

Андрей
УШКОВ

5 ШАГОВ К СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

или как найти свое
ПРИЗВАНИЕ



ВЫ — МАСТЕР СВОЕЙ СУДЬБЫ

Андрей Ушков
5 шагов к счастливой жизни,
или Как найти свое призвание

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=649025

5 шагов к счастливой жизни, или Как найти свое призвание / Ушков Андрей.: Эксмо; Москва; 2011
ISBN 978-5-699-48751-6

Аннотация

Вряд ли вы будете спорить с тем, что слишком многие люди чувствуют тотальную неудовлетворенность своей жизнью. Мы не можем реализоваться, раскрыть свой потенциал, занимаясь нелюбимым делом, воплощая в жизнь чужие мечты. Часто приходится слышать: "Найди свое призвание и будешь счастлив". Но где и как его искать? Ведь ни в семье, ни в школе, ни в институте, нас не обучают этому. Вот и приходится перебирать работу за работой в надежде найти то, что подходит именно для вас. Автор этой книги шаг за шагом поможет вам найти свое призвание. Ведь только двигаясь в правильном направлении и занимаясь любимым делом, вы будете всегда полны энергии и вдохновения, будете получать удовольствие и наслаждение от жизни. Поэтому если вы действительно, а не только на словах, хотите заниматься в жизни любимым делом, то берите книгу и принимайтесь за работу!

Для широкого круга читателей.

Содержание

Спешите стать счастливым человеком	4
Часть I	7
Знаменательный день	7
Роль внутреннего потенциала	10
Поиграем в волшебников	13
Учимся учиться	20
Из жизни замечательных людей	21
Секрет радости	23
Исследуем себя	26
Часть II	30
Условия успешного обучения	30
Маленький секрет с большими последствиями	32
Самонаставления	34
Видение жизни	35
Сила намерения	37
Избавляемся от ограничений	39
Конец ознакомительного фрагмента.	42

Андрей Ушков

5 шагов к счастливой жизни, или Как найти свое призвание

Спешите стать счастливым человеком

Как найти свое призвание? Как стать самим собой? В чем смысл жизни? Как обрести гармонию в душе? Эти и многие другие вопросы рано или поздно встают перед каждым из нас. Как бы мы ни убегали от них, они неизбежно настигают нас. И тогда нам становится совсем не до шуток.

Давайте честно признаемся себе. Большинство людей ходят каждый день на работу лишь с одной целью: получить долгожданную зарплату. Они работают ради выживания. Те, кто знаком с основами классической психологии, могут вспомнить пирамиду Маслоу и ее низший уровень. Обеспечение выживания – это базовый, животный уровень. И, как это ни прискорбно, многие зависают именно на нем, всю жизнь занимаясь нелюбимой работой, живя с нелюбимым человеком – просто потому, что так проще, так удобнее.

Да, конечно, в любой работе можно найти приятные моменты. Та же зарплата, дружный коллектив, общение, развитие, карьерный рост. Но если быть до конца честным, многие обманывают себя, утверждая, что их устраивает сегодняшняя работа и именно этим делом они хотели заниматься всю жизнь. Люди хотят получать что-то, ничего не отдавая взамен. Мечтают иметь нечто значимое, но даже и не думают о том, чтобы закатать рукава и как следует потрудиться. Они приходят на работу, чтобы получить достойную зарплату, но почему-то не задумываются над тем, что при этом следует дать миру что-то значительное, а не просто формально присутствовать на рабочем месте.

Не секрет, что человек может быть по-настоящему счастлив, если он реализовался во всех значимых для него сферах жизни: работа, семья, здоровье, взаимоотношения, деньги. Поэтому, если у вас прекрасные отношения с другими людьми, если вы зарабатываете достаточно денег, у вас чудесная семья, но при всем этом вы не реализовали данный вам от природы талант, то где-то глубоко внутри вы все равно будете чувствовать себя неудовлетворенным. Не в этом ли причина кризиса средних лет у большинства людей?

Узнайте себя или кого-то из близких вам людей? Именно поэтому я написал данную книгу: чтобы помочь вам определиться со своим призванием. Я расскажу вам о нескольких простых методах, с помощью которых вы сможете сделать каждый свой день счастливым и достичь благополучия. Я уже постиг эту науку. Но когда-то и мне пришлось начинать все с нуля. Я потратил годы на то, чтобы открыть свое призвание. А опыт этих лет уместился в одной простой книге. Делясь своими секретами, я приглашаю вас присоединиться к когорте людей, которые живут полноценной, счастливой жизнью, реализуют себя в деле своей мечты.

Все не так сложно, как может показаться на первый взгляд. Сейчас я дам вам простенькое упражнение. Задумайтесь. Чем бы вы хотели заниматься на самом деле?

Чему бы вы посвятили себя, если бы вам не нужно было работать ради денег? Что бы вы поменяли в своей жизни, имея неограниченные ресурсы?

Хорошие вопросы? Тогда отвечайте на них, не задумываясь. Это ваш старт. Это ваша мечта. Дайте ей возможность жить. Ведь наши мечты приходят к нам вместе с силами, необходимыми для их осуществления.

ВАША ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Вы, конечно, можете спросить: «Не слишком ли рьяно мы взялись за обучение? Вот так, с первых страниц – и сразу задания?» А я отвечу вопросом на вопрос: «У вас есть лишний день, который вы хотите потерять просто так? Вам не надоело начинать жизнь с понедельника? Ваша совесть не устала напоминать вам, что вы – великий человек?» Подумайте. И сделайте все необходимое, чтобы на один шаг приблизиться к своей мечте. Уже сегодня. СЕЙЧАС!

Упражнение «Сокровенные желания»

Запишите все, что вы изменили бы в своей жизни, будь у вас неограниченный ресурс денег, времени, свободы, здоровья, счастья. Позвольте себе пофантазировать. Выделите 5-10 минут свободного времени и творите. Не останавливайте себя, если вдруг творчество захватит вас. Просто позвольте вылиться на бумагу вашим самым сокровенным желаниям.

Как бы я изменил свою жизнь:

ПОЛЕЗНОЕ ОТСТУПЛЕНИЕ

Если вы знакомы с моими предыдущими книгами, посвященными ступеням обучения – «Жизнь, о которой вы мечтаете» и «Не откладывай мечту на завтра» («Эксмо», 2010), то знаете, как организован процесс. Каждая моя книга – это тренинг. Вы не просто читаете ее как художественное произведение (хотя и такое прочтение принесет достаточно пользы), а выполняете все предложенные задания. Помните: в жизни нет мелочей. Маленькое практическое упражнение может дать большие результаты. Так что приступайте к работе. Некоторые вещи нам с вами предстоит повторять вновь и вновь. Повторение – это эффективная техника обучения. Благодаря повторению новая идея очень быстро усваивается. Так что изучайте, практикуйте, при необходимости прочтите мои предыдущие книги или пройдите обучение на сайте www.solnushkov.ru. Там же вы сможете получить мою персональную поддержку.

Как показывают последние исследования, свыше 90 % людей работают по той или иной специальности потому, что этого хотели их родители. Или эта специальность приносит хороший доход. Или это модная профессия. Что может быть печальнее? И только около 10 процентов людей занимаются именно своим любимым делом и делают это действительно профессионально. Это те, кто нашел свое призвание, нашел свое Дело жизни. Именно их мы называем счастливыми людьми.

Стремление быть счастливым человеком – вот основа нашей жизни. Ведь в человека природой заложено несколько программ. И одна из них – программа получения удовольствия. Все, что мы делаем, мы делаем ради двух моментов: получать удовольствие и избегать страданий. Вот почему необходимо найти свое призвание и заниматься только тем, что доставляет вам истинное удовольствие. Ведь, занимаясь любимым делом, вы постоянно пополняете свой запас энергии. Вспомните хотя бы период влюбленности. Вы становитесь бодрым, радостным, энергичным. Вас переполняют доброжелательность, сила, оптимизм. Вы чувствуете себя реализованным и уверенным. И, в конце концов, только занимаясь

действительно любимым делом, можно стать по-настоящему обеспеченным и счастливым человеком.

Подумайте, хотите ли вы развиваться в том направлении, в котором сейчас работаете? Если нет, то почему вы тратите свое драгоценное время на движение в противоположную от вашего счастья и успеха сторону? Разве могут быть какие-то оправдания в этом случае? Начните строить свое счастье прямо сегодня! Вот о чем пойдет речь в данной книге. Не расстраивайтесь, если не удастся найти свое призвание с первого захода. Ничего страшного. Зато вы приобретете опыт. А опыт – это самый дорогой товар. Возможно, вы попробуете одно дело, другое, третье. Но в результате обязательно найдете именно ту работу, где сможете полностью проявить свои способности.

Разрешите задать вам еще один вопрос. Вы можете точно сказать, сколько вам отпущено лет, месяцев, дней? Вы можете быть полностью уверены, что у вас будет завтра, послезавтра? Думаю, этого не знает никто. В таком случае, стоит ли откладывать начало новой жизни на завтра, на понедельник, на следующий год? Пора, наконец, сделать то, что вы давно собирались сделать, но все время по каким-то причинам откладывали. Не важно, сколько раз вы начинали и сколько раз терпели неудачу; не важно, что другие думают о вас. Важно, что уже здесь и сейчас вы имеете все необходимое, чтобы наполнить свою жизнь успехом и созиданием. Готовы ли вы действовать?

Реально оцените свои силы: хватит ли вам мужества изменить свою жизнь? И знайте: в конце пути вас ожидает награда. Вы найдете себя. Я помогу вам это сделать.

Решайтесь и действуйте. Ищите, думайте, пробуйте, никогда не сдавайтесь – и перед вами обязательно откроются невероятные возможности. Именно так произошло со мной, и я хочу поделиться своими открытиями. Хочу вас предупредить, что всю работу вы должны выполнить сами. И не рассчитывайте, что на следующей странице вы прочтете: «Ваша высшая цель – работать банкиром, программистом, врачом или посвятить себя педагогике». Я покажу вам направление, но действовать и реализовать свои цели вам придется самостоятельно.

*С любовью и искренней поддержкой
Андрей Ушков*

Часть I

Подготовка к новой жизни

Там, где пересекаются ваш талант и нужды мира, лежит ваше призвание и скрывается успех.

Аристотель

Знаменательный день

Дорогие друзья!

Разрешите поприветствовать вас. Запомните этот день. А лучше запишите его. Я не шучу! Данная книга может в корне изменить вашу жизнь. Взяв ее в руки, вы сделали первый шаг к постижению удивительной тайны. Тайны процветания, успеха, богатства, благополучия. То, с чем вам предстоит соприкоснуться в этой книге, может показаться слишком простым, чтобы быть похожим на тайну... Но! Не торопитесь делать выводы. Давайте по порядку пройдем по ступеням курса «Дело жизни: найди свое призвание», и тогда вы сможете оценить всю силу самых простых вещей. Ведь вы же знаете, что все гениальное – просто!

ВСЕ ГЕНИАЛЬНОЕ – ПРОСТО!

Сегодня уже ни для кого не секрет, что окружающий мир настроен весьма дружелюбно и на самом деле хочет вашего процветания. Вокруг вас есть все необходимые ресурсы, чтобы реализовать себя, чтобы воплотить в жизнь свои самые смелые мечты. Как маленькое семечко заключает в себе потенциал великолепного растения, так и человек, попав в благоприятные условия, может раскрыть свой потенциал и взойти на вершину Олимпа. И этим ресурсом, пробуждающим вас к жизни, является дело, которому вы себя посвящаете. Когда вы найдете свое призвание, дело, которому вы готовы посвятить всю свою жизнь, ваша душа будет петь, и вы преисполнитесь оптимизма и вдохновения. Это удивительное чувство! Я по-хорошему завидую вам. Вас ждет нечто необычайное. Смелее, действуйте!

Как вы узнаете, что нашли дело своей жизни? А как вы узнали, что влюблены? Вот именно! Когда это с вами случится, у вас не останется ни малейших сомнений в правильности выбора. Как только вы соприкоснетесь с делом своей жизни, вы обретете невиданную силу и энергию. Жизнь станет наполненной, яркой, поскольку вы точно будете знать, что следует делать. Все это обязательно случится с вами, только искренне пожелайте этого и сделайте первый шаг. Откройте книгу, читайте, выполняйте простые задания и привлекайте в свою жизнь достойные события. Помните простой закон, который мы разбирали в моих предыдущих книгах:

ЧЕМУ ВЫ УДЕЛЯЕТЕ ВНИМАНИЕ, ТО И РАЗВИВАЕТСЯ

Открывая для себя дело жизни, формируя видение будущего, вы определяете свои наивысшие приоритеты и сосредоточиваетесь на них. А дальше в силу вступает закон Вселенной: «Чему вы уделяете внимание, то и развивается». Если вы знаете, *что* в вашей жизни самое важное, вы с легкостью сможете выбрать между тем, что вы будете делать, и тем, чего делать не будете.

ВАША ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Внимательно прочтите инструкцию и выполните простое упражнение. Оно покажет вам, насколько мощно и ярко работает ваше внимание.

Упражнение «Осознание»

Поверните к себе ладонь и раздвиньте пальцы. Сосредоточьте внимание на одном из пальцев. Сохраняя концентрацию, окрасьте ее положительными эмоциями: скажите своему пальцу несколько добрых слов, подумайте о его значимости, проникнитесь к нему нежностью. Вскоре вы заметите, что палец, на который вы обратили внимание, начинает пульсировать, появляется ощущение покалывания, он словно бы увеличивается в размерах. Вот так работает ваше внимание. Выполните это упражнение – и получите практическое подтверждение вышеупомянутому закону.

ОСТАНОВИТЕСЬ!

ВЫПОЛНИТЕ УПРАЖНЕНИЕ – И ТОЛЬКО ПОТОМ ПРОДОЛЖАЙТЕ ЧИТАТЬ.

То же самое происходит и в жизни. Когда вы определите свое призвание, любые невзгоды будут вам не страшны. Четкое определение видения будущего и выбор дела жизни – это наилучший способ преодолевать трудности и добиваться процветания. Если у вас появятся трудности и вам понадобится моя поддержка, вы всегда можете получить ее, обратившись на сайт www.solnushkov.ru.

Может быть, мы и не осознаем этого, но глубочайшая потребность любого человека состоит в том, чтобы жить ради чего-то более возвышенного, чем он сам. Всем нам присуще глубокое стремление так явить себя миру, чтобы изменить жизнь других и приобщиться к цели, находящейся за пределами нашей жизни. Вспомните свою жизнь! Когда вы испытывали моменты наивысшего подъема? Ответ на этот вопрос будет ключом к двери, ведущей к вашему успеху.

Чтобы достичь успеха, превосходящего твои самые смелые ожидания, нужно для начала иметь эти смелые ожидания.

Ральф Чарелл

В тот миг, когда вы отыщете свое призвание, свое предназначение, ваша жизнь преобразится. Вас перестанут волновать проблемы, связанные с зарабатыванием денег, добыванием славы, продвижением по карьерной лестнице, – вы станете заботиться только о том, чтобы выполнить свое предназначение и сделать мир лучше. В это мгновение к вам придет чувство уверенности: ваша жизнь важна и значима. Я думаю, ради этого стоит прочитать еще одну книгу, стоит приложить усилия и совершить стремительный рывок в своем развитии.

РАДИ ЭТОГО СТОИТ ПОТРУДИТЬСЯ!

Знаете, в чем секрет радости? Нужно просто быть тем, кем вам предназначено; заниматься делом, к которому у вас лежит душа и в котором вы можете проявить все свои таланты. Важно жить так, чтобы оставить после себя след в окружающем мире. Большинство людей просто прожигают свою жизнь. Они живут так, будто в их распоряжении все время Вселенной. Они откладывают «на завтра» самые заветные мечты, не задумываясь о том, что жизнь – очень ценный дар, и жить нужно сейчас. Никому доподлинно не известно количество дней, отпущенных для жизни на Земле. Завтра может не наступить. Именно поэтому сосредоточьтесь на том, *что* в вашей жизни действительно значимо. Сегодня! Сейчас!

Хватит перекладывать на других вину за то, что в вашей жизни что-то не ладится. Найдите достойное дело своей жизни и действуйте. Незамедлительно, искренне, целеустрем-

ленно. Постоянно отрабатывайте необходимые навыки, сделайте их неотъемлемой частью своей жизни.

Упражнение «Зеркало»

Прямо сейчас подойдите к зеркалу. Глядя себе в глаза, примите на себя ответственность за свою жизнь. С этого начинаются изменения в вашей жизни. С этого начинается ваше преобразование.

ВАША ЖИЗНЬ – В ВАШИХ РУКАХ. ДЕЙСТВУЙТЕ!

Роль внутреннего потенциала

Друзья! У меня для вас есть ХОРОШАЯ НОВОСТЬ. Вы способны проявить свой талант, заложенный в вас от рождения. Именно так, и никак иначе! Однако прежде чем вы раскроетесь как личность, вам предстоит проделать огромную внутреннюю работу. Для начала вам следует познать и изучить себя. Вам придется проанализировать представления о своих возможностях и о своем потенциале. Вам нужно будет задуматься о том, кем вы можете стать, каких высот достичь и какие действия предпринять, чтобы наполнить свою жизнь новым смыслом. Вам потребуется преодолеть свои страхи и продвигаться вперед, невзирая на них. Я уверен, что вы справитесь с этой задачей. Ведь награда за ваши труды – это Успех! Это жизнь счастливого человека.

Путь к успеху начинается с познания самого себя. Самой неисследованной областью в жизни человека является его собственный внутренний потенциал: таланты, способности, одаренность и т. п. Многие даже не подозревают, что внутри них прячется гений, что в уголках их души хранится настоящее сокровище.

Притча

Однажды Бог собрал всех ангелов и спросил их: «Где мне спрятать великий потенциал человека, чтобы он его никогда не нашел?» Предложений было много: на Луне, на вершине самой высокой горы, в глубинах мирового океана, в центре Земли... Но куда бы ангелы ни помещали этот таинственный потенциал, Бог видел, что пройдет совсем немного времени, и человек его отыщет. Он уже совсем было отчаялся найти надежный тайник, но тут один маленький ангелочек сказал: «А давайте спрячем великий потенциал в самом человеке! Это единственное место, куда он никогда не заглядывает. Или заглядывает в последнюю очередь». Так Бог и поступил. Поместил Он великую силу в сердце человека и наблюдает, как тот ищет ее где угодно, но не внутри себя!

Со всей ответственностью заявляю, что первопричиной любого успеха является внутренний потенциал человека. Если человек обладает способностью к определенному виду деятельности, он сможет добиться блестящих успехов. А если нет, его ожидает разочарование. Вот почему многие наши сограждане, да и миллионы людей по всему миру, чувствуют себя неудовлетворенными. Просто они занимаются не тем, чем следует. Они работают ради выживания. Им еще предстоит найти свое дело, которое принесет им истинный успех и счастье. А пока они живут, руководствуясь принципом «лень родилась раньше человека». Эта «мудрость» крепко засела в умах и часто не дает раскрыться природному потенциалу

ПЕРВОПРИЧИНОЙ ЛЮБОГО УСПЕХА ЯВЛЯЕТСЯ ВНУТРЕННИЙ ПОТЕНЦИАЛ ЧЕЛОВЕКА

А что представляет собой этот потенциал? Это скрытые возможности человека. Это способности и таланты, природная одаренность.

ВНИМАНИЕ!

Потенциалом обладают не только гении или какие-то особенные люди.

Им обладают все. Просто у одних таланты и способности ярко выражены, а у других скрыты внутри. Но потенциалом обладают все без исключения!

Многие думают, что они бездарны и обречены жить посредственной жизнью. Но это только потому, что они еще не раскрыли и не развили свой потенциал. Потенциал подобен кладу, спрятанному от людских глаз. Но поверьте, сокровище внутри вас ждет своего часа!

Его нужно всего лишь извлечь наружу. Внутри каждого человека скрыто настоящее богатство!

Единственное, что мешает порой проявить свой потенциал, это психология жертвы: привычка перекладывать ответственность за все происходящее в жизни на других людей, на обстоятельства, на непредвиденные факторы. Может, хватит уж обвинять других в ваших собственных неудачах? Может, пора самим распоряжаться своей жизнью? Я научу вас этому. Давайте тренироваться. Незамедлительно, искренне, целеустремленно. Посмотрите в зеркало и примите на себя ответственность за свою жизнь.

А сейчас узнаем, что вам мешает это сделать. Скажите, вы откровенны сами с собой?

ДА НЕТ

Продолжайте тест независимо от ответа. Скажите, пожалуйста, вас иногда одолевают подобные мысли?

- Если бы у меня была другая работа!
- Если бы я был богатым!
- Если бы я жил в другой стране!
- Если бы у меня были нормальные родители!
- Если бы у меня было больше шансов получить образование!
- Если бы я встретил настоящую любовь!
- Если бы, если бы, если бы...

Эти бесконечные «если бы да кабы» преследуют нас по пятам. Так просто обвинять других в том, что наша жизнь сложилась не так, как нам хотелось. В неудачах семейной жизни мы обвиняем своих супругов. Начальник виновен в том, что мы не имеем возможности раскрыть свой талант. Мы упрекаем родителей, что они неправильно нас воспитали. Обвиняем, обвиняем, обвиняем. Но, поступая так, мы просто-напросто ищем оправдание для себя.

Такое поведение человека свидетельствует о том, что он играет роль жертвы. Он признает, что не может управлять собственной судьбой. Он как бы заявляет: «Для того чтобы моя жизнь изменилась, должен измениться окружающий мир». Но мир, люди, обстоятельства почему-то не спешат меняться. Или происходит еще более интересная вещь: окружение меняется, а человек остается на привычной для себя позиции.

Если вы считаете, что в ваших бедах виноваты все, кроме вас самих, – вы ведете жизнь безмолвной жертвы. Следуя такой философии, вы никогда не достигнете чего-то сколь-нибудь значимого.

ЯРКИЙ ПРИМЕР

К услугам пластических хирургов обычно прибегают люди, недовольные собственной внешностью или телом. Они думают, что, поменяв форму носа, ушей, овал лица или внеся еще какие-то изменения, они, наконец, смогут полюбить себя. Знаете, чем все заканчивается? Человек получает идеальный результат, но... **ПРОДОЛЖАЕТ СЕБЯ НЕНАВИДЕТЬ!**

А теперь взгляните на свою жизнь с другой стороны. Относясь к ней как к величайшему дару, принимая на себя полную ответственность за нее, вы сможете подняться на новый уровень развития. Примите это утверждение как аксиому: «Чтобы изменилась моя жизнь, я сам должен измениться». Это ваша возможность начать новую жизнь – жизнь богатого, успешного, счастливого человека.

ЧТОБЫ ИЗМЕНИЛАСЬ МОЯ ЖИЗНЬ, Я САМ ДОЛЖЕН ИЗМЕНИТЬСЯ!

Имейте в виду: с того момента, как вы приняли решение изменить свою жизнь и приступили к изучению данной книги, у вас не осталось ни одного шанса потерпеть поражение. Ваши мечты осуществляются. Ваши цели будут достигнуты. Ваши желания реализуются. Можете верить или не верить, но очень скоро ваша жизнь значительно улучшится. Просто погрузитесь в чтение книги, увлекитесь процессом, изучайте теорию и, самое главное, подкрепляйте ее упражнениями. Вот увидите, вас ждут чудеса. Да, взрослые не верят в сказки. Однако это не означает, что чудеса не существуют. Они происходят с нами каждый день, просто мы, озабоченные насущными проблемами, не замечаем их. Но чудеса-то остались! Давайте вместе вернемся в то время, когда все пути были открыты, а все мечты казались легко осуществимыми, Попробуйте. Я уверен, что вам это придется по душе.

Глупо, имея потенциал орла, жить жизнью моллюска!

Андрей Ушков

Поиграем в волшебников

В свете всего вышеизложенного вы наверняка думаете: «Очень уж много обещаний, и все так просто, легко и результативно. Так не бывает!» Возможно, вы даже считаете, что мои утверждения слишком банальны, чтобы быть правдой. А может, вашу светлую голову посетила еще одна мысль – что это очередной обман? Заметьте, это привычный ход наших мыслей. Вот сейчас на мгновение остановитесь и ответьте, как ваши старые, привычные модели мышления, поведения, отношения выходят на поверхность, преграждая путь к новому знанию. Останавливают вас, возможно, не первый раз на пути преобразования жизни.

Сделайте глубокий вдох, затем выдох и успокойтесь. Все в порядке. Отстаивать свои старые позиции, даже если в них уже нет никакого смысла, – нормальное поведение для обычного человека. Но вы-то не обычный человек. Вы настроены на развитие, процветание, успех! Посему просто проглотите горькую пилюлю своих переживаний и читайте дальше. Помните: старые привычки не сдаются просто так, без боя. Ох, как не хочется покидать привычное состояние, выходить из зоны комфорта, даже если в ней давно уже не так уютно, как было раньше.

Именно поэтому я попытаюсь настроить вас на активную работу. Читая данную книгу и выполняя предложенные в ней упражнения, отбросьте все сомнения, расправьте плечи и улыбнитесь. Просто действуйте. В процессе обучения вы поймете, почему любовь, здоровье, богатство, успех – это простые и легко достижимые вещи. Они уже давным-давно ждут вашего решения, чтобы устремиться к вам. Посмотрите вокруг. Вы замечаете в окружающем мире признаки благополучия, счастья, здоровья, богатства? Наша задача – стать магнитом для всего самого лучшего в жизни. Помните: подобное притягивает подобное. Занимаясь любимым делом, раскрывая свое призвание, вы становитесь тем самым магнитом, который позволит притянуть в вашу жизнь все, о чем вы мечтаете. Но не торопитесь. Давайте разбираться со всем по порядку.

СТАНЬТЕ МАГНИТОМ ДЛЯ ВСЕГО САМОГО ЛУЧШЕГО!

Раз мы решили с вами поиграть в волшебников, давайте сделаем это сейчас. Давайте поиграем. Я предложу вам несколько простых образов, а вы, представляя их, будьте искренни прежде всего с собой. Читайте и по ходу представляйте, чувствуйте, запоминайте свою первую реакцию. Готовы? Тогда вперед. Постарайтесь как можно ярче представить то, о чем дальше пойдет речь, и честно ответьте на поставленные вопросы. Напомню, что ответы лучше записать. Не надейтесь на память. Записывайте!

ВАША ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Упражнение «Образы». Попытка № 1

Внимательно прочтите следующий абзац. Затем закройте глаза и как можно ярче представьте описываемую в нем картину. Прекрасный теплый солнечный день. Вы прогуливаетесь по улочкам любимого города. Неожиданно к вам подходит незнакомый человек и предлагает вам книгу. Он объясняет, что в этой книге сокрыта мудрость жизни, тайна процветания, тайна успеха. Благодаря этой книге вы сможете получить то, о чем всегда мечтали: здоровье, успех, деньги, счастье – все, что вам так необходимо.

Представьте это как можно ярче. Утро, прогулка по городу, незнакомый человек, полезная книга, которую он вам предлагает... Как бы вы поступили?

НЕ ТОРОПИТЕСЬ...

ВОТ СЕЙЧАС ОСТАНОВИТЕСЬ...

**КАКИЕ ЧУВСТВА И МЫСЛИ ПРОСНУЛИСЬ В ВАС?
БУДЬТЕ ИСКРЕННИ!**

Запишите возникшие образы, чувства и первую реакцию.

Я почувствовал...	Я бы сделал...

Ну как? Вам нравится ваш финал истории? Что вы думаете после того, как «послали» этого «торговца мудростью», «спасителя человечества»? Не сожалеете ли вы о своем поступке? Не появилось ли желание вернуться и догнать незнакомца?

Заметьте, в жизни очень часто вы поступаете именно таким образом. Вам просто в руки дают возможности реализовать ваши самые заветные мечты, а вы, ничего не замечая дальше своего носа, проходите мимо них. Вы проходите мимо здоровья, мимо богатства, мимо счастья, мимо успеха, мимо любви. Прикидываясь всезнайкой, вы отворачиваетесь от своей удачи. А потом мечетесь в поисках ее следа. И как правило, безрезультатно! Знакома вам такая ситуация?

Давайте уже сегодня попробуем что-то изменить. Хотя бы на уровне игры, на уровне новой, непривычной для вас реакции. Все, что вы записали выше, – это была ваша привычная реакция. Не принимать то, что само идет в руки, – обычное поведение современного человека. Мало ли кто подходит к нам на улице и что-то предлагает. И без них разберемся, как жить. Без них проблем достаточно!

А теперь давайте поиграем. Настройтесь. Сейчас я жду от вас другой реакции. Открытой, более живой. Реакции человека, готового к переменам. Ведь вы так долго ищете свое счастье, свой успех. Вы прилагаете реальные усилия для обретения богатства, здоровья, благополучия. Это нормальное состояние здорового человека – стремиться к лучшему. Попробуйте, просто позвольте себе взглянуть на мир под другим углом зрения. В этот момент вы сможете открыть для себя нечто необычное. Поиграйте! Вас ждет удивительное открытие.

Упражнение «Образы». Попытка № 2

Еще раз максимально ярко представим ситуацию.

Прекрасный теплый солнечный день. Вы прогуливаетесь по улочкам любимого города. Неожиданно к вам подходит незнакомый человек и предлагает вам книгу. Он объясняет, что в этой книге сокрыта мудрость жизни, тайна процветания, тайна успеха. Благодаря этой книге вы сможете получить то, о чем всегда мечтали: здоровье, успех, деньги, счастье – все, что вам так необходимо.

ВНИМАНИЕ! НОВАЯ РЕАКЦИЯ!

Вы с благодарностью принимаете книгу. Вы уверены, что она даст вам нужные знания – и вы обязательно достигнете успеха.

- Как вы теперь себя чувствуете?
- Какие мысли сейчас пронеслись в вашей голове?
- Как изменилось ваше состояние?

*НЕ ТОРОПИТЕСЬ...
ВОТ СЕЙЧАС ОСТАНОВИТЕСЬ...
КАКИЕ ЧУВСТВА И МЫСЛИ ПРОСНУЛИСЬ В ВАС?
БУДЬТЕ ИСКРЕННИ!*

Запишите возникшие образы, чувства и мысли.

Я почувствовал...	Я подумал...

Представьте, что именно это и произошло с вами сейчас. Вы держите в руках ту самую книгу. Вы приняли дар, который вот так неожиданно преподнесла вам жизнь. Поймите, почувствуйте, осознайте! Величайшая тайна успеха реально существует и готова открыться вам СЕЙЧАС. Будьте открыты, будьте готовы принять ее в свою жизнь. Даже не сомневайтесь: как только вы начнете изучать книгу, ваша жизнь изменится к лучшему, и достаточно быстро.

*ПОЧУВСТВУЙТЕ!
ВЫ СТОИТЕ НА ПОРОГЕ НОВОЙ ЖИЗНИ!*

Предвижу ваш вопрос. Раз все так просто, почему эта тайна не известна другим людям? Почему миллионы людей испытывают нужду, имея равные возможности? Ответ, как ни странно, очень прост. Вспомните поговорку: «Все гениальное – просто».

ВНИМАНИЕ!

Многие люди ищут слишком сложные ответы и решения. И лишь единицы умеют в простоте разглядеть глубину. Возможно, именно поэтому не всем дано постичь эту тайну самостоятельно. Необходим проводник, учитель, который просто направит внимание в нужную сторону.

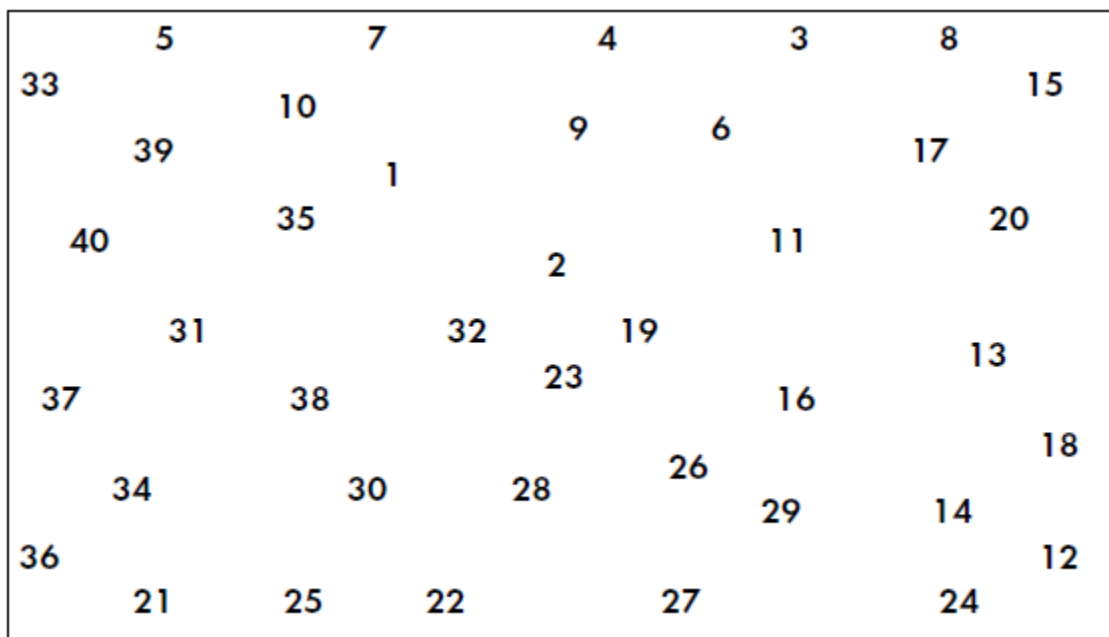
Сейчас я хочу предложить вам упражнение, которое я уже использовал в одной из своих книг – «Не откладывай мечту на завтра».

Когда я первый раз выполнял это упражнение, мой мозг буквально «взорвался». Оказывается, все так просто. А мы сами порой усложняем себе жизнь.

Упражнение «Зачем нужен наставник?»

Не переворачивайте страницу до тех пор, пока не засечете время, затраченное на выполнение задания. Для этого вам понадобится секундомер. Включите его и в приведенном ниже поле сосчитайте по порядку все цифры от 1 до 40. Ниже, под рабочим полем, запишите, сколько времени у вас на это ушло.

Готовы? Тогда включайте секундомер – и поехали! 1,2, 3, 4, 5...



Сколько времени вы затратили на выполнение данного упражнения?

Запишите: _____

А теперь ответьте на один вопрос. Вы заметили некую закономерность в расположении цифр? В чем она заключается? Не читайте дальше. Внимательно рассмотрите рисунок. Ищите! В жизни с нами происходит то же самое. Мы бегаем вокруг да около, решаем простые задачи сложными методами, а потом удивляемся, что на любимое занятие не остается сил. Ищите!

Открою маленький секрет. Сядьте, я не шучу. Современный мир настолько динамично развивается, что в изобилии информации, методов, школ, направлений очень просто потеряться. Учитель делает нечто, что позволяет вам повысить свою результативность. Не будьте динозавром. Времена меняются, пришла пора взглянуть на мир под другим углом.

Если провести прямые линии из угла в угол, то станет заметно, что цифры расположены по группам. Теперь видите закономерность? Вот она, маленькая тайна, способная существенно облегчить вам задачу. Вернитесь к началу упражнения. Еще раз включите секундомер и снова сосчитайте все числа от 1 до 40. Запишите новый результат.

Ну как? Сколько времени ушло на этот раз? Намного меньше! Почему? Потому что вы знали закономерность и смогли выполнить задание максимально эффективно. Давайте сравним результаты.

Сколько времени вы потратили в первый раз?

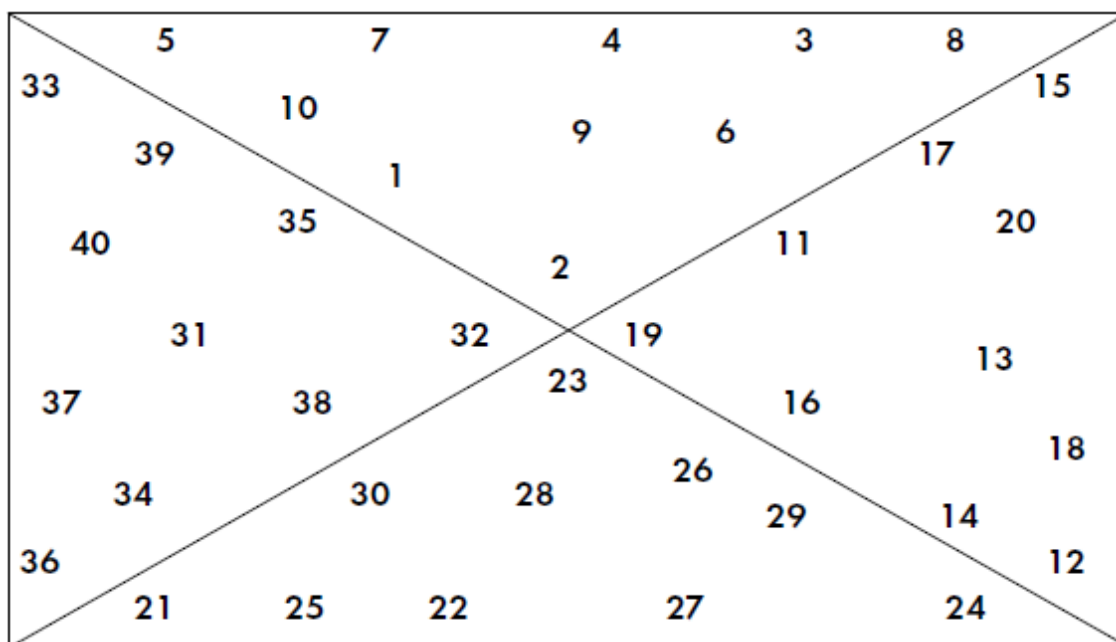
Запишите: _____

Сколько времени вы потратили во второй раз?

Запишите: _____

Во сколько раз возросла ваша эффективность?

Запишите: _____



Вы довольны результатом? Теперь вы поняли, что знание закономерностей и правил позволяет вам достигать наибольших результатов с минимальными усилиями?

Для того чтобы самостоятельно выбраться из круга проблем, иногда требуются годы. Но вы можете ускорить процесс и пройти этот отрезок пути быстрее и качественнее, если у вас будут настоящие учителя. Посмотрите еще раз на предыдущее задание. Во сколько раз возросла ваша эффективность? Минимум в 3–5 раз! Согласитесь, это удивительно! Одно маленькое замечание – и такой результат. То же самое произойдет с вами, когда вы начнете практиковать упражнения из данной книги. Воспользуйтесь опытом Мастеров. Добавьте в свою жизнь новые, яркие краски. Многие люди думают, что настанет лучшее время, какая-то особая пора для обучения. Я вас уверяю, что лучшее время начать обучение – это СЕЙЧАС!

Теперь возникает второй закономерный вопрос. Зачем нужен еще какой-то учитель? Можно просто обратиться к людям, которые уже достигли успеха. Почему бы не узнать у них, как они это сделали? Согласитесь, хорошая мысль!

К сожалению, зачастую люди, достигшие успеха, сами толком не знают, как им это удалось. Многие действия, которые ведут к успеху, они совершают неосознанно. Они достигают вершины успеха, используя тайну, которой я хочу с вами поделиться, но не понимают ее сути. Факт остается фактом. Если вы не знаете, как работает телевизор, он не перестанет показывать изображение. Понимаете?

Законы успеха, как и законы жизни, действуют независимо от того, знаете вы, как они работают, или нет. Просто кому-то удастся интуитивно воспользоваться ими. Вы же, изучив данную книгу, сможете сделать это осознанно и использовать их в своей жизни, достигая выдающихся результатов. Вы сможете поделиться опытом со своими близкими, друзьями, коллегами. Но, самое главное, вы с легкостью сможете привлечь успех в свою жизнь. А «дурной» пример, как вы знаете, заразителен.

С КЕМ ПОВЕДЕШЬСЯ, ОТТОГО И НАБЕРЕШЬСЯ

Еще одно небольшое отступление, и будем погружаться в тему Прежде чем вы прикоснетесь к законам успеха и начнете активно их применять, дайте мне обещание. Пообещайте мне действовать и никогда, никогда, никогда не сдаваться.

УСЛОВИЕ

Как только вы изучите и примените изложенные в этой книге знания, ваша жизнь начнет преображаться. Вы, несомненно, будете делиться опытом с другими людьми. Я прошу вас каждый день рассказывать о законах успеха трем людям. За месяц таких «просвещенных» наберется сотня, за год – больше тысячи. А если и вы каждого из них попросите каждый день делиться тайной всего с тремя людьми, то через несколько лет благодаря вам миллионы смогут улучшить свою жизнь. Согласитесь, это великолепно – чувствовать себя соучастником великого пробуждения.

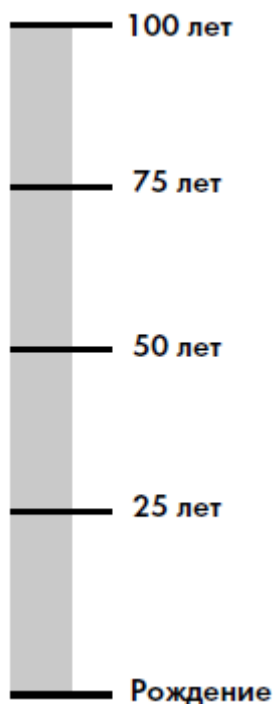
Если вы читаете дальше, значит, вы приняли решение. Я рад, что вы готовы к реальной работе. Поймите, никогда не поздно открыть для себя жизнь, полную успеха, радости, вдохновения, любви. Ваш возраст – это всего лишь состояние ума. Это один из ярлыков, который навешивает на нас общество, чтобы ограничить возможности своих членов. Это один из способов манипулировать вашим сознанием и управлять вашей жизнью. Сильным человеком управлять сложно. Он сам определяет направление движения и шаги, которые ему необходимо совершить.

История рода человеческого яркое тому подтверждение. Так что давайте продвигаться вперед. Ищите дело своей жизни и помните, что, занимаясь тем, что вам нравится, вы сможете сохранить молодость в сердце и силу духа.

ЗАНИМАЯСЬ ТЕМ, ЧТО ВАМ НРАВИТСЯ, ВЫ СМОЖЕТЕ СОХРАНИТЬ МОЛОДОСТЬ В СЕРДЦЕ И СИЛУ ДУХА

Упражнение «Возраст»

Выполните простое упражнение – и воочию убедитесь, что до верхней отметки на шкале вам еще очень далеко. И жизнь, которую вы получили в дар, будет радовать вас еще очень долго. Конечно, если вы хорошенько постараетесь.



Возьмите ручку (карандаш) и приложите ее к отметке вашего возраста. Посмотрите. Все, что ниже этой отметки, – это уже пройденный вами путь. Все, что вы имеете на данный момент, – это плоды ваших усилий. Есть чем гордиться? Есть о чем вспомнить?

А теперь переведите взгляд на верхнюю часть шкалы. Это ваше будущее! Смотрите, как много еще времени в вашем распоряжении! Примите решение, как вы собираетесь прожить дальнейшую жизнь. Что вы оставите после себя потомкам? Выбор остается за вами. Действуйте!

Учимся учиться

Давайте начнем с простых вещей. Ваша способность совершать определенные действия, ведущие к успеху, основывается на ваших глубинных подсознательных установках. Мы имеем в жизни не то, о чем знаем, а то, во что ВЕРИМ! Это закон! Закон работы нашего подсознания. Именно поэтому одной из важнейших задач обучения является выработка у себя привычки ежедневно посвящать 20–30 минут чтению какой-либо положительной и вдохновляющей литературы. Идеальное время для этого – вечер перед сном и утро, когда проснетесь. Превратив это занятие в ежедневный ритуал, вы будете поражены результатами. Простенькая, казалось бы, привычка на самом деле является мощным подспорьем в деле преображения вашей жизни. Позитивные мысли, навеянные чтением, будут поддерживать вас в течение всего дня. И качество вашей жизни начнет достаточно быстро меняться. Сделайте это для себя. Это работает! Проверено.

МЫ ИМЕЕМ В ЖИЗНИ НЕ ТО, О ЧЕМ ЗНАЕМ, А ТО, ВО ЧТО ВЕРИМ!

Вы можете долго говорить о своих достижениях, о замечательной работе, высоком доходе и т. д. Но имеют ли смысл ваши успехи, если они не приносят вам радости, удовольствия и наслаждения? Таким образом, мы с вами подбираемся к важному моменту самореализации. Как научиться радоваться тому, к чему вы стремитесь, тому, что вы создаете? Ведь дело жизни, которое вы собираетесь для себя открыть, и должно подарить вам то состояние, которое называется простым словом СЧАСТЬЕ.

У вас может возникнуть вопрос: «Возможно ли научиться быть счастливым?» Ко всеобщей радости отвечу: «ДА!» Ведь это такое наслаждение – получать удовольствие от проделанной работы, от завершенного проекта, от общения с приятными людьми! Помните, что успешный творческий проект дает позитивный опыт самореализации во всех сферах вашей жизни. В тот момент, когда вы испытываете радость от результатов самовыражения, вы передаете другим энергию и оптимизм, вы излучаете тепло и очарование, ваше обаяние просто не может остаться незамеченным.

Говоря об успехе, следует упомянуть одну немаловажную деталь. Большая часть вашего успеха обусловлена ПОДГОТОВКОЙ. От того, как вы настроите себя, подготовите и реализуете свои проекты, будет зависеть успех вашего дела. Не исключено, что какое-то время вас будут преследовать неудачи. Но вспомните великого Эдисона, изобретателя и ученого. Знаете, сколько он сделал опытов, прежде чем лампочка загорелась? Несколько тысяч. Так что воспринимайте каждую неудачу как ступень к своему успеху и процветанию. Просто нужно пробовать еще и еще раз. И поверьте, результат превзойдет все ожидания. Читая правильные книги, вы будете продвигаться к своим мечтам. Вы обнаружите, что все великие люди, которых знает история, несмотря на разные образы жизни, имели одну удивительную особенность. Они делали то, что необходимо делать для достижения своих целей. Читая книги, вы можете этому научиться. Вашими наставниками будут величайшие люди.

Вот несколько историй из жизни замечательных людей. Прочтите их, и вы многое для себя сможете открыть.

Из жизни замечательных людей

АВРААМ ЛИНКОЛЬН

«Ничто в мире не может заменить настойчивости. Ни талант – нет ничего более частого, чем талантливые люди, не добившиеся успеха. Ни гениальность – непризнанный гений стал банальной присказкой. Ни образование – мир полон образованных отщепенцев. Только настойчивость, решимость и тяжелый труд резко меняют человека».

Эти слова принадлежат выдающемуся человеку, явившему собой один из самых поразительных примеров стойкости перед лицом многочисленных поражений. Судите сами.

- Он родился в семье бедного поселенца.
- В девять лет потерял мать.
- В 14 лет стал поденщиком, батраком у зажиточных хозяев.
- В 24 года за скудные гроши работал почтмейстером.
- В 25 лет избран членом законодательного собрания штата.
- В 27 лет самостоятельно сдал экзамен на адвоката.
- В 31 год потерпел неудачу в бизнесе.
- В 35 лет пережил смерть любимой женщины. Перенес страшный нервный срыв.
- В 37 лет избран членом конгресса, но потерпел очередную неудачу в бизнесе.
- В 38 лет не был избран на должность спикера.
- В 43 года проиграл выборы в конгресс.
- Не прошел в сенат в 49 лет.

Но два года спустя, в 1860 году, Авраам Линкольн стал президентом Соединенных Штатов Америки.

ПАУЛО КОЭЛЬО

Сегодня его книги известны всему миру. Необыкновенный образ «воина света», искателя духовных приключений, следующего по избранному им пути, не оставляет равнодушным ни одного читателя. Но слава пришла к нему только после долгих лет мытарств и мучительных поисков своего места под солнцем.

До 35 лет Пауло успел три раза побывать в психушке и три раза отсидел в тюрьме. Первый раз он попал в психиатрическую лечебницу, когда ему было всего 17 лет, и отправили его туда... собственные родители. В диагнозе было написано: «Раздражителен, навязывает другим свои политические взгляды, учится все хуже и хуже». Единственное, чего он хотел, – это писать. Но в Бразилии той поры слово «писатель» было сродни словам «коммунист», «наркоман» и «бездельник». Властный отец хотел видеть его инженером-химиком и на свой лад пытался переделать «неправильного» мальчика.

Коэльо взбунтовался, просидев три года в выпускном классе. В конце концов родители дали взятку, чтобы сына приняли на юридический факультет престижного университета. Но университет Пауло так и не окончил. Он влился в движение хиппи, стал принимать наркотики, был замечен в обществе вольнодумцев и стал писать песни, прославляющие идеалы свободы. Тогда за него взялась государственная карательная машина.

В тюрьме, куда он угодил «за политику», его пытали, пропуская электрический ток через гениталии, и издевались так, что долгие годы затем он не мог вспоминать об этом без содрогания. Выйдя из тюрьмы, Коэльо решил остепениться, перестал писать песни и устроился на работу в компанию звукозаписи. Но его уволили без всякого объяснения причин. Тогда Коэльо и отправился в паломничество в Сантьяго-де-Компостелла, результатом чего

стали первая книга «Паломничество», а затем роман «Алхимик», принесший автору мировую славу.

Сегодня книги Коэльо переведены на 56 языков и изданы в 150 странах мира. Каждое его слово ловится с замиранием сердца, как слово живого классика. Но и обласканный славой Коэльо продолжает оставаться бунтовщиком, борцом с мнением огромного серого большинства: «Несчастен тот, кто боится идти на риск. Вероятно, он не ведает разочарований и не страдает – в отличие от тех, кто мечтает и стремится претворить мечту в явь. Но когда он обернется – а обернется он непременно, ибо это присуще каждому из нас, – то услышит, как говорит ему сердце: «Что сделал ты с теми чудесами, которыми Бог так щедро усеял твои дни, досуги твои и труды? Как употребил ты таланты, которые вверил тебе твой Наставник? Зарыл поглубже, потому что боялся потерять? Что ж, отныне достоянием твоим будет лишь уверенность в том, что жизнь свою ты промотал и растратил, расточил и рассеял»».

УОЛТ ДИСНЕЙ

И еще одно маленькое наставление от известного во всем мире человека.

Когда к Уолту Диснею – создателю жанра мультипликации – после очередного его разорения пришел журналист и удивился его спокойствию, Уолт Дисней заметил: «Если я разорился уже пять раз, то шестое разорение уж точно ничего не изменит в моей жизни!»

Понимаете? Вера в себя, в свой успех иногда остается единственным оружием в борьбе с трудностями жизни. Но именно она способна стать тем рычагом, который может помочь человеку перевернуть мир – обратить неудачи в блестящую победу. Не бойтесь неудач, не бойтесь рисковать! Ибо это единственный путь к успеху!

Секрет радости

А сейчас, если хотите, я поделюсь с вами секретом радости. Он настолько прост, что многие пробегают мимо него, даже не обратив внимания. Слушайте!

СЕКРЕТ РАДОСТИ

Будьте тем, кем вам предназначено быть, и занимайтесь тем, к чему у вас лежит душа, в чем вы можете проявить все свои таланты.

Разве сложно? В детстве вы так не считали. Вы с гордостью говорили: «Когда вырасту, то буду...» (подставьте сами недостающие слова)». Кстати, вспомните и запишите прямо здесь, в книге, кем вы мечтали стать, когда повзрослеете. Если память вам изменяет, спросите об этом своих родителей, бабушек, дедушек. Спросите у своих братьев и сестер, дядюшек и тетюшек. Запишите свою детскую мечту! Возможно, она станет маленьким вкладом в ваше великое будущее.

ВАША ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Упражнение «Когда я вырасту...»

Дайте письменный ответ на приведенный ниже вопрос.

Кем я мечтал быть в детстве, когда вырасту?

Когда я вырасту, я стану... _____

Когда я вырасту, я стану... _____

Когда я вырасту, я стану... _____

Когда я вырасту, я стану... _____

Когда я вырасту, я стану... _____

Вы выросли и, следуя обычной логике, должны были убедиться в верности своего выбора. Но в вашей «взрослой» голове царит такая «каша», что вам предстоит прочитать целую кучу книг и окончить с десятков курсов, чтобы разобраться, кем же вы хотите быть, что желаете делать. Вам придется выполнить сотню упражнений, чтобы расставить все по своим местам.

Давайте немного упростим задачу, ну и себя соответственно. Не все так сложно, как вы порой пытаетесь себе нарисовать. Изучая данную книгу и настойчиво развивая необходимые навыки, вы сможете сделать важное открытие – вы найдете свое призвание. Постепенно навыки, которые вы отрабатываете каждый день, войдут в вашу жизнь и станут вашей неотъемлемой частью, вашими привычками. Сразу запомните одно правило: не останавливайтесь на достигнутом результате, идите вперед. Курс, который мы пройдем вместе, дает такую возможность. Ваша задача – смело экспериментировать, действовать, отслеживать события, сохраняя при этом удовольствие и радость. Тогда ваши мечты станут реальностью. Просто погрузитесь в изучение книги так, как вы этого еще никогда не делали. С интересом, с удовольствием. Ведь от этого зависит ваша судьба. На вас возложена большая ответственность. Не торопитесь, дайте себе возможность почувствовать, подумать, проанализировать важные для вас темы. Делайте все с полной самоотдачей, полностью осознавая, что только от вас зависят ваша жизнь и ваши результаты.

НЕ ОСТАНАВЛИВАЙТЕСЬ НА ДОСТИГНУТОМ, ИДИТЕ ВПЕРЕД

Вспомните свою жизнь. Согласитесь, ведь это очень здорово – когда все грани работы сливаются в одно завершенное целое и проект начинает приносить плоды. Так всегда происходит, когда человек знает, что находится на своем месте. Если вы по-настоящему счаст-

ливы, окружающие вас люди обязательно это почувствуют. И общение с вами станет счастьем для них.

Упражнение «Мои достижения»

Заполните таблицу. Внесите в нее все дела, проекты, задачи, которые вы уже завершили. Вспомните все свои победы. Почувствуйте, что ваша жизнь уже наполнена великими свершениями. А впереди еще целая вечность, чтобы творить и развиваться, чтобы достигать новых целей. Пишите, не скромничайте. У вас есть чем похвастаться: окончание школы, окончание института... Что еще?

Перешагните через свою слабость и желание отложить задание на потом. Сделайте это сейчас. Считайте данное задание небольшим тестом вашей готовности работать со 100-процентной отдачей.

Мои победы

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.
11.
12.
13.
14.
15.
16.
17.
18.
19.
20.

Помните: на этом ваше развитие не заканчивается. Помните, что это только начало прекрасного пути под названием Жизнь. Просто вы достигли определенного уровня, и дальше вам будет немного легче. Но там, за поворотом, новые приключения, новые испытания. Не сомневайтесь, что, имея такой багаж, такую внутреннюю силу, вы сможете достойно преодолеть все трудности и выйти победителем.

Поймите: радость – это не то, что привносится извне. Она рождается внутри. Станьте сами источником нескончаемой радости и вдохновения. Надежный способ поддерживать в себе радость – осознавать, что всегда есть возможность быть более любящим, более творческим, более успешным. Нет предела совершенству. Да-да, вы сами должны вызвать и поддерживать в себе чувство радости. Наивно полагать, что судьба на блюдечке преподнесет вам все желаемое. Вы сами определяете, что хотите получить, и действуете в направлении осуществления желаний. Тогда мечты станут реальностью. Чтобы раскрыть все прелести жизни, необходимо самому нести в себе внутренний свет.

РАДОСТЬ – ЭТО НЕ ТО, ЧТО ПРИВНОСИТСЯ ИЗВНЕ. ОНА РОЖДАЕТСЯ ВНУТРИ

Исследуем себя

Занимаясь любимым делом, вы испытываете чувство радости. Умение зарабатывать на жизнь любимым делом я считаю наивысшим достижением с точки зрения выбора человеком его работы. Следовать своему призванию иногда очень трудно. Но и определить свое призвание зачастую бывает нелегко.

Для многих людей это является проблемой. Они не могут вот так сразу ответить на вопрос, чем бы им хотелось заниматься в жизни. Если вы относитесь к их числу, предлагаю вам несколько советов, последовав которым, вы выясните, что вам нравится делать. Это должно быть занятие, способное сбросить вас утром с кровати. Занятие, мысли о котором заряжают вас энтузиазмом и энергией.

Конечно, эти советы не являются стопроцентной гарантией того, что, воспользовавшись ими, вы обнаружите свою страсть, свое призвание, свое дело жизни. Но они могут принести вам немало пользы на пути к успеху.

Давайте начнем исследование. Не торопитесь. Дайте себе время подумать над каждым вопросом. Запишите свои мысли, озарения, вопросы, которые непременно возникнут в процессе прочтения.

Шаг 1. В чем я силен?

У вас есть определенные способности и таланты. В каких-то областях вы демонстрируете лучшие показатели, чем другие люди. Даже если вы совсем молоды, вы уже открыли в себе какие-то способности, когда учились в школе или институте. Может, вы хорошо пишете или рисуете, строите или ремонтируете. Может, вы – хороший организатор или учитель. Может быть, вам нравится общение с людьми. Или вы предпочитаете возиться с животными и растениями. Потратьте столько времени, сколько вам нужно, чтобы вспомнить все, что вам нравится. В пару минут вы точно не уложитесь. Вы могли забыть о каких-то способностях, которые проявляли раньше. Вспомните столько событий прошлого, сколько сможете: чем вы занимались, какие у вас были увлечения. Одно из таких давних пристрастий и может оказаться вашим настоящим призванием.

Запишите все, что пришло вам на ум.

Шаг 2. Что способно меня взволновать?

Это может быть что-то, связанное с вашей работой. Это может быть что-то, что вы делаете на досуге – хобби, занятия на отдыхе, ваши действия в роли родителя или друга. Тщательно проанализируйте свою повседневную жизнь. Уделите этому заданию достаточное количество времени. Не останавливайтесь, пока не запишете несколько пунктов. Что пробуждает в вас чувства, от чего ваша душа начинает петь?

Запишите все, что пришло вам на ум.

Шаг 3. О чем я люблю читать?

Чтению какой литературы вы посвящаете наибольшее количество времени? На какие журналы вы в первую очередь обращаете внимание? Какую информацию вы ищете в Интернете? В каком отделе книжного магазина вы дольше всего задерживаетесь? Составьте список интересующих вас тем.

Запишите все, что пришло вам на ум.

Шаг 4. О чем я мечтал или мечтаю сейчас?

Может, вы мечтали стать писателем, актером, дизайнером, врачом, предпринимателем или программистом. Но какие-то страхи, какая-то неуверенность в себе сдержали вас, вынудили отклонить эту идею. О чем вы мечтаете сейчас? На что устремлен взор вашей души? Перечислите все свои мечты независимо от степени их реальности.

Запишите все, что пришло вам на ум.

Шаг 5. Подготовьте теоретическую базу

Если вы не поленились, то ваши мечты о профессиях составили внушительный список. Выберите из него один пункт – специальность, привлекающую вас больше всего. Считайте эту мечту первой кандидатурой на воплощение. Займитесь изучением выбранного вами направления: соберите информацию об этой профессии, почитайте необходимую литературу, поговорите со знающими людьми. Составьте список того, что вам нужно изучить, что изменить, какими навыками овладеть. Подготовьте теоретическую базу, но не затягивайте и с практикой.

Запишите, с чего вы начнете реализацию мечты.

Шаг 6. Пробуйте, экспериментируйте

На этом этапе вы должны по-настоящему освоить новую профессию. Начните заниматься тем, что вы для себя выбрали. Вы можете сохранять свои действия в тайне, однако предпочтительнее сделать вашу цель публичной и рассказать о ней окружающим. Это дополнительно мотивирует вас, обеспечит обратную связь, не даст легко отступить в первом же сражении с трудностями. Особое внимание обратите на чувства, которые вы испытываете, занимаясь выбранным делом. Вы с нетерпением ждете момента, когда снова сможете взяться за него, а приступив к работе, никак не можете остановиться?

Запишите, какие шаги вы делаете.

Шаг 7. Сократите ваш список

Вы можете выбрать 3–5 пунктов из вашего списка и проделать с ними шаги 5 и 6. Это займет некоторое время. Затем спросите себя: какое занятие волнует меня больше всего? Способен ли результат этого занятия заинтересовать людей, вызвать у них положительные эмоции и желание заплатить за него? Вы можете представить, что будете заниматься этим делом в течение нескольких лет? Выберите один-два пункта и сосредоточьтесь на них. Вам нужно выполнить три шага: избавиться от страхов, найти время на выбранное занятие и превратить его в карьеру. Если же это невозможно, переходите к следующему пункту вашего списка. Нет ничего зазорного в неудаче. Неудачи дают нам ценные уроки, усвоив которые, мы непременно добьемся успеха в следующей попытке.

Запишите сокращенный список.

Шаг 8. Избавьтесь от страхов

Неуверенность в себе, боязнь получить отказ – самое страшное препятствие на пути к успеху для большинства людей. Нужно повернуться лицом к своим страхам и преодолеть их. Во-первых, признайте их, вместо того чтобы игнорировать или отрицать. Во-вторых, запишите все свои страхи, чтобы облечь их в материальную форму. В-третьих, спросите себя: «Что самое худшее может случиться, если я это сделаю?» Обычно последствия не являются катастрофическими. Наконец, предпринимайте действия. Делайте небольшие шаги и забудьте о том, что может случиться. Сосредоточьтесь на том, что происходит прямо сейчас.

Мастер боевых искусств Ояма, основатель стиля кио-кушинкай, которому сегодня все буддисты поклоняются как достигшему состояния Просветления, говорил: «Я всегда всего жутко боялся, боялся до смерти, и до сих пор боюсь... Запомните: страх никогда не уйдет, он будет с вами постоянно. Отсутствие страха – это уже конечный пункт вашего успеха. Как же от него избавиться? Я просто его преодолевал и пускался в самые рискованные предприятия – так мы с каждым разом становимся все выше и выше своего собственного страха».

Запишите все, что вы собираетесь делать, чтобы избавиться от страхов.

Шаг 9. Найдите время

У вас нет времени на эксперименты с профессиями? Обязательно его найдите! Это непереносимое условие вашего успеха. Отложите все дела, обозначьте реализацию мечты как приоритет, реорганизируйте свою жизнь так, чтобы высвободить необходимое количество времени. Может, вам придется просыпаться раньше и засыпать позднее. Может, это занятие займет все ваше свободное время в будни и выходные. От чего-то, конечно, придется отказаться. Но, поверьте, эти эксперименты крайне необходимы.

Запишите все возможности высвободить время.

Шаг 10. Зарабатывайте на жизнь своим призванием

Вы не сможете за один день перевернуть свою жизнь. Чтобы зарабатывать, занимаясь любимым делом, вы должны досконально изучить его, стать лучшим в своей области, испытывать страсть в отношении своего занятия. На это могут уйти месяцы или годы, но если это дело для вас самое интересное, значит, оно и самое важное. Сразу скажу: следовать своему призванию, своей страсти нелегко. Вам потребуются смелость и риск. Вам придется произвести переоценку ценностей и, наконец, взять на себя обязательства и исполнять их. Но каждое потраченное усилие в выбранном направлении окупит себя. Поскольку в результате вы получите то, что изменит вашу жизнь, даст вам стимул действовать и подарит счастье.

Запишите решение, которое вы приняли.

Наше путешествие только начинается. Уверяю вас: кем бы вы ни были, чего бы ни пожелали – вы это получите! Я поддерживаю вас и верю в ваш успех. Просто возьмите на себя ответственность за свою жизнь и действуйте. Читайте, выполняйте упражнения, настраивайтесь на победу.

*Стремись не к тому, чтобы добиться успеха, а к тому, чтобы твоя жизнь имела смысл.
Альберт Эйнштейн*

Часть II

Как добиться успеха

Успех чаще выпадает на долю того, кто смело действует, но его редко добиваются те, кто проявляет робость и постоянно опасается последствий.

Джавахарлал Неру

Условия успешного обучения

Будем считать, что знакомство завершено. Думаю, я сказал достаточно слов, чтобы дать вам понять: перемены в вашей жизни возможны только в одном случае – ЕСЛИ ВЫ БУДЕТЕ СОВЕРШАТЬ РЕАЛЬНЫЕ ШАГИ. Я могу раскрыть вам тайну, как стать богатым, счастливым, успешным, как найти свое дело жизни, но чтобы получить желаемый результат, вам придется изрядно потрудиться. Для начала как минимум пройти вместе со мной курс ОБУЧЕНИЯ.

А чтобы обучение было максимально эффективным, вам нужно будет выполнить несколько условий. Недостаточно просто прочитать книгу. Чтобы извлечь из нее пользу, вы должны затратить собственные усилия. Усилия души, усилия тела, усилия разума. Усилия вашего созидательного Духа. Ваше образование, возраст, национальность, пол в данном случае не имеют никакого значения. Откройте для себя простоту и силу тайны процветания. Наполните свою жизнь светом, успехом, любовью, богатством, здоровьем.

В процессе чтения и обучения вы убедитесь, что эта книга коренным образом отличается от всего того, что вы читали раньше. Работа над ней даст вам бесценный опыт.

Но это произойдет лишь в том случае, если вы согласитесь принять несколько простых правил и соблюдать их. Ознакомьтесь с этими правилами и поставьте свою августейшую подпись, если готовы следовать им. Она будет свидетельствовать о вашей готовности взять на себя ответственность.

Контракт

1. Внимательно вчитывайтесь в текст книги. Уделите каждому заданию достаточно времени и внимания. Если какое-то место кажется вам непонятным или вызывает интерес, перечитывайте его еще и еще раз. Ищите ответ, читайте между строк.

2. Для удобства усвоения материала данная программа разбита на этапы. Назовем их шагами. Не старайтесь охватить все разом. Сосредоточьтесь на том отрезке, который изучаете в данный момент.

3. Читая книгу, выполняя упражнения, размышляя над заданиями, будьте настроены оптимистично. Улыбайтесь! Я не шучу. Улыбка – это ваш золотой ключик к двери в страну счастья. Ни на секунду не сомневайтесь в своем успехе. Верьте в свой успех. Держите курс на процветание.

4. Ответственно подходите к выполнению каждого задания. Не отлынивайте. Не экономьте свое время. Продвигаясь вперед, шаг за шагом, будьте ответственны. Не успокаивайте себя мыслью: «Это я сделаю завтра». Завтра не существует. Как только оно наступает, оно становится сегодня. Значит, все, что вам дается, это на сегодня.

5. Каждый день используйте позитивные самонаставления. Как с ними работать, мы поговорим чуть позже. Набор действенных самонаставлений вы найдете в соответствующем

разделе и в Приложении № 1 в конце книги. Выберите для себя те, которые близки вам по духу и сути. Работайте с ними. Это мощнейший инструмент преобразования вашей жизни.

6. Каждый день выделяйте время для чтения и выполнения упражнений. Регулярность – важнейшее условие результативного обучения. Выполняя определенное действие в одно и то же время, вы гораздо быстрее сформируете позитивные привычки, которые будут поддерживать вас на пути к успеху.

7. Обязательно заведите дневник (его можно совместить с «дневником успеха») и ежедневно записывайте туда свои мысли. В процессе обучения вас будут посещать гениальные идеи. А пока нет привычки их удерживать и молниеносно воплощать, заносите их в дневник. Позже вы сможете вернуться к ним, и, поверьте, многие из этих идей в скором времени перерастут в серьезные проекты. Каждый день фиксируйте в своем дневнике минимум пять дел, которые вам удались сегодня и за которые вы можете себя похвалить. Можно и больше пяти, но никак не меньше.

Если вы будете придерживаться этих простых правил, гарантирую – вы получите желаемый результат. Превратите работу с данной книгой в увлекательную игру. Представьте, что каждая ступень – это фрагмент одной большой тайны. С головой окунитесь в этот процесс и каждый миг ожидайте, что к вам подойдет незнакомец и передаст вам карту вашего успеха. Вы готовы продолжать движение? Вы готовы к открытиям? Не будем терять ни минуты. Совершите свое самое важное путешествие. Вы стоите на пороге новой жизни.

В добрый путь, друзья! Дорогу осилит идущий!

Я, – –,

(фамилия, имя, отчество)

готов(а) к обучению!

Ваша подпись _____

***ЗАПИШИТЕ СВОИ ДАННЫЕ И ПОСТАВЬТЕ ПОДПИСЬ.
ПРЯМО В КНИГЕ!***

Маленький секрет с большими последствиями

«Я четко знал, как вырасти до мирового открытия, и следовал своим заповедям: интересоваться только тем, что интересно; бросать быстро и без сожаления то, что надоело; ставить цели, которые достигаются меньше чем за 5 лет; дружить только с людьми, равными мне по интеллекту. Да и романы я не крутил: чего на них время и усилия тратить!»

Джеймс Уотсон, лауреат Нобелевской премии

Судя по тому что у вас в руках оказалась данная книга, могу с уверенностью сказать: вы давно думаете о том, как достичь в жизни успеха. Наверняка вы уже так много сделали в этом направлении, что сами можете давать советы. Остается один вопрос: почему ваши титанические усилия не дают ожидаемого результата? Ответ прост. Причина тому – ваши глубинные установки, многие из которых вы даже не осознаете. А жизнь показывает, что чем менее осознаваема установка, тем сильнее она работает. День за днем управляя вашей жизнью, негативные подсознательные установки становятся камнем преткновения на пути к вашему успеху. Они коряво руководят вашим выбором, наперекор вашим истинным желаниям нашептывают, что у вас ничегошеньки не получится. Вы уже столько раз пробовали. Они работают тихо, незаметно, как партизаны в тылу врага. Но результат часто бывает налицо. Вы имеете в жизни совершенно не то, что желаете. И в этом суть работы одного из законов Вселенной. Мы имеем в жизни не то, о чем знаем, а то, во что верим. Вот и подумайте, во что такое вы верите, что имеете вот такую жизнь?!

МЫ ИМЕЕМ В ЖИЗНИ НЕ ТО, О ЧЕМ ЗНАЕМ, А ТО, ВО ЧТО ВЕРИМ

В настоящее время уже как факт можно утверждать, что наши мысли и эмоции формируют нашу жизнь и окружение. Важно помнить, что «подобное притягивает подобное». Негативные мысли притягивают негативные события. Положительные мысли и эмоции любви, счастья и удовольствия, в свою очередь, способны притянуть радостные события и нужных нам людей.

Значит, для того чтобы повлиять на результаты, следует изменить подсознательные установки. Как это сделать, мы разберемся чуть позже, а пока рассмотрим рисунок, который поможет понять, что на самом деле происходит с вами, почему ваша жизнь оставляет желать лучшего.

У вас зарождаются желания, вы транслируете их в окружающий мир в виде мыслей, волн, энергии. Но все эти мысли проходят сквозь сито ваших установок. Окружающий мир до отказа наполнен возможностями. И он готов щедро с вами делиться. Но большая часть сигналов просто не доходит до адресата. Это все равно что написать письмо, запечатать его в конверт и положить в ящик стола. Получатель так никогда и не узнает, что вы хотели ему сообщить.

Та часть сигналов, которым все же удалось пробиться через ваши установки, находит адресата и спешит обратно с радостной вестью. Но снова натывается на ваши установки, которые застилают вам глаза и погружают в туман вашу душу. И вы проходите мимо предложенных вам благоприятных возможностей. Ведь вы же не раз игнорировали возможности, постучавшиеся в вашу дверь, не так ли? Почему же вы не воспользовались случаем получить то, что так сильно хотели?

ВАША ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Знаете что? Возьмите ручку и запишите два-три примера упущенных вами возможностей. Попробуйте проанализировать причины, по которым вы проигнорировали шанс изменить свою жизнь. Именно запишите, чтобы увидеть, как это происходит, и впоследствии не повторять собственных ошибок. Пусть это будут примеры, связанные с вашей профессиональной деятельностью. Уверен, вам есть что вспомнить. Это упражнение еще раз иллюстрирует простую истину.

МЫ ДЕЙСТВУЕМ, РУКОВОДСТВУЯСЬ НЕ СВОИМИ МЫСЛЯМИ, А СВОЕЙ ВЕРОЙ

Как вы упустили свой шанс? В чем причина?! Важно понимать: когда вы ищете что-то важное для себя, Вселенная мгновенно откликается, посылая вам благоприятную возможность, и только вы решаете, как с ней поступить. Она не реализуется просто так, сама по себе. Полученные результаты всегда являются следствием ваших установок. Успех приходит к тому, кто действует!

Держайте. Запишите примеры своих упущенных возможностей, проанализируйте их и задайтесь вопросом: не поступаете ли вы так же и в настоящий момент?

Упущенные возможности	Почему не воспользовался
Возможность № 1	
Возможность № 2	
Возможность № 3	

Вот теперь можно продолжить работу. Кстати, вы выполнили это упражнение или, руководствуясь привычными установками, посчитали его лишним? Или, может быть, решили выполнить его позже, когда будет свободное время? На чем вы остановились? Замечали, как работают ваши привычные программы? Если вы не выполнили задание, вернитесь к нему. Возьмите руководство своей жизнью в собственные руки. Пожалуйста.

Ну что, вы, наконец, выполнили задание или по старой привычке отправили меня к пра-родителям? Не огорчайтесь, что я вас раскусил. Знаю, иногда бывает сложно заставить себя сделать что-то важное, даже когда видишь от этого реальную пользу. Так что действуйте. Больше не буду задавать вам глупый вопрос: «Вы уже сделали задание?» Выбирайте сами, теоретик вы или практик.

Самонаставления

Перейдем к делу. Как же преодолеть мощное сопротивление своих подсознательных установок? Одним из действенных способов достижения цели являются самонаставления. Самонаставления – это позитивные утверждения, помогающие изменить ваш образ мыслей и сформировать то будущее, к которому вы стремитесь. Регулярное произнесение самонаставлений позволит вам обрести счастье, любовь, внутреннюю гармонию, здоровье и благополучие. Работая с самонаставлениями, вы задействуете один из основных законов жизни: чему вы уделяете внимание, то и развивается! Так что скорее изучайте данный раздел и приступайте к упражнениям. Процесс перепрограммирования идет не быстро, и ему следует уделить время. Чем раньше и осознаннее вы начнете это делать, тем быстрее вы получите желаемый результат.

Самонаставления – это краткое позитивное утверждение, закладывающее новую программу, согласно которой подсознание строит свою работу.

Самонаставления – очень сильное и действенное средство для изменения негативного восприятия жизни на позитивное.

Что же дает правильное использование самонаставлений?

- С помощью самонаставлений вы можете обзавестись полезными привычками.
- Самонаставления ускоряют процесс достижения целей.
- Самонаставления поддерживают вас в состоянии спокойствия.
- Используя самонаставления, вы можете изменить свою жизнь так, как захотите.

Вот такой удивительный инструмент эти самонаставления. Но, чтобы использовать их максимально эффективно, важно уяснить, что в основу любой перемены должна быть положена цель. Просто так бубнить позитивные формулы, надеясь, что жизнь сама собой изменится, глупо. Никто не живет бесцельно. У любого человека, даже у самого пропащего, есть цель. Иногда вы не знаете точно, каковы ваши цели, но все равно придерживаетесь их. Если вы до сих пор не определились со своими жизненными приоритетами, рекомендую проработать для начала мою книгу «Жизнь, о которой вы мечтаете». Четкое и манящее видение жизни значительно облегчит вам поиск своего призвания. Если же с видением жизни и целями у вас все в полном порядке, смело приступайте к изучению шагов, ведущих к успеху. Ваше дело жизни уже ждалось вас. Смелее!

Чтобы ускорить процесс усвоения материала, я все же приведу здесь сокращенно главу из предыдущей книги. Уверен, изучив ее, вы сможете наполнить необходимой энергией свою жизнь. Итак, давайте разбираться, что же это такое – видение жизни. Заранее оговорюсь: если приведенного здесь материала вам будет недостаточно, вы всегда можете обратиться за информацией и помощью на мой персональный сайт solnushkov.ru.

Видение жизни

Древняя мудрость гласит: «Дорога в тысячу миль начинается с первого шага». Да и весь этот длинный путь состоит из шагов – маленьких, но ежедневных, следующих один за другим. Не вызывает сомнений тот факт, что в жизни каждый человек идет вперед. Остается только один вопрос: он идет к своей мечте или в совершенно противоположном от нее направлении? Видение жизни – это маяк, который не позволит вам затеряться в волнах повседневности. Создание своего видения жизни – увлекательная и крайне важная задача.

Создавая видение своей жизни, вы ищете ответ на простой вопрос: «Что я хочу получить от жизни?» Один человек мечтает о материальном достатке и уверенности в завтрашнем дне. Другой – о благополучной семье и уютном гнездышке. Третьему подавай известность и высокий социальный статус. Четвертый жаждет власти. Пятый грезит о путешествиях. Идеал шестого – служение во благо всего человечества. Этот список можно продолжать до бесконечности, ведь мечты есть у каждого человека. Вам же сейчас нужно сделать одно...

ОСТАНОВИТЬСЯ.

И ЗАДАТЬ СЕБЕ ВАЖНЫЕ ВОПРОСЫ.

ЧТО Я ХОЧУ ПОЛУЧИТЬ ОТ ЖИЗНИ?

КАКОЙ Я ВИЖУ СВОЮ ЖИЗНЬ ЧЕРЕЗ 5, 10, 15 ЛЕТ?

Уделите созданию видения своей жизни достаточно времени – нужно хорошо обдумать, прочувствовать все мелочи. Подключите свое воображение, задействуйте свои сенсорные системы восприятия мира. Что вы видите, что вы чувствуете, какие звуки раздаются вокруг, какие запахи витают в воздухе? Все это поможет вам создать яркое и мотивирующее видение.

ВАША ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Упражнение «Видение жизни»

Выполните одно упражнение. Примите решение посвятить ему 10–15 минут. Устройтесь поудобнее. Можно поставить легкую успокаивающую музыку, зажечь ароматические свечи. Отключите все средства коммуникации. Отнеситесь к этому процессу с благоговением. Ведь сегодня вы – волшебник. Вы создаете свое будущее. Напомню еще раз: «Как ты сегодня думаешь, так ты завтра и живешь». Это закон! Используйте его для трансформации своей жизни. По максимуму подключите свою фантазию.

Фантазии заставят вашу жизнь трепетать подобно крыльям бабочки, порхающей над цветком. Без фантазий жизнь пресна, как пирожное без сахара. Поэтому не скупитесь. Как можно полнее раскрывайте свой потенциал и создавайте видение своей жизни. Создайте для себя такое будущее, которого вы достойны.

Создайте приятную атмосферу, расслабьтесь, прикройте глаза, подумайте, что будет представлять собой ваша жизнь лет этак через пятнадцать. Помечтайте о том, где вы окажетесь. Кем будете. Каким будете. Что увидите. Какие ощущения и чувства наполнят вас. Вначале смотрите на себя в будущем со стороны, как смотрите видео со своим участием. Подключите к работе все органы чувств. Представьте, что вы видите, что слышите, какие запахи витают вокруг, какие чувства и эмоции наполняют вас. Затем рассмотрите обстановку «изнутри», вслушайтесь в окружающие звуки и голоса, обратите внимание на свои чувства. Запомните это ощущение, запомните эти образы. Обязательно опишите их в своем дневнике!

ВНИМАНИЕ!

Обязательно представляйте себя внутри этого процесса. Не оставайтесь сторонним наблюдателем. Это важно!

Уверен: пока вы читали этот текст, у вас уже появились первые образы, ощущения, приятные состояния. Вам понравился этот фильм о себе? Тогда чего вы ждете?! Скорее выполняйте упражнение и создавайте картину своего прекрасного будущего. Это и есть... **ВИДЕНИЕ** вашей **ЖИЗНИ**!

ОСТАНОВИТЕСЬ!

ВЫПОЛНИТЕ УПРАЖНЕНИЕ!

Сила намерения

Итак, видение жизни создано, пришло время поговорить о намерении. Думаю, вы понимаете: одних мечтаний для получения желаемого результата недостаточно. Нужно еще и действовать. Намерение порождает те или иные события, направляя Вселенную в сторону осуществления вашего замысла. Именно поэтому важно не только действовать, но и иметь твердое намерение. Если вы четко представляете, какую хотите прожить Жизнь, ваши подсознательные ресурсы будут вам помогать.

Чтобы прочувствовать силу своего намерения, прямо сейчас выполните простое упражнение. Изо всех сил пожелайте поднять руку. Желайте неистовее, желайте искренне! Ну, что происходит? Готов поспорить: ваша рука как лежала, так и лежит неподвижно.

А теперь еще раз пожелайте, представьте образ своей поднятой вверх руки и проявите силу своего намерения. Просто поднимите руку. Вот тогда цель будет достигнута.

Значит, надо не только держать в уме выбранный пункт назначения и поставленную цель, но и совершать реальные действия. Ваше намерение поможет вам в этом. Как ни странно, большинство людей сталкиваются с проблемами, пытаясь выстроить свою жизнь в соответствии с собственными представлениями. Это происходит потому, что они четко не определили, куда хотят прийти, и не представили зримо, как будет выглядеть их конечная станция. Иными словами, у них отсутствует понятное, манящее, яркое видение жизни. Успешные люди успешны именно потому, что умеют мысленно представлять четкую картину желаемых результатов.

Вы когда-нибудь задумывались, почему не сбываются многие ваши желания? И намерения вроде заслуживали уважения, а в итоге получился пшик. Как часто мы говорим: «Я перестану орать на детей», «Я не буду больше переедать», «Я брошу курить». Но эти «позитивные» утверждения свидетельствуют не о намерении изменить ситуацию, а о понимании неправильности своего поведения. Это не образ конечного результата, а скорее негативная реакция на существующую действительность. И именно по этой причине люди никак не могут избавиться от массы деловых и личных проблем. Они сосредотачиваются на проблеме и на том, чего НЕ ХОТЯТ в своей жизни, а не на результате, которого ЖЕЛАЮТ достичь. Подробнее об этом я расскажу в книге, посвященной программе «Созидающий разум», но, думаю, это маленькое уточнение будет для вас весьма полезным.

Итак, сила вашего намерения, подкрепленная ярким образом цели, дает 100-процентный результат. Работайте с видением жизни и позитивными самонаставлениями минимум пять-десять минут в день, произнося их вслух или про себя, и удивительные перемены в вашей жизни не заставят себя долго ждать.

ВАША ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

видение жизни охватывает многие сферы – личную и профессиональную жизнь, здоровье, финансовое благополучие. Выполните еще одно маленькое упражнение, которое позволит вам сконцентрировать свое внимание и внесет значительный вклад в поиски дела вашей жизни.

Упражнение «Идеальный образ моей деловой жизни»

Сосредоточьтесь на профессиональной сфере. Представьте, что через пять лет ваша деловая жизнь будет полностью соответствовать вашим мечтам. Дайте волю своей фантазии. Как можно более полно и развернуто ответьте на следующие вопросы.

1. Как будет выглядеть ваша деловая жизнь?
2. Чем вы будете заниматься?

3. Где будете работать?
4. С кем вы будете работать? Какова будет степень вашей ответственности?
5. Какого рода умениями и навыками вы будете обладать?
6. Какие цели будете преследовать?

Максимально ответственно отнеситесь к этому заданию. Оно крайне важно для того, чтобы вы чувствовали себя счастливым человеком и сохраняли контроль над ситуацией. Брошенное на полпути дело, незаконченное задание являются основными причинами стрессов и даже неудач в жизни многих людей. Они поглощают огромное количество физической, душевной и эмоциональной энергии.

Избавляемся от ограничений

Как это ни печально, но в течение всей жизни мы действуем в соответствии с определенным сводом правил и установок, с детства привитых нам родителями, опекунами, учителями. Мы быстро привыкаем к мысли, что живем в мире устоявшихся представлений. Наше мышление и образ действий настолько запрограммированы, что мы порой даже не задумываемся, почему принимаем то или иное решение. По сути, каждый наш шаг предопределен сложившимися в наших умах инструкциями. Мы руководствовались ими в прошлом и в соответствии с ними планируем свое будущее.

Я называю эти инструкции наставлениями, они являются результатом внешнего воздействия. Но вы и сами можете создавать собственные установки. Только вам решать, какими они будут. Определитесь, какие качества вам нужны для скорейшего достижения цели, – и внушайте их себе, повторяйте непрестанно изо дня в день, с утра до вечера. Это и будут ваши самонаставления.

Скажите честно, в вашем окружении есть человек, который 24 часа в сутки ходит за вами по пятам, без устали повторяя, что вы бездарь, что у вас все равно ничего не получится, что нечего даже и начинать... Вы уверены, что такого человека нет? А теперь отвлекитесь от чтения, посмотрите в зеркало и улыбнитесь. Есть такой человек! Это вы! И если ваши самонаставления содержат негатив, направлены на разрушение, а не на созидание, то и результаты, к сожалению, вы получите соответствующие. Вы не сможете преуспеть в области, подчиненной отрицательным самонаставлениям, уже хотя бы потому, что сам посыл является негативным. «Назови человека 100 раз свиньей, и на 101-й раз он захрюкает». Вот в чем суть воздействия отрицательных самонаставлений. Иначе говоря, мы можем достичь только того, что сами в себя закладываем в качестве программы. ЕЖЕДНЕВНО!

И наоборот, если ваши самонаставления полны оптимизма, радости, силы, вдохновения, то и жизнь ваша будет легкой и светлой. Положительные самонаставления позволяют достичь поразительных результатов. Вы чаще будете находить, чем терять. Вам все будет удаваться, поскольку вы закладываете в подсознание программу достижения успеха. Отныне ваша цель – достижение того, что вам по душе.

ВАША ПЕРСОНАЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА

Упражнение «Поиск самоограничений»

Прежде чем перейти к работе с самонаставлениями, давайте поупражняемся в поиске самоограничений. Вы усердно стараетесь установить свое призвание. Оно даст вам не только моральное, душевное, материальное удовлетворение, но и максимально быстро приведет вас к видению вашей жизни. Однако поиску Своего Дела, как ни странно, зачастую препятствует масса ограничивающих убеждений. Отыщите их, замените новыми, позитивными утверждениями и повторяйте их как можно чаще, до тех пор пока они не станут вашим образом жизни.

[illegible]

Смелее! В этом упражнении нет ничего сложного. Но его результаты позволят в десятки раз повысить результативность ваших тренировок. А это, согласитесь, немало.

Поговорим откровенно

Ответьте мне на один вопрос. Вы хотели бы изменить свою жизнь? Смею думать, ваш ответ будет утвердительным. Тогда вам придется изменить самонаставления, касающиеся той сферы вашей жизни, которая в данный момент переживает кризис. А хотите узнать самонаставления, способные, подобно магическим заклинаниям, изменить вас в течение одного дня?

ДА НЕТ

Если ваш ответ «ДА», начинайте утверждать, что вы способны сделать и получить все, что желаете. На первый взгляд этот прием может показаться довольно простым, но на самом деле техника его применения имеет свои секреты. Чуть позже мы подробнее остановимся на этом вопросе.

Если ваш ответ «НЕТ», вернитесь к первому абзацу этого раздела, еще раз перечитайте его и ответьте «ДА». Отныне ежедневно повторяйте себе, что вы способны на великие дела. Никогда не признавайтесь, что чего-то не можете или не умеете. Расписываясь в собственной беспомощности, вы ограничиваете свой потенциал и лишаете себя всемогущества. Всегда говорите «ДА».

Если вы будете сознательно применять этот прием и станете ежедневно говорить «ДА» своим возможностям, своим ресурсам, подкрепляя согласие значительной эмоциональной силой, вы перестанете стесняться и действительно получите от жизни то, в чем до сих пор

вам было отказано. Прелесть этого процесса заключается в том, что система сработает. Легко и без чрезмерных усилий получив свои первые результаты, вы уже не сможете в дальнейшем расстаться с ней.

Вот что вы должны сделать, чтобы в ближайшее время и до конца вашей жизни с вами происходили только хорошие события. Составьте набор самонаставлений, поддерживающих ваши личные цели. И регулярно их повторяйте.

Ниже я привожу некоторые самонаставления, в свое время оказавшие на меня мощное воздействие. В приложении 1 вы также найдете внушительный список самонаставлений, касающихся различных сфер жизни. Это все примеры, из которых вы будете черпать вдохновение. Вы можете взять некоторые из них за основу, а можете создать собственные, с учетом особенностей вашей жизни. Пусть эта тренировка станет для вас хорошей подготовкой к освоению новых уровней системы «Мастер Судьбы».

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.