

Желание, исполнись Питер Вольт

30 *самых лучших*
техник
для исполнения любого
ЖЕЛАНИЯ



«Золотая» карьера!
Метод Наполеона Хилла

Исполнение желаний! Техника
золотых образов Хосе Сильвы

Создание «магнита любви»!
Вместе с Барбарой Шер

**Навыки высокоэффективных
лидеров!** Стенда Стивенс Кови

**Успешное общение! Секреты
от Дейла Карнеги**

Обретение качества лидера.
Уроки Роберта Кийосаки

Идеальное здоровье.
Методика Дэниса Кэро

Питер Вольт
30 самых лучших техник для
исполнения любого желания
Серия «Желание, исполнись!»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8917842

*Питер Вольт. 30 самых лучших техник для исполнения любого желания: АСТ; Москва; 2015
ISBN 978-5-17-088068-3*

Аннотация

Если в ваших руках эта книга, значит, вы хотите стать успешным человеком: улучшить свое материальное положение, обрести любовь и здоровье, научиться исполнять свои желания во всех сферах жизни!

В этой книге собраны 30 лучших упражнений от самых известных мастеров достижения своих целей: Хосе Сильвы, Барбары Шер, Дипака Чопры, Роберта Кийосаки, Джона Кехо, Джозефа Мэрфи, Дейла Карнеги и др. Эти техники помогают и в развитии лидерских качеств, и в получении богатства, и в построении успешной карьеры, и в обретении крепкого здоровья и даже в создании семьи. Решайте, в чем же именно вы хотите добиться успеха, выполняйте упражнения и получайте желаемый результат!

Содержание

I. Введение	5
1. Двигайтесь к своей личной цели!	6
2. Соревнуйтесь только с собой!	7
3. Желайте максимума!	8
4. Делайте хоть что-нибудь!	9
5. Разговаривайте со Вселенной на ее языке!	10
6. Всегда делайте чуть больше, чем можете!	11
7. Получайте удовольствие!	12
8. Гордитесь своими достижениями! Будьте благодарны за происходящее с вами!	13
II. Многообразие техник для достижения успеха и их знаменитые авторы	14
III. Тридцать техник для достижения успеха	17
Повышаем самооценку	17
1. Метод Джона Кехо. Повышаем самооценку	17
2. Совет Барбары Шер. Создаем область любви	18
Дело, в котором вы можете преуспеть	19
3. Что именно получается у вас лучше всего?	19
4. Упражнения Барбары Шер. 20 желаний	20
5. Идеальный день	21
6. Совет Наполеона Хилла. Как получить нужную работу	22
7. Метод мозгового штурма	24
Главные правила достижения успеха	26
8. Метод Джона Кехо. Программируем свой успех	26
9. Техника Джозефа Мэрфи. Три шага к успеху	27
Шаг первый. Ищем занятие, которое будет доставлять вам радость	27
Шаг второй. Стремитесь добиться желаемого максимума!	28
Шаг третий. Определите – какую пользу ваша деятельность приносит другим	28
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Питер Вольт

30 самых лучших техник для исполнения любого желания

© Вольт П., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2015

* * *

Эта книга вдохновляет, побуждает к действию, мотивирует! Главнейшее ее достоинство, на мой взгляд, это то, что она заставляет приступить к действию прямо сейчас. Прочтя главу, сразу же хочется приступить к выполнению упражнений и немедленно начать изменять свою жизнь!

Сергей П., Жуковский

Замечательно, что в книге охвачены все самые важные сферы жизни человека – общение, любовь, здоровье, финансовый успех, карьера. Ведь ощущение счастья невозможно, если в какой-то из этих сфер нет гармонии. Тренинг Питера Вольта помогает прийти к такой гармонии и стать на 100 % успешным человеком.

Роман К., Санкт-Петербург

Очень действенные, универсальные техники, которые можно применять в тех ситуациях, когда это необходимо. Книга на самом деле – «на все случаи жизни».

Андрей Н., Вологда

Эта книга – самое настоящее путешествие к самому себе. Ведь только поняв свои истинные желания, можно научиться исполнять их!

Арина Л., Воронеж

Книга Питера Вольта не только и не столько о том, как получить желаемое, она, на самом деле, погружает читателя в тайны устройства Вселенной, демонстрирует ее незыблемые законы Мироздания и учит жить согласии с действием Высших Сил.

К. М., Москва

I. Введение

Это книга о том, как добиться успеха. Если спросить у 100 человек, что же такое успех, то мы услышим 100 совершенно различных ответов. Для кого-то успех – это быть известным и знаменитым, для других успех – это богатство, для третьих успех – это признание его заслуг перед общественностью. Для кого-то добиться успеха означает выгодно вступить в брак, а для кого-то дожить до 100 лет.

Одни считают успешным человека, который зарабатывает 100000 рублей в месяц, а другие тех, чье состояние измеряется миллионами долларов. Для одних успех – это получение Оскара или Нобелевской премии, а для других – 100 «лайков» в инстаграме.

Некоторые люди считают, что успешные люди это те, кто имеет постоянную работу, а для других успешны те, кто не сидит на одном месте и постоянно меняет место жительства и работы. Собственная квартира в Москве или вилла на Лазурном берегу. Богатый урожай с дачного огорода или получение докторской степени. Заметка в местной газете или первое место по продажам среди авторов детективов.

Однако что объединяет всех этих людей?

Есть что-то общее в их представлении об успехе?



Википедия определяет успех как достижение поставленных целей в задуманном деле, положительный результат чего-либо, общественное признание чего-либо или кого-либо.

Итак, вы успешны – если вы достигли своей цели!

Если в ваших руках эта книга, значит вы хотите стать успешным человеком. В какой же именно области вы хотели бы быть успешны?

Что именно для вас означает слово успех?

В этой книге собраны 30 лучших упражнений от самых известных мастеров достижения своих целей. Эти техники помогают и в развитии лидерских качеств, и в получении богатства, и построении успешной карьеры, и в обретении крепкого здоровья и даже создании семьи. Решайте, в чем же именно вы хотите добиться успеха, выполняйте упражнения, и получайте желаемый результат!

Есть несколько простых правил, которых стоит придерживаться, для того чтобы стать успешным человеком.

1. Двигайтесь к своей личной цели!

Определитесь, что же все-таки успех для вас. Деньги, слава, признание, семья, покорение Эвереста – что именно? Конечно, есть общепринятые мерила успеха: Список Форбс, Нобелевская премия, Оскар, Гремми, Каннская пальмовая ветвь, Букеровская премия. Этот список можно продолжать бесконечно долго. Но что же успех именно для вас?

Вы знаете, кто в этом году получил Нобелевские премии?

Назовите первую десятку списка Форбс?

Видите, даже имена лауреатов таких известных премий известны далеко не всем.

Попробуйте назвать 10 успешных людей.

Посмотрите, в чем именно они успешны?

Что вас привлекает в этих людях?

Это и есть то, что важно именно для вас. Это те области, добившись успеха в которых вы сможете быть счастливы.

Вполне возможно, что ваша мама считает успешными тех, кто закончил музыкальную школу, училище и консерваторию и теперь выступает в Московской Государственной Академической Филармонии. А ваш сосед считает успешным охранника Останкино, так как тот каждый день видит знаменитостей.

**Вы не сможете угодить всем и стать успешным абсолютно для всех.
Но в ваших силах стать успешным прежде всего для себя. И вот тогда
ваш успех увидят и оценят и другие люди!**

2. Соревнуйтесь только с собой!

Представьте, что вы хотите добиться такого же успеха, как ваш начальник по работе. Вы все время будете в позиции догоняющего. Допустим, у вашего начальника автомобиль «ауди». Но как только вы заработали на «ауди», начальник купил себе новый «лексус». Вы зарабатываете на собственную квартиру, а начальник уже покупает загородный дом. Такая гонка выматывает и практически никогда не может быть выиграна, так как вы стартуете уже с разных позиций.

Всегда будут находиться люди, которые богаче вас, успешнее, выше, сильнее, быстрее и так далее. Если вам удалось получить престижную премию, то всегда найдутся те, у кого таких премий уже две. Спортивные рекорды побиваются, появляются новые изобретения, человечество движется вперед.

Обогнать всех – задача крайне сложная и совершенно неблагодарная. Единственный человек, с которым вы можете и должны соревноваться – это вы сами. Вы сегодняшний должны больше уметь, или больше зарабатывать, или больше знать, чем вы вчерашний.

Только соревнуясь с собой, вы сможете понять, что движетесь вперед и не стоите на месте. Дорога к успеху – как эскалатор. Как только вы прекращаете движение, вы скатываетесь вниз. Всегда старайтесь стать лучше и успешнее, чем вы есть сейчас. Именно так вы сможете добиться ваших целей, именно так вы сможете осуществить свои мечты.

3. Желайте максимума!

Если ваше желание достаточно скромно: получить небольшую прибавку к зарплате, подучить английский, то вы действительно станете счастливы, если они исполнятся? Вы будете считать себя успешными?

Очень часто, желая чего-то, мы начинаем себя ограничивать.

Глупо мечтать о трехкомнатной квартире, максимум что я могу – однокомнатная квартира в в Подмосковье.

Я никогда не смогу стать директором филиала – мой потолок это старший менеджер.

Я никогда не смогу победить на конкурсе танцоров, мне бы просто научиться танцевать более-менее прилично.

Это прекрасно, когда человек может трезво оценивать свои силы. Когда вы понимаете, чего сможете добиться, видите свои сильные и слабые стороны – это замечательно.

Но мечтать!!! Мечтать-то вы можете???

Чем больше вы хотите, чем больше вы мечтаете – тем больше в результате вы сможете получить.

В нашей жизни и так достаточно ограничений.

На работу берут молодых и опытных, мужчины предпочитают худых и красивых, женщины обращают внимание на богатых и успешных. В политике мало женщин, в учителя редко идут мужчины, разбогатеть честным путем практически невозможно.

Практически во всех областях есть ограничения, которые кажутся нам естественными и непоколебимыми.

Но, как это ни странно, в мире возможно все. Исключения из правил встречаются и довольно часто. И если вы не будете мечтать о большем, если вы не будете хотеть по максимуму, то и шансов стать счастливым исключением из правил у вас будет не так много.

Дайте Вселенной возможность исполнить ваши самые заветные мечты. Пусть ваши желания нравятся вам самим – пусть они будоражат вас, вызывают сильные эмоции.

Если ваши мечты не вдохновляют вас самих, то и у Мироздания не будет особенного желания исполнять их. В конце-концов, пусть Вселенной или Мирозданию будет интересно осуществлять ваши мечты!

4. Делайте хоть что-нибудь!

Вы можете мечтать, загадывать, выполнять упражнения, рисовать карты желаний, но если при этом ваши желания не будут подкреплены делами, то мечты всё же так и останутся лишь мечтами.

Представьте себе, что ваш коллега попросил вас научить его пользоваться почтовой программой. Вы согласились, но сегодня вам некогда, завтра аврал на работе, послезавтра вы обещали отвезти маму на дачу, и по каким-либо причинам выкроить время на обучение все никак не получается.

А теперь представьте, что ваш коллега говорит: *«Я сегодня выполнил часть твоей работы, так что дел у тебя сегодня будет меньше. Я заказал пиццу в офис, так что на обед идти не надо. Я загрузил почтовую программу, приготовил диктофон, тетрадь и ручку. Если у тебя есть желание и возможность, объясни мне, пожалуйста, принцип работы этой программы»*.

Согласитесь, что отказать коллеге в этом случае будет гораздо сложнее.

Есть такое понятие, как **намерение**. Научитесь отличать его от простого желания.

Если ваши желания станут намерениями, то они начнут исполняться. Ведь тем самым вы показываете Вселенной, что то, о чем вы просите, вам действительно нужно. Если у вас нет прав, а вы мечтаете о машине, чтобы потом, когда машина у вас будет, сдать на права, то, скорее всего, мечтать вы будете долго. Мечтаете о машине – запишитесь на курсы вождения, выучите правила ПДД. Мечтаете об отпуске – выберите направление, сделайте загранпаспорт, в конце концов просто соберите чемодан.

Если вы мечтаете о чем-либо из всех сил, то помогайте Мирозданию. Ну согласитесь, не очень честно, вы хотите, а Мироздание пыхтит и пытается сделать. Честно, это когда и вы сами, и Мироздание будете прикладывать усилия для выполнения вашей мечты.

5. Разговаривайте со Вселенной на ее языке!

Наша Вселенная устроена самым замечательным образом. Она дает каждому из нас то, что мы просим, то, о чем мы думаем.

Когда вы думаете: «Я никогда не смогу заработать много денег!» – Вселенная отвечает: «О'К, ты никогда не сможешь заработать много денег!» Когда вы смотрите на себя в зеркало и говорите: «Я толстый и страшный!» – Вселенная отвечает: «Да. Ты толстый и страшный!». Когда вы думаете: «Хорошо бы получить миллион долларов» – Вселенная отвечает: «Да. Хорошо бы получить миллион долларов».

Но когда вы говорите: «*В мае 2016 года у меня есть миллион рублей!*», Вселенная отвечает вам: «*Да. В мае 2016 года у тебя есть миллион рублей!*» И если вы искренне верите в это, если у вас нет сомнений, что что-то может не получиться, если вы прикладываете усилия для осуществления вашей цели – то да. В мае 2016 года у вас будет миллион рублей.

Бывает, что мечты сбываются не полностью. Качественно мечтать так, чтобы все получилось – это нужно действительно уметь, этому нужно учиться. Но даже если у вас в мае 2016 года будет всего лишь 500 000 рублей, то это, наверное, тоже неплохо?

6. Всегда делайте чуть больше, чем можете!

Возьмите себе за правило делать всегда чуть больше, чем можете. Чуть больше, чем запланировали. Если вы должны сделать 10 отжиманий – сделайте 11. Вам нужно сделать 10 звонков по работе – сделайте 11. Должны написать 5 страниц в день, пишите 6. Не получается 6, напишите хотя бы 5,5.

Это правило работает во всех областях жизни: и в спорте, и для карьеры, и в обучении.

Даже немного дополнительных усилий дадут в итоге хороший результат. А вот если каждый раз недоделывать задуманное, вы рискуете и вовсе не получить никакого результата.

7. Получайте удовольствие!

Представьте себе, что ваша цель – заработать 10 миллионов долларов. Вы много работаете, практически не отдыхаете, не видите свою семью, и вот через 5 лет ваша цель достигнута. Оглянитесь назад. Да, сейчас вы стали намного богаче. Но 5 лет вашей жизни, целых 5 лет – 5 зим, 5 весен вы стерли из вашей жизни. Не обидно? Стоило оно того? Даже если ваши ответы на эти вопросы положительные, все равно, разве не лучше, если и дорога к вашей цели будет приятной?

Если вы сумеете найти свое призвание, свою колею, то ваша работа, ваша деятельность будет приносить вам удовольствие. Если вы не будете загонять себя в строгие рамки, лишая себя всех радостей – то и расплата за исполнение мечты не будет для вас мучительной.

Если вы зарабатываете деньги – позволяйте себе отдых, позволяйте себе маленькие радости. Если вы поедете в отпуск, возможно, вы добьетесь своей цели на полгода позже. Но зато вы придете к своей цели здоровым и с хорошим настроением.

Худеете – позволяйте себе маленькие радости. Пусть это будет маленький кусочек шоколадки или чашка кофе в кафе. Да, вы похудеете до нужного вам размера на неделю или две позже. Но зато вы станете не только стройной, но и веселой. А это гораздо привлекательней, чем худая и злая женщина.

Если ваша цель требует множество ограничений и страданий, остановитесь. Спросите себя – а стоит эта цель таких лишений. У нас с вами всего одна жизнь. И выкидывать из нее недели, месяцы или даже годы – непозволительная роскошь.

Цените свое время, цените себя, любите себя. Добивайтесь своих целей, будьте успешными, но пусть дорога к вашей цели будет радостной и легкой.

8. Гордитесь своими достижениями! Будьте благодарны за происходящее с вами!

Зачастую, к сожалению, люди склонны преуменьшать свои достижения. Да, я получил кандидатскую степень, но это же не докторская. Да, я занял второе место, но это же не первое. Да, я купил квартиру в Москве, но она же однокомнатная, даже не двухкомнатная.

Цените свои достижения.

Вы и только вы знаете, чего вам стоило добиться своей цели.

Практически все люди на земле мечтают и придумывают себе цели. Но вот тех, кто сумел осуществить свои желания, – гораздо, гораздо меньше.

Если у вас это получилось, значит, вам уже есть за что себя похвалить, есть чем гордиться!

И будьте благодарны миру, Вселенной за все, что происходит с вами!

II. Многообразие техник для достижения успеха и их знаменитые авторы

В книге собраны техники от наиболее известных и успешных авторов. Эти авторы признаны во всем мире, их советам следуют миллионы людей, и миллионы людей становятся успешней и богаче, внедряя в свою жизнь описанные ими принципы.

Наполеон Хилл тщательно исследовал истории жизней сотен успешных людей и раскрыл тайну их замечательных достижений. На основании их историй он попытался вывести общий закон, позволяющий людям добиваться финансового благополучия. И этот закон был открыт, и именно он лег в основу «философии успеха», которую исповедовал Хилл и его последователи.

Все, кто работает с техниками Хилла, переживают «внутренний скачок»: сознание начинает работать на другом уровне. Мысль, что добиться успеха может абсолютно любой человек, – мощнейший стимул для начала новой, богатой и свободной жизни.

Роберт Кийосаки – выдающийся бизнесмен и писатель, американец японского происхождения, в своих книгах излагает поистине революционные вещи: богатым может стать каждый, и для этого нужны лишь определенные перемены в сознании, которые изменят отношение к деньгам и откроют для вас двери в мир финансовой свободы.

Джозеф Мэрфи прожил долгую и интересную жизнь, собственным примером доказав действенность тех принципов, которые проповедовал: он был успешен, богат и, кроме всего прочего, смог излечиться от страшного недуга – саркомы.

Он верил, что абсолютно каждый человек, вне зависимости от пола, социального положения, образования и т. д., должен жить полноценной, здоровой, богатой жизнью. Написал около 30 книг, в каждой рассказал о простых, доступных методах обретения здоровья и богатства, используя безграничную силу, сосредоточенную внутри каждого из нас.

Дипак Чопра – врач-эндокринолог по образованию, духовный наставник, учитель, провозвестник высших истин – по призванию. У него учатся и консультируются звезды Голливуда и шоу-бизнеса, финансовые магнаты и преуспевающие политики.

Дипак Чопра уверен, что каждый человек рожден, чтобы стать сияющей звездой на небосклоне Вселенной, полностью раскрыть весь свой потенциал, реализовать все свои таланты, найти наилучшее применение своим способностям и достичь высочайшего успеха.

У каждого человека есть свой внутренний источник силы, процветания и успеха. По мнению Дипака Чопры, наше время – время успеха для каждого.

Хосе Сильва посвятил свою жизнь самообразованию в области психологии и других наук о возможностях человека, а также разработке и применению на практике простой и стройной системы управления разумом. Вот уже более полувека его методика практикуется во множестве преуспевающих корпораций, ее освоили многие ныне успешные и знаменитые люди – артисты, политики, ученые, спортсмены, представители бизнеса.

Хосе Сильва разработал систему самообразования, следуя которой каждый человек может самостоятельно, не посещая специальные семинары и школы, приобрести уникальные возможности по трансформации себя и своей жизни.

Джон Кехо – один из популярнейших канадских авторов, признанный авторитет в области саморазвития, автор множества книг. Его учению следуют тысячи людей. Его тренинги и семинары пользуются огромной популярностью. Более двадцати лет он рассказывает всем желающим о том, чему научился когда-то сам – как управлять силами Вселенной и активно работать над осуществлением своих целей.

Он объясняет основные принципы устройства Мироздания и предлагает приемы, необходимые для управления своей жизнью и судьбой, которые любой человек может с легкостью использовать в повседневной жизни. Ему удалось невероятное – он нашел способы, с помощью которых можно значительно развить способности мозга, а значит, увеличить свои возможности, сломать границы привычного и вывести жизнь на новый уровень. По сути, Джон Кехо учит объяснять Вселенной, чего мы от нее хотим.

Брайан Трейси – всемирно известный специалист по технологиям успеха, глава международной корпорации, деятельность которой заключается в разработке обучающих программ, проведении семинаров, тренингов и консультаций по достижению успеха не только в бизнесе, но и во всех сферах человеческой деятельности, а также личностному росту и саморазвитию. Этот человек посвятил свою жизнь изучению законов успеха, применению их на практике и обучению этому других.

Он сам начинал свою жизнь без гроша в кармане – а в итоге стал миллионером и преуспевающим, популярным, всемирно известным человеком. Брайан Трейси убежден: в современном мире любой человек может стать миллионером, начав с нуля. Ведь более 90 процентов тех, кто сегодня преуспевает, когда-то вышли на старт с пустыми карманами.

Дейл Карнеги – американский педагог, психолог и писатель, известный эксперт в области управления временем. Стоял у истоков создания теории общения, переведя научные разработки психологов того времени в практическую область, разработав собственную концепцию бесконфликтного и успешного взаимодействия. Разработал психологические курсы по самосовершенствованию, обучению эффективному общению, успешным выступлениям и другие. Его книги остаются популярными и по сей день. Дейл Карнеги считал, что в мире нет плохих людей, а есть лишь неприятные обстоятельства, с которыми можно бороться, и совсем не стоит из-за них портить жизнь и настроение окружающим.

Стивен Кови – американский эксперт по вопросам руководства, управления жизнью, преподаватель и консультант по организационному управлению. Всемирно известен стал того, как в свет вышла его книга «Семь навыков высокоэффективных людей». Эта книга в 2011 году была названа одной из 25 наиболее влиятельных книг по бизнесу.

Барбара Шер – знаменитый психолог-консультант, тренер, коуч, лектор, автор нескольких бестселлеров, создатель знаменитых «Команд успеха», участники которых учились исполнять мечты, а если говорить точнее – учились понимать, о чем они на самом деле мечтают, чего хотят.

«Умение желать», или «Wishcraft» – так называлась первая книга Барбары Шер, положившая начало уникальной авторской системе. Книга вышла в конце 1970-х, и с тех пор методы, описанные Шер, успешно применяются по всему миру.

Система Барбары Шер нацелена на то, чтобы помочь людям научиться мечтать и воплощать свои мечты в реальность, строить жизнь, свободную от посторонних ожиданий и чужих «лекал».

Эти люди – признанные во всем мире знатоки секретов достижения успеха и исполнения желаний, авторы уникальных методик. Их книги расходятся миллионными тиражами. Они привели к успеху миллионы людей и смогут привести к деньгам и благополучию и вас тоже!

Итак, решите для себя, в чем именно вы хотели бы добиться успеха и приступайте к выполнению упражнений.

Важно помнить, что теория, так и не подкрепленная практикой, так и останется теорией. Казалось бы, книг о том, как добиться успеха и процветания великое множество. Каждый человек, прочитавший эти книги, мог бы стать известным, успешным или богатым. Но становятся таковыми единицы.

Отличие успешных людей в том, что они делают!

Прочитать книгу – мало. Отметить про себя – *вот это упражнение хорошо бы внедрить в жизнь* – мало. Попробовать выполнить упражнение – мало. Единственный способ добиться успеха – **делать!**

Вспомните, как часто вы обещали себе начать заниматься спортом, выучить язык, научиться чему-то новому, бросить какие-то свои привычки. Очень часто все наши обещания самому себе так и остаются только обещаниями.

После прочтения этой книги вы можете стать успешным человеком. Можете добиться своих целей. Можете осуществить свои самые заветные желания. Но только при одном условии: внедрите то, что вы прочитали, в свою жизнь.

Выполняйте упражнения, не задумываясь о том, как это работает. То, что эти упражнения работают, доказали миллионы людей по всему миру, которые уже внедрились в жизнь и добились результатов.

На организм устроен таким образом, что если можно чего-то не делать, то мы не будем этого делать. Если вы учите иностранный язык, то вы можете пропускать занятия, не выполнять домашние задания, делать перерывы, одним словом, ваше подсознание будет цепляться за любую возможность, чтобы не перетруждаться.

Если же вы попали в другую страну, то у вас нет выбора – вы будете учить язык, так как это необходимость. Вам нужно есть, лечиться, покупать вещи, общаться – для всего этого нужен язык. Вы выучите его довольно быстро, потому что у вас просто не будет выбора.

Если вы решили каждое утро вставать в 6 утра, то вы можете просыпаться, не слышать будильника, разрешать себе не просыпаться именно сегодня, так как вы вчера очень устали. Но, если у вас есть маленький ребенок, который просыпается в 6 утра и просит есть – вы будете вставать каждое утро. Даже если вы работали всю ночь напролет, даже если накануне вечером у вас была вечеринка, у вас болит голова, вам лень, вы заболели – все равно каждое утро вы будете вставать в 6 утра.

Попробуйте подойти к работе с этой книгой таким образом. В течении ближайшего месяца каждый день вы **должны** внедрять упражнения из этой книги в свою жизнь. Болеее, устали, праздники, работа, дети, родители – выполняйте упражнения, несмотря ни на что. Сформируйте у себя новую привычку – привычку каждый день двигаться к успеху!

**И уже в первые недели результаты не заставят себя долго ждать!
Вы добьетесь успеха!**

III. Тридцать техник для достижения успеха

Повышаем самооценку

Один из главнейших врагов успеха – ваша низкая самооценка. Пока вы сами уверены в том, что успех и богатство не для вас, что вы никогда не сможете ничего добиться, так и будет. Вы действительно не сможете добиться успеха.

Наше Мироздание верит нам. И если вы считаете, что ничего не сможете добиться, то кто Мироздание такое, чтобы вас переубедить. Вы взрослый человек – и если вы считаете, что не достойны счастья, ну значит, считает Мироздание, вы его недостойны.

Секрет в том, что каждый из нас, каждый человек на земле достоин быть счастливым!

В этом есть даже более глубокий смысл. Злые, недовольные люди несут в себе отрицательную энергию. Счастливые люди – люди, которые излучают добро, которые создают. Для того чтобы существовать, Вселенной нужны счастливые люди. Вселенной необходимо, чтобы вы были счастливы и успешны.

Но никто, кроме вас самих, не сможет сделать вас счастливым против вашей воли. Вы должны сами захотеть быть успешным. Поверьте в то, что именно вы сможете быть счастливым. Поверьте в то, что вы этого достойны.

Ученые подсчитали, что вероятность появления на свет конкретно отдельного взятого человека – 1 к 400 триллионам. Каждый раз, когда вы оцениваете свои шансы на успех и думаете о том, что вероятность того, что у вас все получится, крайне мала, вспомните о том, что вероятность того, что на свет появитесь именно вы, – была вообще ничтожно маленькой! Она просто стремилась к нулю. И тем не менее, вы появились на свет. Вы родились. И добиться успеха вы тоже сможете. Только поверьте в это, поверьте в себя.

Упражнения из этого блока смогут помочь поднять вашу оценку, полюбить себя, поверить в то, что именно вы, как никто другой, достойны счастливой жизни.

1. Метод Джона Кехо. Повышаем самооценку

Для выполнения упражнения вам понадобится примерно полчаса.

1. Останьтесь в одиночестве, постарайтесь, чтобы никто не отвлекал вас.

2. Возьмите лист бумаги, запишите все то, что вам в себе не нравится, что вас раздражает, из-за чего вы чувствуете себя неуверенным. Например: «лень», «неумение слушать» и т. д.

3. Прочтите список еще раз и подумайте, какие из пунктов – просто привычные негативные установки. Например, вы написали «лень», но при этом работаете на двух работах и успеваете заниматься самосовершенствованием. Возможно, просто родители убедили вас, что вы ленивы?

Проанализируйте подобным образом весь список.

4. Те из «недостатков», которые остались, перечитайте еще раз и посмотрите, насколько они действительно ужасны? Скажите себе:

«Я в силах изменить то, что хочу изменить.

Я избавляюсь от тех привычек, которые мешают мне жить так, как я хочу».

5. Проработав список – уничтожьте его, вложив в это все свои эмоции. Сожгите, порвите, сделайте с ним все, что вам захочется.

6. Составьте новый список: своих достижений, сильных сторон, того, чем вы гордитесь в себе, повесьте на видном месте, допишите:

«Я уникален!

Я могу сделать свою жизнь такой, как хочу!»

2. Совет Барбары Шер. Создаем область любви

1. Представьте себе, что на одну неделю вам нужно выбрать четырех членов вашей семьи. Вы можете выбирать из всех людей, которые когда-то жили или живут сейчас. Это могут быть известные люди или ваши знакомые, исторические персонажи или герои книг или даже комиксов. Задача выбрать людей таким образом, чтобы получилась идеальная для вас семья – семья, где все вас любят, уважают и во всем поддерживают.

2. Запишите имена тех, кого вы выбрали на отдельных листах бумаги.

3. Теперь по очереди представляйте себя в роли того, кто является вашей новой семьей. Посмотрите на себя настоящего (или настоящую) глазами выбранных вами персонажей. Посмотрите на то, как вы двигаетесь, разговариваете, морщите лоб. Помните, что ваша семья – идеальная, вас бесконечно любят и ценят. Посмотрите на себя глазами членов вашей новой семьи – посмотрите на себя с любовью, нежностью и интересом, как на любимого ребенка.

4. Запишите на каждом листе, что бы могли сказать эти люди о вас. Запишите все положительные качества, какие только заметите.

5. Все, что вы заметили, будучи на месте вашей новой семьи – это ваши сильные качества. Это то, чем вы можете гордиться. Это то, каким вы являетесь на самом деле. Каждый раз, когда вы захотите сказать самому себе

я никчемный, у меня ничего не получается, я толстая, я никому не интересен,
подумайте, что эти люди, которые так вас любят, могли бы возразить вам.

6. Выпишите на отдельный листок качества, записанные на четырех листах, которые вам особенно нравятся (если нравится абсолютно все, значит, перепишите все, похвалы много не бывает.)

7. Почаще смотрите на этот листок, смотрите на себя в зеркало и повторяйте то, что на нем написано. Это и есть вы настоящий (настоящая). Если вы будете видеть себя таким, точно таким же вас смогут увидеть и все остальные. Не скрывайте от мира то, какой вы замечательный человек на самом деле. Все мы очень хорошо умеем это скрывать.

Дело, в котором вы можете преуспеть

Легче всего достигнуть успеха в деле, которым вы занимаетесь с удовольствием, которое получается у вас лучше всего. Обычно в таком случае о человеке говорят, что он нашел свое призвание. Если призвание становится профессией, то именно эта профессия приносит успех и большие деньги.

Если вы не знаете, какое у вас призвание, это вовсе не значит, что его у вас нет. Это просто значит, что по каким-то причинам вы о нем не знаете. Например, в детстве вам говорили «чего ты там рисуешь ерунду какую-то, лучше уроки делай!», а ваше призвание как раз рисовать комиксы. Но из детства вы усвоили, что рисование – это ерунда, и не занимаетесь этим. Или у вас маленький рост, а призвание быть фотомodelью. Но ведь «в фотомodelи берут только высоких девушек», вот вы и не стали воплощать свое призвание в жизнь.

У вас может быть множество таких тормозящих установок:

- это не престижная работа,
 - в моем возрасте этим уже поздно заниматься,
 - это доступно только богатым/высоким/мужчинам
- и еще тысячи причин.

И, чтобы сдвинуться с мертвой точки, в первую очередь вам нужно понять, в чем именно ваше призвание, какая деятельность может приносить вам и удовольствие, и успех, и деньги, а уже потом думать, каким именно образом можно будет себя реализовать.

Кроме того, хорошая новость состоит в том, что, как правило, у каждого из нас не один талант, а несколько. А значит, если не получится реализовать один талант, то непременно получится реализовать второй или третий.

3. Что именно получается у вас лучше всего?

Для того чтобы понять, в чем именно заключается ваше призвание, попробуйте выполнить следующее упражнение.

1. Запишите на листе бумаги все то, чем вы любите заниматься. Не менее 30 пунктов. Гулять, рисовать, смеяться, есть мороженное – пишите все, что придет вам в голову. Подумайте, чем бы вы занимались, если бы у вас было очень много денег и времени. Эти занятия тоже впишите в этот список.

2. Теперь зачеркните все то, чем вы не хотели бы заниматься профессионально, если бы за это не платили денег. Например, вам нравится поливать цветы. Но поливать цветы где-то еще, да еще и бесплатно, вы бы ни за что не согласились.

3. Зачеркните те пункты, которые вы делаете иногда и по настроению. Например, вы готовите только тогда, когда у вас подходящее настроение или вы сочиняете стихи, но крайне редко и только когда вам грустно.

4. Теперь зачеркните те пункты, которыми вам бы не хотелось заниматься всю жизнь, если такие есть.

5. Запишите свои сильные стороны. То, что у вас хорошо получается. Попробуйте вспомнить, зачем к вам обычно обращаются за помощью – например составить резюме или написать текст, или помочь в выборе мебели. Вспомните, за что вас хвалили? Все эти умения записывайте в этот список.

6. Теперь попробуйте вспомнить, что вы умеете хорошо делать по памяти. Например, вы можете приготовить многие блюда, не заглядывая в кулинарную книгу, или сконструировать что-либо, нарисовать, починить и так далее. Если есть дела, которые вы делаете с легкостью, тоже допишите их в список своих умений.

7. Вычеркните из списка умений то, что у вас получается хорошо, но то, что вы не любите делать. Например, вы очень хорошо умеете убирать в доме, но терпеть этого не можете – вычеркивайте.

8. У вас на руках 2 списка – то, что вы любите делать и то, что вы умеете.

9. Подумайте, в какой области или профессии эти навыки могли бы пригодиться. Если ответ не приходит сам собой и не выглядит очевидным, представьте себе, что вам принесли эти списки и попросили придумать работу или занятие для постороннего человека. Включите фантазию, пусть это будут несуществующие профессии, но постарайтесь придумать их хотя бы 2–3.

10. Если какая-то из выбранных профессий вызывает у вас живой отклик – вам она очень нравится, или, может быть, даже вы ее боитесь, это значит, что вы на верном пути и свое призвание, свою идеальную работу стоит искать именно в этой области.

4. Упражнения Барбары Шер. 20 желаний

1. Запишите на отдельном листе бумаги все то, чем вы любите заниматься. Пишите в столбик с левого края. Занятий должно получиться не меньше 20. Если писать станет совсем тяжело, пишите – *чесать, когда чешется*, или *смеяться, когда смешно*.

2. В верхней строке напишите следующие вопросы.

- Как давно занимались в последний раз?
- Бесплатно или стоит денег?
- В одиночку или с кем-то?
- Спланировано или самопроизвольно?
- Связано с работой?
- Опасно для здоровья?
- Быстро или медленно?
- Разум, тело или душа?

Ваш лист будет выглядеть следующим образом.

	Когда занимались последний раз?	Бесплатно или стоит денег?	В одиночку или с кем-то?	Спланировано или произвольно?	Связано с работой?	Опасно для здоровья?	Быстро или медленно?	Разум, тело или душа?
1. Собирать пазлы	вчера	купить	1	случайно	нет	нет	медленно	разум
2. Есть дыню	год назад	купить	1	случайно	нет	нет	медленно	тело
3. Читать вслух	вчера	бесплатно	1	случайно	нет	нет	медленно	душа
...								
...								
30. Поливать цветы	вчера	бесплатно	1	планирую	нет	нет	медленно	разум

Можете добавить и другие разделы, которые вам интересны, например: дома или на улице? Утром или вечером? Раз в неделю или чаще? И так далее. Точно также можно убрать

те вопросы, которые вам неинтересны. Заполнив таблицу, посмотрите, какие получились закономерности.

Например, вам нравится, когда действия происходят медленно – а так ли это в вашей жизни? Все ваши любимые увлечения безопасны для здоровья, а часто ли вы рискуете в обычной жизни? Или, например, у вас нет хобби, потому что вам кажется, что все это дорого, а вот все ваши любимые занятия совершенно не требуют денег. Или вдруг выяснится, что то, чем вы любите заниматься, вы не делали уже очень давно. Посмотрите, что бы вы хотели изменить в своей жизни в зависимости от своих желаний, своего призвания.

5. Идеальный день

Возьмите бумагу и ручку или диктофон и запишите – каким бы он мог быть, ваш идеальный день. Это самый обычный день, не отпуск, не выходной, не праздник. Самый обычный день, но такой, каким бы он был, если бы у вас была волшебная палочка. Вы можете делать все, что посчитаете нужным, жить там, где вам нравится, жить и встречаться с теми людьми, с которыми вам хочется быть вместе и общаться.

Запишите этот день от пробуждения до отхода ко сну, как вы его проводите? Вы проснулись, где? Как быстро вы встаете? Что у вас будет на завтрак? Вы приготовите свой завтрак или вам его подадут? А если подадут, то кто? Что вы оденете? Чем будете заниматься? С кем встретитесь? Продумайте свой идеальный день в мельчайших деталях.

При этом постарайтесь как можно чаще отвечать себе на вопросы: что, где и кто.

Что вы сейчас делаете? – едите, гуляете, читаете, изобретаете, катаетесь на велосипеде...

Где вы сейчас находитесь? – в доме, на яхте, в торговом центре, в самолете, на море и т. д.

С кем вы проводите время – в одиночестве, с любимым, с детьми, с друзьями, с известными людьми, с коллегами? Общаетесь? Обедаете?

А теперь, попробуем выяснить, что вам действительно нужно для счастья, что из этого у вас уже есть и что мешает вам получить оставшееся.

Ответьте на следующие вопросы.

Вопрос 1. Какие части каждого из трех разделов – **что, где, кто** – обязательны для вашего счастья? Без них не будете удовлетворены, несмотря ни на что, все равно будете тосковать по ним?

Вопрос 2. Что не обязательно, но все равно желательно?

Вопрос 3. Что на самом деле не обязательно – приятно, но счастливыми вы будете и без него?

Ответы могут получиться вот такими.

ОБЯЗАТЕЛЬНО

Что: гулять, совершать покупки, рисовать.

Где: большой город; отдельная, моя личная комната.

С кем: дети, муж.

ЖЕЛАТЕЛЬНО

Что: слушать музыку, ездить верхом.

Где: свой собственный дом.

С кем: друзья.

НЕ ОБЯЗАТЕЛЬНО

Что: театры, кино, рестораны.

Где: возможность быстро добраться до моря.

С кем: знаменитости.

Посмотрите на то, что получилось. Это вовсе не значит, что о вещах, которые записаны в пунктах **желательно** и **не обязательно** теперь нужно забыть. Во все нет, все это было в вашем идеальном дне, а значит, вы этого действительно хотите. Это упражнение выполнялось с целью понять – чего хотеть и добиваться в первую очередь, а с чем можно пока подождать.

Если у вас не будет что-то получаться по этим трем вопросам – ничего не будет записано в пункте не обязательно, или желательно – значит, так и есть, это для вас правильно, и дальше мы будем работать именно с этими утверждениями.

Вопрос 4. Что изменится, если вы пройдетесь по исправленному совершенному дню, состоящему только из обязательных частей?

Четко представив себе исправленный совершенный день, ответьте на три важных вопроса.

Вопрос 5. Есть ли у вас уже что-то из вашего совершенного дня и если есть, то что именно?

Вопрос 6. Что из совершенного дня однозначно отсутствует в вашей жизни? Используйте три раздела – что, где, кто – чтобы четко описать отсутствующее.

Теперь вы сможете понять, чем же именно отличается желаемое от действительного.

Возможно, вам не хватает всего ничего – купить дом или научиться играть на скрипке. А возможно, ваша идеальная жизнь совершенно далека от реальной. Это не страшно – значит, вы будете добиваться большего и обязательно добьетесь.

Вопрос 7. Что стоит между вами и исправленным совершенным завтра? Что необходимо сделать для заполнения всех недостающих частей с учетом этого? Какие трудности и препятствия не дают вам получить их прямо сейчас?

Деньги? Связи? Возраст? Лень? Вера в себя? Запишите на отдельном листе все трудности, которые мешают вам жить счастливой жизнью прямо сейчас. Со временем вы научитесь с ними справляться. Но сейчас нам просто достаточно знать нашего врага, что называется, в лицо.

Теперь вы знаете, чего же именно вам не хватает для счастья и что мешает стать счастливым.

6. Совет Наполеона Хилла. Как получить нужную работу

В идеале ваша работа должна приносить вам радость, удовлетворение и достойную оплату вашего труда. К сожалению, не у всех это так. Очень часто мы бываем недовольны своей работой, или своим начальством, или и тем и другим. Но при этом что-то поменять очень страшно.

Очень маловероятно, что к вам придет кто-нибудь и скажет – *у меня есть для тебя отличная работа, такая, о которой ты мечтаешь, идем*. Или что ваш начальник ни с того ни с сего вызовет вас к себе в кабинет и предложит повышение по карьерной лестнице, увеличение заработной платы и прочие бонусы.

Если вы хотите занять более высокую должность или повысить свой оклад, начинайте **действовать**. Предлагайте новые идеи руководству, улучшите качество работы. Постарайтесь сделать так, чтобы вас хотя бы заметили.

Основное правило карьерном успехе – действуйте! И действуйте эффективно.

Эта техника поможет понять, какое занятие вам по душе, и уже в зависимости от этого искать так называемую работу своей мечты. Работа должна быть желанной и приятной. То есть не просто – зарабатывать, например, 100 000 рублей в месяц, а дело, которым вы будете заниматься с удовольствием.

Это упражнение поможет и в том случае, если вы еще не знаете, какая работа могла бы принести вам удовлетворение и радость.

1. Возьмите чистый лист бумаги и напишите на нем желаемую должность и работу, которой вы хотите заниматься. Например: *«Шеф-повар известного ресторана. Готовить блюда азиатской кухни»*.

При выполнении этого упражнения очень важно отключить разум и логику. Пусть вас не ограничивают мысли о том, что на такой должности нельзя заработать денег, что вам никогда не дадут такую должность. Но очень важно помнить, что должность должна приносить удовольствие от работы.

Например, вы написали *«работать президентом банка»*. Подумайте, это действительно то, чего вы хотите? Да, президент банка зарабатывает достаточно, но вам действительно интересно работать с финансами? Вы разбираетесь в банковском деле? Вы сможете развивать свой банк, продумывать стратегию?

Идеально, если при мысли о своей должности вы будете думать – *ух ты, это так здорово, а за это еще и деньги платят!*

2. Выберите компанию или конкретного человека, на которого вы желаете работать. Опять же, не думайте о том, что вас никогда не возьмут работать в эту компанию или что этот человек ни за что не возьмет вас на работу – выбирайте сердцем.

1) Изучите вашего предполагаемого работодателя и его компанию.

- Чем занимается компания?
- Какое место на рынке занимает?
- Кто является конкурентом компании?
- Сколько человек в ней работает?
- Сколько отделов?
- Каков состав менеджмента?
- Какова кадровая политика?
- Поощряется ли руководством инициатива снизу?

2) Объективно оцените свои собственные навыки, умения и таланты.

- Что вы можете предложить работодателю?
- Какие у вас есть преимущества по сравнению с другими претендентами на это место?
- Какие услуги и идеи вы можете предложить?
- Какие события создать?
- Есть ли у вас понимание того, как сделать работу этой компании более эффективной?

Тут важно внимательно посмотреть на свои умения. Зачастую нам кажется, что то, что легко получается у нас, точно так же легко получается и других, но на самом деле это не так. Попробуйте вспомнить, возможно, в вашей жизни случались ситуации, когда на какой-то из ваших навыков, знакомые говорили – надо же, как у тебя здорово (быстро, интересно) получилось, у меня так никогда не выходит!

Возьмите лист бумаги и выпишите все-все, что у вас получается делать хорошо. В этот список желательно включить действительно все – жарить яичницу, никогда не опаздывать, разгадывать кроссворды, быстро засыпать и т. п.

Теперь возьмите готовый список, и внимательно посмотрите на каждое умение – какие из них можно добавить в ваше резюме. Например, жарить яичницу – добавлять не будем, а вот никогда не опаздываю – запишем как пунктуальность. Разгадывание кроссвордов – широкий кругозор. Вы можете дать посмотреть свой список кому-нибудь из близких – возможно, они увидят какие-то ваши особенные качества, которым вы не придаете значения.

3) Теперь забудьте о должности. Забудьте о зарплате. Не думайте о том, что могут вам предложить. Сконцентрируйтесь на том, что лично вы можете дать своему работодателю.

4) На основе исследования, которое вы проводили в п. 3 составьте собственный план того, как можно было бы улучшить работу компании. Этот план не забудьте приложить к резюме.

5) Составьте грамотное резюме и разошлите его.

Помните, при поиске работы один из самых эффективных методов – поиск работы через знакомых. Каждый раз, встречаясь с людьми, которых вы знаете, упомяните в разговоре, что сейчас как раз ищете работу в определенной области.

7. Метод мозгового штурма

Это упражнение поможет вам научиться максимально задействовать все свои внутренние резервы для достижения успеха в любой сфере деятельности. Если вы хотите добиться максимального успеха в своей работе, пойти на повышение, увеличить зарплату, занять более высокий пост – используйте это упражнение для решения своих задач.

1. Возьмите ручку, лист бумаги и вверху листа напишите самую важную для вас цель или самую неотложную проблему, которую нужно решить.

Цель или задачу формулируйте в виде вопроса: «*Каким образом я могу заработать на автомобиль “Opel Mokka?”*» или «*Что подарить на день рождения начальнику?*» Можно даже задаться вопросами «*В чем мое призвание?*» и «*Стоит ли мне выходить замуж за В.?*»

2. Напишите как минимум 20 ответов на поставленный вами вопрос. Можно и больше, но 20 – обязательно!

Ответы формулируйте в настоящем времени, в утвердительной форме, от первого лица.

Например: «*Я работаю теперь в две смены*» (ни в коем случае не «*мне надо работать в две смены*» или «*я буду работать в две смены*»!!!); другие примеры ответов: «*Я дарю начальнику на день рождения часы*», «*Мое призвание лечить людей*», «*Я стала женой В., и теперь у меня красивая фамилия*».

Очень важно писать все, что приходит в голову. Не ограничивайте себя мыслями – это невозможно или так не делают.

Допустим, что ваша цель – заработать дополнительные 5000 рублей. Представьте себе, как будто у вас в мозге есть отдел, который отвечает за то, что невозможно: невозможно ходить по потолку, невозможно летать и так далее. Но за время нашей жизни в этот отдел могли попасть и вполне себе возможные вещи. Например, вам в детстве сказали, что таких как вы никогда не будут снимать в кино, и вы так сильно поверили в это, что идея о том, что вы можете сниматься в кино попала в тот самый раздел «невозможно». Когда вы начнете искать подработку, то идея пойти и сняться в массовке может никогда не прийти к вам в голову. Но, как только вы разрешаете себе писать все, что приходит в голову: продать почку, напечатать деньги самому, переодеться в работника ГАИ и встать на дороге, ваш мозг начинает перебирать все варианты – и то, что возможно, и то, что невозможно.

Скорее всего, первые 5 ответов придут к вам легко, практически сами собой. Следующие 5 ответов дадутся уже тяжелее. Последние 10 ответов будут даваться тяжело – но пусть вас это не останавливает. Это как при тренировке мускулатуры: первые упражнения – самые легкие, а затем все труднее, но тут-то и происходит настоящая тренировка. Не останавливайтесь, пока не напишете все 20 ответов. Не торопите себя, скорость не обязательна. Потратьте на это столько времени, сколько вам нужно.

3. Написав 20 ответов, перечитайте весь список. Найдите в нем то, что вы беспрепятственно можете начать выполнять прямо сейчас.

Это должно быть такое действие, для которого не нужна специальная подготовка. Не должно быть никаких препятствий для его выполнения. И самое главное, оно должно вам нравиться.

Например: «стать профессиональным летчиком» – задача выполнимая, но на нее все-таки нужно много времени. А вот «спросить о подработке у начальника» – задача, которую вы сможете выполнить в самое ближайшее время.

4. Теперь возьмите еще один лист бумаги и вверху напишите – опять в виде вопроса – то действие, которое вы выбрали.

К примеру, вы выбрали пункт *«Я теперь работаю в две смены»*. Сформулируйте вопрос: *«Что я должен сделать, чтобы работать в две смены?»*

5. Теперь напишите как можно больше ответов на этот вопрос – в идеале тоже 20. Формулировать надо опять же в утвердительной форме, в настоящем времени и от первого лица.

6. Перечитайте и этот список. Выберите действия, к которым вы можете приступить немедленно. И сразу же начинайте действовать.

Выполняйте это упражнение как можно чаще – лучше всего, если вы будете делать это каждое утро. В итоге вы почувствуете огромный прилив творческой энергии. Ваш интеллект и творческое воображение всегда будут в тонусе, так что идеи начнут сыпаться как из рога изобилия.

Метод мозгового штурма можно применять абсолютно к любой цели и проблеме. Очень важно как можно скорее начинать осуществлять найденные идеи на практике. Когда мы реализуем идеи, приходящие нам в голову – в итоге начинает приходить еще больше идей. А если мы ограничиваемся лишь поиском идей и ничего не делаем для их реализации – поток идей неминуемо иссякает.

Главные правила достижения успеха

Самое главное на пути к успеху – это понять, в чем конкретно для вас измеряется успех. Наметьте некие точки, по которым вы поймете, что ваша цель достигнута.

Например, если вы хотите похудеть до 50 кг, то, как только весы покажут заветную цифру, вы поймете – ваша цель достигнута.

Если ваша цель – встретить любимого человека, то как вы поймете, что цель достигнута? Если вы на улице встретите человека, влюбитесь в него – это именно то, к чему вы стремились? Или ваша цель все-таки встретить, полюбить, чтобы этот человек ответил вам взаимностью, вы поженились и жили долго и счастливо?

Начиная идти к своему успеху, четко представьте – куда вы идете?

Как вы сможете понять, что идете именно той дорогой?

Как вы сможете понять, что ваша цель достигнута?

Прежде чем приступить к выполнению упражнения, мечтать, желать, ответьте честно самому себе – **какова именно ваша конечная цель**. Что должно измениться или произойти в вашей жизни, чтобы вы могли сказать самому себе – да, я сделал это.

Выполняя упражнения, старайтесь делать ровно то, что советует делать автор методики. Представьте себе, что ваш врач прописал вам схему лечения. Если вы начнете лечиться по принципу – уколы я не люблю, делать не будем, эти таблетки будем пить не одну неделю, а две, чтобы не пропадали, эти анализы сдавать не буду, у меня нет таких денег, то вместо выздоровления получите серьезное осложнение. Если вы доверяете своему врачу, если врач профессионал, если схема лечения отработана годами и приносит результаты, не стоит ее перекраивать на свой вкус.

Точно также и с упражнениями. Эти упражнения действительно работают, сотни тысяч людей убедились в этом. Они приносят результаты. Если вы будете выполнять их по принципу: я не буду это писать, и так запомню, этот пункт упражнения мне не нравится, вычеркиваем, мне лень выполнять его целую неделю, обойдусь парой дней – то вероятность того, что вы сможете добиться успеха, не велика. Попробуйте для начала в точности воспроизводить упражнения, которые тут представлены.

А уже когда у вас будет наработан опыт, когда вы точно будете знать: *большой эффект от упражнения получается, когда я пишу карандашом, а не ручкой, или результат получается в том случае, когда я выполняю упражнения рано утром, или упражнения на визуализацию со мной совершенно не работают*, вот только тогда вы сможете менять упражнения по своему вкусу. Или, может быть, убедитесь на своем опыте, что даже малейшие изменения в упражнениях приводят к меньшим результатам.

В любом случае, самое главное – это выполнять упражнения!

Выполнять постоянно, не откладывая в долгий ящик. Вы сможете добиться успеха, только если будете действовать, если будете активны.

Сделайте шаг навстречу своей мечте и своим целям, и остальные 10 шагов ваша мечта сделает на пути к вам сама.

8. Метод Джона Кехо. Программируем свой успех

Это упражнение следует выполнять ежедневно на протяжении месяца.

1. Решите, успеха в какой области вы хотите добиться. *Например, вы решили научиться очень хорошо петь в караоке-клубе, куда вы часто ходите.*

2. Представьте – как именно будет выглядеть успешная жизнь после того, как вы добьетесь желаемого. Визуализируйте эту картину. *Представьте, как вы поете. Как вам аплодируют. Как подходят незнакомые люди и говорят, что у вас замечательный голос.*

3. Найдите авторитет в той сфере, успеха в которой хотите добиться. Попробуйте мысленно представить этого человека. Вот он рядом с вами. Вы общаетесь, какие советы мог бы дать вам этот человек? *Наверняка в вашем клубе есть люди, которые кажутся вам авторитетами в этой области. Вам нравится, как они поют, как ведут себя на сцене. Подумайте, что мог бы сказать вам такой человек. Какие советы дать? Куда пойти учиться? Что изменить в своем поведении.*

4. Каждый день записывайте свои достижения на пути к цели, какими бы незначительными они ни казались. *Записывайте, что сегодня нашли педагога по вокалу, что прочитали книгу, которую вам посоветовал ваш педагог, что чисто выполнили упражнение.*

5. В течение дня ведите себя так, словно вы уже добились успеха, в любой ситуации спрашивайте себя: *«А так ли себя ведет успешный человек?»*

6. Помните! Успешный человек – прежде всего трудолюбивый и великодушный, звездная болезнь – удел тех, кто испытывает кратковременный успех, а вы будете успешны всегда: помогайте другим и делайте мир лучше!

Помните о том, что мир нуждается в вас!

Если вы успешны – вы можете эффективно помогать другим. Если вы транслируете в мир успех, то служите примером для других, тех, кто только начинает путь к вершине.

Добиваясь своих целей, вы не только становитесь счастливее, вы можете подарить счастье другим.

9. Техника Джозефа Мэрфи. Три шага к успеху

Это упражнение помогает добиться успеха всего за три шага.

Шаг первый. Ищем занятие, которое будет доставлять вам радость

На этом этапе вы поймете (если еще не знаете), какое именно занятие доставляет вам наибольшее удовольствие, какая работа сможет приносить удовлетворение и радость. Выполняя следующее упражнение, вы сможете понять, в какой сфере деятельности вы сможете добиться максимального успеха.

1. Расслабьтесь, успокойтесь, дышите ровно и глубоко.

2. Подумайте о многообразии дорог, лежащих перед вами:

- если вы визуал: нарисуйте каждую дорогу и дайте ей свое название,
- если аудиал: называйте варианты деятельности, о которых вы думаете, давайте им положительные характеристики,
- если кинестетик: представляйте, что вы будете ощущать, занимаясь той или иной деятельностью.

3. Обратите внимание, какой из вариантов вызывает у вас наибольший душевный отклик. Важно! Следите за тем, что это упражнение не вызывало у вас чувство тревоги. Постарайтесь ощутить радость и чувство свободы от мысли, что ваши возможности неограниченны.

• Повторяйте:

«Мое подсознание знает наилучшее решение. Я готов принять его».

• Это упражнение нужно выполнять ежедневно, 3–4 раза в день до тех пор, пока не получите ответ на свой вопрос – какая деятельность позволит добиться максимального

успеха в жизни. Если вы расстроены или пребываете в плохом настроении – отложите выполнение упражнения до тех пор, пока не станете чувствовать себя хорошо и комфортно.

Шаг второй. Стремитесь добиться желаемого максимума!

Успех – это не быть лучше других, это, в первую очередь, быть лучше себя прежнего. Невозможно угнаться за успехами других, и это не принесет ни радости, ни удовлетворения. В наших силах совершенствовать себя и становиться лучше.

Для этого:

1. Определите, чего вы хотите добиться в выбранной вами сфере?

Например, если вы видите себя успешным поваром, то это может значить, что вы мечтаете в итоге:

- иметь сеть своих кафе,
- или выигрывать в престижных кулинарных конкурсах,
- или иметь небольшой ресторан,
- или работать в разных ресторанах мира и узнавать новое.

Каких именно высот вы хотите добиться?

2. Оцените, какой путь вам необходимо преодолеть на пути к успеху.

Визуализируйте: как выглядит ваша жизнь после того, как вы добились успеха?

Не торопитесь, добейтесь того, чтобы картина была как можно точнее.

Важно! Не допускайте появления отрицательных эмоций! Не планируйте месть более удачливым людям, самоутверждение за счет унижения других! Помните о правиле: что желаете другим, придет к вам.

3. Возьмите большой лист бумаги и старые журналы, составьте коллаж, на котором будут все те атрибуты, которые, на ваш взгляд, соответствуют успешной жизни.

4. Напишите крупно срок, за который вы хотели бы добиться такого успеха. Составьте примерный план действий и начните претворять его в жизнь в этот же день!

5. Повесьте коллаж на видное место, каждый раз, бросая на него взгляд, прокручивайте мысленное кино своей успешной жизни!

Шаг третий. Определите – какую пользу ваша деятельность приносит другим

Вспомните: то, чего вы желаете другим, вы желаете и себе!

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.