

## СОДЕРЖАНИЕ

### ВВЕДЕНИЕ

**Мыслите, как победитель** ..... 5

### ГЛАВА 1

**Почему люди перестают расти** ..... 11

### ГЛАВА 2

**Что вас удерживает?** ..... 36

### ГЛАВА 3

**Расстаньтесь со своим прошлым** ..... 70

### ГЛАВА 4

**Изменив мышление, измените свою жизнь** ..... 97

### ГЛАВА 5

**Научитесь управлять переменами** ..... 111

### ГЛАВА 6

**Люди в вашей жизни** ..... 141

### ГЛАВА 7

**Претворите теорию в практику** ..... 168

### ЗАКЛЮЧЕНИЕ

**Семь истин о вас** ..... 187

ОБ АВТОРАХ ..... 191

## ВВЕДЕНИЕ

# Мыслите, как победитель

Неприятности — это общий знаменатель жизни, который уравнивает всех.

*Энн Лендерс*

Пожалуй, самый важный вопрос, на который люди ищут ответ, звучит так: «Кто я, зачем живу и чего действительно хочу в этой жизни?»

Ваше естественное состояние — это счастье, здоровье, веселье и радость жизни. Каждое утро вы должны просыпаться со страстным желанием прожить еще один новый день. Вы должны быть в ладу с собой и радоваться окружающим вас людям. Будучи дееспособным и зрелым человеком, вы должны каждый день совершать поступки, возвышающие вас и ведущие к полному раскрытию собственного потенциала. Вы должны быть благодарны за все хорошее, что происходит в любой сфере вашей жизни.

Если же по какой-то причине большую часть времени вы об этом не думаете и не испытываете подобных чувств, значит, в вашей жизни что-то не так. Ваша главная задача заключается в организации своей жизни таким образом, чтобы ощущать счастье, радость и удовлетворенность, чтобы оградить себя от отрицательных и пессимистических мыслей, убеждений и идей, которые не дают вам идти вперед, и чтобы усвоить позитивный образ мыслей человека, способного на достижения. Данная книга покажет вам, как добиться этого, используя стратегии самых преуспевающих и счастливых людей в мире, которые благодаря им получают все, чего хотят.

## **Вы — шедевр**

Позвольте рассказать вам историю. В галерее Академии изящных искусств во Флоренции стоит статуя Микеланджело «Давид», пожалуй, одно из самых замечательных скульптурных произведений мира. Приехавшие отовсюду люди благоговейно созерцают ее. Когда вы впервые оказываетесь вблизи статуи, мощь ее эмоционального воздействия потрясает.

В чем же ее источник? Обратимся к истории. Примерно в 1501 году Микеланджело получил заказ на создание скульптуры для кафедрального собора Флоренции, которая выделялась бы среди всех прочих произведений искусства (позднее ее решено было выставить на площади Синьории). В обстановке полной секретности с 1501 по 1504 год он работал над ней на заднем дворе Опера-дель-Дуомо.

Во время торжественной церемонии по поводу открытия этого выдающегося произведения искусства многотысячная публика пришла в неопиcуемый восторг.

Позже у Микеланджело спросили, как ему удалось сотворить такую красоту. Он рассказал, что однажды утром как обычно шел в свою мастерскую. По пути его взгляд упал на громадную глыбу мрамора, которая когда-то была привезена с гор и лежала с тех пор в одном из переулков, зарастая травой и кустами.

Он и раньше не однажды проходил по этой улице, но на этот раз задержался и принялся ходить вокруг мраморной глыбы, изучая ее. Внезапно он понял, что это именно то, что нужно было для статуи, которую заказало ему семейство Медичи. Микеланджело распорядился погрузить эту глыбу и доставить ее во двор. Работая над ней в течение четырех лет, он создал своего «Давида».

Позднее Микеланджело говорил: «Я с самого начала увидел в этом камне Давида. Моей единственной задачей было отсечь все ненужное, чтобы осталось только совершенство».

Вы тоже в определенном смысле Давид, заключенный в мраморной глыбе. Главная цель вашей жизни состоит в том, чтобы отсекать мешающие вам страхи, сомнения, неуверенность, негативные эмоции и ложные убеждения, пока не останется прекрасная личность, которой вы способны стать.

Мы живем в самую замечательную эпоху всей человеческой истории. У вас больше чем когда-либо благоприятных возможностей, чтобы добиться успехов в любой сфере и с каждым годом улучшать свою жизнь.

За последние двадцать пять лет было создано больше богатств, чем за всю предыдущую историю человечества, и каждый год общемировое количество богатства возрастает на 4 процента. Сегодня все больше людей становятся миллионерами и миллиардерами, и этот процесс происходит быстрее, чем в любой другой период истории. Люди возносятся от бедности к богатству на протяжении всего одного поколения.

Люди теперь живут дольше. В 1900 году средняя продолжительность жизни составляла 52 года. К 1935 году она поднялась до 62 лет. Сегодня среднестатистический мужчина может рассчитывать на то, что он доживет до 77 лет, а женщина — до 80. И эти цифры каждый год растут.

Это значит, что если вы будете следить за своим физическим и душевным здоровьем, то легко сможете побить средние показатели и дожить до 85, 90, 95 лет и даже больше. Вы должны лишь понять, что вам требуется для долгой и счастливой жизни, а потом применить эти знания на практике, чтобы в полной мере насладиться самым лучшим периодом истории, в котором мы живем.

### ***Не допускайте «тихого отчаяния»***

К сожалению, жизнь слишком многих людей в этом мире изобилия и возможностей можно охарактеризовать как «тихое отчаяние».

Вместо того чтобы испытывать счастье, проявлять энтузиазм и оптимизм по поводу своего будущего, они живут в страхе, негативизме, неуверенности, тревоге, заботах и разочарованиях. Эти ментальные блокировки в виде страхов и разочарований, берущие свое начало из прошлого опыта, не дают им раскрыть свой потенциал и стать теми, кем они могли бы быть.

К счастью, сегодня мы знаем намного больше о негативных эмоциях и навязчивых идеях, которые удерживают людей от реализации своих возможностей. Порой одна-единственная мысль или слово, побудившие вас по-другому взглянуть на себя и свое существование, способны настолько изменить вашу личность, что вы навсегда убедитесь в том, что жизнь прекрасна.

### ***Начните с малого***

Позвольте рассказать вам мою (Брайана) личную историю. Я вырос в бедной семье, где не было ни денег, ни возможностей. Поэтому я не смог окончить среднюю школу. Несколько лет я перебивался случайными заработками — мыл посуду, бурил скважины и копал колодцы. Когда мне перевалило за двадцать, я подался в торговлю, где у меня появились первые успехи. Потом стал руководить продавцами, и успехи стали еще больше. К тридцати годам моя жизнь уже уверенно шла на подъем.

Когда мое благосостояние улучшилось, в один прекрасный день я собрался с силами и купил подержанный Mercedes-Benz 450SEL, о котором мечтал уже много лет, — серебристо-серый с синим кожаным салоном. Я внес свою старую машину в качестве предоплаты за новую и добился рассрочки платежей на пять лет, но теперь у меня был наконец автомобиль, который я всегда хотел иметь.

Когда я выехал на дорогу и нажал педаль газа, машина начала разгоняться все быстрее и быстрее, так что в конце концов пришлось притормозить, чтобы меня не оштрафовали за превышение скорости. Проездив на этом большом и мощном автомобиле целый год, я отогнал его на сервисную станцию для обслуживания.

## ЭФФЕКТ МАЛЕНЬКИХ ИЗМЕНЕНИЙ

Когда я пришел забирать автомобиль из мастерской, механик Ганс сказал, что обнаружил проблему в карбюраторе. Во время одного из предыдущих ремонтов кто-то вкрутил жиклер задом наперед, из-за чего сильно сократилось поступление топлива в двигатель. Ганс заменил эту деталь и установил новую как положено. Он сказал: «Вы сразу заметите разницу».

Как уже говорилось, я был вполне доволен своей машиной. Мне казалось, что она и так ездит достаточно быстро. Но, когда я сел в нее после ремонта, завел двигатель и слегка надавил на педаль газа, она рванулась с места, словно ракета. Мне пришлось ударить по тормозам, чтобы не вылететь на полном ходу из ворот мастерской на дорогу.

С тех пор, садясь за руль своего «мерседеса», я с большой осторожностью обращался с педалью газа. Легчайшее прикосновение моментально разгоняло машину, и мне приходилось притормаживать. А все из-за маленького жиклера в карбюраторе.

### ***Всего одна мысль способна задержать ваше движение***

Смысл моего рассказа заключается в том, что вы тоже напоминаете мой красивый «мерседес». Даже если ваша жизнь протекает вполне удовлетворительно, где-то внутри вас может скрываться негативная память, которая не позволяет достичь в жизни чего-то экстраординарного. Если вы найдете эту проблему и удалите ее, то внезапно обнаружите, что теперь вам требуется всего лишь несколько недель или месяцев для тех дел, которые раньше отнимали годы.

Представьте, что вы купили совершенно новый дорогой автомобиль. Он красив и технически совершенен. Есть лишь одна проблема: где-то в процессе сборки неправильно смонтирована одна деталь, из-за чего при торможении заклинивает одно из передних колес. Что происходит в таком случае? При нажатии на педаль газа машина будет вращаться вокруг этого

неподвижного колеса. Задние колеса толкают ее вперед, но она движется по кругу.

В этом-то все и дело. Достаточно лишь одного подсознательного стопора где-то глубоко в мозгу — негативной эмоции или воспоминания о прошлом неудачном опыте, — и ваша жизнь начнет бесконечно кружиться вокруг одной точки, не продвигаясь вперед. Как бы усердно вы ни трудились, прогресса не будет ни в финансах, ни в семейной жизни, ни в воспитании детей, ни в карьере, ни в здоровье. И чем усерднее вы работаете, тем больше будет разочарование из-за отсутствия результатов. Вся жизнь идет по кругу.

Как правило, самым большим препятствием на пути к счастью и успеху являются ваши лимитирующие убеждения — негативные мысли о себе самом и своем потенциале, которые не имеют под собой никаких оснований, но в которые вы почему-то поверили. Чтобы раскрыть свой потенциал, необходимо поставить эти убеждения под сомнение и заменить их на новые, жизнеутверждающие.

### ***Знание даст вам свободу***

Из этой книги вы узнаете, как обнаруживать эти тормозящие факторы. Вы научитесь направлять колоссальные резервы своей энергии, энтузиазма и страсти в нужное вам русло. Вы познакомитесь с проверенными идеями и опытом, которые способны изменить вашу жизнь.

Юморист XIX века Джош Биллингс однажды сказал: «Источник бед человека не в незнании, а в неправильном знании». Особенно это касается знаний о самом себе.

Причина большей части неприятностей и разочарований, мешающих нам в достижении успеха и счастья, кроется в том, что люди полагают, будто знают какие-то вещи, но эти знания оказываются неверными. Если вы измените свои убеждения, то изменится и жизнь.

Давайте приступим.

## ГЛАВА 1

# Почему люди перестают расти

Развитие — это перемены, а перемены связаны с риском, когда вы движетесь от одной неизвестности к другой.

*Джордж Шинн*

Вы — удивительная личность, обладающая колоссальным потенциалом. Ваш мозг содержит около ста миллиардов клеток, соединенных между собою. Это означает, что число мыслей, которые могут родиться у вас в голове, превышает количество молекул в известной нам Вселенной.

Вы способны уже сейчас вести прекрасную жизнь, полную смысла и назначения, и оказывать положительное влияние на многих окружающих людей.

Но, прежде чем вы сможете в полной мере реализовать свой потенциал, необходимо понять, кто вы и как пришли к своему нынешнему состоянию.

***Вам никто не даст инструкцию, как надо жить.  
Ее придется написать самому!***

Представьте себе, что вы приобрели самый совершенный компьютер со всеми вспомогательными устройствами. Вы приносите его домой, распаковываете и, к собственному удивлению, обнаруживаете, что отсутствует руководство по пользованию. Вы располагаете чудесным современным оборудованием, которое способно решить множество сложнейших задач, но не знаете, с какой стороны к нему подступиться.



То же самое происходит, когда вы появляетесь на свет. Вы рождаетесь, обладая поразительным разумом, многочисленными нераскрытыми талантами и способностями. Но у вас нет инструкции по пользованию. Вы должны сами разобраться в себе. На это уходят годы, а иногда и вся жизнь.

Вы когда-нибудь задавали себе вопрос, как стали тем, кем являетесь сегодня, со всеми вашими мыслями, чувствами, идеями, способностями, страхами, надеждами, амбициями и намерениями.

### **Магия изменения мышления**

Томас Эдисон однажды сказал: «Люди делятся на три типа: одни думают, вторые думают, что думают, а третьи готовы скорее умереть, чем задуматься о чем-то».

Подавляющее большинство людей живут, не задумываясь о том, кто они и почему стали такими, какие они есть. В результате жизнь просто проходит мимо них как серия случайных событий, которые никак не объясняются и почти не связаны между собой.

## СЛОВО ОТ КРИСТИНЫ

---

*Ярким примером того, как изменения в мыслях ведут к переменам в жизни, может служить один из моих клиентов. Сорокалетний мужчина пришел ко мне потому, что устал от отсутствия счастья в жизни. У него были хорошие взаимоотношения с женой и двумя детьми, высокооплачиваемая работа и круг хороших друзей.*

*Но он чувствовал, что ему чего-то не хватает, и был недоволен создавшейся ситуацией. Работая с ним, я поняла, что мужчине свойственен постоянный пессимизм, причина которого таилась в убеждении, что мы не способны управлять своей жизнью. Эта мысль порождала в нем тревоги и депрес-*

*сии из-за якобы грозящих неприятностей, которые он не способен предотвратить. Мы разбили всю жизнь мужчины на отдельные фрагменты и попытались установить, как и в каких ситуациях он способен был управлять ходом событий.*

*Я порекомендовала ему упражнения, позволяющие покрепить новые убеждения. Клиент начал принимать решения и совершать действия, которые демонстрировали, что он способен руководить событиями. Со временем он сбросил с себя постоянное напряжение и полностью изменил свое отношение к жизни. Теперь у него более оптимистичный и позитивный взгляд на жизнь. Поворотным пунктом стал тот момент, когда мужчина поменял свою точку зрения и начал по-новому интерпретировать события. Сейчас его жизнь полностью изменилась.*

Они устраиваются на первую же работу, которая им подвинулась, и делают то, что им говорят. Их карьера зависит от решений других людей. Они женятся на тех, кто оказался рядом в момент, когда им пришла в голову мысль, что хватит уже жить одному. Они тратят деньги на собственные прихоти, но инвестируют их, руководствуясь чужими подсказками. Жизнь обычного человека напоминает аттракцион на карнавале, в котором множество машинок, почти не поддающихся управлению и постоянно сталкивающихся друг с другом.

Однако факт остается фактом: ваш мир во многом сформирован из ваших мыслей и совершающихся на их основе поступков. Улучшая мысли, вы улучшаете действия и их результаты. Изменяя мышление, вы изменяете свою жизнь.

### **Законы мышления**

Существует ряд законов и принципов мышления, которые формулировались на протяжении всей истории. Они во многом объясняют, кто вы и почему с вами происходят те или иные события. Наполеон Хилл, признанный эксперт в вопросах успеха, писал: