

УДК 159.9  
ББК 88.52  
П32

Allan Pease and Barbara Pease

THE KEYS

© Allan Pease, 2017 This edition published by arrangement  
with Dorie Simmonds Agency Ltd and Synopsis Literary Agency

**Пиз, Аллан.**

П32      Ответ. Освой методику достигать любых целей / Аллан Пиз, Барбара Пиз ; [перевод с английского Э. И. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2020. — 368 с. : ил.— (Книжный марафон).

ISBN 978-5-04-112157-0

Хочешь, чтобы все намеченное осуществлялось? Чтобы руководство без возражений повышало зарплату? Чтобы самые амбициозные проекты оборачивались успехом? Чтобы личная жизнь складывалась по лучшему сценарию? Контролируй свою РАС! Так называемую ретикулярную активирующую систему — участок мозга, который отвечает за успешность человека. Это только со стороны может показаться, что ее действие сродни чуду: желания исполняются, поставленные цели достигаются, и все проблемы незаметно находят оптимальное разрешение. На деле же никакого чуда нет, а есть проверенная и научно обоснованная методика, разработанная гуру психологии, авторами мирового бестселлера «Язык телодвижений» и исключительно счастливыми людьми — Барбарой и Алланом ПИЗ.

УДК 159.9  
ББК 88.52

© Мельник Э.И., перевод  
на русский язык, 2020  
© Оформление. ООО «Издательство  
«Эксмо», 2020

ISBN 978-5-04-112157-0

Все права защищены. Книга или любая ее часть не может быть скопирована, воспроизведена в электронной или механической форме, в виде фотокопии, записи в память ЭВМ, репродукции или каким-либо иным способом, а также использована в любой информационной системе без получения разрешения от издателя. Копирование, воспроизведение и иное использование книги или ее части без согласия издателя является незаконным и влечет уголовную, административную и гражданскую ответственность.

Издание для досуга  
КНИЖНЫЙ МАРАФОН

**Аллан Пиз**  
**Барбара Пиз**

**ОТВЕТ**

ОСВОЙ МЕТОДИКУ ДОСТИГАТЬ ЛЮБЫХ ЦЕЛЕЙ

Главный редактор *Р. Фасхутдинов*  
Руководитель направления *Л. Романова*  
Ответственный редактор *Ю. Петькова*  
Младший редактор *Ю. Смирнова*  
Художественный редактор *С. Власов*

ООО «Издательство «Эксмо»  
123308, Москва, ул. Зорге, д. 1. Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Финдруч: «ЭКСМО» АКБ Базисны. 123308, Москва, Ресей, Зорге кәшесі, 1 үй.  
Тел.: 8 (495) 411-68-86.  
Home page: [www.eksmo.ru](http://www.eksmo.ru) E-mail: [info@eksmo.ru](mailto:info@eksmo.ru)  
Тауар белгісі: «Эксмо»

Интернет-магазин: [www.book24.ru](http://www.book24.ru)

Интернет-магазин: [www.book24.kz](http://www.book24.kz)

Импортер в Республике Казахстан ТОО «РДЦ-Алматы».

Қазақстан Республикасының импортшысы «РДЦ-Алматы» ЖШС.

Дистрибутор и представитель по приему претензий на продукцию,

в Республике Казахстан: ТОО «РДЦ-Алматы»

Қазақстан Республикасында дистрибутор және өнім бойынша арыз-талаштарды

қабылдаушының өкілі «РДЦ-Алматы» ЖШС,

Алматы қ., Дембровский көш., 3-а, литер Б, офис 1.

Тел.: 8 (727) 251-99-90/91/92. E-mail: [RDC-Almaty@eksmo.kz](mailto:RDC-Almaty@eksmo.kz)

Өнімнің жарамдылық мерзімі шектелмеген.

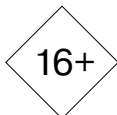
Сертификация туралы ақпарат: сайтта: [www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Сведения о подтверждении соответствия издания согласно законодательству РФ

о техническом регулировании можно получить на сайте Издательства «Эксмо»

[www.eksmo.ru/certification](http://www.eksmo.ru/certification)

Өндiрген мемлекет: Ресей. Сертификация қарастырылмаған



Подписано в печать 06.04.2020. Формат 80x108<sup>1/32</sup>.  
Печать офсетная. Усл. печ. л. 18,40. Тираж экз. Заказ

ПРИСОЕДИНЯЙТЕСЬ К НАМ!

**БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

БОМБОРА – лидер на рынке полезных и вдохновляющих книг. Мы любим книги и создаем их, чтобы вы могли творить, открывать мир, пробовать новое, расти. Быть счастливыми. Быть на волне.

Мы в соцсетях:

[bomrabooks](https://www.bomrabooks.com) [bombora](https://www.bombora.com)  
[bomabora.ru](http://bomabora.ru)

ISBN 978-5-04-112157-0



9 785041 121570 >



*Мы посвящаем эту книгу Рэю Пизу,  
чьи знания, опыт и влияние коснулись каждого,  
кто был с ним знаком. Его мудрость пронизывает  
страницы этой книги.*



# СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ . . . . .	9
ВСТУПЛЕНИЕ . . . . .	10
ГЛАВА 1. Раскрывая тайну РАС . . . . .	14
ГЛАВА 2. Решите, чего вы хотите . . . . .	27
ГЛАВА 3. Ставьте только четко обозначенные цели . . . . .	54
ГЛАВА 4. Составьте план с дедлайном . . . . .	76
ГЛАВА 5. Не сдавайтесь, что бы ни думали, делали или говорили другие . . . . .	94
ГЛАВА 6. Примите ответственность за свою жизнь . . . . .	104
ГЛАВА 7. Искусство визуализации . . . . .	129
ГЛАВА 8. Сила аффирмаций . . . . .	147
ГЛАВА 9. Развивайте новые привычки . . . . .	170
ГЛАВА 10. Игра с числами . . . . .	189
ГЛАВА 11. Как справиться со стрессом . . . . .	212

ОТВЕТ

ГЛАВА 12. Как преодолеть страх и тревожность . . . . .	240
ГЛАВА 13. Никогда не сдавайтесь . . . . .	259
ГЛАВА 14. Из хижины в пентхаус . . . . .	275
ГЛАВА 15. Скажите своему телу, что делать . .	316
ГЛАВА 16. Подведение итогов . . . . .	345
ИСТОЧНИКИ . . . . .	355

## БЛАГОДАРНОСТИ

Вот неполный список людей, которые вольно или невольно внесли свой вклад в наши представления, идеи и истории: профессор Сюзан Гринфилд, Дэвид Басс, Даррин Кэссиди, Рэй и Рут Пиз, Билл и Бет Су-тер, Энтони Роббинс, Брайан Трейси, Геннадий Полонский, Кэт Макконнелл, Вики Кук, Джим Кэткарт, Джек Кэнфилд, Лорен Уимхерст, Рэйлин Бойл, Джон Фентон, Тони Эрл, Хелен Фишер, Джон Хепуорт, Хеннинг Кукенренкен, Пэтч Адамс, профессор Алан Гар-нер, группа *The Junipers*, Дори Симмондс, Гленда Леонард, Джерри Хаттон, Рита Хартни, Джерри Сейнфелд, Марк Бауман, Денис Уэйтли, профессор Филип Стри-кер, Фиона Хеджер.

## ВСТУПЛЕНИЕ

---

*«Если жизнь — это путь к могиле, то  
незачем стараться прибыть на место  
в красивом, хорошо сохранившемся  
теле: лучше въехать с заносом,  
в клубах дыма, полностью вымотанным  
и изношенным, громко возглашая:  
«Ого! Ничего себе прокатился!»*

**Хантер Томпсон**

---

Взяв в руки эту книгу, вы сделали первый шаг на пути, о котором прежде никогда не думали и даже не догадывались о его существовании. Примерно к середине книги к вам придет понимание, почему вы оказались там, где сейчас находитесь, и почему имеете именно то, что имеете. Вы получите ответы, которые помогут вам попасть туда, куда вы хотите.

Мы поможем вам определить, чего вы на самом деле хотите от жизни и как это получить. Вы узнаете, как стать хозяином своей жизни, преодолевать пре-



пятствия и избегать манипуляций со стороны окружающих, особенно друзей и родственников. Мы поможем вам выбрать собственную дорогу, а не ту, на которую кто-то пытается вас толкать.

Мы покажем, как обрести контроль над своей жизнью и стать тем человеком, которым вы хотите быть. Как справляться с любыми трудностями, какими бы тяжелыми и безнадежными они ни казались на первый взгляд.

Мы поделимся с вами надежными принципами успеха, которыми пользовались мужчины и женщины на протяжении всей истории человечества, чтобы преодолевать неудачи и достигать настоящего величия.

Мы с Барбарой за прошедшие пятьдесят лет усвоили многие из этих принципов. Ими с нами поделились те, кто мастерски их применяет в своей жизни. Эти уроки — главная движущая сила наших личных успехов.

Мы также расскажем о результатах новых исследований головного мозга, способных дать исчерпывающий ответ на вопрос: «Почему одни люди добиваются колоссального успеха, а другие нет?» Мы рассмотрим систему мышления, которую вы сможете запрограммировать на достижение желаемой цели. Ученые — первыми из них были Джузеппе Моруцци и Хорас Мэгуэн — обнаружили участок мозга, предопределяющий уровень успешности или неуспешности человека. Мы обсудим этот вопрос в первой главе. Преимущества, которые дает полученное знание, сформируют основу всего того, о чем мы будем говорить дальше.

Мы ответим на ваши вопросы обо всем, что вы когда-либо читали или слышали о постановке целей, визуализации, аффирмациях, молитве, альфа-мышлении и «законе притяжения». Поскольку информации в книге очень много, мы рекомендуем время от времени откладывать ее в сторону, дабы поразмыслить над сказанным и воплотить полученные знания в жизнь.

Мы обсудим простые, но действенные навыки, которые помогают справляться почти со всеми жизненными неурядицами. И наконец, мы ответим на ключевой вопрос: «Как получить от жизни все желаемое вопреки обстоятельствам?»

Все изложенные здесь концепции уже в корне изменили жизнь участников наших семинаров. А значит, они точно так же смогут изменить и вашу жизнь.

---

*Если жизнь — игра, то это ее правила.*

---

На протяжении всей книги многие ключевые идеи повторяются по несколько раз в разных формах. Это сделано намеренно. Исследования показывают, что наиболее эффективно усвоение идеи происходит при шестикратном ее повторении через определенные промежутки времени. Когда вы впервые слышите или читаете некое утверждение, ваш разум нередко отвергает его, поскольку оно вступает в конфликт с вашими предвзятыми представлениями. Вот почему бóльшая

часть мотивационных тренингов не дает ожидаемого эффекта. Но если вы услышали одну и ту же мысль шесть раз, ваш мозг способен принять ее и усвоить.

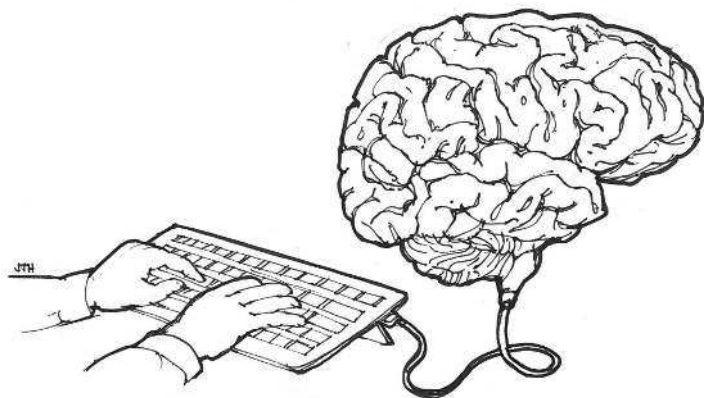
Каждую главу мы сопровождаем заданиями. Советуем письменно выполнять их. Позже, когда вы пожелаете вернуться к тексту, они станут точкой отсчета для нового этапа жизненных изменений.

И наконец, если вас интересует, являемся ли мы соавторами этой книги, отвечаем: она в основном написана от лица Аллана. Это сделано, чтобы облегчить восприятие текста.

*Аллан и Барбара Пиз*

## ГЛАВА 1

# РАСКРЫВАЯ ТАЙНУ РАС



---

*«Человек может достичь всего, что способен постичь и принять разумом».*

**Наполеон Хилл, 1937 г.**

---

Когда в 1937 году Наполеон Хилл вывел это историческое утверждение в своей классической книге «Думай и богатей», его невозможно было доказать с помощью научной медицины. Он утверждал, что если вы способны концентрироваться на объекте и по-настоящему

му желаете его, то сможете достичь своей цели. Со временем наука по большей части избавила подобные заявления от налета шарлатанства. Теперь у нас есть проверенная информация о «самоисполняющихся» пророчествах, механизме молитвы и «законе притяжения». Сегодня наука способна показать, где и как именно в головном мозге закладываются основы успеха. Речь о замечательной системе, которая присутствует в головном мозге каждого из нас, — о **ретикулярной активирующей системе**, сокращенно **РАС**.

РАС, расположенная в верхних отделах ствола головного мозга (и центральных отделах спинного), представляет собой узел нервных волокон, известный как ретикулярная формация<sup>1</sup>. РАС играет важную роль во многих биологических процессах, происходящих в человеческом организме: сон, бодрствование, дыхание, сердцебиение и поведенческая мотивация. РАС также вносит свой вклад в сексуальное возбуждение, контроль над сознанием и способность обращать ваше внимание на определенные объекты. Травма РАС может привести к коме. Функционирование этой системы связано с такими заболеваниями, как, например, нарколепсия<sup>2</sup>.

---

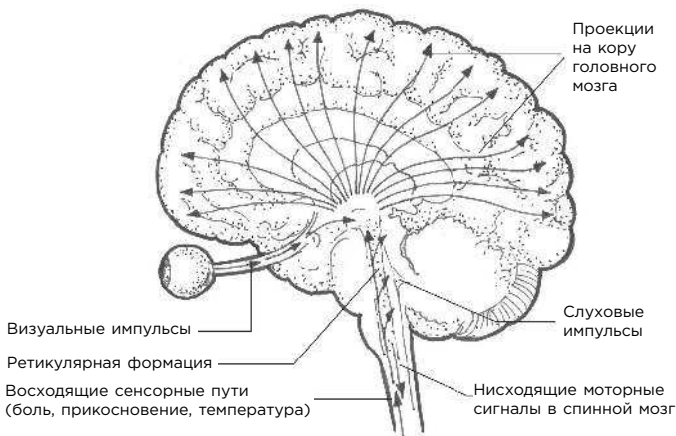
<sup>1</sup> Это участок ствола головного мозга и центральных отделов спинного мозга, который активирует кору головного мозга и контролирует рефлекторную деятельность спинного. (*Примеч. ред.*)

<sup>2</sup> Нарколепсия — нервное расстройство, при котором у человека возникает нарушение быстрого сна. Характеризуется дневными приступами непреодолимой сонливости и приступами внезапного засыпания. (*Примеч. ред.*)

РАС функционирует как сеть нейронов и нервных волокон, пронизывающих ствол головного мозга. Она состоит из двух частей: **восходящей РАС**, которая контактирует с отделами головного мозга, включая кору, таламус (зрительный бугор) и гипоталамус; и **нисходящей РАС**, которая контактирует с мозжечком и нервными волокнами, ответственными за различные чувства.

К середине XX века физиологи выдвинули предположение, что некая структура, находящаяся глубоко внутри головного мозга, контролирует бодрствование, внимание и мотивацию. Ученые впервые доказали существование РАС в 1949 году, когда Хорас Мэгун и Джузеппе Моруцци из Пизанского университета исследовали нейронные компоненты, регулирующие мозговые механизмы сна и бодрствования, и сообщили о своих открытиях в первом номере научного журнала «Элект-

### РЕТИКУЛЯРНАЯ АКТИВИРУЮЩАЯ СИСТЕМА



роэнцефалография и клиническая нейрофизиология» (*Electrocephalography and Clinical Neurophysiology*). Это исследование в итоге привело к пониманию, что РАС — врата, через которые в головной мозг приходит почти вся информация (за исключением запахов: информация о них поступает непосредственно в эмоциональную область мозга). РАС фильтрует входящую информацию и воздействует на отбор объектов внимания, на уровень возбуждения, а также решает, какая информация не должна получить доступа к нашему мозгу.

РАС в своем основании связана со спинным мозгом, откуда принимает информацию, идущую непосредственно от восходящих сенсорных путей. Любая новая информация или новое знание должны поступать в головной мозг через один или несколько органов чувств и расшифровываться сенсорно-специфическими рецепторами организма. Оттуда информация поступает по нервным рецепторам к спинному мозгу и вверх по ретикулярной активирующей системе в тот отдел мозга, который получает данные от конкретного органа чувств.

## **РАС — командный и контрольный центр мозга**

РАС — это место, где встречаются ваши мысли, внутренние чувства и внешние воздействия. Она динамически влияет на центры двигательной активности и на кору головного мозга, например, на ее лобные доли. Это сеть нервных путей, фильтрующая все сенсорные данные, которые наш мозг получает от внеш-