

Андрей Парабеллум
Владимир Никонов
Алла Фолсом

ПРОКАЧКА МОЗГА на деньги и власть



*Программа
прокачки от
лучших тренеров
России*

КНИГА+
тренинг
В ПОДАРОК

Аудиотренинг
внутри книги для
читателей –

БЕСПЛАТНО!

Книга-тренинг

Андрей Парабеллум

**Прокачка мозга на
деньги и власть**

«АСТ»

2016

УДК 159.9
ББК 88.52

Парабеллум А. А.

Прокачка мозга на деньги и власть / А. А. Парабеллум —
«АСТ», 2016 — (Книга-тренинг)

ISBN 978-5-17-092348-9

Старые правила не работают, потому что окружающий нас мир кардинальным образом изменился. То, что работало вчера, зачастую совершенно бесполезно в новых условиях рынка, который живет уже по новым законам. Пришло время «Прокачать» себя! Прокачайте свой мозг для того, чтобы новая информация начала работать на вас, а ваши навыки, знания и умения приносили вам высокий доход. Ваш уровень жизни зависит только от вашего образа мышления.

УДК 159.9
ББК 88.52

ISBN 978-5-17-092348-9

© Парабеллум А. А., 2016
© АСТ, 2016

Содержание

От авторов	7
Глава 1. Сила времени	8
Команда «Я»	9
Сколько стоит ваше время	10
Цена саморазвития	12
Успех и время	13
Как найти свободное время	14
Пунктуальность	16
Останавливая время	17
Цена часа	18
Ритм будущего	19
Ожидание	21
Глава 2. Личная эффективность	22
Просто сделай это	23
Далекое далеко	24
Черный лебедь	25
Джейлбрейк мозга	26
Польза эгоизма	27
Самые лучшие вещи	28
Сон	29
Работа	30
Одежда	31
Что вам нужно для того, чтобы быть счастливым?	32
Как выжить среди идиотов	33
Почему так важно делать ошибки?	34
Болото	35
Простые мысли	36
Человек как личность	37
Как использовать знание, что людей нет как личностей	38
Голая обезьяна	39
Ответственность	40
Сила простоты	41
Философия безопасности	42
Ничтожность	43
Что изменится, если?	44
Доминирующий фактор	45
Абстракции	46
Жалость	47
Открытый мир	49
Поступайте правильно	50
Что для вас неприлично?	51
Против толпы	52
Видимое и невидимое	53
Информация и бытие	54
Скрытые законы	55
Как сконцентрироваться	56

Бездействие	57
Перфекционизм	58
Стать недоступным	59
Невежество	60
Конец ознакомительного фрагмента.	61

**Андрей Парабеллум, Владимир
Никонов, Алла Фолсом
Прокачка мозга на деньги и власть**

© А. Парабеллум, В. Никонов, А. Фолсом, 2016

© ООО «Издательство АСТ», 2016

От авторов

Вы все делаете правильно, но финансовый результат вас печалит, а не радует?

У вас два высших образования, но по-прежнему не хватает знаний? Работа перестала приносить радость, из жизни исчезло чувство полета?

Старые правила не работают, потому что окружающий нас мир кардинальным образом изменился. Он давно уже живет по новым законам.

Пришло время «перепрограммировать» себя!

Перестаньте совершать одни и те же ошибки. Хватит наивно надеяться на то, что все наладится само собой. Сами приходят только проблемы. Хотите избавиться от бесполезных, давно отживших свое убеждений и перестать наступать на старые грабли? Вы готовы стать полноправной частью нового мира?

Мысль рождает действие. Действие рождает привычку. Привычка рождает характер. Характер рождает судьбу. Другими словами, «состояние нашей головы» полностью предопределяет результаты, которые мы получаем в жизни.

Многие наши соотечественники находятся в сложном финансовом положении именно потому, что им достались в наследство от уже несуществующего советского государства «протухшие» мысли, убеждения и стереотипы. Советский Союз 70 лет боролся против частной собственности, мечтал «отменить» деньги, жестко наказывал своих граждан за инициативность и предприимчивость.

Это привело к тому, что мы думаем устаревшими категориями. Мы ставим ложные цели. Каждый день мы действуем вопреки здравому смыслу. Нашу жизнь определяют привычки, которые гарантированно оставляют нас «без денег».

То, что работало вчера, зачастую совершенно бесполезно в новых условиях рынка. А поскольку сейчас эти изменения происходят просто с невероятной скоростью, то изучать новые техники и методы приходится постоянно.

Прокачайте свой мозг для того, чтобы новая информация начала работать на вас, а ваши навыки, знания и умения приносили вам огромный доход.

Ваш уровень жизни, изобилие Вселенной и случайные везения зависят только от вашего образа мышления. И если вы хотите повысить свой уровень дохода, то стоит заняться перевоспитанием «бедного» мышления в «богатое». Читайте эту книгу специальной тренировкой, которая позволит вашему мозгу нарастить денежную массу и значительно улучшить качество вашей жизни.

Только для читателей книги «Прокачка мозга на деньги и власть»!

Аудиотренинг «100 мотивационных уроков от Белановского Александра, Аллы Фолсом и Андрея Парабеллума» совершенно бесплатно.

Все, что вам нужно, это ввести в браузере эту ссылку и следовать инструкции сайта <http://bizmotiv.ru/motiv>

Глава 1. Сила времени

«Время – деньги» – всем известный афоризм.

Почему одни люди богаты, а другие много работают и при этом остаются бедными? Дело в том, что успешные люди используют силу времени.

У каждого из нас есть время. То, как мы им распорядимся, определит наше будущее. Секрет заключается в том, что время необходимо накапливать. Каждый день делать то, что передается во времени. Например, вы когда-то научились читать, плавать, кататься на велосипеде, работать на компьютере. То время до сих пор работает на вас.

Большинство же людей тратит время впустую. Например, смотрят телевизор. В вашей памяти записаны сотни серий сериала «Санта-Барбара». Это время для вас потеряно безвозвратно. Пользу из него уже не извлечь. Люди, которые много и усердно работают, не становятся богатыми потому, что время их работы никак не накапливается. Задайте себе вопрос: «Моя работа позволяет накапливать время?» Если не позволяет, то не удивляйтесь, что денег нет. И не будет. Работа редко дает возможность накапливать время. Во времени передаются знания, навыки и созданные вещи (фотографии, видео, статьи).

Накопление времени – главный секрет успеха. Если каждый день вы будете сохранять свои действия, то через несколько лет накопите время, которое будет работать на вас. В этом разделе вы узнаете, как использовать силу времени.

Команда «Я»

Представьте, что у вас есть сто помощников, которые работают на вас.

Улучшилась ли ваша жизнь? Но где их найти? Сто помощников – это вы сами. Сегодня, завтра, через месяц, год... Рассмотрите себя как отдельные личности во времени. Каждый день – один «Я».

Задача сегодняшнего «Я» – сделать что-то полезное для вас в будущем. Например, у вас бывало так, что срочно потребовался важный документ, а вы не можете его найти? «Куда я его положил?! Почему не могу найти?» Потому что одно из ваших прошлых «Я» не удосужилось положить документ на место или не создало систему хранения важных бумаг. Если бы оно это сделало, вы бы мгновенно нашли документ спустя любое время.

Нужно строить цепочки из своих «Я» во времени так, чтобы они помогали вам в будущем. К примеру, если один раз навести порядок на компьютере и разложить файлы по структурированным папкам, то результатом порядка вы будете пользоваться каждый день.

Думайте о себе в будущем, что вам там может пригодиться. Например, вещи, необходимые в домашнем хозяйстве (лампочки, батарейки, пакеты для мусора, зубная паста, туалетная бумага...), можно покупать заранее в большем, чем обычно, объеме. Они ведь вам все равно пригодятся. Купив их сейчас, вы сэкономите время вашему «Я» в будущем. Важно каждый день делать вклад, которым будут пользоваться ваши «Я» в будущем. Опыт таких вложений у вас уже есть. Когда-то вы научились читать, писать, плавать, ездить на велосипеде... Результаты тех дней доступны вам прямо сейчас.

С каждым днем вы становитесь все сильнее, потому что ваша команда «Я» увеличивается. Если вы будете использовать этот простой принцип «делать каждый день то, что передается во времени», то у вас с годами будет не сто помощников, а тысячи. Вы будете превосходить других людей в сотни раз. За вашими плечами будет стоять ваша команда, тогда как у других людей будет в наличии всего одно «Я», которое есть только сегодня.

Вложение времени в себя – наверное, самый главный принцип успеха.

Подумайте, что вы можете сделать сегодня такого, чтобы результатом воспользовались ваши «Я» в будущем. Сделайте это.

Сколько стоит ваше время

Любителей считать чужие деньги часто занимают такие рассуждения. Представьте, идет Билл Гейтс по улице и видит на земле 10-долларовую банкноту. Вопрос: стоит ли ему нагнуться и поднять ее? Ведь его время стоит намного дороже. Действительно, если бы Билл Гейтс только тем и занимался, что подбирал разбросанные 10-долларовые купюры, то его заработок составил бы 7 200 \$ в час (из расчета 5 секунд на банкноту, ее ведь еще в бумажник положить нужно). В жизни Билл Гейтс зарабатывает куда больше, поэтому нагнуться ему нет смысла. Билл Гейтс в 2006 году зарабатывал 6 659 \$ в минуту. На Западе принято оценивать человека по его заработку в час. И вот тут по их логике наступает интересный момент. Сколько будет стоить прогулка с ребенком? Общение с друзьями? Созерцание ночного неба? Если человек зарабатывает очень много и помешан на деньгах, то все это будет иметь свою стоимость. И она будет тем выше, чем больше доход. Есть люди, которые бесплатно уже даже не разговаривают. Их время стоит слишком дорого. Но при таком подходе жизненные вещи станут баснословно дороги! Например, сон. Если посплю на час меньше, то заработаю 1 000 \$, зачем тогда спать? Час сна для вас и для миллиардера стоят по-разному, но час сна – это час сна. Ничего более.

Измерять время жизни деньгами – ошибочно. Сегодня у тебя один доход, а завтра он многократно вырастет. Но разве от этого изменится качество времени, проведенного в игре со своим ребенком?

Если вы хотите знать, сколько стоит ваше время, то ответ таков: ваше время стоит **БЕСКОНЕЧНО ДОРОГО**.

Что останется после вашей смерти? Дети, квартира и?.. Вспомните известных людей прошлого. Платон, Моцарт, Пушкин, Ван Гог, Томас Эдисон, Колумб. Что они сделали выдающегося, чтобы их запомнили на века? Платон написал сочинения, Моцарт – музыку, Пушкин – стихи. Томас Эдисон сделал тысячи изобретений, Колумб открыл Америку. Мы знаем этих людей, потому что их деятельность была сохранена во времени или изменила ход истории. О миллионах мы не знаем ничего, так как они занимались другими делами.

Есть действия, которые сохраняются во времени, а есть те, которые исчезают бесследно. Если у вас есть желание оставить свой след в истории, то нужно сохранять и накапливать время. Это не противоречит идее «жить здесь и сейчас». Нужно понимать, что от того, как мы распоряжаемся своим временем, зависит наше будущее. Мы можем больше заниматься теми делами, которые передадутся во времени нам и потомкам. К примеру, самое простое – фотографировать. Особенно детей. Что вам стоит сейчас нажать на кнопку фотоаппарата и сохранить мгновение? Никогда не поздно начать накапливать время.

А сколько стоит накачанный пресс? Для спортсмена он может ничего не стоить. А для бизнесмена-миллионера с животиком? Сколько миллионер готов отдать денег, чтобы мгновенно стать обладателем красивых мышц? Наверное, и миллиона не пожалеет. Но есть вещи, которые нельзя купить. Их можно получить только ценой траты времени и личных усилий. Это как с детьми. Как бы вы ни хотели, но ребенок раньше 9 месяцев не появится.

Определенных целей можно достигнуть только путем накопления времени и никак иначе. Кроме этого, зачастую именно время определяет положение человека в обществе. Посмотрите на руководство нашей страны или своих начальников. Сколько им сейчас лет? Страной управляет поколение 1960-1970-х. Если вы моложе, то ваше время еще придет. С возрастом становится все меньше людей, которые старше вас, и больше тех, кто младше. То есть с каждым днем шансы на успех увеличиваются! Если грамотно накапливать время на протяжении жизни, то к определенному возрасту люди старше вас не будут составлять конкуренцию, а своих сверстников вы обгоните. Как в одном анекдоте: «Двое туристов отды-

ходят у костра и вдруг видят медведя. Один бросился бежать, другой сначала натянул кроссовки. „Зачем тебе кроссовки? – спрашивает на бегу первый. – Ты что, надеешься бежать быстрее медведя?“ „Мне не нужно бежать быстрее медведя, – отвечает второй, – мне нужно бежать быстрее тебя”».

Цена саморазвития

Начинающие личностный рост люди ошибаются, думая, что он будет быстрым. Поразительно, как скоро они сходят с дистанции. Например, человек делает первый шаг на пути познания себя и идет на сеанс холотропного дыхания. Он получает огромный эффект и... на этом останавливается. Больше он туда не ходит, считая, что этого достаточно. Или прочел 1–2 книги по саморазвитию, и хватит. Но если техника дает результат, то ее нужно повторять вновь и вновь ГОДАМИ. Опыт показывает, что требуется как минимум 1 год занятий, чтобы почувствовать изменения в себе. Посмотрите на названия книг: «За 7 лет от нищего до мультимиллионера», Спэнн Питер; «Первый миллион за 7 лет», Бодо Шефер. Семь лет не просто красивое число. Это реальный срок, который нужно вложить в себя, чтобы стать миллионером.

Саморазвитие – длительный процесс. Но несколько лет жизни ради свободы – это не так уж и много. Если ты знаешь, какова цена, то сможешь ее заплатить.

Успех и время

Вам наверняка известна **притча**:

«У одного старого крестьянина сбежала его единственная лошадь, он ее искал, но найти не мог. „Бедный, какое у тебя горе!“ – вздыхали односельчане. „О чем вы? – отвечал крестьянин. – У меня нет горя, я просто ищу лошадь, которая убежала!“ Через какое-то время лошадь сама прибежала к нему, да не одна, а привела с собой сильного молодого коня. „Какая у тебя радость! – охали односельчане. – Не было лошади – а вот появились сразу две“. „О чем вы? – удивлялся крестьянин. – Что праздновать? Просто в моем стойле стоят теперь две лошади, и я иду их кормить“. Но вот сын этого крестьянина поехал кататься на новом скакуне, упал и сломал ногу. „Бедный, – снова охали соседи, – какое несчастье!“ „Я не вижу несчастья, – отвечал крестьянин, – просто у сына сломана нога, и ее надо лечить“. Тут началась война, всех молодых мужчин забрали воевать, и только сын старого крестьянина остался дома...»

Что можно считать успехом? В притче одно и то же событие оказывается то неудачей, то успехом. Успех нельзя рассматривать отдельно от ВРЕМЕНИ. Можно говорить только о сиюминутном достижении. Как оно скажется в будущем, неизвестно. Например, ребенок занимается в спортивной секции и выигрывает чемпионат. Это успех. А на следующий день ломает руку и бросает спорт – это неудача. Вопрос: идея заниматься спортом была удачная или нет? Сейчас человек – миллионер, а завтра – должник. Успешен ли он? Нужно ли слушать его советы по бизнесу? Пока он миллионер – да, но как только он разорился, что стало с его советами? Изменили ли они свою ценность? Философский вопрос. Пушкин и Лермонтов с нашей точки зрения – успешные люди. А со своей точки зрения – они были убиты на дуэли. Художники, музыканты, писатели, окончившие жизнь в бедности и только спустя годы после смерти ставшие известными, – это разве успех? Об успехе, как и об истине, можно говорить только в реальности настоящего времени.

Как найти свободное время

Нехватка времени – одно из сильнейших заблуждений. Системы тайм-менеджмента – это таблетки, которые лечат болезнь. Работать нужно с причиной. На самом деле многие БЕГУТ от свободного времени. Стоит им оказаться наедине с собой, и их охватывает страх одиночества. Когда человек с таким страхом получает свободное время, например, в поездке на природу, то мысли зовут его обратно домой. Он только об этом и думает. До природы дела уже нет. У ума есть особенность: хотеть туда, где тебя нет. Отследите у себя такую привычку, попробуйте наслаждаться моментом «здесь и сейчас». Подумайте, не от одиночества ли вы бежите?

Другая причина нехватки времени – отсутствие ответственности за свои действия. Пример: знакомая жалуется, что времени ни на что не хватает. Оказывается, она с утра везет ребенка в школу... в другой конец города, потом забирает и отвозит на спортивную секцию еще дальше по городу. Так день и проходит. Кто виноват? Зачем было выбирать школу так далеко? Можно найти много отговорок на этот счет, но они, скорее всего, будут субъективными. Школа рядом с домом может быть так же хороша. То есть люди сами создали проблему нехватки времени. И чтобы с ней справиться, нужно пересмотреть свои убеждения и решения. ДУМАТЬ о затратах времени нужно заранее. На этот счет есть интересное исследование. Американцев спрашивали, что они выберут: дом в 40 минутах от работы с двумя ванными или дом рядом с работой, но с одной ванной. В основном выбирали дом с двумя ванными. Только потом, в реальной жизни, оказывалось, что второй ванной никто не пользуется, а 40 минут на работу туда и обратно нужно ездить КАЖДЫЙ ДЕНЬ.

Когда не хватает времени, то проблема не во времени! Это ДРУГАЯ ПРОБЛЕМА, требующая решения.

Ричард Кох пишет: «Составьте список того, что делать не нужно». Точно есть дела, которые можно и не делать.

Вот оно и свободное время. Определите монстров, пожирающих большую часть вашего времени. Скорее всего, это окажется РАБОТА. Если она не доставляет удовольствия и мало оплачивается, то лучше уволиться сейчас, чем потом жалеть об этом. Почему люди работают – это отдельная тема. Да, нужны деньги, но как мы потом их тратим? С нормальной работой можно быстро накопить деньги на год жизни вперед. И за этот год самореализоваться. Многие работают из-за ЖАДНОСТИ. Еще больше денег в обмен на свое время. Но это их выбор.

И наконец, время можно отвоевывать по крупицам. Например, оптимизировать свои маршруты передвижения по городу. Времени в жизни очень много. Но оно уходит. Не стоит его тратить на пустые дела.

Что вы сделали эффективного за этот год? Вспомните действия, которые дали максимальный эффект. Это, скорее всего, будут какие-то простые, незаметные дела, которые неожиданно многое изменили после себя.

А теперь раскроем секрет эффективности.

ПОВТОРЯЙТЕ эти дела до тех пор, пока они работают. Пример из жизни: вы заметили, что чтение книг – это не только интеллектуальное развлечение, но и способ значительно увеличить свой доход (за счет внедряемых оттуда идей). Тогда раз в неделю заходите в книжный магазин и покупайте там несколько книг на неделю вперед. И так круглый год, потому что это РАБОТАЕТ.

Ошибкой будет бросать эффективные действия сразу после первых удачных попыток. Если что-то работает, то это нужно повторять до бесконечности. Человек не может быть эффективным во всем в силу множества жизненных обстоятельств. Но при этом у каждого

из нас есть свои эффективные действия. Их нужно просто повторять и повторять. В идеале следует заниматься только такими делами. И ничем более. Найдите свои эффективные действия и занимайтесь только ими.

Пунктуальность

Успешные люди пунктуальны. Они знают цену времени. Дэн Кеннеди в книге «Жесткий тайм-менеджмент» пишет: «Вот вам мой секрет успеха: я не единственный человек, который понял связь между пунктуальностью и порядочностью. Я не настолько умен. Я просто обнаружил то, что другие умные, успешные и влиятельные люди уже знают и втайне используют, чтобы решить, у кого они будут покупать, а у кого нет, с кем они будут вести дела, а с кем нет, помогать или не помогать, доверять или не доверять. Если вы непунктуальны, люди, на которых вы хотите произвести приятное впечатление, будут думать о вас плохо. Если вы думаете, что успешные люди не имеют собственной быстрой системы оценки людей, то вы очень наивны».

Пунктуальность – это ТЕСТ. Если ты не приходишь вовремя или не сдаешь работу в срок, то с тобой не будут иметь дело успешные люди. Почему? Потому что пунктуальность – это показатель интеллектуального развития человека. Если человек не может решить простейшую задачу добраться из пункта А в пункт Б к определенному времени, то зачем с ним иметь дело? Опозданием он уже все о себе рассказал. Быть пунктуальным непросто. Успешные люди закладывают в маршруты и дела СЛУЧАЙНЫЕ ФАКТОРЫ. Они учитывают пробки, задержки самолетов, поломку транспорта, непредвиденные обстоятельства. Все продумывается. Будьте пунктуальны. Это ТЕСТ.

Останавливая время

«Когда сидишь рядом с хорошенькой девушкой, час кажется минутой, а когда сядешь на горячую сковородку, то минута кажется часом», – говорил Альберт Эйнштейн. Вы замечали, что в путешествиях время останавливается? Неделя проходит как месяц. А дома недели пролетают как дни. От пятницы до пятницы. Почему время течет по-разному? На эту тему есть целые исследования. Например, книга «Покорение времени» Стива Тейлора.

В ней приводятся очевидные вещи:

1) с возрастом время ускоряется;

2) когда мы открыты новым впечатлениям или находимся в новой для себя обстановке, время замедляется;

3) если вы чем-то поглощены, время проходит быстро;

4) если вы ни на чем не сосредоточены, время тянется медленно. Когда время пролетает мгновенно – во время сна. Неделя проходит как один день, потому что мы СПИМ. Спать можно и с открытыми глазами. Отсутствие осознанности приводит к провалам времени и памяти. И есть еще одна причина быстрого потока времени. Это выделение в жизни важных и второстепенных событий. Когда человек, например, ждет субботу и воскресенье, то все остальные дни выпадают из памяти. Время можно замедлять и ускорять. Это функция сознания. По течению времени вы можете определять, в каком состоянии сейчас находитесь. Попробуйте замедлить или ускорить время.

Цена часа

Назовите сумму, которую вы хотите зарабатывать в месяц. Теперь разделите ее на количество часов в месяце ($24 \times 30 = 720$). Что получилось? Например, ставим цель – 500 000 рублей в месяц. Делим на 720. Получаем 694 рубля – столько мы должны зарабатывать каждый час. Но работать 24 часа невозможно, поэтому пересчитываем на реально рабочее время (пусть это будет 4 часа в день, что очень-очень много, или 120 часов в месяц). «Издательство Fortune опросило около пятисот генеральных директоров и узнало, что у них их среднее продуктивное время составляет 28 минут в день» (Дэн Кеннеди, «Жесткий тайм-менеджмент»). При работе 4 часа в день получаем новую стоимость часа: $500\,000 : 120 = 4\,166$ рублей (69 рублей за минуту). Это наш ориентир. Столько должна стоить наша работа, если мы хотим получать 500 000 в месяц.

И теперь наступает самый главный момент, вопрос на полмиллиона: то, что мы сейчас делаем, стоит 4 000 рублей в час? Если нет, то зачем мы этим занимаемся?! Например, многие люди любят САМИ делать ремонт в квартире. Менять сантехнику, клеить обои, класть плитку. ЗАЧЕМ? Ведь можно нанять людей, стоимость часа работы которых значительно меньше вашей. И они профессионально все сделают. А сколько времени убивают люди в походе по строительным магазинам, выбирая обои и плитку для ремонта? А многие пары еще ссорятся из-за этого. Бессмысленность. Проще купить квартиру с ремонтом, цена которого не в полной мере закладывается в стоимость. Стоимость часа своей жизни нужно постоянно держать в голове. Тогда отсеется все лишнее. Понятное дело, что не все можно и нужно измерять деньгами. НО! Если ты поставил себе цель по доходу и рассчитал стоимость часа, то оценка всей твоей деятельности становится прозрачной: стоит ли то, что сейчас делаешь, этой суммы? Нужно ли продолжать это делать? Задавайте себе эти вопросы. Больше у вас нет оправданий. Не на кого пенять. Не спрашивайте себя, почему у вас сейчас такой доход. Ведь теперь вы знаете ответ: доход определялся тем, как вы проводили свое время.

Дэн Кеннеди в книге «Жесткий тайм-менеджмент» пишет: «Я вырос в Огайо, где люди проводят свои выходные, сгребая снег зимой, подстригая траву весной и летом, сгребая листья осенью. Меня всегда бесило, если я, проезжая, замечал кого-нибудь из своих торговых агентов за сгребанием или подстриганием. „Черт возьми, – думал я, – если ты настолько не ценишь свое время, что не готов заплатить 5\$ соседскому мальчишке за тупую работу, тебя осталось только пристрелить. К тому же ты лишаешь мальчишку законного заработка”. Поселившись в Аризоне, я думал, что там песок, камни и кактусы. Нечего сгребать и подстригать. И что же? Некоторые чудики привозят туда свою траву, всюду сеют, а потом проводят дни либо за поливом, либо за подстриганием. А другие, у кого „пустынная лужайка”, постоянно рыхлят на ней гравий, как коты в туалете! Какой вывод я сделал из всего этого? У большинства людей всегда найдется способ увильнуть от продуктивной деятельности, и они всегда предпочтут тупо убивать свое время, даже если им придется для этого работать!»

Ритм будущего

Вы хотели бы отправиться на машине времени в будущее? Вы знаете... мы уже в БУДУЩЕМ. Сотовые телефоны, Интернет, электронные деньги, покупки в китайских онлайн-магазинах, зимовка в Таиланде... Если бы такую жизнь показать людям лет 50 назад, то это был бы фантастический фильм. Но, наверное, вы и не замечаете, что будущее-то наступило. Обычное вроде время. Вот так и люди лет через 500 будут думать. Их интересы будут такими же: поесть, поспать, жилище обустроить, развлечься. Человек не меняется. Оглянитесь. Вы уже в будущем. Что в будущем точно сильно изменится – это ритм. Это будет безумный ритм изменений. Новые прорывные технологии будут появляться КАЖДЫЙ день. Скоро можно будет печатать вещи на 3Э-принтерах, скачивая модели из Интернета. И это будет только начало. Цветочки. В гонку рынка и творчества включатся миллионы. Представьте, сейчас еще вся Африка не у дел. А когда они начнут работать, думать? Изменения будут происходить очень быстро потому, что они идут уже прямо сейчас. Просто еще не все компании и технологии вышли на поверхность. Они только движутся к ней. Представьте, миллионы людей находятся на дне океана. И они начинают плыть вверх. Пока они движутся к поверхности океана, их не видно. А потом они начнут появляться сразу, все вместе, со своими технологиями. Это будет другой мир. Успейте насладиться ритмом нашего времени.

Знаете ли вы, что каждый день встречаетесь с гостями из будущего? Представьте себе студента лет двадцати, который встретился с предпринимателем, которому сорок лет. У предпринимателя огромный дом, престижный автомобиль, сеть магазинов. Студент задается вопросом: «Как, ну как он всего этого добился?» У нас есть ответ: дело во времени. Несмотря на то, что студент и предприниматель встретились в одной точке пространства и времени, они внутренне разделены во времени. Между ними разница в 20 лет. Предприниматель находится в далеком будущем относительно студента. И именно разница в возрасте определяет различие в их уровне жизни.

Время – это сила. И от того, как каждый распорядится ей, зависит его будущее. Время нужно вкладывать в себя. Делать те вещи, которые будут с тобой в будущем. Например, чтение книг – это вклад в себя, потому что знания остаются с тобой. Время сохраняет и умножает не только знания, но и деньги. В книге Роберта Аллена «Множественные источники дохода» приведены таблицы, показывающие, что при откладывании 5 \$ в день под 5 % через 67 лет получается 1 000 000 \$. Время и проценты – сильная вещь. Вспомните, что Нобелевская премия (приблизительно 1 000 000 \$) выплачивается до сих пор с процентов от капитала Нобеля. Завещание Альфреда Нобеля гласило: «Все мое движимое и недвижимое имущество должно быть обращено моими душеприказчиками в ликвидные ценности, а собранный таким образом капитал помещен в надежный банк. Доходы от вложений должны принадлежать фонду, который будет ежегодно распределять их в виде премий тем, кто в течение предыдущего года принес наибольшую пользу человечеству... Указанные проценты необходимо разделить на пять равных частей, которые предназначаются: одна часть – тому, кто сделает наиболее важное открытие или изобретение в области физики; другая – тому, кто сделает наиболее важное открытие или усовершенствование в области химии; третья – тому, кто сделает наиболее важное открытие в области физиологии или медицины; четвертая – тому, кто создаст наиболее выдающееся литературное произведение идеалистического направления; пятая – тому, кто внес наиболее существенный вклад в сплочение наций, уничтожение рабства или снижение численности существующих армий и содействие проведению мирных конгрессов...» Завещание составлено 27 ноября 1895 года!

Почему Европа богата? Представьте, что семь веками вкладывали время и труд в свои предприятия. А теперь компании переходят по наследству. В США сумма наследств, которые

будут сейчас переходить, составит рекордные триллионы долларов. Думайте о силе времени каждый день.

Ожидание

Каждый из нас чего-то ждет. Чего ждете вы? Например, одна семья ждет переезда в новый дом, который строит. И поэтому они не убирают в квартире, в которой живут. «А зачем? Ведь скоро переедем», – говорят они. Живут так, в бардаке, уже 10 лет. У большинства людей доминирует мысль: «Вот когда наступит то, я сделаю это». В результате человек постоянно все откладывает. Он ждет будущего. Но будущего НЕТ. Есть только СЕГОДНЯ. Представьте, вы говорите себе: «Я сделаю это завтра». Наступает завтра. Происходит проверка установки, так сегодня – это завтра? Нет, сегодня – это сегодня. А делать нужно бы завтра. Ага, подождем завтра... Бесконечный цикл. Ошибка программы. А жизнь проходит. Если вы один раз отложили что-то, то вы опять это сделаете. И так будет продолжаться до самой смерти, пока уже откладывать станет некуда. Чего вы ждете?

Глава 2. Личная эффективность

Когда вы раньше читали книги об успехе, у вас создавалось впечатление, что они не про вас? Они для американцев, владельцев крупного бизнеса, кого угодно, но только НЕ ДЛЯ ВАС... Ведь ваша ситуация ОСОБЕННАЯ. Поэтому рекомендации из книги вам и не подойдут...

Говорить, что советы из книги тебе не подойдут, потому что ты или твой бизнес особенный, – это СОПРОТИВЛЕНИЕ изменениям. Замаскированная лень. Законы успеха и бизнеса действуют одинаково. Поэтому, чем бы вы ни занимались – это НЕ ЧТО-ТО ОСОБЕННОЕ. Ваша ситуация О-БЫ-КНО-ВЕН-НАЯ. Подумайте об этом. Ваша ситуация СТАНДАРТ-НАЯ. И для ее улучшения уже созданы работающие решения. Как только это понимаешь, тут же открываются новые возможности. Ты читаешь книгу и знаешь, что в ней написано ПРО ТЕБЯ. Нужно только делать то, что тебе говорят. В следующий раз, когда у вас возникнет мысль «Это не про меня», замените ее на «Это ПРО МЕНЯ».

Советы в разделе «Личная эффективность» прошли проверку временем и доказали свою работоспособность.

Просто сделай это

Как много дел вы откладываете на потом? Знаете ли вы, что незавершенные дела тянут вашу энергию 24 часа в сутки? Дэвид Аллен в книге «Как привести дела в порядок» пишет: «Спросите любого психолога, какие представления о прошлом и будущем у той части вашего сознания, где хранятся списки невыполненных задач; ответ – никаких. Там все в настоящем времени. Это означает, что, как только вы скажете себе, что нужно что-то сделать, и поместите напоминание в краткосрочную память, часть вашего сознания будет думать, что выполнением данной задачи нужно заниматься постоянно. Если вы принадлежите к большинству людей, то, вероятно, у вас есть какое-то складское помещение, может быть, гараж, который вы решили убрать и расчистить (возможно, это уже длится 6 лет). В таком случае часть вашего сознания думает, что вам следует чистить гараж по 24 часа в сутки в течение 6 лет! Не удивительно, что многие люди такие усталые! А разве вы не слышите тихий внутренний голос в своем «мысленном совете», который каждый раз, когда вы проходите мимо гаража, спрашивает: «Почему мы проходим мимо гаража? Разве мы не должны заниматься его уборкой?» Поскольку вы не можете вынести этого скулежа, который гложет вас изнутри, вы по мере возможности вообще не заходите в гараж... Знакомо? Успешные люди действуют оперативно. Когда вам нужно решить проблему, задайте себе вопрос: «Что можно сделать прямо сейчас?» Работу, которую вы откладывали годами, можно начать выполнять прямо сейчас. В эту же секунду. Требуется только сделать первый шаг, например, позвонить нужному человеку, найти информацию в Интернете... Будущего нет. Есть только настоящее. Если вы отложите дело, то попадете в ловушку. Можно сказать себе: «Да, я сделаю на следующей неделе...» Но, когда через неделю вы вспомните об этом, вы будете в том же состоянии «сейчас», что и тогда, и опять отложите (вы ведь один раз уже отложили).

Гуру бизнеса Питер Друкер задавал своим клиентам (владельцам крупнейших компаний) один вопрос: «Что должно быть сделано?» И ответы на этот вопрос позволяли бизнесменам увеличить свой доход. То есть они прекрасно и сами знали, что нужно делать. Только откладывали. Питер Друкер просто обращал их внимание на это. Спросите себя: «Что должно быть сделано?» – и сделайте это.

Далекое далеко

Медведя с детства держали в клетке. Он мог сделать в ней только четыре шага в одну сторону, повернуться и сделать четыре шага обратно. Потом клетку убрали, медведя выпустили на волю. Но, попав на свободу, медведь так и продолжал ходить туда-сюда по четыре шага.

Эту историю в разных вариациях часто приводят в книгах по саморазвитию. Иногда вместо медведя там встречается привязанный слон или прыгающая в банке блоха. Давайте рассмотрим эту историю в прямом смысле: как ограничение перемещения в пространстве. Что для вас значит слово «далеко»? У каждого человека понятие «далеко» заложено в детстве. Оно может отличаться в сотни раз. Например, всего в 15 минутах ходьбы от вашего дома расположен городской парк. Хорошее место для отдыха. Но большинство людей, живущих в вашем районе, гуляет с детьми только вокруг своих домов (как мотыльки летают вокруг лампы). Парк для них далеко. Поход в него – это Событие, которое они могут позволить себе только на праздники. Даже когда дети просят родителей отвести их на спортивную площадку в 5 минутах от дома, они слышат: «Это далеко». Ограничения, накладываемые с детства на перемещение в пространстве, влияют на масштаб мышления. Хорошо было сказано в фильме «Социальная сеть», когда основатель Facebook Марк Цукерберг говорит Шону Паркеру (гуру Интернета): «Мы хотим подключить сейчас сто школ к Facebook». Шон Паркер отвечает: «Я дам вам два континента». Пересмотрите свое понятие «далеко».

Черный лебедь

«До открытия Австралии жители Старого Света были убеждены, что все лебеди – белые. Их непоколебимая уверенность вполне подтверждалась опытом. Встреча с первым черным лебедем, должно быть, сильно удивила орнитологов, но эта история важна по другой причине. Она показывает, в каких жестких границах наблюдений или опыта происходит наше обучение и как относительно наши познания. Одно-единственное наблюдение может перечеркнуть аксиому, выведенную на протяжении нескольких тысячелетий, когда люди любовались только белыми лебедями. Для ее опровержения хватило одной черной птицы», – пишет Нассим Талеб в книге «Черный лебедь. Под знаком непредсказуемости». История о черном лебеде – это лекарство от неуверенности. Если что-то не получилось (знакомство, продажа, устройство на работу...) с первой, второй... десятой попытки, то абсолютно не значит, что это не получится НИКОГДА. Где-то обязательно нас ждет черный лебедь.

Джейлбрейк мозга

Jailbreak – «побег из тюрьмы». Хакерская операция, которая позволяет открыть полный доступ к iPhone и iPad. Представьте, что на вашем компьютере есть доступ только к рабочему столу. И все функции управления компьютером закрыты от вас. Неудобно? Но именно так устроены популярные устройства iPhone и iPad фирмы Apple. Чтобы получить полный доступ к ним, их нужно взломать (на жаргоне – сделать джейлбрейк) с помощью специальной программы. И все функции управления станут вам доступны. Аналогично с мозгом. Мало того что инструкцию к нему не выдают, так еще и получить доступ ко всем его возможностям просто так нельзя. Представьте, что было бы с вашим компьютером, если его лет двадцать не чистить и не обновлять? Тормозил бы жутко. Вот так и с человеком. С детства в него закачивают информацию и программы поведения. А избавиться от них он не может. Что же делать?

Есть два варианта решения. Первый – обратиться к психологу (в аналогии с компьютером – к хакеру), который вместе с тобой разберет и поправит твои программы. Это долго, стоит денег, но безопасно. Второй вариант – взламывать мозг самому. Бесплатно, быстро, но без гарантии. Чтобы использовать второй вариант, нужно осознать потребность в нем. Понять, что существуют программы, которые нами управляют.

Разрешенные средства для расширения сознания: воздух, сон, свет и звук.

1. Воздух.

Самый эффективный метод взлома – холотропное дыхание. Просто ложишься и учащенно дышишь. Минут через сорок начинаются эффекты. Автор метода – Станислав Гроф.

2. Свет и звук.

Вы наверняка слышали о цифровых наркотиках. Может, даже слушали их, но особых результатов не испытали. Дело в том, что под словами «цифровые наркотики» скрывалось использование бинауральных ритмов – звуков, которые настраивают мозг на определенную частоту. Только вот умельцы, делающие эти «наркотики», не разбирались в технологии, поэтому и результатов не было.

Бинауральные ритмы уже лет 70 ученые используют в специальных устройствах – майнд-машинах. В дополнение к бинауральным ритмам в майнд-машине применяется свет. Получается двойной эффект воздействия на мозг.

Для достижения результатов от майнд-машины нужно около месяца занятий. Майнд-машина мягко и плавно разгоняет мозг.

3. Сон.

Самый естественный способ. Но для него нужно хорошо выспаться и овладеть навыком управления снами. На это могут уйти годы. Научиться управлять снами можно по книгам.

В результате всех этих методик вы получите доступ к самым глубинам своего подсознания. Но помните, что вы – это не только ваш мозг (и его мысли). Мозг будет сопротивляться взлому. И его можно понять. Это защитная реакция. Мало ли что вы там напрограммируете.

Польза эгоизма

Обычно слово «эгоизм» используется людьми как синоним зла. Подлинное значение этого слова мы можем найти в словарях: «Эгоизм – себялюбие, предпочтение своих личных интересов интересам других» (словарь Ушакова). Противоположностью эгоизма считают альтруизм: «Альтруизм – стремление к деятельности на пользу других, желание принести пользу ближнему, отсутствие себялюбия; противоп. эгоизм». Таким образом, получается, что забота о собственных интересах – это зло, а помощь другим – добро. Где здравый смысл? «Альтруизм объявляет любое действие, предпринятое ради выгоды других, хорошим, а любое действие, выполненное ради своей собственной выгоды, – плохим. Таким образом, единственный критерий моральной ценности – это кто именно получает от действий пользу. И, значит, пока действия человека полезны для кого угодно, кроме него самого, они должны считаться добром. Отсюда отвратительное отсутствие морали, постоянная несправедливость, двойные стандарты, неразрешимые конфликты...» – пишет Айн Рэнд – известная американская писательница (родом из России). Ее книги оказали на жизнь американцев огромное влияние. По опросам американских читателей, книга Айн Рэнд «Атлант расправил плечи» – вторая после Библии, которая привела к переменам в их жизни. Прочтите книги Айн Рэнд. Ее философия объективизма в корне противоречит всему тому, чему нас учили. Жить нужно в первую очередь ради себя. А хорошую жизнь обеспечивает правильное мышление. Айн Рэнд утверждает: «Мышление – акт выбора... Разум не работает самопроизвольно, мышление – не механический процесс, логические связи устанавливаются не инстинктом. Работа желудка, легких, сердца самопроизвольна, работа разума – нет. В любой час при любом затруднении вашей жизни вы вольны думать или избегать этого усилия. Но вы не вольны избежать своей природы, того факта, что разум есть орудие выживания, поэтому для вас, людей, вопрос „Быть или не быть?“ есть вопрос „Думать или не думать?“».

Самые лучшие вещи

Иногда хочется доставить себе удовольствие и что-нибудь купить. Только что? Используйте принцип 80/20: определите, с какой вещью вы проводите больше всего времени, и вложите в нее максимальное количество денег.

Сон

Занимает 8-12 часов, следовательно, предметы для сна (подушка, матрас, кровать) крайне важны. К сведению: подушка может улучшить качество сна на 20 %. Подушка важнее автомобиля, потому что с ней вы проводите гораздо больше времени.

Работа

Если вы много времени проводите за компьютером, то у вас должно быть все самое удобное. Отличный монитор (влияет на ваше зрение), эргономичная клавиатура, скоростной доступ в Интернет... Кресло.

Одежда

80 % своего времени вы носите только 20 % одежды, которая у вас есть. Определите самые востребованные вещи и купите их. На самом-то деле, чтобы богато жить, много денег не нужно. Главное – определить самые важные вещи и вкладывать в них деньги. Начните с подушки.

Что вам нужно для того, чтобы быть счастливым?

Естественно, у вас, как и у каждого здравомыслящего человека, на этот счет есть собственное мнение. Мы не будем сейчас рассуждать, насколько оно верно. В любом случае это ваше мнение и вы с ним живете.

Но согласитесь, для счастья нужно всегда больше, чем один. Другими словами, невозможно быть счастливым, если развиваться только в чем-то одном. Не зря же придумали колесо жизни, в котором по разным версиям от 7 до 12 секторов или сфер жизни. И если хоть один из них страдает от неполноценности, то говорить об общем высоком уровне жизни невозможно. Например, у вас реально все классно, но геморрой замучил, или поясница болит, в общем, какая-то проблема со здоровьем. Скажите, вы будете полностью счастливы и довольны в этом случае?

Даже не обязательно брать какие-то глобальные проблемы в той или иной сфере жизни. Деньги, здоровье, семья – это те категории, которые важны практически абсолютно каждому человеку. Возьмите для примера что-то такое, на что большинство не обращает никакого внимания. Допустим, самореализацию. Просто посмотрите на людей, которые не стремятся выразить себя в полной мере. Что вы увидите? Серую, скучную, однообразную жизнь. Вы хотите жить так?

Поэтому и необходимо постоянно прокачивать себя абсолютно во всех сферах жизни. Здесь есть еще один момент, который однозначно придаст вам сил и уверенности. Дело в том, что если вы наполните один из секторов колеса жизни, то и все остальные каким-то неведомым образом получают небольшой толчок для развития.

Здесь тоже можно привести очень понятные примеры. Вы увеличили свои доходы. Что получается в итоге? Вы можете больше вложить в свое здоровье, скажем, съездить в санаторий. Сделав подарок своему любимому человеку, вы укрепите отношения. Вы получаете возможность получить более качественное обучение.

Второй пример. Вы смогли продвинуться в сфере самореализации. К чему это приведет в итоге? Вы станете более уверенным, изменится отношение к вам со стороны вашего окружения, вы сможете использовать более выгодные возможности и связи. Потом следуют более высокие доходы.

Как видите, для того чтобы быть счастливым, стоит только начать уделять внимание своему развитию хотя бы в одном направлении, и этот процесс сможет реально сдвинуть ваше колесо жизни к вашим мечтам. Причем вначале это будет почти незаметно, но чем более ровным и объемным оно будет становиться, тем меньше препятствий вы будете встречать на своем пути.

С какой сферы жизни начинать, решать только вам. Возьмите то, что удастся вам проще всего. Либо то, что из-за своей запущенности требует самого скорейшего вмешательства. Выбор за вами.

Как выжить среди идиотов

Доктор наук Джон Хувер написал книгу «Как выжить среди идиотов». В ней он приводит классификацию идиотов (спонсоры и паразиты) и дает рекомендации по общению с ними. Приведем самые главные.

1. Найдите идиота внутри себя.

Каждый из нас иногда совершает глупости, но не задумывается об этом. Признать идиота в себе – первый шаг на пути к выздоровлению. Например, давать советы другим людям, когда тебя не просят, – глупо. Потому что они воспринимают твой совет как упрек и критику. Так же глупо обсуждать недостатки других людей, ставя себя выше них (попробуйте в следующий раз, наоборот, похвалить того человека, которого вы обычно судите).

2. Представьте идиота в виде животного.

Первая ассоциация, которая придет в голову. Подумайте, почему именно это животное. На животных грех обижаться.

3. Сократите общение с идиотами.

Никто не обязывает нас встречаться с людьми (друзьями, родственниками), которые тормозят. Тем более что как бы ты ни хотел им помочь – это бесполезно и глупо с вашей стороны.

4. Спокойствие, только спокойствие.

При встрече с идиотом расслабьтесь и повторяйте про себя: «Все пройдет, все пройдет, все наверняка пройдет...»

Книга «Как выжить среди идиотов» показывает, что мы не одиноки в своих мыслях. Идиотов много. Глупость есть глупость, но мы можем научиться спокойно к ней относиться. И начать выздоровление с себя.

Почему так важно делать ошибки?

«Эксперт – это человек, который совершил все возможные ошибки в очень узкой специальности», – сказал Нильс Бор. Психологи провели эксперимент: детям дали простой тест с головоломками. После того как ребенок его заканчивал, исследователи называли ему набранный балл по тесту, сопровождая это одной фразой похвалы. Половину детей хвалили за интеллект. «Ты, должно быть, хорошо в этом разбираешься», – говорил исследователь. Остальных хвалили за усилия: «Ты, наверное, очень старался». Всего лишь одна фраза похвалы оказала на детей большое влияние. Тех, кого хвалили за интеллект, в последующих тестах выбирали при возможности более простые задания, а на сложных быстро сдавались. Дети, которых хвалили за усилия, наоборот, выбирали сложные задания и показывали лучшие результаты. «Когда мы хвалим детей за их интеллект, – пишет исследователь, – мы предлагаем им что-то вроде игры „Притворяйся умным и не рискуй, чтобы не ошибиться“». Может, по этой причине некоторые умные люди не добиваются успеха? Они просто не берутся за дела, в которых могут ошибиться. «Кто не играет, тот и не проигрывает» – вот их логика. Ошибаться нужно как можно чаще. Считайте это экспериментами. Результат – не провал, а обратная связь. Ошибки говорят нам о том, что наша картина мира была несовершенна. И теперь мы можем ее улучшить.

Болото

Есть притча:

Однажды шторм забросил лягушку из океана в колодец. Там она встретила другую лягушку – колодезную.

– Откуда ты? – спросила колодезная лягушка.

– Я из океана, – ответила океанская.

– А что это такое? – спросила колодезная лягушка, ведь она никогда не видела океана.

– Это когда много воды, очень много.

– Столько, сколько в этом колодце? – спросила колодезная. Конечно, в ее глазах было недоверие, а в уме – сомнение: разве может что-то быть больше, чем этот колодец, где она родилась, выросла и живет.

Океанская лягушка рассмеялась:

– Трудно сказать, так как океан очень большой.

– Как два колодца?

– Больше!

– Как десять?

– Больше, во много тысяч раз больше!!!

Тогда колодезная лягушка рассердилась на океанскую и выгнала ее, обозвав лгуньей.

Иногда даже колодезная лягушка смотрит на небо со дна своего колодца. Но и небо представляется ей голубым квадратом, ограниченным стенками колодца: она ведь не может знать, что ее колодец – это только окно, а небо окном не ограничивается. А что если мы живем в таком же ограниченном окружении (болоте, колодце)? Представьте, что за всю свою жизнь вы, возможно, не встречали ни одного выдающегося человека. Одни посредственности. И, следовательно, вы могли бы решить, что раз все так живут, значит это нормально. Представьте, что все люди, которые вас окружают, – это или еще дети, или уже старики. Старикам уже ничего не надо, а дети еще слишком молоды, чтобы что-то предпринять. А вы среди них – один взрослый человек, который может действовать. Действуйте!

Простые мысли

Знаете ли вы, что:

- Цивилизация майя не знала о колесе? Майя строили дороги и пирамиды, но до колеса не додумались.

- В Европе только в XIX веке врачи, принимающие роды, начали мыть руки. До этого смертность в родильных домах доходила до 50 %. Причина: врачи шли принимать роды, к примеру, после вскрытия трупов, не помыв рук. Про микробов не знали.

- Сегодня почти каждый знает формулу $E=mc^2$, но ее ведь нужно было открыть!

Мысли простые и очевидные сейчас для своего времени были новыми. Логично предположить, что и сегодня есть такие простые мысли, о которых никто не знает. Возможно, у вас есть умная мысль и вы думаете, что она очевидная. Но вспомните о майя и колесе. В качестве примера приведем одну простую мысль про футбол. Что является причиной гола в футболе? Ответ: удар по мячу. Следовательно, нужно совершенствовать технику удара по мячу. Это ГЛАВНОЕ. Но знаете ли вы, что во всем мире нет разработанной теории и практики удара по мячу (или ее скрывают очень хорошо)? У нас в стране издан всего один учебник по футболу, в котором показано, как бить по мячу. И этот учебник переиздается где-то с 1940 года. Может, в других футбольных странах дела обстоят лучше? Ни в Великобритании, ни в Италии в книжных магазинах не найти учебник по футболу с теорией удара по мячу. Простая мысль: в футболе главное – удар по мячу. Ваши мысли могут изменить жизнь миллионов людей. Стремитесь распространять свои мысли.

Человек как личность

Каждый человек уникален, но только внешне. Мысли же у большинства людей одни и те же, штампованные. Представьте, что людей на самом деле не существует. Их нет как личностей. Есть только тексты (программы). Сейчас вы воспринимаете авторов этой книги как набор напечатанного текста. Все человечество – это глобальный текст, написанный на определенном языке. В каждом языке есть свои вероятности и законы. В русском языке чаще всего встречаются буквы О, Е, А, И, Н. Какое произведение ни возьми, расклад по частотности букв будет одинаков. Аналогично для нации как текста есть свои постоянные вероятности. Так, данные статистики происшествий в России из года в год примерно одни и те же. Например, в пожарах каждый год гибнет приблизительно одинаковое количество людей. Так же четко заданное количество человек кончает жизнь самоубийством. Это удивительные факты. Ведь все это как бы случайные события. Вот человек, будучи самостоятельной личностью, решает закончить жизнь самоубийством. Вроде бы это его выбор. А на самом деле это предопределено социумом. Человека нет и не было как личности. Был только текст, который подчинялся закону. Самоубийца похож на отмирающую клетку организма.

В Интернете легче всего увидеть проявление глобального текста человечества: для каждого слова есть заданное число людей, которым оно интересно. Так, «скорочтение» ищет в Яндексе каждый месяц 7 609 человек, а «порно» – 59 325 701 человек. И через год расклад будет тот же. Природа человека такова. Вы можете узнать, что интересует людей, на wordstat.yandex.ru. Наберите там любое слово и получите статистику запросов по нему. Людей как личностей нет. Об этом знают рекламщики. Достаточно проверить рекламу на небольшой целевой аудитории, чтобы предположить, как ее воспримут миллионы. Рейтинги ТВ-каналов определяются аналогично: из миллионного города берется несколько сотен людей и по ним делается статистика.

Как использовать знание, что людей нет как личностей

- Признать, что мы не уникальны. Проверить это легко. Какой бы вопрос по жизни у вас ни возник, задайте его в поисковой системе. И вы увидите, что кто-то до вас уже задавал его и получил ответ. Все, что с вами происходит, уже с кем-то было. Нужно помнить об этом, общаясь с другими людьми.

- Использовать в своих целях. Мы – текст. Другие люди тоже текст. Тексты взаимодействуют друг с другом. Что вы подаете на вход, то получаете на выходе. Все зависит от ваших действий.

Людей как личностей очень мало. Миллионы людей – это просто серая масса обывателей. Из нее можно вырваться, если начать думать и верить самому себе. «Уберите из истории Эдисона. Караул! Все лампочки погаснут! Мир уже пошел по другому направлению. А теперь уберем дурочку Машу из вашего ЖЭКа или генерального директора мусороперерабатывающей фабрики, или какого-нибудь министра – ничего не изменится. Убираем из истории сотни тысяч, миллионы людей – ничего не меняется!» – пишет Мирзакарим Норбеков в книге «Где зимует кузькина мать, или как достать халявный миллион решений». Измените этот мир к лучшему.

Голая обезьяна

Весь мир нам не познать. И поэтому мы строим догадки о нем. Составляем так называемую карту мира. Чем точнее наша карта (картина), тем успешнее мы действуем. Особое место в представлении о мире занимает оценка интеллектуальных возможностей других людей. Как люди мыслят? Первое, что приходит в голову, – другие люди такие же, как и ты. И их мышление схоже с твоим. Зачастую мы так и думаем, и нас постигает жестокое разочарование. Поведение людей не совпадает с нашими ожиданиями. Люди (большинство) ведут себя, на наш взгляд, глупо и неадекватно. То есть наша картина мира содержит ошибку. Если с вами происходит что-то неожиданное, значит, ваша карта мира неточна. Чтобы исправить карту, нужно понизить оценку интеллектуальных возможностей людей. И это срабатывает: поведение других станет более предсказуемым. Но все равно происходят сбои. Люди поступают глупее, чем ожидали от них. Наберитесь смелости и снижайте планку еще ниже, и вуаля – картина станет проясняться. Снижение предполагаемого уровня интеллекта других происходит несколько раз, и каждый раз карта становится все точнее. В итоге оказывается, что самое точное представление о людях тогда, когда оцениваешь их на уровне... ЖИВОТНЫХ. Вы наверняка возразите, мол, это уж слишком – считать человека животным. Но оно так и есть. И этому посвящено немало исследований. Почитайте книги Десмонда Морриса «Голая обезьяна», «Голый мужчина», «Людской зверинец», и вы убедитесь, что человек недалеко ушел от обезьяны.

ОТВЕТСТВЕННОСТЬ

«Если твоя жизнь не работает, угадай, кто это сделал? Вы отвечаете за все свои переживания. Если бы вы это сделали, вам пришлось бы оставить все свои игры, тотально зависящие от ваших претензий на то, что другие люди виновны в том, что с вами происходит», – говорит Рейнхард Люк, автор книги «Трансформация». Вы отвечаете за все в своей жизни. Даже за погоду, которая сейчас у вас за окном. Потому что это ваш выбор, находиться здесь и сейчас. Если вы живете в городе, в котором практически целый год холодно – это ваше решение. Ведь вы можете продать квартиру и переехать в теплые края. Но миллионы людей этого не делают, потому что семья, друзья, работа... Эти субъективные вещи определяют объективную погоду за окном. Если не нравится, что зимой холодно, то на зиму можно отправляться в страны с хорошим климатом. И опять же: чей это выбор? Возьмите ответственность за все в своей жизни. Как только сталкиваетесь с тем, что вас раздражает, говорите себе: «Это мой выбор». Например, стоять в очереди в банке. Раздражает. Но это вы выбрали пойти конкретно в этот банк. В следующий раз обращайтесь в банк, в котором нет очередей.

Вместо того чтобы жаловаться на жизнь, нужно брать ее в свои руки. Например, сколько людей недовольны состоянием своих домов и улиц. А что они делают, чтобы это изменить? В вашем подъезде кто-то постоянно мусорит? Это ваша ответственность. Если вы хотите жить в чистом, ухоженном доме, то можно сменить место жительства (дом, город, страну) или, установив систему видеонаблюдения в подъезде, пресечь происходящее. Понаблюдайте за людьми. Большинство не хочет ни за что отвечать.

Даже за свое здоровье и образование. Ведь проще переложить ответственность на врачей и учителей. Принятие ответственности за все в своей жизни – ключевой фактор успеха. Каждый человек – кузнец своего счастья.

Сила простоты

Вспомните цитату Оскара Уайльда: «В жизни нет ничего сложного. Это мы сложны. Жизнь – простая штука, и в ней что проще, тем правильнее». Представьте, что у вас есть возможность задать любой вопрос и получить сразу точный ответ на него. Изменилась ли бы ваша жизнь тогда? Не факт. Потому что ответ может оказаться слишком простым. Например, человек хочет улучшить свою жизнь и спрашивает психолога, какие техники он применяет сам, как добивается результатов. Ему отвечают, что помогает холотропное дыхание. Все просто: нужно лечь и учащенно дышать минут сорок... Пойдут воспоминания... Вы их осознаете и ваша жизнь изменится. Простая техника? Да, элементарная. Но клиент, которому ее порекомендовали, скорее всего не последует совету. Почему? Это слишком простой совет. Люди не верят в простоту, им нужно посложнее. А если посложнее – прочитать книги Грофа (пока их еще не запретили) или сходить на курс по холотропному дыханию. И как вы думаете, много ли людей выполнит эти рекомендации? Очень мало, ведь так просто не бывает.

Притча:

Один ученик решил достичь просветления и пришел к гуру за советом.

Гуру ему рассказал:

– Достичь просветления можно очень просто. Все, что тебе нужно, – это вернуться домой и каждый вечер сидеть перед зеркалом в течение получаса, задавая самому себе один и тот же вопрос: «Кто я? Кто я? Кто я?»

Ученик спросил:

– Не может быть, чтобы было так просто.

– О, да, это действительно просто, – ответил гуру, – но если ты хотел бы выслушать другое мнение, то на этой улице живут еще другие гуру.

И ученик пришел к другому мастеру с тем же вопросом, Второй гуру ответил:

– О, это весьма трудно и займет много времени, Чтобы достичь просветления, ты должен поддерживать мой хлев в чистоте и убирать навоз в течение пяти лет.

После пяти долгих лет уборки навоза и сохранения в чистоте коровьего хлева ученик почувствовал обескураженность и стал проявлять нетерпение по поводу своего просветления, Он пришел к гуру и сказал:

– Почтенный учитель, я искренне и верно обслуживал вас в течение пяти лет, выполняя самую грязную работу в вашей общине, Я не пропустил ни одного дня и никогда не жаловался, Не думаете ли вы, что для меня пришло время достичь просветления?

Гуру ответил:

– Ну да, мне кажется, что ты готов, Теперь слушай, что тебе надо делать, Иди домой и каждый вечер в течение получаса перед зеркалом задавай себе много раз один вопрос: «Кто я? Кто я? Кто я?»

Изумленный ученик сказал:

– Простите меня, но ведь именно это пять лет назад сказал мне другой гуру, который живет ниже по этой улице.

– Ну да, он был прав, – ответил гуру.

Сила в простоте.

Философия безопасности

Каждый год на дорогах России погибает около 30 000 человек (82 – только за сегодня). Удивительно то, что эта цифра не меняется из года в год. Так же как и число других несчастных случаев. Примерно одно и то же количество людей тонет каждый год в реках. Одинаковое число пожаров в стране происходит ежегодно. Подумайте: события вроде пожара как бы случайные, а на самом деле – закономерные. И толку от работы служб предупреждения нет, потому что показатели не уменьшаются (хорошо, что не увеличиваются). В стабильности показателей есть что-то мистическое. Для нас важно понимать, что событиям свойственно повторяться. Если вы слышали о каком-либо несчастном событии, то знайте, оно повторится один в один. Прямо как в «Матрице». Поэтому имеет смысл стать коллекционером несчастных историй. Например, человек погнался за грабителем, тот развернулся и ударил его ножом. Человек умер. Мысль: перед тем как за кем-то погнаться, подумайте, а оно вам надо? А если у него нож? Другая история: ребята повздорили из-за девушки, устроили разборку, каждый привел свою компанию мастеров рукопашного боя. А у кого-то был лом, им стукнули по голове, и человек умер. Классика. Зная, какие события случаются, заранее думайте о возможности их возникновения. Если мы знаем, что сосульками убивает людей, то не нужно ходить под крышами; если слышали, что машины вылетают на остановки общественного транспорта, то логично не стоять прямо рядом с дорогой. Нужно постоянно все просчитывать. Некоторые помешаны на этом. У них дома в каждой комнате спрятан предмет самообороны (например, бейсбольная бита) на случай нападения. Конечно, при таком подходе можно стать параноиком. Но живым параноиком.

НИЧТОЖНОСТЬ

«Пока ты чувствуешь, что наиболее важное и значительное явление в мире – это твоя персона, ты никогда не сможешь по-настоящему ощутить окружающий мир», – учит Карлос Кастанеда в книге «Путешествие в Икстлан» Каждый человек считает себя важным. С его точки зрения, так оно и есть, потому что он в центре мира, который крутится вокруг него. Но если посмотреть со стороны на свои действия и переживания, то они покажутся мелкими. Получается, есть две картины мира: в одной человек может считать себя важной персоной, во второй – ничтожностью. Конечно, мало кто захочет выбрать второй вариант. Но он ближе к реальности! Если вы беспокоитесь по какому-либо поводу, представьте человека где-то далеко от вас с такими же проблемами и посмотрите на них со стороны. Мечты человека так же незначительны. Например, купить свой дом. Взгляните, вокруг тысячи домов только в вашем городе. И что? Да ничего, обыкновенное дело. Сбросить свою важность в ноль полезно, потому что это ближе к реальности. Ничтожность человека более реальна, чем его значимость. Чем точнее карта реальности, тем лучше ты в ней действуешь. При этом тема ничтожности не имеет отношения к заниженной самооценке и самоуничижению.

Что изменится, если?

«Событие – это часть истории, где происходит существенное изменение в жизни персонажа, которое выражается и воспринимается в соответствии с его ценностью и проявляется через конфликт», – Роберт Макки, «История на миллион долларов». Как часто вы переживаете о чем-то? Например, из-за футбола нервничают миллионы людей. Но стоит ли оно того? Простой вопрос, заданный себе, позволит отделить важные события от второстепенных: что изменится в моей жизни, если произойдет (или не произойдет) это событие? В случае футбола, если команда выиграет или проиграет, в жизни болельщика не изменится НИ-ЧЕ-ГО. Это пустое событие. Если событие никак не изменяет жизнь, то оно не стоит нашего внимания. Задавайте этот простой вопрос: «Что изменится в моей жизни, если?..» – и отделите главное от второстепенного.

Доминирующий фактор

Знаете, возможно, вы скрытый левша! Проверить это легко. Скрестите руки в замок – палец какой руки сверху? Если левой, то эта рука главная. Или попросите кого-нибудь, чтобы он вам дал карандаш на уровне талии. Какую руку вы протянете, чтобы взять карандаш, та и будет доминирующей. Удивительно узнать в своем возрасте, что доминирующая рука – левая. Вы можете также узнать, какая нога, какие глаз и ухо доминирующие. С какой ноги вы начинаете подниматься по ступенькам или залазить на стул? Какую ногу выставите вперед, если начнете падать? Доминирующую. К какому уху вы поднесете морскую раковину? Каким ухом прислонитесь к стенке, чтобы послушать разговор за ней? Сложите руки в форме пистолета и нацельтесь на предмет двумя глазами. Закройте левый глаз. Если положение цели не изменилось, то ваш ведущий глаз правый. Проверьте это: закройте теперь его, и вы увидите, как ваш «прицел» сместится. Вы только что узнали, какие у вас доминирующие рука, нога, ухо и глаз. Есть еще доминирующее полушарие: левое (логическое) или правое (образное). Всего получается 5 характеристик, которые создают 32 уникальных профиля. От этого профиля зависят способности человека. В книге Карла Ханнафорда «Доминирующий фактор» описано, как использовать знание о своем профиле для обучения. Примеры приводятся для школьников, но все равно интересно прочитать, чтобы понимать себя. Заметьте, что левое полушарие управляет правой половиной тела, и наоборот. Определив свои доминирующие факторы, можно понять, под контролем какого полушария они находятся. Узнайте себя.

Абстракции

Представьте себе детский кубик, каждая сторона которого имеет свой цвет: красный, черный, желтый, зеленый... Покажем этот кубик разным людям, но только с одной стороны. И спросим: «Какого цвета кубик?» Один человек скажет, что кубик красный, другой – желтый, третий – зеленый. И они будут по-своему правы, но ошибка состоит в том, что они обобщают. Распространяют цвет стороны, которую видят, на весь кубик. В жизни такие обобщения сплошь и рядом. Пойдем дальше, покажем красную сторону кубика дальтонику, который путает цвета. Он скажет, что видит зеленый цвет. В то же время человек с нормальным зрением будет утверждать, что видит красный цвет. Они могут спорить (если дальтоник не знает, что он дальтоник) до хрипоты, какой цвет настоящий. Чтобы разрешить спор, нужно понять, что цвет – это абстракция, иллюзия, создаваемая мозгом.

АБСТРАКЦИЯ (от лат. *abstractio* – отвлечение) – форма познания, основанная на мысленном выделении существенных свойств и связей предмета и отвлечении от других, частных его свойств и связей. Эйнштейн говорил: «Невозможно решить проблему на том же уровне, на котором она возникла». На уровне цвета мы не разрешим спор с дальтоником. Но если мы перейдем на другой уровень и определим цвет как он есть – как длину волны, то придем к согласию. Наш русский язык (как и любой другой) ограничивает восприятие реальности и наши возможности. Потому что слова – это абстракции.

История из книги «Как найти идею»: «Иногда я выстраивал студентов вдоль одной стены аудитории, просил их сделать бумажные самолетики и запустить в сторону противоположной стены, находившейся на расстоянии 6 метров. Они делали самолеты разных конструкций, но никому ни разу не удалось добиться, чтобы они преодолели эту дистанцию. После неудачных попыток я говорил: „Хорошо, ребята, а теперь понаблюдайте за тем, как это делает чемпион мира по дальности полета бумажных самолетиков“. Я вырывал лист бумаги из блокнота, комкал его в руках до размеров мячика для гольфа и кидал в противоположную стену. Слово „самолет“ было ограничителем. Комок бумаги – тоже „самолет“».

Жалость

Вам бывает жалко других людей? Вы им сочувствуете, сострадаете? Знаете ли вы, что жалость к другим – это скрытая жалость к себе? Жалеть себя напрямую не позволяет чувство собственной важности. Поэтому жалость проецируется на других людей. Жалея их, ты так жалеешь самого себя. Вспомните отрывок из книги «Сила безмолвия» Карлоса Кастанеды: «Маги разоблачили самозначительность и установили, что она есть жалость к себе, маскирующаяся под нечто иное.

– Это звучит неправдоподобно, но это на самом деле так, – сказал дон Хуан. – Жалость к себе – это реальный враг и источник человеческого страдания...

Для магов безжалостность – это не жестокость. Безжалостность – это противоположность жалости к самому себе и самозначительности. Безжалостность – это трезвость».

Как перестать себя жалеть:

1. Отмечайте моменты, когда вы жалеете других, сочувствуете им.
2. Осознайте: от того, что вы кому-то сочувствуете, ему лучше не становится.
3. Прекратите жалеть других.
4. Прекратите жалеть себя.

Как избежать неприятностей

«Я могу сказать тебе только одно – воин недоступен. Он никогда не стоит посреди дороги, ожидая, пока что-нибудь его пришибет. Он сводит к минимуму возможность возникновения непредвиденных ситуаций. Того, что люди называют случайностями, почти всегда можно легко избежать. Обычно такие вещи происходят с дураками, вся жизнь которых – сплошное разгильдяйство.

– Но ведь невозможно двадцать четыре часа в сутки думать и жить стратегически, – сказал я. – Представь, например, что кто-то дожидается тебя с мощной винтовкой, снабженной оптическим прицелом. Он может уложить тебя с расстояния в полкилометра. Что ты сделаешь в подобной ситуации?

Дон Хуан недоверчиво взглянул на меня и расхохотался.

– Так все-таки что ты сделаешь? – настаивал я.

– Если кто-то ждет меня с винтовкой?

– Да, если кто-то спрятался и ждет тебя.

У тебя не будет ни единого шанса. Ты ведь не сможешь остановить пулю.

– Нет, не смогу. Но я все равно не понимаю, к чему ты клонишь.

– Да к тому, что в подобной ситуации никакая стратегия не поможет.

– О, еще как поможет! Если кто-нибудь будет ждать меня, вооружившись мощной винтовкой с оптическим прицелом, то меня просто там не окажется».

Карлос Кастанеда, «Отдельная реальность».

Как понимать эту историю? Как человек может избежать неприятностей? Ответ заключается в принятии того факта, что мы тотально отвечаем за все в своей жизни. Даже за якобы случайности. Вот наглядная история из газеты «Комсомольская правда»:

«Отдыхающий из Нижневартовска зарезал двух парней из-за девушки»:

Отдых на Черноморском побережье Краснодарского края для 22-летнего Антона Б. из Нижневартовска закончился, так и не успев начаться.

В Джубгу молодой человек приехал в минувшую субботу вместе со своей женой Анной и друзьями – семейной парой и их общей подругой Лерой. Поселившись в гостинице, вечерком вместе с супругой и Валерией Антон отправился в местное кафе «Седьмое небо» отметить приезд. Другая пара осталась в номере.

Когда выпили, в заведение зашли трое местных парней и уселись за соседним столиком. Лера подошла к ним – с молодыми людьми она была знакома уже не первый год: каждое лето она приезжает в Джубгу в отпуск. Местные пригласили даму за свой столик и угостили коктейлем.

– Антон с женой через некоторое время засобирались домой, – рассказывает следователь следственного отдела по Туапсинскому району СУ СК по Краснодарскому краю Денис Титаренко. – Подошел к Лере и позвал на выход. Девушка сказала, чтобы они шли без нее, – она вернется в гостиницу через полчаса. Но через тридцать минут она так и не появилась в номере, и муж с женой вернулись в «Седьмое небо», чтобы забрать ее.

Местные парни не захотели отпускать подругу и, как говорят следователи, налетели на Антона с кулаками. То ли защищаясь, то ли специально— это сейчас выясняют правоохранители, Антон достал нож и стал размахивать им.

В итоге шесть ранений получил 23-летний Евгений Кузнецов – парень погиб на месте, еще одного его товарища – 22-летнего Хачика в тяжелом состоянии увезли на скорой. Молодой человек через два дня скончался в реанимации.

– По данному факту мы возбудили уголовное дело по части 1 статьи 105 УК РФ («Убийство»), – говорят следователи. – Если вина жителя Нижневартовска будет доказана, ему грозит от 6 до 15 лет тюрьмы.

Это происшествие кажется случайностью, но все его участники сами от начала и до конца создали ее. Во-первых, житель Нижневартовска сделал выбор приехать в Джубгу. Джубга в Краснодарском крае – один из самых дешевых курортов (ближе всех к Краснодару), с соответствующим контингентом. Сами понимаете, что вероятность попасть в неприятную ситуацию в Джубге намного выше, чем, например, на Гавайях. Выбор места – это уже само по себе создание будущих ситуаций. Одно дело – пойти на концерт органной музыки и совсем другое – посетить ночной клуб. Во-вторых, поход в кафе, это не ресторан. В-третьих, свободная подруга... В-четвертых, судя по описанию, у человека был нож и он умел им владеть. Местные сделали свой выбор сами, начиная от местонахождения (Джубга, кафе) до самого нападения... Итого, одно за другим, цепочка маленьких решений привела к трагедии. Когда говорят, что человек отвечает за все, то имеются в виду как раз такие решения. Или их отсутствие. Посмотрев под этим углом на события, вы увидите, что участники создают их сами. Берегите себя.

Открытый мир

Мир изменяется с огромной скоростью. Вы замечаете это? Интернет и социальные сети преобразуют все. Наступает время открытых людей. И других отношений. Вот приходите вы в банк, вас встречает девушка-администратор. Она может узнать о вас ВСЕ. Ей достаточно вбить фамилию и имя в онлайн-поисковик. Представьте, каждый клерк способен собрать любые сведения о вас. Это уже не формальное общение. Так же и вы, узнав имя по бейджику, можете «пробивать» других через Интернет. Нет больше простого безличностного общения между людьми. Куда бы вы ни пришли, что бы вы ни сделали, об этом могут узнать ВСЕ. Да, тебя может не быть в социальной сети, ты можешь скрываться от нее. Но ты многое упускаешь. Ты теряешь РЕПУТАЦИЮ. Умные люди должны это понимать. Мир изменился. ВСЕ ЗНАЮТ ПРО ВСЕХ. Кем бы ты ни работал, ты контактируешь с людьми. Воспользуйся этим. Сделай себе имя. Возьмем, к примеру, любого продавца в магазине. Через него проходят сотни и тысячи людей. Представьте, какую можно создать себе репутацию. А потом использовать ее в своем деле. В какой-то мере, обычные продавцы – ЗВЕЗДЫ.

Мир сильно изменился. Воспользуйтесь переменами. Дайте другим людям информацию о себе. Им будет это интересно. Да, нам интересно знать, чем живет парикмахер или продавец овощей около дома. «Владелец мясной лавки однажды подсчитал средний „срок жизни клиента” и прибыль, которую он приносит. Оказалось, что клиент за все время приносил мяснику 120 000 долларов прибыли. После такой „математики“ владелец лавки изменил отношение к клиентам. Теперь, когда дверь открывалась и в торговый зал заходил покупатель, владелец смотрел на него не как на покупателя, а как на 120 000 долларов».

Каждый контакт с другими людьми может стать решающим. Больше нет прав на ошибку. Ведь о ней узнают все. Все тайное становится явным. И лучшая стратегия – это открыться миру. Стать прозрачным для него. И он вас вознаградит за это. Создайте страничку «ВКонтакте», чтобы вас можно было найти.

Поступайте правильно

«Когда не знаешь, как поступить, – поступай по совести». Это правило Ошо поможет вам в любой ситуации принять верное решение. Джеймс Паркер, директор самой успешной в США авиакомпании Southwest Airlines, считает, что именно принцип «поступайте правильно» привел компанию к успеху. Эта идея пронизывает всю деятельность Southwest Airlines. Каждый сотрудник, руководствуясь данным принципом, может самостоятельно принимать решение в нестандартной ситуации. И это делает компанию такой успешной.

Когда сомневаешься – поступай правильно!

Что для вас неприлично?

Спать до 14:00 неприлично. Но почему? Ведь если лечь в 3 ночи, то сон до 14 часов – это нормальный полноценный 11-часовой сон. Но все равно неприлично, потому что так не принято. А если пересмотреть стереотипы? Альф Рен, автор книги «Фанки идеи», призывает найти вещи, которые вызывают в нас дискомфорт, считаются неприличными и о которых совершенно не хочется думать. И начать о них думать. Это расширит наше творческое мышление. Что для вас неприлично?

Против толпы

«Посмотри, куда бежит толпа, и беги в другую сторону», – эту фразу сказал один богатый человек. Он оказался прав. Если будешь делать то, что делают все, то и получишь, как все. Начните смотреть, что делают другие, и поступайте наоборот.

Например:

1. Работайте, когда все отдыхают. Посещайте развлекательные центры, когда все работают.

2. Изредка включайте сотовый телефон, вместо того чтобы иногда отключать его.

3. Читайте книги и практически не смотрите телевизор.

4. Ходите пешком и пользуйтесь общественным транспортом.

5. Открывайте вклады в банках, когда другие берут кредиты.

6. Покупайте по дешевке акции, когда люди в истерике, что они падают, продают их.

Все просто. Смотрите, что делает толпа, и поступайте наоборот. Так вы достигнете гораздо большего.

Видимое и невидимое

Вы слышали о Пол Поте? Во время его правления в Камбодже было убито таяками более миллиона человек. Но местные жители БЛАГОДАРЯТ Пол Пота за сделанное. Как Пол Пот, убивший миллион своих граждан, может быть национальным героем? Жители Камбоджи не учитывают одно обстоятельство. Благодарят ВЫЖИВШИЕ, а миллион убитых не может высказать свое мнение. Это то же, что со Сталиным. Если репрессии не затронули твоей семьи, то ты тоже можешь говорить, что Сталин – великий человек. Ведь ты живешь на результатах жизней других людей. Твоя семья выжила. Логика камбоджийцев и сталинистов содержит изъян. Только по стечению обстоятельств одни люди выжили, а другие были убиты. Те, кто остались в живых, получили преимущества: людей в стране стало меньше, а результаты их работы достались тебе. Еще бы не возносить таких разумных правителей.

Есть видимое и невидимое. Чтобы понять явление, нужно посмотреть на невидимую его часть. Например, почему врачи в роддомах против домашних родов? Потому, что они видят только тех женщин, рожавших дома, у которых были осложнения. Именно их привозят к ним. Врачи видят только проблемы. Всегда одни проблемы. А о том, что это, может быть, один случай из десяти тысяч и здоровые к ним просто не попадают, они не задумываются. Обращайте внимание на невидимую часть явлений, и вы лучше их поймете. Подумайте, что на каждого успешного актера, спортсмена, писателя приходится тысячи людей такой же профессии, о которых нам ничего не известно. Невидимая часть гораздо больше видимой.

Информация и бытие

Вот пришла девушке в голову мысль: «Купить бы себе юбочку и новое платьице». И она уже едет в торговый центр, ходит по магазинам, выбирает. Мысль запустила движение. Когда вы стояли в пробке, вас интересовал вопрос: «Вот куда все едут?» Я-то, мол, понятно, а они? За мыслями люди едут, за мыслями. Мысли создаются на основе информации, которая заложена в мозге. Так как большинство людей не читает книг и не развивается, то им доступна лишь низкоуровневая информация. Ее они получили из СМИ и от своего окружения: родителей и близких людей. А те, в свою очередь, – от своих родителей... Таким образом, в головах людей может быть информация столетней давности. И она даже не пересматривается. Например, роды на спине (что противоестественно для женщины) вошли в моду от французской королевы, когда ее окружение захотело посмотреть процесс рождения ребенка. А детскую коляску придумали в конце XVIII века, чтобы покатавать детей на пони. И мало кто задумывается, а почему это так, а не иначе? Информация определяет бытие. Самое страшное состоит в том, что многие люди НИКОГДА не получают доступ к информации, которая смогла бы изменить их жизнь к лучшему. Сколько вы знаете человек, которые ходят в книжные магазины? А покупают там книги по саморазвитию? А вообще что-нибудь читают? Информация даже пробиться к людям не может. Входы для нее закрыты самим человеком. Только случай может заставить его встать на путь саморазвития и включить мозг.

То, что мы видим в обществе, – это отображение мыслей. Мир станет лучше тогда, когда информация в головах людей обновится. Остается только ждать этого и способствовать процессу.

Скрытые законы

Почему гостей нельзя встречать в одних трусах? А если мы на пляже, то быть в трусах (плавках) – естественно. И где, интересно, проходит грань между шортами и трусами? Мы живем в обществе, где действуют негласные законы. О них не говорят, но все их знают. Законы меняются от общества к обществу. Так, в Индии корова – священное животное, которое нельзя есть. «На сегодняшний день в таких странах, как Индия и Непал, где индусы составляют большинство населения, коровье молоко и молочные продукты продолжают играть ключевую роль в религиозных обрядах. Повсеместно коровам оказывается величайшее уважение: им разрешается свободно бродить даже по самым занятым улицам больших городов, таких как Дели. Во многих местах в Индии считается очень благоприятным знаком дать что-нибудь поесть корове перед завтраком. Во многих штатах в Индии существует запрет на убийство коров, за убийство или ранение коровы можно попасть в тюрьму» («Википедия»).

С нашей точки зрения, люди в Индии – странные. А с их – мы. И встает вопрос: где критерий истинности? Кто прав, и можно ли вообще быть правым? Предположим, что таким критерием может быть РЕЗУЛЬТАТ. Если вы встретите друзей в трусах, то мир не рухнет от этого. Если индеец съест колбасу из говядины, то с ним ничего не случится (при условии, что он не будет знать, что ест). Если восточная женщина разденется на европейском пляже, то тоже ничего не произойдет. То есть если после прекращения действия негласного закона ничего не меняется, то его можно не соблюдать. Представьте, скольким негласным законам мы следуем. А если они устарели? Сильнее всего заблуждения проявляются в вопросах, связанных с детьми. Нужно ходить в женскую консультацию, рожать на спине, кормить ребенка смесями, давать соску, надевать подгузники, не приучать к рукам, катать на коляске, все дети должны плакать, ходить в поликлинику, детский сад и школу, делать прививки... Что если все это ложно? Возражение на это обычно одно: «Нас так вырастили, и мы живем неплохо». Но дело в том, что нам не предоставлена альтернатива. Какими мы были бы, если бы воспитание было другим? Результата нет, и сравнить не с чем.

Но и результат – это не критерий последней инстанции. То, что сегодня истинно, завтра, возможно, будет ложно. Таков мир и человек. Поэтому главное – верить себе.

Как сконцентрироваться

А вам известно, что вы уже умеете концентрироваться? Да, вы прекрасно владеете этим навыком. Вспомните себя в кинотеатре. Полтора часа не отрывать взгляд от экрана – это еще та концентрация. Правда, в этом случае заслуга в удержании внимания принадлежит режиссеру фильма. За это им и платят деньги. Но все же! Мы прекрасно умеем концентрироваться и отключаться от реальности. Это состояние называется «поток». В «потоке» часы пролетают за секунды. И мы творим, творим. Откуда же тогда у людей проблемы с концентрацией?

Первое, что лежит на поверхности, – это отсутствие интереса к тому, что делаешь. Если человек занимается нелюбимым делом, то о какой концентрации можно говорить? Будут, наоборот, многочисленные провалы во внимании. Человек будет подсознательно совершать ошибки, чтобы в конце концов перестать заниматься этим рутинным делом. Провалы внимания – это знаки, к которым нужно прислушаться. Если они есть, то, значит, ты занимаешься чем-то не тем. Достичь успеха в деятельности, которая не по душе, сложно. Представьте, одни люди работают постоянно в состоянии «потока», а другие – через «не могу», в «разобранном» состоянии. Первые будут с большим отрывом превосходить вторых. Но бывает часто так, что работу нужно сделать во что бы то ни стало. Это может быть неинтересно, но НАДО. И тут на первый план выходит не концентрация, а СИЛА ВОЛИ. Ты берешь и делаешь. Рутинно делаешь. Подключаешь эмоции для придания сил, например ЗЛОСТЬ. И делаешь. Работаете на результат.

Концентрация – это состояние ума. Трудно сконцентрироваться, когда хочется спать. Чтобы сконцентрироваться, необходимо изменить состояние ума, перевести его в другой режим. Это можно сделать с помощью кофе или таблеток-стимуляторов. Например, «Пенталгин» предназначен для снятия боли, но вводит мозг в какой-то режим, при котором можно работать целый день сосредоточенно. Но ведь пить таблетки – это НЕ ВЫХОД. Таким образом, проблему отсутствия концентрации можно решать двумя способами. Первый – изменить саму деятельность, чтобы концентрация пришла сама собой. Второй – настроить ум на состояние концентрации.

Бездействие

В законах часто встречается такой оборот: «действие (бездействие)». «Преступное бездействие – это пассивное поведение человека, которое заключается в том, что лицо не выполняет или ненадлежащим образом выполняет возложенную на него обязанность, в результате чего причиняется вред объектам охраны уголовного права или создается угроза причинения такого вреда», – гласит УК РФ. То есть бездействие – это тоже **ДЕЙСТВИЕ**. Только люди об этом не задумываются. Например, во дворах жилых домов часто бьются машины: выезжающие задевают припаркованные. Человек, чью машину стукнули, выступает в роли жертвы, бедной и несчастной, которой нужно помочь. Но он сам **ПОЛНОСТЬЮ** виноват в ситуации. Именно его бездействие привело к тому, что его машину случайно повредили. Почему? Потому, что он мог это **ПРЕДУСМОТРЕТЬ**. Например, мог машину ставить на платную стоянку около дома, в гараж, подальше от дороги. В машине установить видеорегистратор... Ничего сделано не было. И человек при этом считает себя жертвой обстоятельств. Это то же самое, что ругать дождь за то, что ты не взял зонт. Человек полностью отвечает за то, что с ним происходит.

Перфекционизм

Перфекционизм – в психологии, убеждение, что наилучшего результата можно (или нужно) достичь. В патологической форме – убеждение, что несовершенный результат работы неприемлем. Может быть как «нормальной» характеристикой личности, так и невротическим психическим отклонением.

Вы случайно перфекционизмом не страдаете? Перфекционизм – психическое отклонение, которое препятствует достижению результатов. Из-за желания сделать все идеально множество умных людей не доводят начатое до конца. Перфекционисты годами могут работать над чем-то и так и не реализовать задумку.

Брать нужно количеством, которое само перейдет в качество. Сделать идеально нельзя. Поэтому цель выполнить задачу идеально не будет никогда достигнута. Это совсем не значит, что нужно делать работу плохо. Перфекционизм – это следующая ступень развития. Он может мешать в начале, но помогает в будущем.

Стать недоступным

Знаете ли вы, что, включая сотовый телефон, вы изменяете свое будущее? Когда телефон включен, вам может позвонить абсолютно любой человек. Как ваш знакомый, так и тот, кто просто номером ошибся. Включенный телефон потенциально связывает нас с миллионами людей. И они могут оказать влияние на нас своим звонком. Будущее существует в виде вероятностей того, что может случиться с нами. Представьте, что Вселенная – это компьютер, который просчитывает все варианты развития событий. Когда телефон включен, в расчеты добавляется возможность сделать/получить любой звонок. На уровне таких расчетов мы соединяемся с другими людьми в одно целое. Их поведение завязано на наше, и наоборот. Представляется такая картина: от телефона протягиваются миллионы невидимых нитей по всему миру. И они соединяют и держат нас вместе с другими людьми.

Выключите телефон, и потенциальное будущее изменится. Теоретически вы все равно сможете связаться с людьми благодаря другим средствам связи. Можно, например, у прохожего сотовый телефон попросить. Но вот получить доступ к вам станет труднее. Представим, что есть сверхразум (Вселенная), а мы его клетка. Если мы всегда на связи, то мы доступны Вселенной для управления. Рассмотрим обычную ситуацию: выходной день, вы хотите поспать подольше, но Вселенной нужно по какой-то причине разбудить вас. Напрямую она сделать этого не может. Как решить вопрос вашего подъема? Пусть вам кто-нибудь позвонит на сотовый телефон и разбудит вас. Это может быть друг, или человек номером ошибется. Цель будет достигнута. Сколько раз вас будили случайными звонками? Можно отключить сотовый телефон, чтобы не доставали. Но остается городской телефон. Выключим и его. Задача для Вселенной усложняется. Ага! У вас же в подъезде есть домофон. Пусть сосед попросит вас открыть ему. Что, вы отключили домофон? Тогда позвоним вам прямо в дверь! Будем свидетелями Иеговы, вы же хотите поговорить о Боге? Отключили звонок? Ух... Сами себе усложняете жизнь. Может, вам окно разбить? Проснетесь? Или поищем другие способы? Вселенная будет искать способы выйти на вас. Средства связи делают нас доступными для влияния других людей и в какой-то мере ограничивают нас. Поэтому иногда нужно пропадать со связи. Становиться недоступным.

«– Ты должен научиться сознательно становиться доступным и недоступным, – сказал дон Хуан. – Хочешь ты этого или нет, но при твоём нынешнем образе жизни ты все время остаешься доступным. Ты всегда открыт.

Я запротестовал. Я чувствовал, что моя жизнь становится все более и более скрытной.

Он сказал, что я его не понял. Быть недоступным вовсе не значит прятаться или быть скрытным. Это значит – быть недостижимым, то есть закрытым и защищенным.

– Давай скажем иначе, – терпеливо продолжал он. – Нет никакой разницы в том, прячешься ты или нет, если каждый знает, что ты прячешься.

Из этого вытекают все твои нынешние проблемы. Когда ты прячешься, то об этом знают все; ты открыт и доступен, и каждый может в тебя чем угодно ткнуть».

Карлос Кастанеда, «Путешествие в Икстлан»

Невежество

Будда считал невежество причиной всех страданий человека. Он утверждал, что невежество заставляет нас ценить то, что недостойно быть ценимым, страдать там, где не должно быть страдания, и, принимая иллюзии за реальность, проводить нашу жизнь в погоне за ничтожными ценностями, пренебрегая тем, что в действительности является наиболее ценным, – знанием тайны человеческого бытия и судьбы. «Невежество – это недостаток знаний, необразованность, отсталость, сопровождающие определенное действие» («Википедия»).

Одна из причин невежества в современном мире, как ни странно, – это БИЗНЕС и погоня за прибылями. Как говорит Михаил Задорнов, «все из-за бабок». Невежество проникает в жизнь человека еще до ЗАЧАТИЯ. Сколько женщин не может забеременеть? Это ведь целая индустрия бизнеса. А ведь достаточно женщине узнать побольше о физиологии зачатия, решить психологические вопросы, и проблем с зачатием не будет. Но кому это выгодно? К естественному процессу беременности присосались тысячи различных структур. Женские консультации и роддома делают на этом деньги (анализы, обследования, лекарства, роды). Изначально целью таких учреждений было снижение смертности при родах. Но для здоровой беременности в них нет нужды. Кому выгодно, чтобы женщина рожала сама? А как же заплатить за роды врачу, который разрежет женщину, вытащит ребенка и спокойно получит свои деньги? Сколько из ваших знакомых родили через кесарево? Зачем? Это ведь сильнейшая травма для матери и ребенка. Естественные роды и естественное родительство невыгодны бизнесу.

Посмотрите на индустрию подгузников. Она приносит МИЛЛИАРДЫ долларов. Это миллионы долларов на рекламу подгузников во всем мире. А против них кто? Сторонники высаживания. Но где там деньги? Приучить ребенка к горшку ничего не стоит. А подгузники – это бизнес, который травмирует детей (изменяется походка, состояние кожи, терморегуляция). Но за ними стоят большие деньги, из-за чего эта идея будет доминировать.

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.