, делая странный выбор между «плохо» и «еще хуже».

С тех пор в моей жизни нет места алкоголю, сигаретам и оправданиям. Я вернул себе свое тело и себя самого: активно занимаюсь спортом, прекрасно себя чувствую. У меня достаточно энергии для семьи, работы и жизни. И никаких зависимостей.

РИФКАТ МУРАВЛЕВ,  
ТОП-МЕНЕДЖЕР

## Семья

Большую часть своих усилий я направляла на карьеру. Закончила вуз, наработала опыт в преподавании английского, открыла собственные онлайн-курсы. Я работала и путешествовала по миру, полгода прожила в Юго-Восточной Азии. У меня было все, кроме семьи.

Я приехала на семинар Тони Роббинса, чтобы наладить личную жизнь. Мне казалось, что идеальный образ семьи из моей мечты никогда не совпадет с реальностью. И вот Тони попросил меня назвать дело, которое я давно откладывала, и выполнить его. Дальше события развивались именно так, как я мечтала.

Я поехала на фестиваль сальсы, где встретила английского музыканта. Мы влюбились друг в друга, стали общаться и уже через год сыграли романтическую свадьбу на Мальте. Теперь, выходя из собственного дома в Лондоне, я понимаю, что абсолютно любые мечты достижимы. Нужно лишь поставить цель и сделать шаг, чтобы получить ту жизнь, которую вы хотите.

ЛИАНА ХАЗИФОВА,  
ВЛАДЕЛЕЦ БИЗНЕСА И СЧАСТЛИВАЯ ЖЕНА

## Признание

Меня всегда вдохновляла возможность расти и помогать другим. Но когда-то мне самой нужна была помощь: я начинала с очень низкого старта. Мне приходилось снимать однокомнатную квартиру на краю города и делить ее с соседкой. Рутинная, тоска и страх, что все возможности уже упущены, — так было до тех пор, пока я не познакомилась с Тони. Это знакомство переросло в большую дружбу, но главное, что благодаря ему я смогла воплотить в жизнь свою мечту: организовала бизнес, помогающий тысячам людей разрушать преграды на пути к собственной цели. Теперь я возглавляю группу компаний — лидера развлекательного обучения в России.

Моя реальность сегодня — это любимое дело, дающее людям энергию, путешествия, постоянное развитие, любящий муж и непреходящее ощущение счастья. Я полностью изменила свою жизнь и теперь дарю эту возможность другим. Моя история — о раскрытии своего потенциала, о том, как каждый день быть лучшей версией самой себя, и о признании, которое ты получаешь, помогая людям.

Что общего во всех наших историях? Не случайная удача и не секретные формулы успеха. Всем нам необходим всего один, но самый нужный навык, который, к сожалению, не прививают в школе, — умение управлять собой. Это и есть ключ к финансовому успеху, личному счастью, признанию и источнику энергии. Сейчас он в ваших руках, на страницах потрясающей книги Тони Роббинса. Благодаря ей вы изменитесь, так же как когда-то изменились все мы.

Время создать новую версию себя!

ЕКАТЕРИНА ПЕТЕРСИЛ,  
СООСНОВАТЕЛЬ MEETPARTNERS,  
ОФИЦИАЛЬНЫЙ ПРЕДСТАВИТЕЛЬ Тони РОББИНСА В РОССИИ,  
ОРГАНИЗАТОР БИЗНЕС-ПУТЕШЕСТВИЙ, [WWW.TONYROBBINS.INFO](http://WWW.TONYROBBINS.INFO)

## УСПЕХ

*Смеяться часто и охотно, завоевать уважение интеллигентных людей и привязанность детей, добиться справедливой оценки со стороны объективных критиков и выдержать предательство мнимых друзей, ценить прекрасное и находить лучшее в людях, посвятить всего себя достойному делу, оставить мир после себя хоть чуточку лучшим, воспитав здорового наследника, взрастив ухоженный сад или создав что-нибудь хорошее в общественной знать, что хотя бы одному живому существу на земле стало легче дышать именно потому, что ты на ней жил, — вот что значит преуспеть.*

РАЛФ УОЛДО ЭМЕРСОН