

НАТАЛЬЯ
ПРАВДИНА

БОЛЬШАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

УСПЕХА



*Вселенная
готова исполнить
ваши желания*

ЛУЧШИЕ
ТЕХНИКИ

МЕРМЕЛ

Наталья Борисовна Правдина
Большая энциклопедия успеха.
Вселенная готова исполнить ваши
желания! Лучшие техники и приемы

Текст предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8868086

*Большая энциклопедия успеха. Вселенная готова исполнить ваши желания! Лучшие техники и приемы / Наталья Правдина: АСТ; Москва; 2015
ISBN 978-5-17-085863-7*

Аннотация

Как сделать так, чтобы везло во всем? Чтобы сбывалось то, что задумали? Чтобы любое предприятие закончилось триумфом: будь то привлечение денег, любви или обретение здоровья?

Ответы на все эти вопросы даст Наталья Правдина, эксперт по позитивной психологии, мастер фэншуй, которую сотни тысяч людей по всему миру называют феей, волшебницей, исполнителем самых заветных желаний! Эти люди живут «по Правдиной». И успех для них – уже не редкий гость в их жизнях, а верный спутник!

Эта книга – бесценна! Ведь в ней собраны самые лучшие практики автора, которые помогут вам добиться успеха практически в любой сфере жизни – деньги, любовь, карьера, здоровье, обучение. Успех обязательно придет! Не через год, два, десять лет. В этой книге – план по завоеванию мира, рассчитанный всего на 30 дней. Начните сегодня, и через месяц вы скажете: «Я добился успеха!»

Содержание

| | |
|-----------------------------------|----|
| От автора | 6 |
| Часть 1 | 7 |
| Трансформация | 7 |
| Часть 2 | 11 |
| 1 секрет успеха | 11 |
| 2 секрет успеха | 15 |
| 3 секрет успеха | 19 |
| 4 секрет успеха | 24 |
| 5 секрет успеха | 28 |
| 6 секрет успеха | 33 |
| 7 секрет успеха | 37 |
| 8 секрет успеха | 39 |
| 9 секрет успеха | 41 |
| Конец ознакомительного фрагмента. | 42 |

Наталья Борисовна Правдина

Большая энциклопедия успеха.

Вселенная готова исполнить ваши желания! Лучшие техники и приемы

Открыв книгу, я не могла ее закрыть, пока не прочла всю до конца. Цепляет. Написано так ярко, с первых строк Наталья устанавливает доверительные отношения, а когда ты кому-то доверяешь, то и информацию воспринимаешь лучше и продуктивней. Да и сама Наталья – живое подтверждение своей книги. Благодаря своему позитивному характеру и необычайной тяге многое попробовать и узнать она была и дизайнером, и психологом, изучала языки. Но ближе всего ей оказалась философия фэншуй. Поэтому в настоящее время она не только успешная писательница, но и консультант в этой области. Такому автору веришь безоговорочно.

Татьяна, Владимир

Очень много полезной и интересной информации. Наталья – настоящий мастер аффирмаций. Медитации, разные практики, безусловно, очень полезны. Но не каждый может их выполнять. А аффирмации (короткие фразы-утверждения) могут произноситься когда угодно и где угодно. А польза от них не меньше, а может и больше. В этой книге множество аффирмаций на любой случай. Лично в моей жизни благодаря им произошли колоссальные перемены: переезд в другой город, новая работа, полная замена круга общения, и как итог – создание счастливой семьи и рождение ребенка.

Надежда, Астрахань-Москва

Это правда – жизнь меняется буквально на глазах! Я перестроила свое отношение к жизни, начала мыслить позитивно – и изменения в лучшую сторону не заставили ждать: меня повысили на работе, а в одной из командировок я встретила будущего мужа. Жизнь налаживается!

Ангелина, Москва

С творчеством Натальи Правдиной я познакомилась несколько лет назад. Именно с ее книг началась моя любовь к психологии позитивного мышления. А также появился живой интерес к фэншуй. Эта книга – одна из тех, что изменили мою жизнь. Читаешь, и действительно начинают происходить чудеса. Книга заряжает позитивом, написана очень легко и открыто, помогает повысить самооценку и поверить в себя. Это, конечно, очень общие слова, но вы даже представить себе не можете, какие изменения произойдут в вашей жизни, как только вы прочтете эту книгу и начнете по ней заниматься!

Валентина, Пенза

Эта книга несомненно поможет любому человеку. Истины здесь описаны простые – верь, живи с радостью, улыбнись миру, и мир улыбнется тебе. Но, конечно, если ровно сидеть и ждать, когда ж свалится манна небесная, от прочтения книг Натальи Правдиной ровным счетом ничего не

изменится. Автор – труженик. С книгой надо работать. И в этом ее плюс – это не очередное размышление на тему – «как бы мне бы...», а настоящий учебник успеха!

Софья, Поморие (Болгария)

От автора

Добрый день, мои дорогие друзья!

Вы открыли эту энциклопедию, а вместе с ней и еще одну тайную дверь, ведущую к успеху, к вашему счастью, к чудесному преобразованию жизни.

На мой взгляд, успех и счастье – это братья близнецы! Как можно отличить успех от счастья?

Успех – это ваше удовлетворение всем тем, что у вас есть, и наслаждение жизнью во всех ее прелестях!

Вы можете дать другое определение для счастья?..

Поэтому делаем первый вывод – успех нам совершенно необходим для того, чтобы чувствовать себя счастливыми. Но у каждого человека свое представление о счастье. Для кого-то успешная жизнь связана с покорением горных вершин, у кого-то с конструированием новых моделей автомобилей, у кого-то тихое семейное прибежище.

Но если вы такие же, как я, то есть амбициозные, стремящиеся во всем достичь совершенства, и вы готовы приложить максимум усилий для того, чтобы преобразовать свою жизнь – тогда это стиль жизни победителей! Это стиль жизни триумфаторов. Только этот стиль жизни приведет вас к победе и к раскрытию своего истинного величия.

И знаете что – для этого не нужно завоевывать полмира! Достаточно лишь изменить себя, изменить свое мышление. Тогда не полмира, а весь мир станет вашим, причем по доброй воле и ко взаимному удовольствию.

Тогда вперед, читатели мои! Я проведу вас к тайникам вашего сознания через лабиринты вашего мышления. По дороге к успеху нас ждет немало трудностей – нам придется сразиться с призраками прошлых страхов, с монстрами ярости и со слизняками лени.

Но так сладостна победа, и так ярок свет в конце нашего путешествия, что вы ни на одну минуту не пожалеете о том, что решились на это путешествие.

Хочется отметить, что это второе издание «Полной энциклопедии успеха». Я добавила очень важный раздел – «Главные секреты успеха», которого не было в первом издании. Вы узнаете о том, как составлять план будущего успеха, поймете, как использовать препятствия для будущего взлета, как выбрать правильный момент для победоносного действия.

В добрый путь!

Ваша Наталия Правдина

Часть 1

Основы успеха

Трасформация

Ибо всякому имеющему дастся и приумножится, а у неимеющего отнимется и то, что имеет.
Евангелие от Матфея, 25:29

Друзья мои, я буду искренна с вами. Я не хочу загружать вас скучной теорией, тем более что знаю, как ценно ваше время. Однако, раз вы держите в руках эту книгу, знайте, что это не случайно. Она способна изменить вашу жизнь в самую непредсказуемую, самую замечательную, сказочную сторону, поэтому запомните день встречи с этой книгой.

Почему я уверена в этом?

Потому что я знаю. Я знаю это на примере своей жизни, ведь мою собственную жизнь неизвестно изменили эти знания, и на примере многих тысяч и тысяч людей во всем мире, которые сделали это. Вы тоже можете сделать это! Что это?

Давайте будем честны и прямо скажем, что всем нам нужен успех в жизни. Успех, счастье, богатство, здоровье, любовь – были, есть и будут главными целями для живущих в этом мире людей, и это понятно и естественно.

Я не обещаю вам золотых гор. Я лишь делюсь с вами тем, что мне удалось узнать и применить в своей жизни. Результат – феноменальный. В этой книге я стремлюсь поступательно и насколько возможно подробно рассказать вам, как можно стать любимчиком судьбы, как сделать так, чтобы вам всегда везло и чтобы каждый ваш следующий день стал лучше, чем предыдущий.

Но сначала я хочу сделать маленькое предупреждение. Помните фильм «Матрица», где главному герою Нео (который был избранным) предлагалось выбрать две пилюли – синюю и красную. Представьте, что вы тоже избранные.

Если бы это было не так, вы бы не дошли до этих строк, а включили бы телевизор. Вы избранные, друзья мои, примите это как факт. И я обращаюсь к вам как к избранным. Готовы ли вы участвовать в сотворении блага, как для себя, так и для других? Оставим пока этот вопрос вам на размышление и перейдем к другому.

Итак, перед вами две пилюли на выбор. У вас пока еще есть возможность дать задний ход. Вы можете выбрать синюю пилюлю и сказать, что вы уже слышали всю эту чепуху про новое сознание, про Нью-Эйдж-философию, и спокойно отправиться смотреть футбол, очередной сериал, последние новости и т. п.

А если вы такие же, как я, и вас с детства волновал вопрос о бесконечности Вселенной и жизни, вы не могли без трепета в сердце смотреть на ночное звездное небо и интересовались философией и историей религий, то вы, без сомнения, выберете красную пилюлю. Отлично! Значит, вы действительно хотите заглянуть в неизведанное и присоединиться к тысячам мудрецов, которые до нас стремились познать суть жизни.

Вы станете другими, дорогие мои. Вы станете настолько отличаться от общей массы, что это далеко не всем может понравиться.

Вы станете уверенными, сильными, радостными, счастливыми и успешными!

Поэтому еще раз спрашиваю вас – готовы ли вы к такому тотальному изменению? Эта книга шаг за шагом, страница за страницей, поможет вам изменить свое сознание и сонастроить его с гармоничными вибрациями Вселенной, что приведет к самым серьезным, радикальным и, безусловно, положительным изменениям в вашей жизни.

Вы сделали свой выбор, другого пути у нас с вами нет. А это значит – вперед, и да поможет нам творческая сила Вселенной, создавшая этот мир!

Что же дальше? А дальше посмотрите себе прямо в глаза и признайтесь, что вы неистово стремитесь к успеху и счастью, иначе бы вы не взяли с полки эту книгу, друзья мои.

Сила Вселенной поможет нам!

Сила Вселенной поможет нам!

Сила Вселенной поможет нам!

Что такое успех?

Это возможность наслаждаться самыми изысканными радостями, которые может предложить этот мир!

Это способность дружить с достойными людьми!

Это бережное отношение к своему телу и здоровью!

Это заслуженная гордость своими достижениями!

Это радость отдавания всевозможных благ!

Это восторг от достижения поставленной цели!

Это упоение любовью!

Это... дополните сами.

Нет ничего на свете лучше успеха. Поэтому, когда я слышу слова типа «Мне много не надо» или «Я звезд с неба не хватаю...», я понимаю, что говорящий человек просто не имеет представления о собственной силе. И мне забавно, когда неудачники всех мастей в свое оправдание говорят мне: «Вам просто повезло, поэтому у вас все хорошо!»

Представьте себе, что привычку к удаче можно воспитать!

Если вы хотите, чтобы вам тоже «просто повезло», то я научу вас, как это сделать.

Мы хотим самого лучшего, потому что мы этого достойны, не так ли? Мы хотим быть на самой высоте и получать все самое лучшее в жизни. И мы получим это, даже не сомневайтесь.

Главное – ваша твердая, непоколебимая и святая вера. Вера в себя, вера в удачу, вера в успех.

Как научиться этому? Начнем с самого начала.

Итак, независимо от того, что вы делаете сейчас, где вы находитесь, вы можете начать строить свою жизнь по принципиально новому сценарию. Самое приятное в этом то, что сценарий этот отныне принадлежит только вам. Отныне вы становитесь активной частью творения своей жизни. Вы и раньше делали это, но, скорее всего, бессознательно.

А сейчас наступает очень важный момент.

Я предлагаю вам сейчас, безотлагательно, ибо каждый момент нашей жизни очень важен, сказать себе:

Отныне у меня все было, есть и будет очень хорошо!

Проговорите это утверждение вслух. Прислушайтесь к своим ощущениям. Что вы чувствуете? Уверенность и радость или неверие в собственные силы?

Дело в том, что могущественная сила, создавшая нас и беспристрастно считывающая все наши мысли, не обладает возможностью отличать наши страхи от наших желаний! Вдумайтесь в это!

Все что мы думаем, делаем и говорим, воспринимается Единым космическим разумом, Богом, Творцом, или как угодно вам называть эту бесконечную силу, как приказ к действию!

Именно поэтому у богатых денег становится все больше, а у бедных постоянно растут счета, и нет возможности свести концы с концами. И неважно, в какой стране вы живете. Этот процесс глобален и не соотносится ни с каким социальным строем. То есть позитивное мышление, оно и в Африке...

Поэтому, если вы, как и автор этих строк, в какой-то момент своей жизни осознали, что так больше жить нельзя, то вам необходимо научиться внимательнейшим образом отслеживать свои мысли и слова.

Каждый раз, когда вы говорите: «*Я не могу*» (чего бы это ни касалось), – вы отвергаете для себя возможность создать нечто.

Каждый раз, когда вы говорите: «*Это невозможно*», – вы даже не можете себе представить, от чего вы отказываетесь.

Каждый раз, когда вы говорите: «*Это не для меня*», – вы перечеркиваете для себя возможность успеха.

Давайте создадим принципиально новый словарь. Вместо:

«*Я не могу*» – «*Я хочу и сделаю!*»

«*Это невозможно*» – «*У меня все получается!*»

«*Это не для меня*» – «*Я выбираю только самое лучшее для себя!*»

Это может показаться странным, но после такого тщательного контроля собственных слов у вас начнется новая жизнь. О том, как это происходит, вы можете прочесть в книгах самых известных мистиков XX и других веков. Я же предлагаю вам практические шаги для преобразования своей жизни, которые вы можете сделать уже сейчас.

Самое главное – наше подсознание создает и контролирует нашу действительность.

Ральф Эмерсон сказал: «Если вы хотите разрушить несчастье, то создайте счастье. Если хотите убрать плохой мир, создайте хороший».

Это суть позитивного мышления. Ведь мы создатели своего мира, своей судьбы и своей удачи! Миллионеры и миллиардеры мыслят категориями успеха и удачи. И знаете – они получают дивиденды в соответствии со своими убеждениями.

Мне достаточно 10 минут поговорить с человеком, чтобы понять, какое у него или у нее мышление – позитивное или негативное. Самое удивительное, что их образ мыслей обычно полностью совпадает с тем, что их окружает в действительности.

Все неудачники убеждены в том, что им «просто не повезло», им чего-то не хватило для того, чтобы жить полной жизнью. Также они уверены в том, что богатые, знаменитые и влиятельные люди обязательно чем-то поступились ради того, чтобы достичь успеха (совестью, честью, здоровьем и т. д.).

Знакомо, не так ли? То есть они сами хотели бы жить хорошо, но при этом яростно осуждают (если не сказать, ненавидят) успешных людей.

Громким аккордом, подтверждающим эти слова, был мой недавний разговор с одним неудачником, который сказал буквально следующее: «Я, может быть, и небогатый, но зато я честный и порядочный!» Заметим в скобках, что пятью минутами ранее этот честный

и порядочный человек рассказал мне о том, что его в судебном порядке заставили платить алименты собственному трехлетнему ребенку! Если это называется порядочностью...

Но не будем о грустном, а будем о хорошем.

Это может показаться странным, но наиболее тяжелым грузом, мешающим нашему восхождению наверх, является груз обид и негативного отношения к другим людям.

Мы даже представить себе не можем, что, если папа не купил вам куклу или машинку, когда вам было шесть лет, это маленькое событие может повлиять на вашу личную и профессиональную жизнь много позднее.

Вы удачливы, вы удачливы, вы удачливы!

Вы удачливы, вы удачливы, вы удачливы!

Вы удачливы, вы удачливы, вы удачливы!

Вы удачливы!

Часть 2

Главные секреты успеха

1 секрет успеха

Все начинается с мечты!

Любая возникшая у вас в мозгу мысль, так или иначе, рано или поздно обязательно осуществится. В противном случае она не посетила бы вас.

Наполеон Хилл

С чего начинается любая история успеха? С чего начинается вообще любая история? Помните, в Евангелии от Иоанна: «В начале было Слово, и Слово было у Бога, и Слово было Бог». Конечно, все начинается со Слова – Logos – идеи, мысли, мечты!

Наш мозг устроен таким образом, что любая внедренная туда программа начинает рано или поздно реализовываться. Это значит, что мы обязательно достигнем того, что заложено у нас в сознании. Из этого следует очень простой вывод – надо закладывать в сознание лишь такие мысли и идеи, которые вас радуют и вдохновляют.

Каждому событию предшествует идея.

Идеи и мечты – вот ключ к будущему!

Они открывают путь возможностям и становятся нашими проводниками на пути к успеху. Поэтому относитесь к своим идеям и мечтам со всем вниманием, уважением и доверием!

Если вы читаете эти слова, значит, ваша история успеха уже началась – прямо сейчас. Почему я так в этом уверена? Очень просто! Если бы в вашей голове не появилось желание изменить свою жизнь. Если бы вы не мечтали об успехе – возможном, желанном, который может стать поворотным пунктом в жизни – вы бы не взяли в руки мою книгу. А если вы со мной, значит, вы готовы начать свой путь к успеху, насколько бы далеким или несбыточным он ни казался вам сейчас!

Поверьте, друзья мои, что мечты сбываются – надо только разрешить себе мечтать и мечтать масштабно!

Человеческий разум не может породить идею, не имея возможности осуществить ее. То есть наши возможности ограничены только нашим воображением! Эйнштейн – великий ученый! – знал, что воображение важнее знания. Потому что знание ограничено, а воображение охватывает всю Вселенную! И это действительно так: человеческое воображение, присущая нам от рождения способность генерировать идеи, мечты и желания, безграничны.

И только мы сами можем позволить или запретить себе пользоваться этой мощнейшей силой – нашим воображением!

Мне очень нравится выражение, которое принадлежит одному из основателей системы Google Лари Пейджу: **«Одно из основных качеств лидера – это здоровое игнорирование невозможного».**

Здорово, не так ли? Кто бы что ни говорил вам в отношении вашей мечты, как бы вас ни высмеивали – вы идете только вперед, и, конечно, побеждаете!

Я всегда на семинарах говорю своей аудитории приблизительно так: «Никто не придет и не принесет вам счастье, как Дед Мороз подарки в мешке. Никто не собирается стать

вашим спонсором (как мечтают многие девушки, и не только). Никто не будет стоять у вас над душой, как в детстве, и говорить – занимайся, иди на тренировку, читай, развивайся и т. д. Все придется делать самим. Но зато, когда вы уже самостоятельно достигнете успеха – о-о, вот тогда все сразу захотят с вами дружить и сотрудничать. Но прокладывать путь вам придется сначала в одиночку. Таков закон современных джунглей, под названием жизнь».

Помните, что над вами будут всегда насмехаться, если вы пойдете новым, неизведанным ранее и только вам понятным путем. Но это как раз и будет знаком того, что вы идете своим путем. Не обращайтесь внимания на критиков!

Кем вы хотели стать, когда вы были маленькими? Кто был вашим кумиром, любимым героем, на кого вы хотели походить? Тогда взрослые одобрительно улыбались вам – и вы верили, что сможете стать, кем захотите, что все вам по силам!

А о чем вы мечтали, лежа в своей кроватке под теплым одеялом? Помните? А как писали письма Деду Морозу – и он исполнял ваши желания? Теперь вспомните подростковый возраст. О чем вы мечтали тогда? Какие книги читали? Кем мечтали стать? Кто был вашим героем? А первой любовью?..

Все эти воспоминания и являются путеводной звездой в нашем удивительном путешествии к самому себе и к обретению своего величия. Почему? Да потому что мир устроен так, что у нас, homo sapiens, человеческих существ, есть не только сознание, но и подсознание. И это подсознание *знает* каким-то образом и совершенно точно, что вы можете сделать, чтобы приобрести славу, удачу, величие... и в придачу весь мир! То есть вы уже рождаетесь с определенными способностями и склонностями.

Даже если вы сейчас уже и не помните, какими были ваши детские мечты – не беда. Потому что сейчас мы с вами, мои дорогие взрослые, станем как дети – и будем заново учиться мечтать. Никаких отговорок! Неважно, сколько вам лет, неважно, чем вы занимаетесь, не имеет никакого значения, как вы сами относитесь к своим способностям.

Вы человек – а значит, от рождения наделены даром воображения и творчества!

Благодаря этому дару вы изобретаете что-то новое, решаете любые проблемы и достигаете любых целей. Это та самая Божья искра, вложенная Создателем в любимое творение – человека. Это именно то, что делает вас, меня и всех людей на планете созданными по Его Образу и Подобию!

Я знаю, многим придется заново открывать свои мечты. Это может быть непросто, но зато как увлекательно! Кстати, чем труднее вам дается этот процесс, тем сильнее вы в нем нуждаетесь. Ученые утверждают, что 97 % людей большую часть жизни используют только левое полушарие мозга, которое отвечает за логику, рациональность. Правое же полушарие, ответственное за чувственное восприятие, образное мышление, интуицию, практически не используется! А между тем, именно в правом полушарии скрываются самые мощные инструменты управления жизнью. Один из них – наше воображение, способность мечтать.

Представьте, что у вас в руках – прямо сейчас, но всего на час! – появилась волшебная палочка. И вы с ее помощью можете исполнить любое свое желание, воплотить в жизнь любую мечту! Готовы? Тогда прямо сейчас берите бумагу, ручку, засекайте время – и вперед, дерзайте!

Есть только одно условие: это должно быть именно ваше желание, ваша мечта. А для этого нужно освободиться от социальных условностей, навязанных стереотипов, родительских ожиданий, ложных представлений о «долге» перед другими людьми – и понять, чего хотите именно вы. В конце концов, только став самими собой, только соединившись со своими мечтами и желаниями, мы сможем стать счастливыми сами – а значит, сделать счастли-

выми и окружающих, близких и любимых. Потому что несчастным людям нечем делиться с другими – только своими неприятностями и неудачами.

Счастливым человек – как солнце: он освещает и согревает все и всех вокруг!

Настройтесь на свой внутренний голос, прислушайтесь к своему сердцу, успокойте мысли, отбросьте тревоги. Это необходимо, чтобы понять, что действительно важно и ценно для вас, какая мечта будет соответствовать вашим истинным потребностям.

Сейчас в ваших руках огромная сила – сила мечты! Она мощнее любой самой волшебной палочки, уж поверьте! Это ваш внутренний компас, который поможет вам найти собственный путь, открыть вашу истинную природу и выйти на связь с Высшим «Я».

Задайте себе один из самых важных вопросов в своей жизни: «Что сделает счастливым именно меня? Что мне нравится? Каким я хочу видеть себя через 5, 10, 15 лет?» Друзья, помните, что вы родились для того, чтобы сделать что-то значительное, а вы можете это сделать, только если вам это очень нравится!

Невозможно быть выдающимся хирургом и ненавидеть свою работу. Трудно себе представить художника, которого бросает в дрожь отвращения при виде кисти и мольберта. Для того, чтобы создавать прекрасную музыку, нужно страстно любить свою профессию.

Если, думая о своей мечте, вы испытываете легкое сердцебиение, если ваша душа наполняется радостью и предвкушением чуда – это как раз то, что нужно!

Эта мечта действительно ваша, и она обязательно приведет вас к успеху! Но если вы не чувствуете ни малейшего трепета, размышляя о своей мечте, значит, вы выбрали ее не сердцем, а холодным прагматичным рассудком. Скорее всего, это вообще не ваша мечта, а цель или стереотип, навязанные извне – родителями, близкими, обществом...

Откажитесь от нее: вы же не хотите прожить чужую жизнь?

До вершин успеха добираются только те, кто идет своей тропой!

Теперь, мои дорогие, пока в ваших руках волшебная палочка мечты, пока вы окрылены своей путеводной мечтой, обязательно запишите все свои идеи, желания, чаяния, стремления – даже самые смелые. Не бойтесь, не скромничайте, не осторожничайте. Чем более несбыточной кажется мечта, тем грандиознее будет ее воплощение. А чем выше цель – тем головокружительнее успех, которого вы добьетесь, тем прекраснее будущее, которое вы сами для себя создадите!

Так что представляйте свое будущее большим, очень большим. Ведь никто не достигает большего, чем хочет достигнуть! Мыслите масштабно, как советует Дональд Трамп. Если бы вы были Богом, что бы вы сделали для себя, для людей, для планеты? Иногда очень полезно задать себе такой вопрос...

Помните: вы можете добиться всего, что хотите!

Ограничения вы устанавливаете сами... Мечтайте – Вселенная внимает вам и готова исполнить ваши мечты!

Хочу поделиться с вами потрясающей по силе идеей, настроем, аффирмацией, которая способна преобразить вашу жизнь. Вот она:

Каждое мгновение моей прекрасной жизни создает мое великолепное будущее, наполненной благоденствием и процветанием!

Повторяйте это выражение почаще, пусть оно станет вашей мантрой, вашим лозунгом, вашим застольным тостом – и вы удивитесь, насколько более приятной и радостной станет ваша жизнь! А ради этого стоит немного потрудиться.

Только будьте очень внимательны: сейчас в ваших руках сосредоточена огромная сила! **Мечты сбываются!!!** Поэтому еще раз подумайте: действительно ли ВЫ этого хотите? И действительно ли вы хотите именно этого? Если вы ответили «Да!» Тогда – вперед!

Повторяйте аффирмации

- # Все мечты сбываются, особенно мои!*
- # Я позволяю реке жизни приносить мне мои ожившие мечты!*
- # Я возношусь к звездным небесам успеха. Мои мечты сбываются!*
- # Я создаю прекрасное будущее для себя!*
- # Я легко и просто создаю чудеса!*
- # Все мои лучшие мечты становятся реальностью!*
- # Мои возможности безграничны. Я воплощаю свои мечты в жизнь!*
- # Сейчас я принимаю от Высших Сил проявление моей мечты во благо всех живущих, самым благоприятным и безопасным образом!*
- # Я хочу все, что могу. Я могу все, что хочу!*

2 секрет успеха Желания – это ступени к победе!

У успешных, благополучных людей входит в привычку думать и говорить только о желанных вещах. Несчастливые и неудачливые больше думают и говорят о том, чего им не хочется.

Брайан Трейси

Я сейчас открою вам один важный секрет. Для того, чтобы ваше желание исполнилось – вам лично не надо этому мешать! Как же так, спросите вы? Как же я могу мешать исполнению собственного желания? Ведь это будет противоестественно?.. В самом деле?

А вот прислушайтесь к тому, что вы говорите, как вы думаете, и какие действия совершаете по отношению к вашему желанию. Напомню вам великие слова Луизы Хей:

Если бы люди знали силу своих слов, они всегда говорили бы только позитивными аффирмациями!

И еще напомню, что Брайан Трейси говорил о том, что неудачники отличаются от богатых и знаменитых только одним – богатые и знаменитые все время говорят и думают о том, как достичь еще большего успеха и богатства, а бедные и несчастные говорят только о своих несчастях. Неудивительно, что богатые богатеют, а бедные беднеют!

Сколько раз вы сами останавливали себя такими словами: «Ну-у, это не для меня», или «Да, конечно, я хотел бы этого, но...» За этим обычно следует глубокий вздох и подробное объяснение – почему лично у вас это не получится. Так почему же вы удивляетесь, что до сих пор не достигли в жизни своей мечты?

Не надо останавливать себя, это сделают за вас ваши завистники! И еще один совет – не стоит сетовать, что, дескать, не так уж быстро все исполняется. Такими замечаниями мы напоминаем горе-садовника, который выкапывает посеянные зернышки, чтобы посмотреть, как они там себе растут.

Вот что пишет Джозеф Мерфи о важности доверия к своим желаниям:

С этого самого момента и дальше я вкладываю в свое подсознание семена или мысли о мире, доверии, благосостоянии и самообладании. Я выращиваю плоды из этих прекрасных семян, которые сейчас сею. Я принимаю реальность моего желания так же, как тот факт, что семя, брошенное в землю, прорастет. Также и мое желание, идеал растет в темноте моего подсознания, и подобно семени через некоторое время оно появляется из земли, как условие или событие.

Помните, друзья, что все исполняется в нужное время, в нужном месте и наилучшим для вас образом. Верьте в это, и так произойдет!

Желания существуют для того, чтобы исполняться! Это первая аксиома успеха. Чтобы она стала истиной вашей жизни, надо правильно использовать свои желания! Как? Сейчас я напомню вам **несколько основных правил, которые помогут вам сделать ваши желания – ступенями на пути к успеху.**

1. Относитесь серьезно к себе и своим желаниям!

Ваша сила – в ваших желаниях, в том, что вам нравится, что вы любите. Каждое ваше желание – это мощный энергетический сгусток всех потенциальных возможностей, способностей, ситуаций, необходимых для его реализации. Своеобразная «дополнительная жизнь», если говорить в терминах компьютерных игр. Отказ от собственных желаний делает вас сла-

бее и мешает раскрывать сильные стороны вашей личности. Поэтому никогда, ни при каких обстоятельствах, ни в коем случае не отказывайтесь от своих желаний!!! Если в настоящий момент вы не видите возможности исполнения своего желания, скажите себе: «Просто время для этого желания пока не пришло». Отложите желание до лучших времен – с уверенностью в том, что в нужное время оно обязательно исполнится!

2. Всегда помните о том, что вы хотите!

Ваши желания – это вехи вашего пути к успеху, указатели верного направления. Это своеобразный радар вашего врожденного автопилота, настроенного на раскрытие заложенного в вас потенциала. Чтобы двигаться в нужном направлении, нужно всегда содержать этот важнейший инструмент в «боевой готовности». Если вы не знаете, чего хотите, другие люди с легкостью смогут управлять вами! Поэтому постоянно напоминайте себе о своих истинных желаниях и спрашивайте себя: «То, чем я сейчас занимаюсь, приближает меня к исполнению моих желаний?» А еще лучше, как я уже рекомендовала – каждый год составляйте красивый список своих желаний и почаще туда заглядывайте.

Вносите коррективы – не бойтесь что-то изменить, если передумали, записывайте новые цели. Это ваш список, поэтому он должен быть живым и гибким.

3. Думайте и говорите только о желанных вещах!

То, о чем вы думаете и говорите большую часть времени, как раз и случается в вашей жизни! Эта мысль настолько важна, что я не устаю повторять ее снова и снова. Настраивая свое восприятие, сознание и подсознание на позитив, вы даете Вселенной знак, что готовы к исполнению желаний. А размышляя о своих мечтах и желаниях в позитивном ключе, вы запускаете процесс их воплощения. Слишком просто? Но это работает именно так! Поэтому не думайте о том, чего вы не хотите, боитесь, не любите...

Думайте о хорошем! Да, я знаю, что иногда это бывает легче сказать, чем сделать. И все-таки... Как только возникает какой-либо страх, неуверенность, слабость, сразу же настраивайте себя на противоположное. То есть на силу, уверенность, энергию. Просто повторяя такие общеизвестные аффирмации, как: «*Я обретаю силу, я в безопасности, я спокоен*», вы переключите вектор вашего внимания на более позитивный лад. А это, в свою очередь изменит ход вашей жизни! Все так просто.

4. Будьте предельно точны!

Помните слова капитана Врунгеля: «*Как вы яхту назовете – так она и поплывет!*» Наше подсознание, ответственное за связь с Созидательными силами Вселенной, а значит, и за исполнение наших желаний, понимает слова буквально. Поэтому, формулируя свои желания, будьте предельно внимательны!

Во-первых, никогда не употребляйте частицу «не»: ее подсознание автоматически отбрасывает и выполняет ваше желание... ровно наоборот! Пишите и говорите: «Я становлюсь, я имею, я получаю и т. д.»

Во-вторых, формулируйте желание так, чтобы выполнение его зависело не от других людей, а от вас самих. Иначе ваше подсознание просто не возьмется за работу: ведь действиями других людей оно управлять не в состоянии!

В-третьих, формулируйте свое желание либо очень-очень узко, тщательно прописывая каждую деталь, либо максимально широко. Это зависит от того, насколько четко вы сами понимаете, что именно, когда и каким способом хотите получить. Подсознание действует как своеобразный компьютер: чтобы найти что-то конкретное, нужно задавать поиск с очень точной формулировкой. Если же ваша цель – найти наилучший вариант из множества возможных, запрос должен быть как можно шире.

Наконец, в-четвертых, обязательно используйте глаголы в настоящем времени и добавляйте в формулировку срок исполнения желания. Иначе ваше желание может исполниться тогда, когда загаданное будет уже не актуально. Только помните, что подсознание, конечно, может все – но в разумных пределах и в разумные сроки!

5. Используйте все каналы чувств!

Наше подсознание многомерно и оперирует всеми каналами чувств. Поэтому, чтобы быстрее и эффективнее запустить желание «в работу», нужно задействовать все эти каналы! Представьте свое желание во всех подробностях, окунитесь в него. Прокрутите перед мысленным взором «кино» с собой в главной роли, в котором это желание уже сбылось. И обязательно подключите к зрительным образам воображаемые звуки, запахи, ощущения...

Например, вид Парижа с Эйфелевой башни: вы стоите на верхней смотровой площадке, ветер треплет ваши волосы, вокруг слышится разноязыкий гул голосов, откуда-то доносится аромат кофе...

Главное, чтобы такое «кино» вам нравилось, вызывало воодушевление. Это делает желание максимально «осязаемым» для подсознания. А остальное – дело техники!

6. Создавайте «якоря» желаний!

Создайте свое собственное «заклинание» – своеобразную формулу успеха, поддерживающее убеждение, которое будет настраивать вас на исполнение желания. Это может быть, например, подходящая аффирмация из тех, что я предлагаю. Но еще лучше, если вы придумаете ее сами. Повторяйте это «заклинание» как можно чаще: каждый раз, когда вспоминаете о своем желании, а также вечером перед сном и утром, еще в полудреме. Сознание в это время дремлет – и ваша формула успеха воздействует на подсознание напрямую.

Кроме формулы успеха рекомендую найти для каждого желания определенный материальный символ: монетку, пуговицу, колечко... Носите этот символ с собой, почаще берите его в руки, повторяя «заклинание».

А когда желание исполнится, обязательно поблагодарите его и сохраните, чтобы он напоминал вам о том, что все мечты сбываются, а желания – исполняются!

7. Нажмите клавишу enter!

Это одно из важнейших правил исполнения желаний! Сформулировав желание, нужно обязательно «отпустить» его – освободиться от навязчивых мыслей, перестать о нем беспокоиться, и предоставить его выполнение Созидательным силам Вселенной. Иногда полезно даже на некоторое время «забыть» о своем желании, переключиться на что-то другое.

Не отпустив желание, вы не сможете привести в движение механизм его исполнения. Ведь желание на энергоинформационном уровне – это своеобразная программа. И только когда вы нажмете на клавишу enter, ваше подсознание примет желание «к исполнению», начнет выполнение этой программы. **Отпустите свое желание – и произойдет обыкновенное чудо!**

8. Верьте!!!

На самом деле – это самое, самое главное правило исполнения желаний. Вы должны настолько твердо и непоколебимо быть уверены в том, что ваше будущее превосходно, блистательно и великолепно, чтобы даже самый закоренелый скептик и пессимист не смог бы вас уверить в обратном. Этому не учат в школах, не преподают в институтах. Эта уверенность приходит либо с мудростью, либо от учителей.

«Учись говорить “Да!”, – пишет Ошо, – учись быть “Да!”. Ты удивишься: **жизнь будет расти, жизнь превратится в такое великолепие, жизнь станет такой красотой и благодарью!**»

Это произойдет, если только вы поверите в свое великое происхождение и в свое великое предназначение – творить и создавать собственную жизнь, собственную Вселенную. Только скажите: «Да!», только поверьте!..

Повторяйте аффирмации

Я – любимое дитя Вселенной!

Вселенная с любовью осуществляет все мои сокровенные желания!

Когда Бог сотворил меня, он создал для меня все, что мне надо!

Все Светлые силы мироздания выполняют мои желания!

Я знаю, что мои желания уже исполняются!

Я всегда получаю все необходимое для исполнения желаний!

Я доверяю великой творческой силе Разумной Вселенной. Все мои желания сбываются для всеобщего блага и наилучшим для меня образом!

3 секрет успеха Неудача – не для нас!

Постановка цели – лучший способ найти себя.
Кристина Комафорд-Линч

Вы знаете, как живет большинство людей? Как это ни печально, но они живут в тихом отчаянии, потому что их жизнь далека от идеала. Если вы не верите, то просто пройдите по улице и посмотрите в глаза и в лица людей. Увидеть энергичного, решительного, улыбающегося человека можно очень редко. В основном мы видим озабоченные, печальные, недовольные лица.

Только иногда, как лучик солнца, промелькнет улыбка младенца или маленького ребенка, или пары влюбленных, и опять скроются они в общей массе утомленных вечными проблемами людей. Не замечали? Обратите внимание.

Это люди, которые смирились со своей действительностью, смирились с тем, что надежды не сбылись, смирились с убогим (не хочу никого обидеть) бытом. Неужели невозможно изменить их жизнь?

«*Выше потолка не прыгнешь*», – наверняка вы слышали это крылатое выражение. И это действительно так!

Как же это, спросите вы – разве только что, Наталия, вы не говорили, что наши возможности безграничны?! Да, говорила, и готова снова это подтвердить! Дело в том, что «потолок» – это те ограничения, которые вы сами себе ставите.

Оглянитесь вокруг: насколько отличается та жизнь, которая составляет сейчас вашу «зону комфорта», от того, что вы действительно хотите, от ваших желаний и мечтаний? Насколько вас самих устраивает сегодняшний «потолок» вашей жизни?

Мой любимый фэншуй, который я практикую уже более 10 лет, говорит о том, что даже в нашем доме нас должны окружать только те вещи и предметы, которые нам нравятся, вдохновляют нас, говорят о нашем высоком внутреннем мире. То есть все взаимосвязано. И те мысли, которые мы имеем, и те вещи, которые нас окружают, и тот уровень жизни, который мы позволяем себе иметь.

Все начинается с вашего решения!

И вот сейчас наступил тот волшебный момент истины, который, если вы правильно все поймете, сможет изменить вашу жизнь в корне. Вы, именно вы, мой дорогой читатель, или читательница, – хотите стать успешным, красивым, здоровым, богатым? Честно хотите? Тогда читайте дальше. Этого хотят все, но одного желания мало – надо действовать. Надо менять образ мыслей, образ действий и даже выражение лица! Да, да!

Посмотрите на звезд Голливуда, например. Блестящие наряды, белозубые улыбки, струящиеся волосы, галстуки-бабочки... И не надо мне говорить, что, конечно, им легко – ведь они уже звезды. Они звезды, дорогие мои, потому что **когда-то они решили стать звездами!** Вот и все. Это происходит неслучайно.

И сейчас я даю вам одну магическую подсказку, которую в разное время и разные учителя уже давали людям. Например, великий (с моей точки зрения) Дейл Карнеги написал так: «*Fake it until you make it!*» То есть: «*Притворяйся, пока не достигнешь!*» Супер, здорово, гениально!

Никто не придет к тебе домой в образе ласкового психоаналитика и не станет убеждать тебя в том, что ты – звезда! Никто не станет заставлять тебя вкалывать (извините за прямоту) в тренажерном зале. Просто в один прекрасный момент ты понимаешь, что ты хочешь

многого, даже великого, что ты – звезда! И ты начинаешь делать все для того, чтобы в тот момент, когда ты проснешься знаменитым, ты был к этому уже полностью готов.

Хочешь стать чемпионом мира по теннису? Отлично – хватай ракетку и на корт!

Хочешь стать акулой финансового мира? Тогда хватит просиживать джинсы в кино и проводить выходные в баре с приятелями. Изучай финансовые документы, учись, посещай семинары, проводи вечера не в чате, а собирай информацию о ситуации на рынке. Ну, в общем, вы поняли смысл.

Главное – в какой-то момент времени решить, для себя, что ты – звезда. И начинать действовать так, словно ты уже достиг желаемого величия. Добавить к этому железобетонную уверенность в том, что неудача невозможна в принципе – и работать, работать, работать. Рано или поздно, но вы достигнете своей цели. Все так просто, не так ли?

Имейте смелость просто задать себе вопрос – устраивает ли меня моя жизнь? Если нет – это можно изменить! То, что вы имеете сейчас – это прямой результат ваших мыслей и действий ДО этого момента. Если вам это не нравится – вам надо изменить свои мысли и действия – СЕЙЧАС. Потому что невозможно делать все то же самое и получать другой результат. Для изменения результата вам надо изменить себя, свои мысли и поступки. То есть сделать нечто такое, чего вы раньше никогда не делали, или вообще больше никто не делает. Успех надо оплатить и взрастить. Цена успеха – это постоянные усилия, жесткая самодисциплина и отказ от пустого времяпрепровождения.

Вам кажется, что я слишком строга? Но я точно так же строга к самой себе. Может быть я – работоголик, это можно называть как угодно. Но одно я знаю точно – я принадлежу к обойме победителей благодаря тому, что однажды приняла такое решение! И я точно знаю, что сегодняшней прекрасный результат – это следствие правильного выбора в прошлом и плод упорного труда по воплощению цели в жизнь.

Как написала Барбара Марсиниак в своей книге «Путь силы»: «Вы – звезда, которую рождаете вы сами: так Солнце встает над горизонтом, пробуждая мир; будьте чуткими, внимательными, добрыми, сострадательными и справедливыми. Ваша задача – воспитать самого себя и выработать позитивную, улучшающую жизнь установку, особенно по отношению к своему телу. Вы обязаны взять на себя ответственность за собственную жизнь и осознать, что каждый миг предоставляет вам потенциальную вероятность, связывающую вас с будущим, где вы благоденствуете и процветаете».

Так что рожаем себя – звезд, и воспитываем себя тоже сами! А больше никому...

Думаю, что вы со мной – иначе вы бы не стали читать эту книгу, верно?! Поэтому сейчас мы с вами будем поднимать «потолок ожиданий» на новую высоту. К звездам! Хорошая новость: вам вовсе не нужно быть атлантами, чтобы поднять «потолок» своих возможностей. Достаточно бросить вызов себе вчерашним – и начать расти вместе со своими целями!

Знаете, чем отличаются «любимчики Фортуны» от «простых смертных»? У везунчиков есть цель! Причем она настолько высока, что по сравнению с ней всевозможные неудачи, неурядицы и неприятности кажутся мелочью, безделицей. Поэтому у людей, устремленных к высокой цели, преобладают позитивные установки, им свойственно «мышление свершения». А вы же знаете, друзья: о чем думаем – тем и становимся! Именно в этом секрет всех победителей!

Чем выше ваша цель, тем больше появляется сил и средств, чтобы достичь ее. И тем больше «бонусов» вы получите от Вселенной! А кроме всего прочего, преодолевая по пути к цели неизбежные трудности, вы сами будете расти и перешагнете на новый уровень возможностей – к новым целям, о которых пока даже не осмеливаетесь мечтать.

Поэтому ставьте перед собой высокие цели и действуйте так, словно неудача невозможна!

На своих семинарах, от камерных – в конференц-залах, до огромных концертных площадок и даже стадионов, я люблю говорить, что обожаю рекламу фирмы NIKE, которая использует слоган: «Just do it», – **«Просто делай это!»**

Никто не сделает зарядку за тебя. Никто, кроме тебя, не войдет в открытую дверь. У Бога нет других рук, кроме твоих. Хочешь стать звездой – будь ей!

Кто меня заставлял или мотивировал, чтобы я записывала свои первые диски с медитациями и мантрами? Я сама искала студии, композитора, и сама же писала тексты для медитаций. В итоге эти диски продаются уже много лет и сделали жизнь многих людей более счастливой.

«Кто меня мотивирует? – спрашивал глава огромной сетевой компании на встрече с коллегами. – Почему меня должен кто-то мотивировать, кроме меня самого?». Он прав.

Часто то, чего мы достигаем, происходит не благодаря, а вопреки. И, тем не менее, происходит, потому что мы не верим в неудачу.

«Я не знаю другого пути, кроме успеха и процветания!», – вот вам пример мотивационного утверждения. И даже частица «не» здесь не страшна, сразу отвечаю строгим читателям.

У вас уже есть все необходимое, чтобы превратить свои мечты и желания в цель. У каждой мечты, какой бы нереальной, сказочной, несбыточной она ни казалась, есть разумная основа. Поэтому любую сказку можно сделать былью! Надо только правильно поставить цель... Как? Этому мы с вами и будем сейчас учиться!

Самое первое – и самое главное! – цель должна быть именно вашей, основанной на ваших мечтах и желаниях.

Только в этом случае она поведет вас вперед, к исполнению задуманного. Если вы не чувствуете, что цель вам необходима и интересна – вы не будете следовать за ней. А если у вас вообще нет цели? Вы просто останетесь на месте!

Вы уже знаете, чего хотите, вы открыли для себя свои мечты – и это ваше огромное преимущество! Знаете, сколько людей живет, даже не задумываясь о том, что же они на самом деле хотят? Они идут по жизни, словно слепые... А ваши глаза уже открыты! И вы готовы идти своим путем – туда, куда зовут вас мечты!

Чтобы облегчить и ускорить свой путь, нужно сделать свои цели конкретными. *«Пойди туда, не знаю куда, найди то, не знаю что»*, – с таким заданием может справиться только сказочный герой. Мы же с вами должны поставить цель в первую очередь для своего сознания, для рационального левого полушария. А оно любит, чтобы все было четко, логично и понятно. И сможет привести нас к осуществлению наших желаний, только если мы точно определим искомое и правильно зададим маршрут. Нельзя достичь того, что нельзя узнать!

Поэтому, формулируя свои цели, помните, что они должны быть конкретными, измеримыми, достижимыми и легко понятными!

И не забудьте установить сроки осуществления желаемого!

Хотите автомобиль? Уточните, какой именно: марка, модель, цвет... Мечтаете о собственном доме? Количество этажей и комнат, наличие бассейна, внутреннего дворика, зимнего сада – все имеет значение! Ваша цель должна быть конкретна, реальна, осязаема. И обязательно сформулирована в настоящем времени – так, словно вы уже всего достигли.

Но при этом не нужно специально «занижать» цель, чтобы сделать ее более «осуществимой». Не надо думать так: «Ну, генеральным директором мне никогда не стать, так что начну с того, что хочу стать менеджером». Не стоит думать за всю Вселенную. Должности генеральных директоров тоже иногда становятся вакантными, и кто вам сказал, что это не для вас?!

Не загоняйте себя в рамки, позвольте своей фантазии разгуляться! О том, как именно мы будем достигать наших целей, мы подумаем завтра. Пока же важно лишь то, чтобы цель была реальна в принципе. То есть не нужно ставить себе целью «долететь до Солнца». А вот «полететь в космос» – почему бы и нет, если это действительно интересно и важно для вас?! Сейчас уже появляются первые «космические туристы». И вы можете быть одним из них! «Реальна» или «нереальна» эта цель – зависит только от уровня вашего «потолка»!

Еще одна важная деталь: цель обязательно должна быть зафиксирована!

Почему я так настойчиво советую записывать свои цели? На этот счет существует прекрасная китайская поговорка: «Самые бледные чернила сохраняются дольше, чем самая лучшая память». Могу поспорить, что уже через месяц из двенадцати своих тщательно продуманных целей вы вспомните в лучшем случае три! А через год?

Все дело в особенностях нашей психики, которая позволяет держать в центре внимания всего один очаг возбуждения. Сейчас вы сосредоточены на своих целях, а через мгновение переключились мыслями на список покупок – и потеряли путеводную нить!

Но дело не только в этом. Как уверяет статистика, только 3 % людей записывают цели – и именно они достигают самого большого успеха! Почему? Во-первых, записывая свои цели, они активизируют именно то полушарие мозга, которое отвечает за конкретное исполнение задуманного. И, во-вторых, они всегда держат свои цели в зоне внимания, просто регулярно перечитывая написанное!

Да, это еще одно важное правило работы с целями. Обязательно регулярно перечитывайте свой список! Лучше всего – каждый день, утром и вечером, просыпаясь и засыпая. Думайте о них так, как о свершившемся факте. Визуализируйте их, наполняясь радостным предвкушением – и вы направите свою жизнь в нужное русло!

Маленькие подсказки для работы с целями:

Составьте список своих желаний. Пусть он будет у вас под рукой.

Как можно чаще заглядывайте в него. Лучше утром и вечером.

Установите сроки. Имейте спокойное уверенное отношение к срокам исполнения желаний.

На основании целей, составьте конкретный план действий для претворения вашей цели в жизнь.

Не откладывая ни дня, начинайте совершать действия в соответствии с планом. Каждый день вечером спрашивайте себя: «А что я сегодня сделал из своего великого плана претворения моей мечты в жизнь?»

Верьте в то, что у творческих сил Вселенной для вас есть особый приятный план.

Сохраняйте приподнятое настроение, будьте уверены в наилучшем исходе для себя.

Кстати, по-настоящему успешные люди всегда имели несколько областей интересов! Вспомните, например, Леонардо да Винчи, талантливого художника и изобретателя. Или Михаила Васильевича Ломоносова, ученого и поэта.

А как вам такой пример: красавица-актриса Хеди Ламарр, первая в истории кино снявшаяся обнаженной, стала автором изобретения, которое признано одной из самых значимых разработок XX века!

Нет границ для наших возможностей!

Так вперед – к новым свершениям!

Имея четкий список своих целей перед глазами, вы даруете себе громадное преимущество перед большинством живущих ныне людей, которые этого попросту не делают, и уже через несколько лет вы убедитесь в том, каких невероятных успехов вы достигли!

Повторяйте аффирмации

Я знаю, чего хочу, и это знание приводит меня к успеху!

Все мои замыслы реализуются.

Возможно все, если я этого захочу!

Сама Жизнь материализует мои цели!

Я достигаю поставленных целей легко и без усилий.

В каждом моем желании уже заложен механизм для его исполнения!

Созидательная энергия Вселенной в моих руках. Я наполняюсь радостной силой!

Все самое прекрасное, светлое и радостное в этом мире – для меня!

Бог создал меня для успеха и наслаждения жизнью!

4 секрет успеха Есть ли у вас план?

Верь, что это можно сделать!

Ричард Брэнсон

Друзья, если вам кажется, что мы слишком много времени уделяем подготовительному процессу, то могу вам сообщить, что эффективность любой работы вообще и нашей с вами в частности, зависит от *времени, потраченного на подготовку*. То есть если вы будете хорошо подготовлены, то станете настоящим профи, и достигнете во много раз больше, чем обычный человек. Надеюсь, это вас вдохновляет. По крайней мере, меня это очень вдохновляет, потому что я являюсь ярким поклонником той истины, что *любой успех можно повторить, если делать то же, что делают успешные и счастливые люди*. А они тратят много времени на подготовку своих действий, продумывают свои поступки и используют отпущенное им судьбой время с максимальной эффективностью.

Из этих трех китов, на которых держатся все великие люди в мире, я бы хотела остановиться на одном китенке (то есть детеныше кита), который может вырасти лично для вас в невероятную по силе основу всех ваших побед.

У него длинное имя:

Правильные действия в настоящем приносят удачу в будущем!

В последнее время я все чаще и чаще убеждаюсь, что это великая истина, которую почему-то многие игнорируют. Действительно, если ты поступаешь правильно, то тебе только остается наблюдать, как вокруг тебя вырастает целый сад прекрасных ростков, посеянных твоей мудростью и прозорливостью. «Хорошее случается с теми, кто совершает хорошие поступки», – вторит Робин Шарма.

За любыми действиями следует результат. И если действия не соответствуют гармонии и даже здравому смыслу, то о каком положительном результате можно говорить? И позитивное мышление здесь вообще ни при чем.

Я не собираюсь агитировать вас быть благонравными и целомудренными, но попробуйте хотя бы в течение месяца думать о хорошем, стараться поступать правильно и дарить окружающим свое хорошее расположение духа и любовь, делать больше добра, чем от вас ожидают – и вы увидите, насколько волшебным может преобразиться ваша собственная жизнь! Сработают невидимые мощные энергетические потоки, которые принесут вам неожиданное предложение по работе, вернут утраченную любовь или друга, или вы просто станете чувствовать себя намного лучше. А это уже немало!

Основные указатели и вехи на пути к успеху уже обозначены на карте вашей новой жизни. Теперь нужно более подробно определить маршрут – **составить конкретный план действий**. Без такого плана будет трудно идти к цели: вы можете сбиться с пути, пойти долгой кружной дорогой или свернуть в тупик... Отправляясь в путешествие к своей мечте, обязательно нужно составить подробный маршрут – тогда путешествие будет по-настоящему интересным, а вы в итоге придете к своей цели!

Согласитесь: если вы заранее не запланируете свой отпуск, не позаботитесь о билетах, не соберете чемоданы, вряд ли вы сможете «по щучьему велению, по моему хотению» оказаться на острове своей мечты! И если вы задумали построить дом – вряд ли вы сможете сделать это без чертежа. То же самое относится и к любому другому вашему желанию.

Знаете, почему не все мечты сбываются, хотя для любого человека нет ничего невозможного? Просто не каждый берет на себя труд начать двигаться к своей мечте – и всю жизнь топчется на месте!

Вы слышали о правиле Парето – «принципе 80/20»? Это правило универсально, его можно применить ко всем областям жизни! Для нас с вами сейчас основная суть этого правила заключается в следующем: **«80 % результатов дают 20 % усилий и времени»**. Так вот, планирование – это как раз те 20 % вашего времени, которые принесут 80 % результата. Не пренебрегайте этим временем! Приступайте к детальному планированию прямо сейчас!

Успех – это понятие вполне достижимое, но требующее определенной подготовки. Запланируйте свой успех – и считайте, что полдела уже сделано! Обязательно выделите для этого время. Не откладывайте планы на потом, не пускайте жизнь на самотек! Вы, и только вы, сможете запланировать свой успех!

Как мы будем составлять «планы успеха»?

Просто формируя свои конкретные действия. Они должны быть сформулированы еще более конкретно и детально, чем цели. И сроки их выполнения тоже нужно выставлять более точно. Но одно остается неизменным: конкретные шаги, так же, как и цели, обязательно нужно записывать!

Вам, наверное известно, что левое, рациональное полушарие мозга связано с правой рукой, а правое, интуитивное, – с левой. Так вот, когда мы записываем конкретные планы правой рукой, мы запускаем в работу левое полушарие мозга – и оно начинает поиск кратчайшего пути для решения поставленной задачи!

Когда мозг сфокусировался на поиске решения, начинают происходить «обыкновенные чудеса»: попадается нужная информация, встречаются нужные люди, подворачиваются неожиданные возможности, открываются новые двери... Вы оказываетесь в нужное время в нужном месте, начинаете замечать то, чего не замечали раньше, задавать вопросы, которые раньше вам и в голову не приходили: просто потому, что раньше ваш «автопилот» это не интересовало. А теперь мозг держит в фокусе ваш план – и жизнь предоставляет вам все необходимое для его выполнения!

Важно! Для того чтобы не стать «синим чулком» или работоголиком, не стоит забывать и о других радостных составляющих жизни. То есть углубляясь в планирование своего успеха, включите туда, пожалуйста, такие важные вещи, как занятия спортом, время для семьи и активный отдых. Потому что без этого невозможно полное счастье. Все хорошо в меру, и когда от современных бизнесменов или бизнес-леди можно услышать, что у них времени на личную жизнь – это тревожный сигнал!

Успешный человек должен все успевать, именно поэтому он и успешен. Будь вы великим дирижером или главой крупной корпорации – находите время в своем плотном расписании и для походов с семьей на концерт любимого исполнителя, и для своего четвероногого питомца, и для – поездок на теплое море. Иначе просто нет смысла жить!

В погоне за сверхприбылью многие «сгорают» в процессе. Мы же с вами идем другим путем – путем мудрых и счастливых людей.

Чтобы сохранить жизненную энергию и увлеченность, необходимо чередовать периоды активности и отдыха!

Способности, интерес, психологическая устойчивость нарастают и убывают. Это надо учитывать, когда будете строить свои планы! И не старайтесь сделать их незыблемыми, неподвижными, абсолютными. Пусть планы меняются, перестраиваются вместе с течением жизни: главное, чтобы они держали в фокусе цель.

Вы не робот, и имеете полное право позволять себе расслабление. Только старайтесь, чтобы это не перешло в состояние лени, когда вообще не хочется шевелить ни рукой, ни ногой. Все хорошо в меру.

Посещайте занятия йогой, там великолепно чередуются фазы активных движений с фазой полного расслабления (шавасана), когда сознание «отключается», и при этом полноценно отдыхает все тело, запускается процесс исцеления. Сейчас нет, наверное, ни одной голливудской или поп-звезды, которая бы не занималась бы йогой или другими видами гимнастики и расслабления. Моя любимая Мадонна, например, занимается энергетическими практиками. И Шер, и Ричард Гир, и Стинг. Это образ жизни выдающихся людей.

Начинать планирование лучше с выделения нескольких основных этапов, шагов на пути к главной цели. В зависимости от самой цели, реализация отдельного шага может занять от месяца до нескольких лет. Затем нужно более подробно распланировать самый первый из намеченных этапов: на год, на месяц, на неделю. И, наконец, запланировать конкретный первый шаг на завтрашний день – или сделать его прямо сейчас!

Только не нужно слишком усложнять свои планы. Ставьте не более семи второстепенных целей на год, пяти тактических – на месяц и трех конкретных – на день. Чем больше второстепенных целей – тем слабее фокусировка внимания на каждой из них. К тому же жизнь меняется так стремительно, что детально планировать «на века» просто не имеет смысла!

Если какие-то цели пока не удастся реализовать – ни в коем случае не переживайте и не обвиняйте себя. Лучше внимательно пересмотрите свои планы: может быть, вы переоценили свои возможности или что-то не учли? Или на данном этапе эти цели невыполнимы?

Помните наше основное незыблемое правило: «Все происходит в нужное и самое лучшее для нас время!», доверьтесь потоку жизни!

Если вы делаете все правильно, то исполнение ваших желаний – всего лишь вопрос времени!

Главное – не перенапрягаться, но вместе с тем помнить о самодисциплине, чтобы не попасться на удочку: «Я сделаю это завтра».

Добрый совет: перед тем, как ложиться спать, составьте список самых важных дел на завтра. Тогда на следующее утро вы уже будете бодры и готовы приступить к осуществлению своих планов, вместо того, чтобы напряженно думать о том, что вам нужно сделать сегодня.

Именно сегодня – самый важный день вашей новой жизни! Потому что именно от него зависит ваше завтра.

И если вы не будете ничего делать «сегодня», ваше «завтра» не изменится! Чтобы вы ни делали раньше, каких бы дров ни наломали в прошлом, новый день – это всегда новая жизнь, которой вы можете распоряжаться как король, или как подданный. Это новая возможность для создания вашей великолепной жизни. Выбор за вами!

Поэтому давайте приступим к делу. Сегодня. Сейчас!

Повторяйте аффирмации

Я программирую себя на радость, любовь и счастье!

Я настраиваюсь на волну радости и оптимизма!

Я ступаю по жизни легко, танцую и наслаждаясь каждым мгновением!

Мое прошлое, настоящее и будущее великолепны!

Я утверждаю свое право на счастье, радость и любовь во всех ее проявлениях!

Я живу полноценной и счастливой жизнью!

Я утверждаю радость!

Я люблю себя и праздную свою жизнь!

Я пишу новый сценарий собственной жизни – согласно велению своего сердца!

Я выбираю самое лучшее для себя!

5 секрет успеха

Опирайтесь на свои сильные стороны

Если тебя это не радует, займись чем-то другим.

Ричард Брэнсон

*Не тратьте жизнь на нелюбимую работу. От увлеченности
больше пользы.*

Дональд Трамп

Вы обладаете невероятной силой, и вы используете лишь маленькую толику этой невероятной силы. Вы обладаете способностью создавать свой мир по собственному сценарию, используя силу собственного намерения, усилия и воли. Легче всего стонать и жаловаться. Легче всего признать себя слабым и сдаться. Легче всего, упав, остаться внизу. Ведь при этом не надо применять никаких усилий.

Перестаньте жаловаться! Перестаньте считать себя жертвой!

Вставайте столько раз, сколько вы упали! И продолжайте упрямо идти вперед. Тогда случится чудо!

Те непреодолимые препятствия, которые казались вам чередой громадных валунов на пути, вдруг исчезнут.

То же самое, если вы боитесь чего-то. Можно бояться всю свою жизнь, и при этом терять свою силу. А можно пойти навстречу своему страху, прямо смотря ему в глаза.

Почему я об этом говорю? Потому что я верю в вас, мои дорогие читатели. Сколько бы лет вам ни было, в какой стране бы вы ни жили, женщина вы или мужчина – вы можете достигнуть своих самых высоких целей, потому что вы – человек! А задача и цель конкретного человека – реализовать Божественную волю и выполнить свое собственное предназначение. Только надо поверить в себя.

Это могли сделать многие люди до нас. Это смогла сделать Луиза Хей, изнасилованная своим отчимом в детском возрасте. Ныне она – светоч позитивного мышления и суперуспешная бизнес-леди.

Это мог сделать Рэнди Гейдж, отсидевший в тюрьме в подростковом возрасте за употребление наркотиков. Ныне он – мультимиллионер, сделавший себе не только состояние, но и имя, выступая перед аудиториями с рассказами о позитивном мышлении в бизнесе. Примеров – несть числа. И Опра Уинфри, и Мадонна, и прочие, и прочие.

Это даже смогла сделать и автор этих строк, будучи невероятно стеснительной, неуверенной в себе и болезненной. Сейчас я выступаю перед самой разной аудиторией по всему миру и являюсь для многих примером здорового образа жизни и успеха. Значит, это сможете сделать и вы, мои дорогие читатели!

Одно важное условие – если вы этого хотите! Если вы этого не хотите, и вас вполне устраивает ваша сегодняшняя жизнь, то я могу здесь разбиваться в лепешку, но это ничего не изменит.

Самое главное – ваше желание. Затем следует ваша абсолютная уверенность в себе!

Как же этого добиться, спросите вы? Вы можете пойти двумя путями: мистическим, либо прагматическим – выбирайте сами. Преимущество нашего века состоит в том, что мистические учителя (к которым можно отнести и Луизу Хей, и Роберта Стоуна и Лиллиан Ту) дают вполне жизненные, прагматические советы – как достичь успеха, счастья и любви.

Автор этих строк также постоянно практикует прагматичное позитивное мышление с духовными и энергетическими практиками, благо сейчас за это не сжигают на костре. Результатом стало достижение своих целей и полная трансформация личности, что, собственно, и являлось целью путешествия.

Давайте же пробудим ваши дремлющие внутренние духовные силы на благо! Вы можете это сделать прямо сейчас. Что нужно сделать?

Надо захотеть измениться!

Искренне, честно и глубоко. Ведь только тогда, когда мы меняемся, тогда и меняется мир вокруг нас. И тогда каждый день может стать переживанием чуда и радости жизни. Надо только захотеть!

Итак, начнем! Попробуйте прямо сейчас вспомнить 10 своих достоинств, способностей, сильных сторон. И 10 недостатков, слабостей. Что проще для вас: вспоминать свои достоинства или недостатки?

Статистика показывает, что подавляющее большинство людей ориентированы на «работу над ошибками». То есть на искоренение слабостей и борьбу со своими недостатками. Но это все равно, что бороться с ветряными мельницами! Такой борьбе нет конца, энергии тратится море, а пользы – практически никакой! Почему?

Потому что ваш истинный путь лежит в области ваших способностей, сильных сторон!

Создатель, вкладывая в каждого человека определенные способности, готовил ему свое собственное, уникальное предназначение. И если вы идете своим путем, занимаетесь именно тем, к чему приспособлены, чаще всего ваши «недостатки» оказываются мнимыми, являясь по большому счету продолжением ваших достоинств!

Вы знаете, с каким увлечением мои слушатели на семинарах рассказывают мне о своих слабостях, проблемах и недостатках? Как доходчиво объясняют мне, что им не дают добиться успеха: муж-тиран, правительство, вредная свекровь, дети-хулиганы, соседи-уголовники и т. д.

Но зато, если все же после проведенных занятий и в итоге потраченных усилий, у них начинают появляться положительные результаты, о-о-о! Тут вчерашние пессимисты становятся энтузиастами и готовы уже сами идти и просвещать людей на тему о том, как достичь успеха. Потому что, на самом деле, все дело в том, как ты настроишь свое сознание.

Попробуйте носить воду решетом. Забудьте о том, что оно предназначено совсем для других целей. Не правда ли, решето буквально создано из недостатков? Никуда не годная емкость! А представляете, сколько времени, сил и средств придется вложить, чтобы залатать каждую его дырочку?! Вам смешно? А между тем именно такой бессмысленной деятельностью занимается большинство людей, пытаясь «отремонтировать» свои недостатки и слабости! И в результате, вместо того чтобы идти за своей силой, отвлекается на «ремонт» слабостей, сбивается со своего истинного пути или топчется на месте.

Намного полезнее вкладывать время и силы в развитие уникальных способностей и сильных сторон – именно они помогают достичь успеха. Поэтому, дорогие мои друзья, искренне советую вам:

Вместо того чтобы постоянно заниматься «латанием дыр», сосредоточьте усилия на поисках наилучшего применения своих талантов!

Вам нужно просто перенастроить свое сознание на обретение величия. Ну и, конечно, надо поработать над его созданием.

Что я слышу? Вы не знаете, в чем именно заключаются ваши сильные стороны, способности и таланты? Сейчас мы исправим это досадное упущение. Пора узнать себя лучше!

Представьте, что перед вами стоит задание: наилучшим образом разрекламировать товар, чтобы «продать» его... самому себе! Что за товар? Ваши собственные способности! Подумайте: что является вашим «брендом»? Какими тремя прилагательными в превосходной степени вы могли бы себя описать?

- # Самый умный?
- # Самая обаятельная?
- # Самый веселый?
- # Самый сексуальный?
- # Самый лучший повар?
- # Самая элегантная?

Это база, основные ваши ценности. Именно от них мы будем отталкиваться, составляя список: «Я самый крутой!» И вот только, пожалуйста, здесь без скромности, хорошо? Ибо, как говорит Дональд Трамп: «Скромность и намеки хороши лишь для монашек и психотерапевтов. А для личности хорош успех».

Но прежде чем приняться за список своих сильных сторон, способностей и талантов, позвольте мне напомнить **несколько основных правил, которые помогут вам переключиться с недостатков на достоинства.**

Принимайте себя полностью, со всеми достоинствами и недостатками. Вы – уникальная личность, такого человека никогда еще не было и уже никогда не будет. **Вы – единственный и неповторимый!** И раз Творец создал вас именно таким, значит, у него были на то веские причины!

Оказывайте сами себе всемерную поддержку. Относитесь к себе так, как мать относится к любимому ребенку: говорите добрые слова, подбадривайте себя, чаще хвалите, делайте себе подарки. Научитесь баловать себя! Попробуйте каждый день, утром и вечером, просыпаясь и засыпая, ласково погладить себя. Часть тела – на ваше усмотрение. Кажется, мелочь – а действует очень эффективно

Не оценивайте себя и не сравнивайте себя с окружающими. Любой недостаток – это недостаток только в сравнении! Вы обладаете уникальной «конфигурацией» качеств – относитесь к каждому из них как к необходимой части общего целого.

Будьте внутренне свободны и самостоятельны, независимы от мнения окружающих. Прислушивайтесь больше к себе, чем к другим людям. Принимая к сведению мнение окружающих, помните, что вам вовсе не обязательно соглашаться с ним! В конце концов, их суждения применимы только для их жизни.

Психологи вывели так называемое «**Правило 18–40–60**». Звучит оно так: в 18 лет мы очень зависимы от мнения окружающих. В 40 лет нам становится наплевать, что о нас думают окружающие. А в 60 мы понимаем, что окружающие о нас вообще не думают. Они думают о себе. Сильная вещь, не правда ли? Очень полезно прочитать юным мученикам и страдальцам из-за «неудавшейся внешности».

Осознавайте и выражайте то, что вы думаете и чувствуете. Только если вы понимаете самого себя, вы сможете правильно выбрать направление своего пути. И принимать жизненные ситуации как уроки на пути к успеху!

Заканчиваем лирическое отступление и переходим к практике! Сейчас мы составим подробный список характеризующих вас позитивных качеств, сильных сторон. К этому важному делу при желании можно подключить друзей и близких: они подскажут те качества, которые вы сами не замечаете или не цените!

Упражнение: «Я самый крутой!»

Прямо сейчас выделите час свободного времени и составьте три списка.

Первый – **список всех ваших умений, способностей и талантов**. Записывайте все, что вспомните. Потом перечитайте и добавьте еще что-нибудь! Вспомните, например, 10 самых больших своих достижений, которыми вы гордитесь.

Второй список – **это перечень ваших наклонностей и интересов**. Запишите все, что доставляет вам удовольствие и дает ощущение полноты жизни. Только постарайтесь не оценивать свои интересы как «правильные» и «неправильные»: пишите все, что приходит на ум. Не бойтесь показаться «эгоистичными» или «приземленными»: нет ничего страшного в том, что вкусный ужин делает вас более счастливыми, чем фортепианный вечер!

Теперь возьмите два получившихся списка и объедините в один. Если есть повторения, соответствующие способности и связанные с ними интересы выделите, поставьте на первое место в списке «Я самый крутой».

На первом месте должны оказаться самые важные для вас сильные стороны, реализация которых доставляет вам наибольшее удовольствие. Если сомневаетесь, подумайте: какое приятное для вас действие вы сделаете первым, как только у вас появится возможность?

Выберите 10 самых значимых положительных качеств, подкрепленных интересами, и как можно более полно и подробно сформулируйте: что именно вам удастся лучше всего, а также как именно и когда вы любите этим чем-то заниматься.

Это и есть ваш личный «**Список счастья и успеха**». Я рекомендую постоянно носить его при себе (в ежедневнике, бумажнике), либо повесить в шкаф, прикрепить на зеркало в ванной – чтобы иметь возможность перечитывать его, по крайней мере, дважды в день. Это замечательно мотивирует на дальнейшие достижения! И самое главное – позволяет не сбиться с истинного пути...

А чтобы проверить, насколько сильно на сегодняшний день вы уже уклонились от своего пути, попробуйте в течение следующих двух-трех недель вести дневник: записывайте все мало-мальски важные дела, которыми вы занимаетесь день за днем. Начиная с чтения газет и заканчивая рабочими заданиями. Рядом с каждым действием отметьте, сколько времени вы на него потратили.

Через пару недель проанализируйте свои записи. Выделите систематические действия, которыми вы занимаетесь регулярно или хотя бы время от времени. И проверьте: сколько из них входят в ваш «Список счастья и успеха»? Если большая часть вашей жизни посвящена вещам, которые не доставляют вам удовольствия – здесь есть над чем задуматься, не правда ли?!

Конечно, никуда не деться от «обязательной программы». Например, наверняка в вашем «Списке...» нет пункта «люблю ходить на врачебные осмотры». Отлично – мы смело меняем его на пункт:

«Я люблю свое тело и забочусь о своем здоровье!»

А это значит, что это уже реальный пункт из списка: «Я – самый крутой!» То есть вполне приятный пункт – согласны? И так во всем.

Изучите свой распорядок дня и подумайте, как можно было бы перераспределить время так, чтобы использовать его с наибольшей пользой и максимальным удовольствием для себя. Например, заранее планируйте свои вечера и выходные, стараясь заполнить их занятиями из списка: «Я самый крутой!», а не бесцельной «медитацией» перед телевизором.

И, конечно, старайтесь находить радость для себя в каждом занятии, цените каждый момент своей драгоценной жизни!

Чтобы постоянно поддерживать состояние счастья и любви к себе, попробуйте ввести в привычку следующую несложную ежевечернюю практику. Отнеситесь к ней как к умыванию: это тоже своего рода гигиеническая процедура, только она помогает содержать в чистоте собственное внутреннее «Я»!

Вечером вспомните прожитый день: за что вы можете поблагодарить себя, других людей, жизнь, мир? Улыбнитесь и поблагодарите!

Подумайте, какой подарок вы сделаете себе завтра? За что вам приятно было бы поблагодарить самого себя завтра вечером? Обязательно сделайте это!

Поразмыслите, чем бы вам хотелось завтра заняться, что сделать, куда сходить, с кем встретиться, чтобы доставить себе любимому, крутому и классному удовольствие? Найдите возможности и реализуйте свои желания!

Поработайте на себя с радостью!

Идите за удовольствием – это окупается!

Это принесет вам силы, уверенность в себе и правильное отношение к жизни.

Повторяйте аффирмации

Я уважаю свою уникальность и воздаю должное всем своим талантам и способностям!

Я уважаю себя и высоко оцениваю все свои достижения!

Я – Мастер своей Судьбы!

Я одобряю каждый свой шаг и праздную каждую свою победу!

Я – могущественный Творец своего собственного мира и успеха!

Все, к чему я прикасаюсь, расцветает!

Я выбираю свободную, веселую, творческую жизнь, наполненную бесконечным восторгом созидания и счастья!

6 секрет успеха Время = деньги + успех

Не теряй времени – лови свой шанс!
Ричард Брэнсон

Да, это действительно так! **Чем больше дел, тем выше эффективность!** Это закон вынужденной эффективности.

Наверняка вы и сами замечали: чем больше вы загружены, тем больше действительно важных вещей успеваете сделать за день. Почему? Потому что максимально эффективно используете свои главные ресурсы – мозг и время!

Все знают расхожее выражение: «время – деньги». Но я бы сформулировала его немного по-другому: «время – это деньги плюс успех». Ведь успех тоже измеряется временем: тем временем, которое вы потратили на его достижение!

Достичь успеха можно, лишь научившись грамотно управлять своим временем!

Время – самый драгоценный и невозполнимый наш ресурс. И, как и деньги, время можно либо тратить, либо инвестировать. Когда вы впустую тратите время, минутки утекают, как песок сквозь пальцы. Но если вы инвестируете время в достижение успеха, приобретение новых знаний, развитие личных взаимоотношений, самосовершенствование – вы получаете свои законные дивиденды!

Всегда помните о великой ценности своего времени. Не позволяйте себе тратить его попусту, транжирить, тем более убивать. Для начала попробуйте отказаться – хотя бы на неделю, ради эксперимента! – от самых агрессивных «пожирателей времени»: телевидения, интернета и кроссвордов. Нет, я не призываю вас выбросить на помойку телевизор и компьютер. Но попробуйте соблюдать своеобразную «информационную диету». Например, ограничьте просмотр телепередач до трех часов в неделю, а освободившееся время «инвестируйте» в здоровье (делайте зарядку) или саморазвитие (прочтите интересную развивающую книгу). Отдых тоже может быть интересным и полезным!

Попробуйте применить какой-нибудь из способов «инвестиции» времени, предложенных Аланом Лакейном, одним из лучших в мире специалистов по тайм-менеджменту. Выберите то, что подойдет именно вам, – и вы сами удивитесь, насколько полной, насыщенной и интересной может стать ваша жизнь, если грамотно использовать собственное время!

Чем бы вы в данный момент ни занимались, делайте это с удовольствием!

Постоянно напоминайте себе: «Для дел действительно важных время должно найтись всегда!»

Концентрируйте усилия на том, что принесет максимальную пользу в долгосрочной перспективе!

Не тратьте свое время, досадуя на неудачи!

Стремитесь к успеху: работайте ради его достижения!

Даже занимаясь мелкими делами, постоянно держите в голове долгосрочные планы!

Заранее разрабатывайте план деятельности на предстоящий месяц таким образом, чтобы он был разнообразным, сбалансированным и предусматривал свободное время для отдыха и «горящих» дел!

Когда завершаете важные дела, позвольте себе расслабиться, наградите себя!

Ежедневно просматривайте список своих стратегических задач, чтобы с их учетом планировать распорядок следующего дня!

Утром определите то, что необходимо сделать в первую очередь, а также составьте распорядок на весь день!

Старайтесь выполнить приоритетные задачи как можно быстрее. Самое важное – прежде всего!

Когда ловите себя на том, что оттягиваете время вместо того, чтобы заняться каким-то важным делом, спросите себя: «*Чего именно я пытаюсь избежать?*» Получив ответ, постарайтесь завершить неприятное дело как можно скорее.

Доверяйте собственной шкале приоритетов и придерживайтесь ее!

Старайтесь сделать именно то, что наметили, не подменяя одно дело другим!

Выполняйте все, что занесено в список неотложных дел, не пропуская даже самых трудных пунктов!

Все, что можно доверить сделать другим, переложите на их плечи!

Бумажную работу постарайтесь свести к минимуму, а все ненужные бумаги немедленно выбрасывайте!

Цените чужое время и старайтесь не злоупотреблять им!

Почаще спрашивайте себя: «*Как в данный момент использовать свое время с максимальной пользой?*»

Не пытайтесь сосредоточиться одновременно на нескольких делах!

В работе старайтесь быть скорее находчивым, нежели «трудоголиком»!

Периодически задавайте себе вопрос: «*Произойдет ли что-то страшное, если я не сделаю этого сейчас?*» Если ответ отрицательный – не делайте лишней работы!

Начиная новый проект, в первую очередь беритесь за ту его часть, которая сулит наибольшую выгоду или прибыль. Нередко оказывается, что доделывать остальное нет никакой необходимости!

Свой рабочий стол держите в порядке. Для каждой вещи должно быть свое, строго определенное место (чтобы не терять времени на поиски).

В рабочее время сводите к минимуму разговоры «ни о чем».

Пусть обед будет легким, чтобы днем не тянуло в сон.

Ищите работу рядом с домом, чтобы больше ходить пешком.

Уберите телевизор из дома (или хотя бы из своей комнаты).

По выходным старайтесь даже не думать о работе!

Используйте «время ожидания» как подарок судьбы: чтобы отдохнуть, составить какие-то планы или сделать то, для чего в других обстоятельствах вы бы времени не нашли.

Время от времени «отключайтесь» полностью и отдыхайте, ничего не делая!

На всякие мелочи и пустяки выделяйте три часа в месяц.

Устанавливайте крайние сроки, как для себя, так и для других.

Устанавливать «крайние сроки» – очень полезная привычка! Это позволяет сосредоточить внимание на нескольких важных делах и игнорировать несущественные мелочи. В водовороте мелких дел легко захлебнуться! Если в течение дня хвататься то за одно, то за другое – времени будет катастрофически не хватать. И в результате самое главное дело как раз и останется несделанным! Чтобы избежать цейтнота, напоминайте себе, что нехватка времени – это на самом деле неумение расставлять приоритеты.

Будьте уверены: вам никогда не хватит времени, чтобы сделать все, что вы «должны» сделать! Ответить на все письма, переделать все дела, перечитать все книги, заработать все деньги, сдуть все пылинки... Конечно, возможности человека почти безграничны, но к себе нужно относиться бережно, чтобы дожить до собственного успеха! Поэтому всегда помните: нельзя объять необъятное, но можно заняться насущным.

Вы свободны в выборе, что делать в первую очередь, что потом, а что совсем не делать. Пусть главным вашим вопросом станет:

Куда с максимальной пользой я могу инвестировать свое время прямо сейчас?

Когда вы научитесь вдумчиво планировать свой день, вы будете успевать в несколько раз больше! Если в первую очередь вы будете решать первоочередные задачи, вам чаще будет хватать времени и на то, чтобы разобраться с второстепенными. Парадокс? Но это работает!

Прежде всего, отсекайте все маловажные задачи, чтобы сэкономить полезное время. Можно действовать и наоборот: выявить несколько наиболее важных задач, от которых максимально зависит успех всего предприятия.

Затем установите себе жесткие сроки: ограничьте рабочее время, запланируйте выполнение важнейших задач за самое короткое время. Когда времени мало, а сроки поджимают, решению необходимых задач уделяется больше внимания. Это закон: когда чего-то мало, мы больше ценим его!

Итак, учимся правильно инвестировать время: расставляем приоритеты и оперативно решаем самые важные задачи. Это самые необходимые навыки в сегодняшнем высокоскоростном информационном мире! Именно они позволяют в любой момент остановить часы и изменить ход событий собственной жизни. Время – валюта нового тысячелетия!

Упражнение «Валюта третьего тысячелетия»

Прежде чем начать что-то новое, необходимо покончить с чем-то старым. Поэтому прежде всего проанализируйте, как вы используете свое время, и спросите себя: «Какие виды деятельности можно сократить, перепоручить или вообще прекратить, чтобы высвободить время для более важных вещей?»

1. Избавьтесь от лишнего балласта!

Помните, для «Списка счастья» вы анализировали свой привычный распорядок дня? Теперь эти записи вам очень пригодятся! Если вы еще не успели доделать это упражнение, попытайтесь вспомнить все привычные действия, которые для вас не так уж важны, но при этом отнимают драгоценное время. Начиная с просмотра сериалов и заканчивая сверхурочной работой, необходимость в которой появляется из-за общей неорганизованности. Обязательно запишите все подобные действия в список «Пожирателей времени». Напротив каждого из них укажите, сколько примерно времени они отнимают (за день, за неделю, за месяц).

2. Расставьте приоритеты!

Как определить, что имеет значение? Во-первых, оцените, насколько то или иное дело необходимо для достижения тех целей, которые вы перед собой поставили. Потом задайтесь вопросом: что зависит лично от вас, а что можно перепоручить другим людям. И, наконец, подумайте, насколько срочно то или иное дело. Когда вы ответите себе на эти вопросы, вы сможете легко расставить приоритеты, начиная с самых необходимых и срочных дел, где требуется ваше личное участие, и заканчивая необязательными делами, которые ждут или могут быть перепоручены.

3. Перепоручите все, что только возможно!

Все, что не требует вашего непосредственного участия, постарайтесь поручить другим людям. Это касается не только ваших коллег, но и членов семьи! Только помните о необходимости четко формулировать задания или просьбы, иначе вы рискуете получить совсем не тот результат, которого ожидали. И обязательно записывайте данные задания, собственные обещания и события, которые надо запомнить. Для этого можно воспользоваться, например, ежедневником, органайзером в мобильном телефоне или дополнительными возможностями Outlook Express. «Напоминки» существенно облегчают жизнь!

4. Планируйте каждый свой день!

В начале каждого месяца, каждой недели и каждого дня в специально отведенное для этого время планируйте выполнение действительно важных для вас дел, которые приближают вас к осуществлению целей. Обязательно распределяйте дела по степени значимости:

- # самое важное – делать не откладывая, в первую очередь,
- # текущие задачи – делать в определенное, заранее отведенное для этого время,
- # «дополнительная программа» – заниматься в свободном режим.

5. Установите сроки выполнения важных задач!

Устанавливайте жесткие, но реальные сроки – и старайтесь их придерживаться! Когда вы ставите перед собой конкретные цели и определяете время для их достижения, ваш автопилот успеха работает самым эффективным образом. И сама действительность подстраивается под выполнение ваших задач! Главное – не отвлекайтесь, учитесь концентрироваться.

6. Отдыхайте!

Постоянная суeta и неподъемная гора дел еще никому не помогли добиться успеха. Более того, больше успевают те, кто умеет расслабляться и отдыхать от активной деятельности. Поэтому, планируя распорядок дня, старайтесь всегда соблюдать золотую середину!

Например, не занимайтесь слишком долго одним и тем же: это приведет к усталости, потере сил и интереса. Лучше переключайтесь время от времени на мелкие дела, не требующие больших затрат времени и сил. Вы же помните: «**Лучший отдых – это смена вида деятельности!**»

Если вы выполните все пункты этого мини-плана, то с удивлением обнаружите, что у вас появилось свободное время!

Что с ним делать? Конечно, грамотно инвестировать! Например, в чтение развивающих книг и статей, связанных с вашими целями, в обучение на профессиональных или мотивирующих мастер-классах...

Повторяйте аффирмации

- # *Я все успеваю и всегда в прекрасном настроении!*
- # *Я использую силу настоящего момента! Удача всегда со мной!*
- # *Со мной постоянно происходят добрые чудеса! Радость и счастье легко находят меня!*
- # *Я всегда оказываюсь в нужном месте в нужное время!*
- # *Я приветствую приход успеха в свою жизнь! Победа нашла меня!*
- # *Жизнь каждое мгновение приносит мне огромную радость и удовольствие!*
- # *Каждую минуту, каждый день я творю новую прекрасную реальность для себя!*
- # *Я создаю свое счастливое успешное будущее прямо сейчас!*

7 секрет успеха

Препятствия, как трамплины для новых достижений

*Пессимист видит трудность в каждой возможности;
оптимист видит возможность в каждой трудности.*

Уинстон Черчилль

Люди не любят сталкиваться с проблемами и препятствиями, всячески их избегают. Но проблемы – это неизбежный спутник изменений, а препятствия просто необходимы для нашего роста и развития. Точно так же, как и ошибки – только на собственных ошибках человек способен учиться! Скажу больше:

На самом деле препятствий и ошибок просто не существует! Есть лишь уроки жизни, из которых мы извлекаем необходимый нам опыт.

Поэтому настоящая проблема – это не препятствие, возникшее перед нами, а негативное значение, которое мы ему придаем! Оценивая свой опыт негативно, мы перестаем верить в себя, в собственные силы и способности. И тем самым блокируем удачные возможности, которые окружающий мир уже готов преподнести нам!

Вы же помните, друзья: во что мы верим, то и получаем...

Что же делать? Как изменить свой настрой с негативного на позитивный? Нет ничего проще! Достаточно переключиться с проблемы на решение.

Столкнувшись с очередным препятствием, спросите себя: «Что я могу сделать в данной ситуации? В какую сторону я могу двигаться? И какой шаг следует сделать первым?»

Не планируйте грандиозных свершений: для начала достаточно восстановить силы и ясность ума. Приняв конкретное решение, вы сразу почувствуете уверенность в себе и своих силах.

Если вы понимаете, что пока бессильны изменить ситуацию, дайте себе время. Займитесь чем-нибудь приятным: вспомните о своем хобби, запишитесь на развивающие курсы... Это поможет восстановить уверенность в себе, вспомнить о своих способностях и талантах. И будьте уверены: ситуация обязательно разрешится, причем самым лучшим для вас образом! Главное – не загонять себя в тупик унынием, чувством безысходности, негативными мыслями и эмоциями.

Скажите, какая проблема на сегодняшний день самая неприятная, болезненная для вас? Так вот, это не проклятие, а благословение, драгоценный дар Небес! Эта проблема ниспослана вам именно в это время для того, чтобы вы извлекли из нее ценнейший опыт, который необходим для вашей новой счастливой жизни. Это именно то, что вам нужно для роста и развития! Это дар мудрости, предназначенный для вас, в данный момент жизни.

Возникающие на вашем пути трудности и препятствия дают вам именно те навыки, которые нужны для достижения вашей цели.

Если вы задумаетесь, какой урок скрывает в себе ваша проблема, можете считать, что вы уже на полпути к успеху! Подумайте, что именно вызывает у вас страх, злость, раздражение. Обязательно запишите все, что придет в голову. Когда мы записываем наши страхи, они рассеиваются. Когда мы изливаем на бумагу свою злость и раздражение, они исчезают.

Вспомните, что именно вы, и только вы сами являетесь причиной любых проблем в вашей сегодняшней жизни. Но не обвиняйте себя, а поблагодарите за возможность извлечь драгоценный опыт из этого жизненного урока. Подумайте: какие дары несет для вас эта ситуация? Чему вас учит эта проблема?

Китайцы говорят, что в самых тяжелых испытаниях всегда заложены зерна будущих успехов!

Любая проблема или препятствие – это дверь к вашим целям. Так откройте эту дверь! А я буду рядом, чтобы придержать ее для вас...

Упражнение «Кино со счастливым концом»

Вы уже определили, какая проблема является для вас в настоящее время самой болезненной? Какое препятствие кажется вам непреодолимым? Первым делом сформулируйте и опишите эту ситуацию на отдельном листке бумаги. Здесь же опишите все свои страхи, раздражение, злость и негативные мысли, которые вызывает у вас эта ситуация. Пишите до тех пор, пока не почувствуете облегчения и чувства освобождения. Полегчало? Теперь уничтожьте листок! Лучше всего сжечь его, повторяя подходящую аффирмацию.

Например: *«Старое уходит, новое приходит»*. Или: *«Я принимаю позитивные изменения в своей жизни»*.

Если чувствуете, что полного освобождения не произошло, прислушайтесь к своему телу: где в вашем теле расположились корни негативных эмоций и мыслей, связанных с проблемой? Это может быть, например, ком в горле, сгусток темной энергии в области солнечного сплетения... Рассмотрите внимательно, на что похожа эта негативная энергия, какого она размера, цвета, движется она или неподвижна...

Спросите, для чего она пришла в вашу жизнь. Даже если ответ не придет, поблагодарите ее, как своего учителя. Концентрируйтесь на негативной энергии до тех пор, пока она не исчезнет либо не трансформируется в положительный образ, приятный для вас.

Прекрасно! От негативной энергии вы освободились. Теперь место, которое она занимала, нужно заполнить позитивной энергией. Представьте, как вы хотите, чтобы разрешилась неприятная ситуация. Как вы хотите действовать, какие качества и способности хотите приобрести...

Представьте, что вы сценарист и режиссер фильма: придумайте самый счастливый финал, какой только можете вообразить! Мысленно «прокрутите» этот фильм перед своим мысленным взором. Представляйте себя в главной роли, активным действующим персонажем. Подключите все каналы чувств, насладитесь в полной мере счастливым финалом!

Это очень мощная техника! Повторив ее несколько раз при работе с различными трудностями и проблемами, вы сами удивитесь, насколько обострился ваш вкус к жизни. Очередное препятствие будет вызывать не чувство страха или раздражения, а предвкушение успеха!

Повторяйте аффирмации

- # Я верю в свою счастливую звезду!*
- # Моя жизнь прекрасна и с каждым днем становится все лучше и лучше!*
- # Мне сопутствует успех во всех начинаниях!*
- # С каждым днем укрепляется моя вера в безусловный успех всех моих начинаний!*
- # Всегда, в любых обстоятельствах я чувствую себя на высоте!*
- # Обстоятельства всегда складываются самым благоприятным для меня образом!*
- # Мне везет всегда и во всем!*
- # Все происходит наилучшим образом для меня!*

8 секрет успеха

Только вы отвечаете за свое настоящее и будущее!

Я верю в себя. Я верю в руки, которые трудятся, в умы, которые мыслят, и в сердца, которые любят.

Ричард Брэнсон

Каждый человек – вы, я и еще семь миллиардов человеческих существ на нашей прекрасной планете – сам, и только сам, отвечает за свое настоящее и будущее.

Только сам человек может изменить свою жизнь к лучшему!

Это кажется слишком очевидным, чтобы повторять снова и снова. Все же каждый человек в тот или иной момент своей жизни старается переложить свою ответственность на чужие плечи!

Кто-то обвиняет в собственных неудачах своих родителей. Дескать, неправильное воспитание, несчастное детство – и вот результат. Другой – супруга или супругу. Третий – негодное правительство...

Прекратите обвинять других людей в том, что ваша жизнь не удалась, что вы не можете достичь желаемого. Вы – не жертва обстоятельств или чьих-то злых козней!

Все, что происходит в вашей жизни – как хорошее, так и плохое – является результатом ваших действий и мыслей!

И только когда вы возьмете на себя 100-процентную ответственность за свою жизнь, вы обретете то, что позволит вам изменить свою жизнь к лучшему. Тот самый рычаг, при помощи которого можно перевернуть мир! Осознанный выбор. Ваш выбор – это ваша жизнь!

Только взяв на себя ответственность за свою жизнь, вы получаете уверенность в себе и свободу. Вы больше не зависите от случайностей и окружающих людей. Вы у руля, смело жмите на газ! И прочь сомнения: сожаления о совершенном поступке и сделанном выборе всегда меньше, чем горечь от упущенной возможности и отказа от выбора. В конце концов, отказываясь от ответственности, вы тоже берете на себя ответственность... за собственную безответственность!

Успех не всегда сопутствует правильным решениям, но всегда – тем, кто делает свои решения правильными. Тем, кто никогда не отступает и не сдаётся! Когда вы не прячетесь от действительности и отважно шагаете вперед, Фортуна обращает на вас свое благосклонное внимание. Она любит сильных!

«Ничто в мире не заменит упорства. Не заменит талант – ничего нет обыкновенней талантливого неудачника. Не заменит гений – непризнанная гениальность почти вошла в поговорку. Не заменит образование – мир полон образованных голодранцев. Всесильны лишь упорство и решимость. Девиз “стоять на своем” всегда разрешал и будет разрешать проблемы рода человеческого», – писал Кэлвин Кулидж, тридцатый президент США.

Я говорила уже много раз, и буду повторять снова и снова: реальность вашего завтра – это мысли вашего сегодня. А ваши мысли – это ваш личный выбор. Только вы решаете, какие мысли и в какое русло направить. И только вы отвечаете за свои решения и действия!

Есть один секрет, который поможет вам принять правильный выбор. Звучит он очень просто: деньги притягивают деньги, успех притягивает успех. Что это значит?

Концентрируясь на успехе, вы выбираете успех!

Позвольте каждому успеху, которого вы когда-либо достигали, стать для вас источником силы – и это приведет вас к новому успеху! Возьмите себе за правило регулярно возвращаться мыслями к своим прошлым – и настоящим! – достижениям.

Неважно, как давно случилось то или иное событие – пять дней или десять лет назад. Главное, чтобы вы гордились тем, что совершили. Энергия успеха не стареет и не портится! Когда вы активизируете ее, она запускает в действие цепную реакцию: успех – мысль – энергия – успех.

Это один из самых важных принципов успеха. Когда вы верите в свой успех, когда вы «заряжены» успехом, то все вокруг начинает соответствовать вашей вере. Обстоятельства сами собой начинают складываться благоприятным образом. Неожиданно появляются новые возможности, нужные люди...

Поздравляю: вы перевернули свой мир!

Упражнение «Копилка успеха»

Вспомните все свои успехи и достижения, от наиболее значительных до самых мелких. Все, чем вы гордитесь и за что вас когда-либо хвалили, ставили в пример, благодарили...

Защитили диплом? Запишите!

Получили права? Запишите!

Помогли старушке перейти дорогу? Запишите!

Освоили новый тренажер? Запишите!

Составьте список успехов, начиная с самого дорогого, значимого для вас. Держите его всегда наготове, перечитывайте дважды в день – утром и вечером. Это лучшее противоядие от сомнений, неуверенности, неудач и критики – как собственного внутреннего Критика, так и других людей.

Ваш список успехов должен стать для вас своеобразной копилкой уверенности и энергии. Продолжайте дополнять его по мере того, как будут появляться новые успехи и достижения. Пополняя Копилку успеха, вы приближаете мгновение осуществления своей главной цели!

Попробуйте записывать успехи каждый день. Прокручивайте их в своем воображении, хотя бы раз в неделю перечитывайте дневник успеха – и вы поймете, как много до этого упускали в своей жизни!

Повторяйте аффирмации

Я – могущественный творец своего прекрасного счастливого мира!

Я творю свой мир и свой успех по собственному выбору и желанию!

Я с радостью открываюсь объятиям мира. Счастье и успех наполняют мою жизнь!

Я наполняю свой мир энергией радости и успеха. Я наслаждаюсь жизнью!

Я выбираю для себя бесконечную радость и безграничный успех – прямо здесь и сейчас!

Я выбираю для себя мир бесконечно расширяющегося успеха, наслаждения и радости!

9 секрет успеха Короля делает свита

Большого человека можно узнать по тому, как он обращается с маленькими людьми.

Томас Карлейль

Оглянитесь вокруг: какие люди вас окружают? Радостные или унылые? Бедные или богатые? Успешные или неудачники? Окружение очень многое может сказать о человеке! Именно эти люди влияют на ваши эмоции, мысли, привычки... Активные и доброжелательные заряжают вас энергией успеха, а озлобленные и вечно ноющие – энергией неудач и невезения. Так какое влияние оказывают на вас те, кто находится рядом с вами?

Вокруг достаточно энергичных, жизнерадостных людей. Общайтесь именно с ними! А от пессимистов и нытиков держитесь подальше.

Конечно, у каждого из нас, даже самого развеселого человека, бывают трудные периоды в жизни. И это именно тот случай, когда ваша поддержка и помощь будет как нельзя кстати. Но если человек постоянно на что-то жалуется или кого-то ругает, знайте: перед вами «профессиональный» зануда, а по совместительству – энергетический вампир. Таких обходите дальней дорогой! Мало того, что они покушаются на ваше ценное время, тратят вашу драгоценную энергию, так они же еще способны заразить вас своим негативизмом. Негативное мышление, как и позитивное – вещь заразная, знаете ли!

Хорошая новость: по мере того, как вы изменяете свое сознание, в вашем окружении будут появляться новые люди – счастливые, успешные, состоявшиеся в жизни. Это вернейший признак того, что вы начали излучать вибрации нового энергетического уровня! Благословляйте любого успешного человека, так или иначе появившегося на вашем жизненном пути. Это отображение вашего личного роста!

И, конечно,

Общайтесь, общайтесь и еще раз общайтесь! Расширяйте контакты, знакомьтесь и разговаривайте с людьми везде и всюду!

Не знаете, с чего начать? Сделайте комплимент! В любом человеке можно найти что-то привлекательное или примечательное – и обратить на это его внимание. Только будьте при этом искренни!

Многочисленные контакты – залог успеха. Один подскажет нужный телефон или сайт, другой познакомит с интересным человеком, третий даст дельный совет... Но и вы сами тоже должны быть открыты для инициатив и просьб окружающих!

Энергия успеха должна циркулировать: вы не можете только брать, ничего не отдавая взамен. Иначе ваши удачи будут лишь временными.

Однако следует избегать и другой крайности! Если вы только отдаете, а принимать не умеете, это тоже не позволяет энергии успеха в полной мере проявляться в вашей жизни. Ищите золотую середину. Не бойтесь громко заявлять о своих идеях, желаниях и потребностях! Если вы – из скромности ли, из страха – будете всю жизнь прятаться в тени и помалкивать в тряпочку, как вы достигнете своей цели?

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.