

БРАЙАН ТРЕЙСИ, КРИСТИНА ТРЕЙСИ СТАЙН

ПОЦЕЛУЙ ЛЯГУШКУ!

НАУЧИСЬ ПРЕВРАЩАТЬ
ПРОБЛЕМЫ
В ВОЗМОЖНОСТИ



Брайан Трейси

**Поцелуй лягушку!
Научись превращать
проблемы в возможности**

«Манн, Иванов и Фербер»

2012

УДК 331.103.244
ББК (У)65.290-2

Трейси Б.

Поцелуй лягушку! Научись превращать проблемы в возможности / Б. Трейси — «Манн, Иванов и Фербер», 2012

В этой книге Брайан Трейси, один из ведущих мировых экспертов по личному развитию, и Кристина Трейси Стайн предлагают набор практических стратегий, которые помогут вам превратить проблемы в возможности. Книга для всех, кто хочет освободиться от ограничений и устремиться вперед – к жизни, о которой мечтает. На русском языке публикуется впервые.

УДК 331.103.244
ББК (У)65.290-2

© Трейси Б., 2012
© Манн, Иванов и Фербер, 2012

Содержание

Введение	6
Волшебная сказка	7
Мораль сказки	8
Чего мы все хотим	9
Глава 1	10
«Давид» Микеланджело	12
Это история о вас	13
Глава 2	14
Упражнение «Волшебная палочка»	15
Спроектируйте свое идеальное будущее	16
Спланируйте свой идеальный день	17
Глава 3	18
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Брайан Трейси

Поцелуй лягушку! Научись превращать проблемы в возможности

Brian Tracy

and Christina Tracy Stein

Kiss That Frog!

12 Great Ways to Turn Negatives into Positives in Your Life and Work



Berrett-Koehler Publishers, Inc.

Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Brian Tracy and Christina Tracy Stein 2012

First published by Berrett-Koehler Publishers, Inc., San Francisco, CA, USA. All Rights Reserved

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2017

* * *

Свету моей жизни, моей супруге Барбаре, а также моим замечательным детям – Кристине, Майклу, Дэвиду и Кэтрин, которые уже стали взрослыми людьми, полными чувства собственного достоинства и уверенности в себе – словом, такими, какими становятся дети, когда растут в безусловной любви.

Брайан Трейси

Моему супругу Дэймону за безусловную поддержку и любовь и моим детям – Джулии, Уиллу и Скарлетт, которые превращают каждый мой день в приключение, полное уроков, смеха и любви.

Кристина Трейси Стайн

Введение

Лягушка и принцесса

Вы пришли в этот мир, чтобы прожить прекрасную жизнь – прожить ее в радости и счастье, наслаждаясь крепким здоровьем и замечательными отношениями с людьми, добиться постоянного процветания и полностью реализовать свой потенциал. Разве ваша жизнь такова? Почему вы все еще живете не так, как мечтаете?

Если вы хотите узнать причину своего счастья или несчастья, успеха или неудач, побед или поражений, просто взгляните в зеркало поблизости. От того, что вы думаете о человеке, которого там увидите, во многом зависит качество вашей жизни. Если вы измените свое мнение о нем, то и ваша жизнь тоже изменится – почти мгновенно.

Нет ничего ни хорошего, ни плохого – лишь наши мысли делают все таковым.

Уильям Шекспир

Волшебная сказка

Жил-был некогда, если верить сказке, прекрасный принц, которого злая ведьма превратила в уродливого лягушонка. Проклятие можно было снять только в том случае, если его поцелует настоящая принцесса, что, по мнению ведьмы, не могло произойти никогда.

И жила-была когда-то, примерно в то же самое время, красивейшая принцесса. Она мечтала о прекрасном принце, за которого выйдет замуж, но такой добрый молодец все не появлялся. Однажды, прогуливаясь по лесу в одиночестве, она вышла к маленькому озеру и там заметила живущую в зарослях отвратительную лягушку.

Тихонько присев у воды, принцесса погрузилась в размышления о том, когда же появится ее прекрасный принц. В этот момент припрыгала лягушка и неожиданно обратилась к ней человеческим голосом. Квакуша сказала, что на самом деле она заколдованный принц и, если принцесса поцелует его, то он обретет свой настоящий образ, женится на ней и будет любить до самой смерти.

Такое заявление показалось принцессе нелепым, тем не менее, хоть и с большой неохотой, она собралась с духом и чмокнула лягушку прямо в губы. Как и обещал, лягушонок тут же обратился в прекрасного принца. Он сдержал слово и женился на принцессе, и стали они жить-поживать и добра наживать.

Мораль сказки

Почти на каждом из нас лежит своего рода проклятие – а на многих и не одно, – которое не дает нам идти по жизни вперед и чувствовать себя по-настоящему счастливыми, здоровыми, жизнерадостными людьми, с волнением и нетерпением ожидающими каждого нового дня.

Кто она, лягушка вашей жизни, которую нужно поцеловать, прежде чем вы добьетесь того, на что, по вашему мнению, способны? Какой негатив вам нужно принять, пережить и «переварить», чтобы стать тем потрясающим человеком, каким вы могли бы стать?

Чего мы все хотим

Все мы рождены для того, чтобы наслаждаться счастьем и душевным покоем. Каждый нормальный человек хочет радоваться и переживать позитивные эмоции: любовь, удовольствие, удовлетворение, чувство самореализации.

Пожалуй, величайшим открытием в философии и науке о личностном росте стало представление о том, что от необыкновенной, желанной жизни нас отделяют негативные ментальные установки, касающиеся нас самих и других людей. Это самые большие преграды на пути к удовлетворенности и счастью. Только научившись «целовать лягушку», то есть обретя навык постоянного поиска позитивных качеств в каждом человеке и ситуации, можно раскрыть свой потенциал и добиться успеха.

В основу этой книги легли знания, полученные авторами, Брайаном и Кристиной, в ходе более пяти тысяч выступлений и семинаров с участием свыше пяти миллионов человек в пятидесяти восьми странах мира, а также многих тысяч часов психологической работы с клиентами. Теперь их приобретете и вы, дорогие читатели, а с помощью простых, но действенных методов и приемов сможете сразу же применить полученные знания на практике. Новый опыт изменит негативное мышление на позитивное и превратит любую проблему в пользу. Вы поймете, как стать совершенно уверенными в себе человеком и полностью реализовать свой потенциал, чтобы прожить прекрасную и удивительную жизнь.

Эти методы и приемы помогли миллионам людей во всем мире – помогут они и вам. Итак, начнем!

Глава 1

Семь истин о вас

Для человека естественно испытывать счастье, покой, радость и волнение просто оттого, что он живет. В таком расположении духа вы просыпаетесь каждое утро и открываете глаза, исполнившись нетерпения начать новый день. Вы довольны собой и отношениями с окружающими людьми. Вы наслаждаетесь работой и чувствуете огромную удовлетворенность от того, что вносите в нее ценный вклад. Важнее всего для вас устроить свою жизнь так, чтобы подобные чувства переполняли вас постоянно.

Большинство людей счастливы настолько, насколько они решили быть счастливыми.

Авраам Линкольн

Полноценному, работоспособному зрелому человеку положено ежедневно делать то, что способствует максимальной реализации его потенциала. И ему следует испытывать благодарность за все те блага, что он получает от жизни. Если вы несчастливы или чем-то не удовлетворены, если ваши мысли, чувства или поступки не позитивны, это нужно исправить.

Прежде чем начать раскрывать свой потенциал, необходимо осознать, что глубоко внутри вы *уже* принц или принцесса.

Каким бы ни было ваше сегодняшнее положение и что бы вы ни сделали или не сделали в прошлом, нужно осознать и принять семь важных истин о себе.

1. Вы *достойный, прекрасный человек*. Вам просто цены нет! В мире нет никого лучше или талантливее вас.

Обычно человек перестает верить в себя тогда, когда начинает *сомневаться* в своих природных добродетелях и достоинствах. Неспособность принять себя как хорошего человека как раз и лежит в основе неудовлетворенности собой.

2. Для того чтобы считать себя *важным*, есть много, много причин. Начнем с того, что вы важны для самих себя. Вся вселенная вертится вокруг вас. Именно вы придаете смысл всему, что видите или слышите. Ничто в мире не имеет никакого смысла, кроме того, который *вы* сами ему придаете.

Вас ценят родители: ведь ваше рождение стало важной вехой в их жизни, и, пока вы росли, все ваши действия имели для них большое значение.

Вы важны и для своей семьи, клиентов, сослуживцев, друзей и соседей. То, что вы делаете или чего не делаете, оказывает на их жизнь и работу огромное влияние.

От вашей значимости в собственных глазах во многом зависит качество вашей жизни. Счастливые, успешные люди чувствуют себя важными. И поскольку они себя так чувствуют и ведут себя соответственно, это становится реальностью.

Несчастливым, отчаявшимся людям кажется, что их жизнь не имеет смысла, что она лишена ценности. По их мнению, они недостаточно хороши, а потому настроены против окружающего мира и выбирают такие формы поведения, которые вредят и им самим, и другим людям.

Они не знают, что внутри могут быть принцем или принцессой.

3. Вы *обладаете безграничным потенциалом* и способны построить свою жизнь и изменить окружающий мир по своему желанию. Проживи вы хоть сто жизней, и то не смогли бы исчерпать весь свой потенциал.

Неважно, чего вам удалось добиться до сегодняшнего дня. Какими бы значительными ни были ваши достижения, это лишь намек на то, на что вы поистине способны. И чем

больше вы будете развивать свои природные таланты в настоящем, тем больше их у вас появится в будущем.

Благодаря вере в свой почти неисчерпаемый потенциал можно осуществить все, на что вы по-настоящему способны.

4. Своим мышлением и убеждениями *вы сами создаете свой мир* во всех смыслах. Можно сказать, именно убеждения создают вашу реальность, и каждое из них вы *усвоили* еще в детстве. Самое удивительное, что негативные представления о себе, те, которые сильнее всего ограничивают вас, мешая быть счастливыми и успешными, основаны вовсе не на фактах. И если подвергнуть их сомнению и развить в себе другие убеждения – такие, которые подтверждают, что вы потрясающий человек, жизнь сразу же изменится.

5. *Вы всегда вольны выбирать* содержание своих мыслей и направление в жизни. Внутренняя жизнь и мышление – это единственное, что находится под вашим полным контролем. Вы можете принять решение быть счастливым, удовлетворенным, оптимистично настроенным, что, само собой, приведет к позитивным действиям и результатам. А можете, наоборот, незаметно для себя – это происходит как будто «по умолчанию», – выбрать негативные мысли, ограничивающие, подавляющие и сдерживающие вас.

Ваш ум похож на сад: если не выращивать в нем цветы, то сами собой, без ваших усилий там вырастут сорняки. Если вы не будете намеренно «высаживать» и пестовать позитивные мысли, их место тут же займут негативные. Это простое сравнение объясняет, почему так много людей несчастливы и при этом не понимают причин такого своего состояния.

6. Сам приход в этот мир означает, что вам выпала *прекрасная доля*. Вы родились, чтобы сделать свою жизнь удивительной. Вы обладаете уникальными талантами, идеями, пониманием и опытом, которые делают вас непохожими ни на одного другого человека на планете. Вы созданы для успеха, спроектированы для величия.

От того, принимаете ли вы эту точку зрения, во многом зависит масштаб целей, которые вы ставите перед собой, ваши решимость и настойчивость в борьбе с трудностями, высота достижений и общий курс жизни.

7. Перед вами *нет никаких преград*: вы можете делать и иметь все, что хотите, стать тем, кем пожелаете. Вам мешают лишь те оковы, в которые вы сами заковываете свое мышление и воображение. Злейшие враги, с которыми вам доведется встретиться, – ваши собственные сомнения и страхи. Они, как правило, появляются в виде негативных убеждений, не всегда основанных на фактах. Просто на том или ином этапе жизни они возникли, а вы и не пробовали подвергнуть их сомнению. Как писал Шекспир в своей пьесе «Буря»: «Прошлое – пролог». Иными словами, все, что происходило с вами во времена минувшие, было лишь подготовкой к той удивительной жизни, которая ждет вас впереди.

Запомните правило: *не имеет значения, откуда вы, важно лишь то, куда вы идете.*

«Давид» Микеланджело

В галерее Академии изящных искусств во Флоренции стоит статуя «Давид» работы Микеланджело, которая многими считается самой прекрасной скульптурой в мире.

Говорят, на склоне лет Микеланджело спросили, как ему удалось изваять столь прекрасное произведение искусства. И он рассказал, что однажды по дороге в мастерскую его взгляд упал на привезенный с гор большой кусок мрамора, стоявший в близлежащем переулке уже несколько лет и даже поросший травой и мелкими кустиками. Микеланджело проходил по этой улочке и видел мраморную глыбу много раз, но в то утро он остановился, чтобы внимательно оглядеть камень. Внезапно осознал: перед ним лежит материал для создания заказанной ему статуи, который он так долго искал. Великий скульптор приказал занести мрамор в мастерскую, и после четырех лет труда из камня вышел «Давид».

Как гласит легенда, автор скульптуры говорил: «Я с самого начала увидел Давида в куске мрамора. Нужно было только отсечь все лишнее, что *не* имело отношения к Давиду, пока не осталось одно совершенство».

Это история о вас

Может быть, и вы, подобно «Давиду», просто заключены в куске мрамора. Главная цель вашей жизни – отсеять страхи, сомнения, беспокойства, негативные эмоции и ложные убеждения, которые удерживают вас, до тех пор, пока не останется только то, что делает вас тем прекрасным человеком, каким вы могли бы быть.

Ваша задача – «поцеловать лягушку» и обнаружить позитивные черты, которые можно найти в любой ситуации, чтобы решительно превратить весь негатив в позитив и впустить «прекрасного принца» в свою жизнь.

Прямо сейчас примите решение высвободить весь свой потенциал для успеха и счастья и стать той незаурядной личностью, которая спрятана глубоко внутри вас. Вы добьетесь всего того прекрасного, чего только можно достичь в этой жизни. А как именно это сделать, узнаете из следующих страниц.

Теперь сделайте это

Выясните, какие именно негативные убеждения и установки сдерживают вас, ограничивая ваши способности, или создают ситуацию, в которой вы не можете развиваться. Затем спросите себя: «А что, если они неверны?» Что, если на самом деле вы обладаете всеми талантами и способностями, которые могут вам когда-либо понадобиться для осуществления любых желаний? Что, если вас ничто не ограничивает? Какие цели вы поставили бы перед собой, если бы успех был вам гарантирован, и что стали бы делать по-другому начиная с сегодняшнего дня?

Глава 2

Представьте себе прекрасного принца

Принцесса мечтала о замужестве отнюдь не с первым встречным. В ее голове сложилось четкое представление о том, каким должен быть прекрасный принц, подходящий ей во всех отношениях. А каков ваш «прекрасный принц» или «принцесса» на работе или в личной жизни?

Не лелейте маленькие мечты – им не под силу тронуть сердца людей.

Иоганн Вольфганг Гёте

Чтобы быть по-настоящему счастливыми и удовлетворенными собой, вы должны в первую очередь ясно представить себе тот идеал человека, каким вы хотели бы стать, и жизни, которую хотели бы вести. Какими качествами и способностями вы обладали бы, если бы реализовали весь заложенный в вас потенциал?

В психологии полностью раскрывшиеся и самореализовавшиеся люди описываются как по-настоящему счастливые, находящиеся в ладу с миром и собой, уверенные в себе, позитивно настроенные, привлекательные, спокойные, осознающие, что реализуют свои таланты в полной мере, благодарные, энергичные и вообще пребывающие в восторге от собственной жизни. Если на ближайшие месяцы вы поставите перед собой цель стать таким человеком, то эта книга подскажет вам, как это сделать.

Упражнение «Волшебная палочка»

Попрактикуйтесь в выполнении упражнения «Волшебная палочка». Думая о будущем, вообразите себе, что у вас есть возможность взмахнуть волшебной палочкой и сделать свою жизнь идеальной в следующих четырех областях: доход и карьера, семья и взаимоотношения, здоровье и физическая форма, финансы.

У успешных людей есть очень важная привычка – представлять все в идеальном свете. Размышляя таким образом, можно создать видение самого лучшего будущего в каждой сфере своей жизни. В такие моменты для вас не должно существовать никаких границ.

Представьте себе, что вы располагаете всеми необходимыми деньгами и временем, друзьями и полезными знакомствами, образованием и опытом, талантами и способностями, которые могли бы вам понадобиться для того, чтобы *стать* кем угодно, а также *иметь* или *делать* все что угодно. Как бы вы поступили со своей жизнью, оказавшись в подобной ситуации?

Используя идеальное представление о своей будущей жизни в упражнении «Волшебная палочка», вы освобождаете свой ум от пут повседневного труда и забот об оплате счетов. Вы практикуете «свободный полет мысли» – иначе говоря, делаете то, что отличает самых успешных людей.

Спроектируйте свое идеальное будущее

А теперь поупражняйтесь в мышлении в стиле «назад из будущего». Перенеситесь мыслями на пять лет вперед и оттуда посмотрите на себя сегодняшнего. Постарайтесь ответить на следующие вопросы и запишите ответы:

1. Если бы через пять лет ваши работа, карьера или бизнес стали идеальными, какими они были бы? Сколько бы вы зарабатывали? Насколько сильно ситуация отличалась бы от нынешней и чем именно?

Почему ваша жизнь все еще не похожа на воображаемую и почему вы до сих пор не наслаждаетесь желанными карьерой и доходом?

2. Если бы ваша семья и взаимоотношения с близкими, дом и стиль жизни через пять лет стали идеальными, какими бы они были? И чем они отличались бы от того, что у вас есть сегодня?

Что вам следует сделать в первую очередь, чтобы приступить к созданию идеальной семейной жизни?

3. Если через пять лет состояние вашего здоровья и физическая форма стали бы идеальными, как бы вы себя чувствовали и как выглядели бы? Какой у вас был бы вес? Сколько времени в день или в неделю вы отводили бы на занятия физкультурой? Какими продуктами питались бы? И, еще нечто очень важное, чем бы вы внешне отличались от себя сегодняшнего?

Что вам необходимо начать либо перестать делать в первую очередь, чтобы получить возможность наслаждаться идеальным здоровьем и физической формой?

4. И наконец, если бы через пять лет вы были бы полностью удовлетворены своим финансовым положением, во сколько вы оценивали бы свои авуары? Сколько у вас было бы денег на счету и сколько вы получали бы от своих инвестиций каждый месяц и каждый год?

Какой первоочередной шаг вы должны предпринять, чтобы добиться этого?

Спланируйте свой идеальный день

Очень часто, когда Кристина проводит время с мужем, она спрашивает его: «Если бы сегодня был твой идеальный день, как бы ты его провел?» Тот же самый вопрос она задает и себе. И им частенько удается найти способ совместить свои желания.

Если бы они с самого начала брали в расчет то, что придется пойти на компромисс, то чувствовали бы себя ограниченными в выборе того, как провести свой идеальный день. А когда каждый описывает свой идеальный день, «картинки» нередко оказываются совершенно разными.

В жизни мы часто приступаем к делу с мыслью обо всех помехах и трудностях, с которыми придется столкнуться. Однако если представить себе, что вас ничто не ограничивает, вы и сами удивитесь своей изобретательности. Следуйте такому правилу: вначале решите, что идеально, и только потом – что возможно.

И самое важное, определите, что именно вы должны сделать в начале нового дня, чтобы подготовиться к своему идеальному и такому желанному будущему.

Теперь сделайте это

Лелейте большие мечты. Для начала четко представьте себе идеальный образ, которому вы хотели бы соответствовать, а также идеальную жизнь, которую хотели бы вести.

Предположим, у вас есть волшебная палочка, одним взмахом которой вы можете преобразить свою карьеру, семью, взаимоотношения, здоровье, внешний вид и финансовую ситуацию. Какими бы они стали, взмахни вы ею?

Размышляйте, не считаясь ни с какими ограничениями. Выбросьте из головы повседневные проблемы. Отпустите свои мысли на волю.

Решите, что для вас идеально, прежде чем думать о том, что возможно.

Спроектируйте свое будущее таким образом, чтобы вы могли взять свою жизнь под контроль.

Выберите одну цель, достижение которой в ближайшие 24 часа сильнее всего позитивно повлияло бы на вашу жизнь. И примите решение немедленно сделать что-нибудь, что положит начало строительству вашей идеальной жизни.

Глава 3

Посмотрите своей лягушке в глаза

Когда красавицу-принцессу попросили поцеловать мерзкую, скользкую, холодную, уродливую лягушку, ей пришлось делать выбор. Она могла продолжать жить как прежде, то есть оставаясь одинокой и несчастной, а могла набраться смелости и выполнить просьбу лягушки, хотя не было никаких гарантий, что та превратится в прекрасного принца.

У каждого из нас есть такая лягушка, которую нужно поцеловать, а у некоторых даже несколько. Лягушки в вашей жизни – это различные неприятные люди, ситуации или эпизоды из прошлого, а также проблемы, сомнения и убеждения, загоняющие вас в искусственные рамки. Порой лягушки принимают форму рисков или обязанностей, которые необходимо взять, чтобы вырваться из западни и пойти навстречу 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.