

Стив Павлина

я сделаю это
СЕГОДНЯ!



КАК перестать откладывать
и **НАЧАТЬ ДЕЙСТВОВАТЬ**

Стив Павлина
Я сделаю это сегодня! Как перестать
откладывать и начать действовать

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=16896304

*Стив Павлина. Я сделаю это сегодня! Как перестать откладывать и начать действовать: ИГ
«Весь»; Санкт-Петербург; 2015
ISBN 978-5-9573-2947-3*

Аннотация

Часто ли вы откладываете дела на потом? Занимаетесь ли бесконечной ерундой, когда вас ждут действительно важные дела? Бывает ли вам сложно сосредоточиться на основной задаче? И вам это надоело? К счастью, для собственного «апгрейда» ничего особенного не нужно. Стив Павлина – эксперт по развитию личности и один из самых успешных интернет-блоггеров в США – убедился в этом на своем опыте.

Стив разработал методы самодисциплины, которые изменили его жизнь: он закончил 5-летнее обучение в университете за три семестра, научился делать недельную работу за один день, а сейчас работает всего по 2–3 часа ежедневно, получая вполне достойную оплату. В этой книге представлены статьи Стива, в которых он делится с читателями своими оригинальными методами. Прочитав книгу, вы научитесь грамотно организовывать день, повысите свою производительность, а также узнаете, как работать меньше, зарабатывая больше.

Многие статьи выходят на русском языке впервые.

Содержание

Введение	4
1. Саморазвитие и самосовершенствование: с чего начать	5
Пробуждение: что такое осознанная жизнь	5
Точка зрения клетки	5
Иная точка зрения: целостный подход	5
Другие точки зрения	5
Справедливость	6
Чего хочет сознание?	7
Маленькая жизнь или большая жизнь	7
Быть сознательным человеком	8
Поток изобилия	10
Как соответствовать потребностям высокого уровня	11
Практическое руководство к пробуждению	12
Пробуждение и отношения	13
Пробуждение и работа	14
Сознательный бизнес	15
Делайте то, что вас зажигает	17
1. Сжигайте корабли	17
2. Повышайте вашу решимость внешними примерами	18
3. Окружите себя энергичными людьми	18
4. Подпитывайтесь мотивирующей информацией	19
5. Превратите негатив – в позитив	19
Носите «успешную» одежду	19
7. Используйте ментальное программирование	20
8. Начинайте действовать, хватит откладывать!	20
Лучшее руководство, чтобы сделать желания реальностью	22
Кто вы?	22
Внешнее влияние	23
Что вы чувствуете?	24
Действительно ли это я?	24
Великий парадокс	25
Выгоды от самопознания – от теории к практике	27
Время действовать	27
Духовность или интеллект?	29
Страх знакомства: как его побороть	38
Конец ознакомительного фрагмента.	41

Стив Павлина

Я сделаю это сегодня! Как перестать откладывать и начать действовать

Введение

Моей «религией» стала *религия личностного роста*. Из года в год я продолжаю работать над своими убеждениями, пытаюсь привести их в соответствие с моими представлениями о том, как устроена реальность. Ведь чем лучше мы понимаем реальность, тем больший потенциал высвобождаем. Например, понимание нового закона физики позволяет нам делать то, что до этого казалось невозможным – система убеждений о реальности действует точно так же. И если вы застряли на убеждении о том, что Земля плоская, – это будет ограничивать ваши возможности и результаты. Согласны?

В течение нескольких лет моя «религия» больше напоминала широкое поле, а не фиксированную точку. Будучи многоконтекстуальной, она затрагивала все возможные сферы деятельности: здоровье, еду, карьеру, бизнес, семью, отношения, духовную жизнь. Конечно, я не ожидаю, что все вокруг начнут следовать моей «религии». Это был мой личный выбор, который, несомненно, сформировался в результате моего уникального опыта (кражи, тюрьма, исключение из колледжа – чего только не было!). Однако сознательный выбор моих убеждений позволил мне получить доступ к тому потенциалу, который я бы никогда не открыл, находясь в других системах убеждений. Так как моя «религия» основана на активной работе над собой и стремлении помогать другим делать то же самое, то она стимулирует меня к совершению действий.

Важная составляющая моей «религии» – стремиться стать наилучшим собой, каким только возможно, а не копией Иисуса, Будды или кого-либо еще. Это требует много времени, затрачиваемого на изучение собственных сильных и слабых сторон, и выяснение того, в каких направлениях я могу расти, а в каких мне, возможно, придется просто принять себя таким, какой я есть.

Хотя дорога личностного роста может оказаться довольно ухабистой (для меня она точно была такой), вы выйдете с другого конца гораздо более цельным и сильным человеческим существом. Внутренние несогласованности полностью калечат нас, принуждая использовать лишь малую часть имеющегося в нас потенциала. Когда наши убеждения и действия конфликтуют, мы теряем способность рассуждать. Мы становимся менее умными и находчивыми, нами легко манипулируют другие. Мы похожи на корабль без штурвала, скитающийся по воле волн.

Когда вы проясняете свое видение реальности, наблюдая за своими действиями и принимая свои самые глубокие, самые темные стороны, которых прежде избегали, – тогда вы становитесь на путь роста, в результате которого все ваши предыдущие достижения покажутся детскими забавами. Вы откроете доступ к ресурсам, которые ранее спали – большему уму, большей сознательности, большей совести. И вы, наконец, станете жить с ощущением собственного величия, которое долго было похоронено под кучей отрицания и запретов. Не бойтесь сделать это – ни одно божество не накажет вас за то, что вы честны перед самими собой. А если какое-то все-таки станет в позу – можете использовать меня в качестве козла отпущения.

1. Саморазвитие и самосовершенствование: с чего начать

Пробуждение: что такое осознанная жизнь

Что это значит – проснуться и начать жить осознанной жизнью?

Позвольте мне поделиться своими соображениями, которые помогут лучше понять процесс пробуждения.

Точка зрения клетки

В этой жизни все мы являемся отдельными личностями, взаимодействующими с другими такими же личностями. Мы подобны клетке в большом человеческом теле, состоящем из миллиардов таких же клеток.

Например, я человек («клетка»), призвание которого – помогать людям (другим клеткам) жить более осознанно. В течение всей своей жизни я могу взаимодействовать со многими людьми, но поскольку каждый человек уникален, то и мое влияние на каждого из них будет уникальным. Мы все можем быть частью большого тела под названием «Человечество», но наше внутреннее взаимодействие обычно происходит все же на «клеточном» уровне.

Не очень понятно? Представьте, что одна из клеток вашего тела вдруг осознала, что вокруг нее находится множество других клеток, и решила сделать для них что-то полезное. Она может помочь большому количеству клеток, но по-прежнему ощущает себя лишь маленькой клеткой в окружении своих сестер. Она не сможет принести пользу всему организму, даже если попытается это сделать.

Иная точка зрения: целостный подход

При целостном подходе вы ощущаете себя неотъемлемой частью Вселенной. Ваша главная цель – помогать расти и развиваться универсальному сознанию (в том числе и человеческому сознанию, частью которого являетесь вы сами).

Это все равно, как если бы одна из клеток вашего тела осознала, что является лишь его частью, и перестала бы относиться к себе как к отдельной клетке. Ее судьба уже не столь важна для нее, как судьба всего организма.

С этой точки зрения я уже не являюсь человеком, который просто помогает людям жить более осознанно. Я являюсь, скорее, слугой всего человечества, который помогает повысить уровень осознанности всех людей на Земле. Моя роль – служить эволюции сознания (что не всегда является лучшим выбором для отдельного человека).

Другие точки зрения

Конечно, есть и другие точки зрения. Можно идентифицировать личность в зависимости от сообщества, нации, всех живых существ, Вселенной и т. д. Эти позиции очень похожи, и объяснение каждой из них сильно, скорее, усложнит, а не прояснит понимание основной идеи. А я хочу изложить все максимально просто.

С позиции атомов и вы, и другие люди – уникальны. На глобальном же уровне мы все являемся частью одного целого.

Я не стараюсь показать, будто одна из этих позиций лучше – каждая из них по-своему правильна и важна. Я лишь хочу, чтобы вы поняли: в жизни необходимо придерживаться целостного подхода, если вы желаете привлечь к себе поток изобилия.

«Пробуждение» – это умение принимать решения и внедрять целостную точку зрения в свою ежедневную жизнь. Конечно, существуют разные уровни «пробуждения» – все зависит от того, как хорошо вы осознаете принцип целостного подхода к жизни и насколько четко будете его придерживаться. Точно так же и с клетками в организме: разные клетки могут находиться на разных уровнях осознания того, что они на самом деле являются частью большого человеческого тела.

«Спать» означает не признавать целостный подход к жизни. А если человек осознаёт существование целостной точки зрения, но отказывается воспринимать мир в соответствии с ее принципами, то он, я бы сказал, «дремлет».

Справедливость

Под справедливостью часто понимают равенство. Но, конечно, в реальном мире равенство почти невозможно. Очевидно, что некоторые люди богаче, чем другие, а третьи кажутся удачливее четвертых.

Руководствуется ли ваше тело понятием справедливости, когда распределяет ресурсы (например, кислород или сахар) по клеткам организма? Вряд ли. Полностью равного распределения нет даже тогда, когда эти ресурсы в избытке. А уж когда их не хватает, то организм перестает поставлять их к менее важным для жизни клеткам, перенаправляя к более важным.

Так что ваше выживание зависит от того, важный ли вы винтик в механизме всего организма. Можно ли вами пожертвовать? Давайте оценим способности, данные вам природой. Как вы думаете, все ли ваши потребности удовлетворены: физические, эмоциональные, социальные? Вам удалось самореализоваться? Или у вас остались важные нереализованные потребности? Возможно, вы сами отказались реализовывать их? И как вы оцените свое состояние в целом: вы процветаете – или испытываете затруднения?

Если вам приходится бороться за свои потребности – значит, жизнь не предпринимает особых усилий, чтобы обеспечить вас всеми необходимыми благами. Но не отчаивайтесь – все решаемо. Главное – не паникуйте и не взывайте к справедливости богов, это только ухудшит вашу ситуацию.

То, что я скажу дальше, может показаться вам несправедливым, – но в этом есть логика. Вы можете быть прекрасным, добрым и щедрым человеком. Но поскольку вы находитесь «на клеточном уровне», то не можете оценить полную картину происходящего – а ваш вклад в общее дело оценивается организмом как совсем незначительный.

Вашу работу мог бы с легкостью сделать кто-то другой, поэтому ваша индивидуальная ценность ничтожна. Ваша роль более чем второстепенна. Вы, возможно, являетесь хорошим помощником, но лишь «на клеточном уровне». Даже если вы вдруг перестанете работать, никто этого не заметит.

Если ваша жизнь далека от идеальной, а ваш вклад в общее дело едва заметен, то не стоит удивляться, что жизнь будет экономить на вас. Это логично – ведь вы не представляете никакой ценности, если не принимаете активного участия в росте и развитии организма.

Заострите внимание на клетках своего тела. Если вы поцарапаете руку, то убьете этим огромное количество клеток – и даже не заметите этого. Одна конкретная клетка кожи совершенно не важна для выживания организма. А вот если бы вы повредили группу клеток головного мозга, то для организма это бы было смертельно опасно (но вероятность этого, к счастью, гораздо меньше). Вы порезали палец – что ж, не страшно. А вот пореза глазного яблока стоит избегать. К счастью, строение вашего тела позволяет защищать одни части организма лучше, чем другие. Например, если что-то летит вам в лицо, то вы рефлекторно заслоняете голову от возможного удара. Однако вряд ли кому придет в голову использовать голову для защиты рук.

Как вы думаете, окружающие вас люди относятся к числу важных органов, которых организм будет защищать при появлении опасности? Или же вы из тех, кем жертвуют?

Чего хочет сознание?

Чего вы хотите? Поразмышляйте о своих целях, мечтах и стремлениях.

А теперь подумайте, чего бы желала отдельная клетка вашего организма. По сути, ее желания ограничиваются получением кислорода и сахара и выведением отходов жизнедеятельности. Похоже на ваши мечты? Есть, дышать и испражняться – такие у вас цели на ближайший год?

Надеюсь, нет.

А теперь давайте взглянем на все это с другой стороны. Ваши желания и мечты для Вселенной не имеют значения. Счастье *человечества* – вот что действительно важно, а судьба отдельного человека, в принципе, не заслуживает особого внимания. Вселенной все равно, есть у вас работа, достаточно ли у вас денег на жизнь, есть ли у вас тот дом, который вы хотите иметь, хорошие ли у вас взаимоотношения с окружающими. Вселенную не заботит, бабник вы или девственник – все это не заслуживает ее внимания.

Конечно, не то, чтобы Вселенную это «совсем не заботило» – но эта забота не перво-степенна, как и вы не беспокоитесь о судьбе каждой клетки своего тела. Ведь для вас главное, чтобы весь организм был здоров. И вы, вероятно, идентифицируете себя скорее с разумом (коллективным клеточным умом), чем с физическим телом.

Так же и с Вселенной: ее больше заботят проблемы сознания в целом (коллективного сознания), чем судьба отдельного человека. Конечно, если все человечество погибнет, то универсальное сознание, вероятно, тоже на некоторое время перестанет полноценно функционировать – но оно, в конце концов, возродится в ином виде.

Чего же хочет сознание? Как вы сами и каждая ваша клетка в отдельности, оно хочет удовлетворить свои потребности, хочет расти и развиваться. Но, увы, ваши возможности, как индивидуума, стоят на уровень ниже его желаний.

Оглянитесь вокруг – сколько же рядом с вами удивительных достижений общего сознания, которые развиваются с невероятной скоростью и все больше проявляют себя в областях нашей жизни. Задумайтесь о происходящем на Земле. Человечество стало разумнее, быстрее, оно усилило свои внутренние связи. Человечество заботится о том, чтобы сохранить здоровье нашего общего организма. И сознание не останавливается на этом.

Маленькая жизнь или большая жизнь

Вы можете потратить всю жизнь на удовлетворение своих низменных потребностей – но в итоге вам нечем будет гордиться. Да и на глобальном уровне это не несет какой-либо ценности.

То же самое можно сказать о любой другой клетке. Значимость отдельной клетки для всего организма – минимальна.

Представьте, что вы спрашиваете одну из клеток своего тела: чем, мол, ты, клетка, занимаешься в жизни. А она в ответ начинает говорить вам об изучении «маркетинга кровотока» и с восторгом рассказывает, сколько сахара сверх нормы можно получить, если эти знания применить на практике. Впечатляет?

А теперь подумайте, окупятся ли усилия этой клетки? Скорее всего, нет. Если клетка не получит желаемое, вероятно, тому есть веские причины – скорее всего, просто тело считает потребности своих клеток полностью удовлетворенными. А если нет, то тело отправит необходимые ресурсы туда, куда требуется.

Так же глупо выглядим мы, люди, с точки зрения универсального сознания. Оно продолжает заботиться о нас и желает нам счастья, при этом прекрасно понимая ограниченность наших желаний и мыслей. Если вы будете настаивать на удовлетворении тех своих потребностей, которые не соответствуют планам и целям организма, то либо ваши желания будут просто проигнорированы, либо вас прихлопнут, как надоедливого комара.

Представьте, что какая-нибудь клетка вашего тела вдруг заявляет: «Я с ума схожу, как хочу есть и размножаться!» Возможно, ей эта фраза кажется забавной, но организм расценивает это как возможность появления нежелательной опухоли. И ему придется направить к этой клетке отряд лейкоцитов.

Если вам кажется, что какие-то силы бьют вас по голове каждый раз, когда вы пытаетесь идти вперед, – то вам не кажется. Так и есть: если вы попытаетесь проявить инициативу, то что-нибудь непременно будет вас сдерживать. Вы замечали, что как только успех в серьезных проектах близок, то что-нибудь да отвлечет вас? В этом вы напоминаете мне раковую клетку, а ваши дела – раковую опухоль.

Мы постоянно жалуемся – мол, жизнь несправедлива. Хотя это очевидно, что жизнь будет либо игнорировать нас, либо жестко корректировать направление наших действий. «Лейкоциты человечества» проникнут в наш организм и сделают нашу жизнь невыносимой, если мы вдруг забудем, что являемся частью единого целого и что его благосостояние гораздо важнее нашего собственного.

А теперь представьте, что какая-нибудь клетка вашего тела говорит вам: «Подожди минутку – я все поняла! Я лишь маленькая клетка, которая является частью большого организма. Это классно! Могу ли я чем-нибудь помочь организму?»

Что вы ей ответите? Ее вопрос может поставить вас в тупик. Что одна сознательная клетка может сделать для организма? Мало что. Но что если эта клетка сможет пробудить к осознанию своих соседей, а те, в свою очередь, пробудят остальных? Тогда вы будете тем счастливчиком, тело которого состоит из сознательных клеток. Каждая из клеток будет осознавать себя частью вашего тела и начнет служить его интересам – а это, в свою очередь, поможет вам избавиться от многих проблем. Например, вы сможете поправить свое здоровье. Рак уже не будет для вас опасной болезнью. Большинство заболеваний вы сможете легко избежать. И вы добьетесь, наконец, идеального для себя веса.

Так что скажите этой осознанной клетке: «Возвращайся и пробуди своих спящих соседей. Возвращайтесь все вместе – тогда и поговорим».

Быть сознательным человеком

Осознав свое место клетка понимает, что она является частью организма и что потребности организма гораздо важнее ее собственных. Задача клеток – помогать развивать тело и дух своего «хозяина». Конечно, то, что хорошо для организма в целом, хорошо и для клетки; однако гораздо легче поддерживать здоровье организма, когда каждая клетка осо-

знает, что она трудится на благо этой цели. Клетка, которая не помогает организму или даже приносит ему вред, – это болезнетворная клетка.

Сознательный человек знает, что существует большой общечеловеческий организм, и имеет так называемое общественное сознание – и это позволяет ему встать на более высокий уровень развития.

Если вы находитесь на низкоуровневой позиции, то здесь тоже есть свои плюсы. К примеру, с помощью расслабляющего медитативного дыхания мы можем взаимодействовать с собственными клетками, опуститься на их уровень. Глубокий вдох – затем выдох. Мы насыщаем свое тело кислородом, и жизнь кажется прекрасной. Таким образом, взгляд с клеточной перспективы позволяет нам вернуться к своим истокам. Многие медитативные техники возвращают нас на клеточный уровень сознания, тогда как другие, наоборот, поднимают на высокий уровень развития. В идеале мы должны уметь сочетать оба эти подхода.

Если наши клетки не здоровы, то не здорово и наше тело – следовательно, и человечество не может быть здоровым. И наоборот. Если мы хотим жить сознательно, то нам нужно соблюдать интересы и отдельных клеток, и всего человечества.

Конечно, я не первый, кто на собственном опыте испытал прелести «пробуждения». Мне помогли пробудиться другие сознательные люди – и они до сих пор помогают мне оставаться в этом состоянии. . . или будят меня заново, если я забываюсь. Я также пытаюсь внести свой вклад в благосостояние человечества и помочь людям осознать, что карьера, деньги, брак и выход на пенсию – все это не так важно. В жизни есть куда более важные занятия. Нет, конечно, удовлетворять свои «клеточные» потребности – важно, но не настолько, чтобы уделять этому слишком много времени. У нас есть гораздо более важные цели, и мы способны жить гораздо более «высокой» жизнью.

Чувствуя себя частью человечества, мы приобретаем опыт жизни более высокого уровня, чем если бы мы жили как отдельный человек. Допустим, цель вашей жизни заключается в помощи людям. Что ж, попробуйте расширить видение своей задачи – представьте, что вы помогаете всему человечеству, как если бы оно было сознательным существом. Это принципиально другой уровень жизни.

Я замечаю, что отдельные «пробудившиеся» постепенно объединяются. Раньше считалось, что сознательные люди очень одиноки. Сейчас они все чаще объединяются в группы. Я и сам являюсь членом подобных групп и каждый месяц слышу о появлении новых. Кстати, эти группы год от года становятся все более организованными. Это как если бы на теле человечества появлялся новый орган. Что-то определенно происходит, и наблюдать за этим – увлекательное занятие.

Я не тревожусь о том, куда движется человечество (хотя многие очень обеспокоены этим). Более того – я восхищен тем, что происходит. Ведь я среди тех счастливчиков, кто способен наблюдать за движением осознанных людей и ощущать волны трансформации, излучаемые ими. Кстати, пока вы читали эти строки, волны трансформации уже достигли вас и начали оказывать на вас свое воздействие.

Однако некоторые сознательные клетки по-прежнему изолированы. Другие объединены, но их группы очень малы. И, конечно, огромное количество людей по-прежнему мыслит категориями отдельной клетки. . . Но все же ситуация постепенно меняется.

Почему так происходит? Потому что Сила человечества увеличивается невероятно быстро, и пришло время привести ее в гармонию с двумя другими основными элементами жизни: Правдой и Любовью. Если этого не сделать, человечество рухнет и сгорит. Например, первые атомные бомбы были использованы 66 лет назад, и сейчас мы должны приложить максимум усилий, чтобы избежать их повторного применения даже через 1000 лет. Ядерное оружие – это одна из главных ошибок человечества и одновременно серьезное испытание. Здесь недостаточно иметь клеточный уровень сознания. Первых «звоночков»

было уже более чем достаточно (смотрите документальный фильм «Обратный отсчет» – “*Countdown to Zero*”). Но, к счастью, человечество осознает происходящее и понимает, что ему необходимо больше людей, исповедующих Силу, Правду и Любовь, чтобы разрешить эту проблему.

Вскоре вы начнете понимать это (если еще начали). Например, вы перестанете терпеть обманы, на которые так щедры наши политики. Постепенно появляются новые лидеры, в которых человечество нуждается именно сегодня. Их уже много, но чтобы их идеи поддержало общество, нам нужно продолжать «будить» окружающих нас людей. Как только мы «разбудим» достаточно людей, придет пора серьезных изменений. И они уже начались в бизнесе, где популярность идей не так важна.

Поток изобилия

Высшее сознание принимает во внимание происходящее и способствует ускорению этого процесса. Оно стремится ко всеобщему пробуждению, поскольку тело, состоящее из сознательных клеток, может действовать гораздо эффективнее тела, которое состоит из клеток неосознающих. Так что постарайтесь увидеть плюсы в мировом кризисе. Происходят глобальные изменения, что помогают пробудиться все большему и большему количеству людей. Находясь на клеточном уровне сознания, мы не можем сделать даже первого шага к этим изменениям, поэтому прежде всего нам необходимо пробудиться.

Сейчас постепенно смещается баланс между сознательностью человечества и сознательностью отдельных людей – они взаимодействуют и помогают друг другу. Может ли человечество развиваться так, чтобы отдельные люди оставались здоровыми и счастливыми? Чтобы достичь благосостояния, человечеству необходимо, чтобы отдельные люди также находились в максимальном достатке. Так что вы помогаете человечеству в его поисках наилучшей жизни, и ваша помощь потом распространится на другие клетки. Вот почему «клетки», подобные мне, страстно желают передать дальше накопленный на данный момент опыт.

Осознанность более высокого уровня внимательно прислушивается к нам – в этом я убедился на собственном опыте. Каким-то образом она воспринимает наш уровень мышления. Пока вы мыслите «на клеточном уровне», высшее сознание пытается разбудить вас. Например, вы можете лишиться работы или дома – и не осознавать, что эти потери ничтожны. В данный момент перед вами стоят куда более важные задачи.

Я не считаю себя идеальным сознательным человеком, но продолжаю работать над собой. Я заметил: как только я возвращаюсь к мышлению на «клеточном» уровне, то получаю хороший пендель. Я ощущаю, что все вокруг замедляется. Но как только я возвращаюсь к мышлению на более высоком уровне, то ощущаю себя снова «в потоке»: телефонные звонки несут интересные возможности, внезапно появляются деньги, любовные отношения налаживаются – много позитивного приходит в мою жизнь. К счастью, никто не требует, чтобы мы были идеальными. Достаточно максимально сместить баланс между «клеточным» и сознательным мышлением в правильную сторону.

Я полагаю, что жизнь тех, кто застрял на «клеточном» уровне мышления, в ближайшее время станет сложной. Беспокойства, страхи и разочарования достигнут критической точки, и в целом произойдет явное ухудшение качества жизни. Разумеется, на то есть свои причины. И это сигнал к тому, чтобы отказаться от прежнего восприятия жизни. Это хорошая новость – ведь на смену «клеточной жизни» придет более совершенная жизнь.

Предположим, вы тревожитесь по поводу долгов – не важно, своих личных, своей страны или чьих-то еще. Но с точки зрения человечества эти долги не имеют смысла. Человечество не заботят наши финансовые дела. Возможно, будет даже лучше, если наша финан-

совая система рухнет и будет заменена чем-то еще. Если вы привыкли к текущей системе и дорожите деньгами в своем банке, то вас, скорее, испугает такая возможность. Но если вы сознательный человек, то будете приятно взволнованы, а не испуганы.

Будьте готовы потерять все, что не имеет значения, и получить взамен действительно важные вещи. Например, наличие работы не имеет значения, а возможность творить и самовыражаться – имеет. Оплата счетов не имеет значения, а вот здоровое тело – имеет. Хорошие оценки в школе не имеют значения, а передача наших коллективных знаний следующим поколениям – имеет.

Живите действительно значимыми вещами и откажитесь от тех, что не имеют значения.

Деньги, которые вы имеете; работа, на которую ходите; дом, в котором живете, – это пережитки «клеточной жизни». Чем сильнее вы будете цепляться за эти вещи, тем в большую депрессию впадете. Все эти мелочи не важны – важно то, что человечество движется в верном направлении. Вы можете сопротивляться происходящим изменениям и с ужасом наблюдать, как рушатся ваши старые ценности, – или же начать активно участвовать в происходящих изменениях.

И тем, кто пробудился, жить станет намного проще. Все вокруг будет кипеть от открывшихся возможностей учиться, любить, творить и совершенствоваться. Блага и достаток будут появляться в вашей жизни сами собой. Просто не забывайте, что в действительности имеет значение. Деньги не важны. Маркетинг – мелочное и бессмысленное занятие. Пробуждение окружающих и создание прекрасного общими усилиями – вот что действительно имеет значение.

Когда вы начнете мыслить на более высоком уровне, то изобилие незамедлительно придет в вашу жизнь. Но это будет изобилие общечеловеческого уровня, а не мелкие бытовые радости. Не факт, что у вас появится больше денег или новый дом – совсем нет. Ведь все это не имеет ценности и является искусственными, надуманными потребностями.

Изобилие общечеловеческого масштаба – это здоровое тело, больше возможностей для роста, больше любви, больше радости, больше внутренней гармонии.

Сосредоточьтесь на действительно важных вещах. Что вам нужно, чтобы чувствовать себя богатым? Здоровое тело, здоровая еда, солнечный свет, свежий воздух и чистая вода. Кроме того, вам нужно чувствовать себя в безопасности. Вам нужно любить и быть любимым. Вам необходимо самоуважение, а также возможность реализовать свой творческий потенциал. На самом деле эти реальные потребности гораздо проще удовлетворить, чем надуманные искусственные запросы. Вам не требуется гаджет последней модели. Вам не нужна постоянная работа или стабильный доход, чтобы иметь деньги. Вам не нужен штамп в паспорте, чтобы иметь любящие отношения.

Ваши искусственные потребности могут не пересекаться с общими интересами человечества. Но ваши истинные потребности им соответствуют. Иметь здоровых, счастливых и состоятельных «слуг» – вот цель всего *Человечества*. Так что если вы решите исправно служить *телу человечества*, оно не останется перед вами в долгу.

Как соответствовать потребностям высокого уровня

Чтобы войти в поток изобилия, нужно переместить свои желания на более высокий уровень.

Для начала признайте, что ваши текущие желания перестали быть для вас важными. Они уже не воодушевляют вас. Вы находитесь на том уровне сознания, когда уже не можете

работать только ради денег. Вас будут пытаться убедить, что материальные ценности – это важно и что чем больше у вас этих ценностей, тем вы будете счастливее. Но вам будет противно от этих рассуждений. Материальные цели перестанут вас мотивировать. Так что пришло время пересмотреть свои желания и привести их в соответствие с вашими истинными целями – целями на сознательном уровне. Вы способны достигать более серьезных целей, чем просто накапливать кислород и сахар.

Прекратите думать о своих индивидуальных желаниях – задумайтесь об общечеловеческих желаниях.

Возможно, раньше вы и не думали о том, чтобы начать мыслить на этом уровне. Так начните же сейчас.

Что вы желаете для блага всего человечества? Может, вы стремитесь очистить планету от грязи? Или будете исследовать космические просторы? Или же попытаетесь улучшить систему образования? Или ваша цель – прекратить войны?

Позвольте себе помечтать о том, что лично вы можете сделать для человечества. И согласитесь, эти мечты куда более захватывающие, чем ваши бытовые желания.

Хотите стать миллионером? Ну и что с того. Думаете заняться благотворительностью? Вряд ли это принесет реальную пользу. Начните заниматься реальными проблемами, волнующими человечество.

Практическое руководство к пробуждению

Но, к счастью, вам даже не нужно заботиться об этом лично. Все, что от вас требуется, – это «пробудиться» и сообщить об этом универсальному сознанию. Спросите у высшего сознания, что конкретно вам стоит сделать для общечеловеческого блага, и оно не заставит себя ждать.

Не забывайте, что универсальное сознание обладает колоссальной силой, намного больше той, что принадлежит сознанию отдельного человека. Когда вы присоединитесь к универсальному сознанию, то заметите, что ваша жизнь стала набирать обороты. Поначалу это может быть трудновато. Это все равно что пить из пожарного шланга – неудобно, но скоро привыкнете.

Если вы чувствуете, что не справляетесь со скоростью потока, то можете просить уменьшить его. Я часто так делаю. Когда я чувствую, что не справляюсь, то говорю вслух: «Так, Вселенная, это слишком быстро. Давай замедлим ход событий на пару недель, чтобы я смог перевести дух». Вскоре я прихожу в себя и прошу Вселенную вернуть прежнюю скорость.

Постепенно вы привыкнете к быстрому течению времени. Вы привыкнете, что нужные вещи появляются, когда в этом есть необходимость – вас перестанут удивлять подобные совпадения.

Это происходит не случайно. Вселенная знает, что вам нужно, – возможно, знает даже лучше вас самих. Однажды вы попросили Вселенную помочь вам стать достойным слугой человечества, так что все последующие просьбы с вашей стороны для нее уже раз плюнуть. Как сказал Иисус: «...Не Моя воля, но Твоя да будет».¹

В последнее время я даже не ставлю перед собой конкретных целей. Вместо этого я говорю Вселенной: «Дай мне все, что нужно для плодотворной работы, и все, что нужно для оптимального здоровья, счастья и пребывания в потоке». Я позволяю универсальному сознанию вести меня по жизни, вместо того чтобы самому ставить цели в жизни. Ведь мое единственное желание – приносить пользу человечеству.

¹ Лук. 22:42. – Здесь и далее примеч. ред.

Я делаю это отчасти потому, что сейчас уже любая моя личная цель кажется мне скучной и не мотивирует на эффективную работу. Вырабатывать кислород и сахар – это уже не настолько важно для меня, чтобы по-прежнему быть целью моей жизни. И сегодня я готов рискнуть такими вещами, как деньги, дом, отношения и т. п., чтобы увидеть, куда приведет меня поток. Тем не менее, даже более того – мне кажется, что теперь, когда я не боюсь больше материальных потерь, я обретаю гораздо больше, чем теряю. И мне приятно думать, что при этом мое благосостояние и материальное положение не только не ухудшились, а даже наоборот – улучшились.

Пробуждение и отношения

Если вы начинаете пробуждаться, то ваши отношения с окружающими начинают меняться. Взаимоотношения с некоторыми людьми уже не будут такими крепкими – но не акцентируйте на этом внимание. Важно лишь то, как ваши отношения влияют на человечество в целом и какие энергетические колебания вы тем самым создаете.

Постепенно из вашей жизни будут исчезать те люди, чьи взгляды на жизнь несовместимы с вашими собственными. Поначалу вы можете бояться того, что останетесь в одиночестве – но на самом деле причин для паники нет. В вашей жизни появятся другие люди – те, чьи взгляды и мнения совпадают с вашими. Эти новые отношения будут гораздо лучше прежних – они помогут вам придерживаться своей жизненной позиции.

Конечно, эти новые отношения будут отличаться от прежних, и вы можете почувствовать себя несколько неуверенно в новых условиях. Но ничего – со временем вы привыкнете.

Вскоре вы поймете, что счастье и любовь могут прийти откуда угодно и что вы можете удовлетворить свои потребности в общении и отношениях как с давно знакомым человеком, так и с недавно встреченным. Если вы открыты и гибки, то ваши эмоциональные потребности будут удовлетворены достаточно легко. Универсальное сознание знает, что вам нужно, и оно принесет вам желаемое на блюдечке, если вы действительно готовы его принять. Вселенная с радостью удовлетворяет ваши эмоциональные потребности – ей это на руку, ведь когда вы удовлетворены эмоционально, то сможете лучше служить ей. Поэтому Вселенная с удовольствием предоставит вам и любовь, и ласку, и заботу. Ведь согласитесь: если вы чувствуете себя одиноким и покинутым, то вряд ли вы принесете пользу Вселенной.

Моя социальная жизнь может показаться другим достаточно странной – особенно если сравнить ее с той, что была несколько лет назад. Я завожу знакомства с другими людьми разными необычными способами – я не могу предсказать, куда они меня приведут, но уверен, что все эти отношения полезны и приятны обеим сторонам. Моя основная проблема в отношениях – это привычка навешивать определенные ярлыки. Но всякий раз, когда это происходит, понимание между мной и моим партнером ухудшается. Я так думаю, что осознанные отношения не терпят ярлыков и классификаций. Им нужны спонтанность и свобода.

Поначалу вам будет непросто – вы наверняка привыкли к стабильным и предсказуемым отношениям с близкими людьми и чувству защищенности, которое они дарят.

Однако в процессе пробуждения вы наверняка придете к более мудрому взгляду на взаимоотношения. Вы будете взаимодействовать с гораздо большим количеством людей, чем раньше. Ваша социальная жизнь станет более яркой и разнообразной. И в этом тоже есть определенная стабильность: вы будете уверены, что вне зависимости от количества ваших знакомых ваши эмоциональные потребности по-прежнему будут удовлетворены. У вас всегда будет возможность испытывать любовь, близость, привязанность – причем в еще больших количествах, чем те, к которым вы привыкли прежде. Уверяю вас, вы не узнаете, что такое одиночество. Путь пробуждения – это не путь одиноких людей, а наоборот, это путь, чрезвычайно насыщенный взаимоотношениями.

Пробуждение и работа

Ваша работа тоже изменится. Вероятно, вы откажетесь от продвижения по карьерной лестнице и от стабильной работы с фиксированным доходом. Для служения человечеству нужны гибкость и свобода, а обычное трудоустройство не может их дать. Да и открыть собственный бизнес – это тоже не вариант. Все это – мысли «клеточного» уровня. Разве это нужно человечеству?

Человечество интересуется творчеством, достижение целей и самореализация. Вселенная ждет вашего вклада в развитие общего сознания. Это действительно имеет значение. Все прочее – лишь мелочность и суета.

По сути, у меня даже нет должности. Если нужно, я обычно представляюсь президентом компании или генеральным директором – но, по сути, это совершенно не принципиально. Когда люди спрашивают меня, чем я занимаюсь, я затрудняюсь с ответом. Я не работаю для выживания. Я просто живу. Иногда я отвечаю, что я блогер, писатель и лектор – но так я говорю тем, кто еще не пробудился (если у меня нет времени разбудить их в данный момент). Если же я разговариваю с пробужденным человеком, то либо он не задаст таких дурацких вопросов, либо поймет мой честный ответ... и, скорее всего, ему так же, как и мне, наплевать на должности.

Я не обновлял свои визитки уже пять лет, поэтому на них указан неправильный адрес. Мой веб-сайт не особенно красив. Я никогда не тратил денег на рекламу своего сайта, книг или семинаров – и не потому, что я не верю в маркетинг. Просто это никогда не требовалось. *Человечество* само заботится о продвижении моих продуктов и делает это лучше, чем сделал бы я сам.

В прошлом году я отказался от авторских прав на все статьи в моем блоге и все подкасты. Вы теперь такой же их владелец, как и я. Многие считают этот мой поступок глупым. Но эти люди размышляют на клеточном уровне – я же принимал это решение, находясь на другом уровне. Чем мои авторские права могут помочь человечеству? По сути, ничем. Это все равно, как если бы одна из ваших клеток попыталась запатентовать схему переработки углеводов в энергию. Глупая клетка...

Некоторые люди перепродают мои статьи и навариваются на этом. Заботит ли это меня? Конечно, нет. Хотя они и действуют на клеточном уровне осознанности, на самом деле они помогают нашему общему делу – они распространяют идеи, которые Вселенная хочет донести до других людей. В конце концов, Вселенная и дала мне их для распространения, а люди просто делают то, что от них требуется. Кстати, некоторые из этих людей выражают мне благодарность в виде пожертвований, поскольку я в последнее время получаю их в избытке – это, опять же, подтверждает, что мои финансовые дела идут в гору сами собой. Но я отказался от авторских прав без всякой задней мысли – и я уже точно не надеялся на благодарность. Я просто хотел помочь идеям распространиться, чтобы как можно больше людей задумались о сознательной жизни. А мне неважно, кто что получает за эти идеи – признание или деньги.

Мне кажется, я выполняю свои проекты намного эффективнее от того, что я работаю над ними не на «клеточном» уровне. Миллионы людей познакомились с моими статьями благодаря тому, что они были переведены на многие языки мира (о существовании некоторых из них я даже не догадывался). Некоторые люди спрашивают о моем разрешении на распространение текстов, а некоторые – нет. Но это неважно: деньги идут ко мне потоком. Все работает – ну, кроме моего веб-сервера, который требует очередного апгрейда из-за увеличившейся нагрузки. Но это приятная проблема, правда?

Почему мой бизнес процветает? Да потому, что это не совсем бизнес. Это скорее услуга, которую я оказываю не конкретному человеку, а всему человечеству. Цель моего бизнеса – помочь как можно большему количеству людей пробудиться и начать жить осознанно. Ведь человечеству для выживания и процветания не хватает только этого. И когда я ставлю перед собой цель помочь человечеству, я ощущаю, как оно в ответ заботится об удовлетворении всех моих потребностей – ведь оно тоже получает выгоду от этого. Приятно осознавать, что мне достаточно лишь шевельнуть пальцем – и любое мое желание осуществится...

К сожалению, некоторые люди не одобряют мою работу. Но их ничтожно мало – гораздо больше тех, кто благодарит меня за идеи, которые я выражаю в блоге. Я понимаю, что человечество таким образом дает мне понять, что высоко ценит то, что я делаю. Поэтому сейчас я хочу активнее распространять эти идеи. Пока я игнорирую критику тех людей, кто находится «на клеточном уровне». Значит, они пока просто не готовы пробудиться. И если моя жизнь продолжает течь в изобилии и благах, то я делаю вывод, что я по-прежнему на правильном пути.

А вы чувствуете одобрение со стороны Вселенной? Если нет, то, как вы думаете, почему? Может быть, причина в том, что вы игнорируете нужды человечества, и оно в ответ игнорирует ваши? Попробуйте хоть однажды поступить иначе и посмотрите, что получится. Уверен, вас порадует результат.

Сознательный бизнес

На днях я прослушал аудиокнигу о становлении компании *Google*. Они поставили перед собой утопическую цель – организовать всю имеющуюся в мире информацию и предоставить доступ к ней любому человеку. Согласитесь, звучит как общечеловеческая миссия. С тех пор *Google* выросла в огромную корпорацию, оставив далеко позади все прочие поисковые системы. Кстати, компания добилась успеха во многом благодаря привлечению светлых умов мировой величины – людей, которые были действительно воодушевлены этой идеей (чего не бывает, когда люди работают только ради денег). Уверен, что человечество отдало свои лучшие умы компании *Google*, поскольку цель *Google* лучше всего соответствовала интересам человечества. И *Google* оправдал надежды человечества: он помог ему стать более информированным, разумным и сознательным.

Microsoft тоже ставил перед собой масштабную цель – поставить компьютер в каждый дом. Но сейчас многие полагают, что *Microsoft* сбился с истинного пути и уже становится раковой опухолью на теле человечества. А как вы считаете, *Microsoft* служит человечеству или больше заботится о собственной выгоде? Деятельность *Microsoft* способствует прогрессу человечества или, наоборот, способно привести его в упадок? Скорее всего – и то, и другое. Иначе не объяснить противоречивые результаты этой компании и снижение темпов ее развития. *Microsoft* нужно поставить перед собой новую цель, которая будет работать на благо человечества. До сих пор все их попытки поставить новую цель были слишком неискренними, чтобы быть правдой. *Microsoft* тратит слишком много энергии на то, чтобы отстоять свою область влияния, не понимая, что все это уже принадлежит Вселенной. Если вам посчастливится работать в *Microsoft*, постарайтесь пробудить как можно больше людей в этой компании, и тогда ситуация в *Microsoft* начнет меняться – а следом и их финансовые дела.

Ирония заключается в том, что компании, которые заботятся о своих сотрудниках (и тем более – о служении человечеству) не могут не добиться успеха. Почему? Потому что человечество хочет, чтобы эти компании преуспели. И оно дает им все необходимое для достижения успеха.

Если поразмыслить, можно легко понять, какие компании созданы для служения человечеству, а какие – только для удовлетворения собственных потребностей. Если вы были бы гением, в какой из этих компаний вы бы хотели работать? Если бы вы были самой Вселенной, каким компаниям вы стали бы помогать? Какие бы проигнорировали? Какие хотели бы устранить или реорганизовать?.. А теперь скажите, в какой компании вы работаете сейчас?

Мартин Лютер Кинг младший сказал, что у нас есть управляемые ракеты и неуправляемые люди. Давайте изменим это. Всякий раз, когда вы высказываете желание получить руководство, вы получаете его. Единственное, что для этого требуется – быть достаточно пробужденным. Тогда у вас будет столько сил и вдохновения, сколько вы пожелаете.

Делайте то, что вас зажигает

В одном интервью Арнольда Шварценеггера спросили, как ему удалось достичь таких отличных результатов в бодибилдинге и стать звездой Голливуда. Железный Арни ответил так: «Я просто делал то, что меня зажигает!» Основа любого проекта – это всегда идеи. А разовьется ли эта идея в успешный проект или останется просто идеей – это зависит от того, насколько страстно вы желаете реализации этой идеи.

Идея приносит вам порыв вдохновения, этого мало. Нужно страстное желание победы – именно благодаря ему вы преодолеете все трудности, которые неизбежны на пути к успеху.

Задумайтесь о целях, которые вы перед собой поставили. (Вы ведь уже поставили их, верно?) Насколько сильно вы хотите достичь этих целей? Что может заставить вас отказаться от них? А если вы можете увеличить свое желание достичь их? Представьте, что вы вдруг захотели добиться своих целей во что бы то ни стало – так, что ничто на свете не смогло бы остановить вас... Когда вы стремитесь к своей цели, выкладываясь на все 100 %, то надежда на успех заменяется уверенностью. Если вы хотите чего-то действительно сильно, то вы не можете проиграть. Вы либо находите путь к своей цели, либо сами прокладываете его. Вы жертвуете всем ради своей цели.

О таких людях обычно говорят, что они «горят идеей». Думаете, что это состояние доступно только избранным? Ошибаетесь! Любой человек может разжечь внутри себя жгучее желание победы и настолько проникнуться своей целью, что успех станет так же неизбежен, как восход солнца.

Как же обрести это жгучее желание? Начните с окружающей обстановки. Проверьте, подкрепляет ли она вашу решимость? Или заставляет сомневаться в себе? Потратьте немного времени на то, чтобы сделать обстановку вокруг себя идеальной для достижения цели, и тогда вы получите неиссякаемый поток положительной обратной связи, который будет ежедневно возвращать ваше желание.

Вот восемь шагов, которые помогут вашему желанию как следует разгореться и добиться любой цели.

1. Сжигайте корабли

Это требует решимости и мужества. Если ваши цели действительно важны для вас – сжигайте корабли, иначе говоря, уничтожайте пути к отступлению. Допустим, вы хотите начать свой бизнес. Тогда таким кораблем для вас будет работа. Сожгите корабль – увольтесь с работы. Напишите заявление об увольнении, положите его в конверт, напишите на нем адрес своего начальника и отдайте этот конверт своему другу, чтобы он отнес ваше письмо на почту, если вы не уволитесь до определенной даты.

Директор из казино в Лас-Вегасе твердо решил бросить курить. Он знал, что не может полагаться в этом на свою силу воли, поэтому придумал вот что: на главной улице Лас-Вегаса он повесил плакат со своей фотографией и словами: «Если вы увидите меня с сигаретой, я заплачу вам миллион долларов!» Как думаете, получилось ли у него бросить курить? Конечно, да! Этот прием называется «внешней мотивацией», или усилением собственной силы воли – то есть, вы всего один раз применяете свою силу воли, а дальше уже внешние

обстоятельства заставляют вас держать взятые на себя обязательства. Как сказал однажды Дейл Карнеги: «Положите все яйца в одну корзину и не спускайте с нее глаз».²

Сунь Цзы в своей книге *«Искусство войны»* пишет, что солдаты на войне бьются до последнего, когда знают, что отступление невозможно, и впереди или победа, или смерть. Хороший командир знает, что во время боя важно дать понять противнику, что отступление возможно – даже если это не так. Тогда солдаты противника будут биться не так яростно. Какие у вас пути к отступлению? Почему вы позволяете им снижать ваш боевой дух?

Если вы не сжигаете корабли, то подаете сигнал своему подсознанию о том, что всегда можно отступить назад. И когда ситуация станет особенно трудной (а это неизбежно, если ваша цель достаточно серьезна), вы просто сдадитесь. Вы всей душой хотите добиться поставленной цели? Тогда сжигайте все свои корабли и развеите по ветру их пепел. Если вы думаете, что такой шаг является слишком радикальным для среднестатистического человека, то вы правы – именно поэтому он и остается средним.

2. Повышайте вашу решимость внешними примерами

Например, вы хотите сбросить лишний вес. Сделайте несколько ярких плакатов с надписью «Я вешу... килограммов» (вместо многоточия укажите вес, к которому вы стремитесь), и развесьте их по всему дому. Поставьте на свой рабочий стол на компьютере аналогичную надпись или какую-нибудь мотивирующую картинку. Разложите по дому журналы с модельными фигурами, чтобы они чаще попадались вам на глаза. А на кухне развесьте картинки здоровых и полезных продуктов.

Если вы работаете в офисе, измените и его тоже. И пусть вас не волнует мнение ваших коллег – конечно, поначалу они будут посмеиваться над вами, но вскоре они поймут, насколько вам важно достичь своей цели.

3. Окружите себя энергичными людьми

Станьте друзьями с теми, кто поддерживает вас в ваших стремлениях, и старайтесь проводить с ними как можно больше времени. Рассказывайте о своих целях тем, кто оценит их по достоинству, и не общайтесь с циниками и скептиками. Если вы хотите сбросить вес, купите абонемент в фитнес-клуб и заведите знакомство с теми, кто уже добился хорошей физической формы. Их позитивный настрой передастся вам и укрепит вашу уверенность в себе. Дружба с теми, кто уже избавился от 30 и более килограммов, будет вас прекрасно мотивировать. Если вы хотите открыть свое дело, общайтесь с предпринимателями.

Помимо этого, важно также очистить свою жизнь от негативных людей – хоть это и трудно. Я где-то читал об интересной технике узнавания будущего: проанализируйте шестерых человек, с которыми вы общаетесь чаще всего. Если вам нравится то, что вы видите – вы на верном пути; если нет – вам нужно изменить свой круг общения. Зачем вам в друзьях тот, кто заранее убежден, что вы потерпите неудачу? Кстати, многие люди именно поэтому и не начинают собственный бизнес – окружающие люди не верят в их успех. Выход здесь только один – начать заводить знакомство с предпринимателями и владельцами бизнеса.

Образ мышления, как и дурной пример, – заразителен. Так что проводите больше времени с тем, чей образ мышления вам хотелось бы перенять.

² «Концентрируйте вашу энергию, ваши мысли и ваш капитал. Мудрый человек кладет все яйца в одну корзину и внимательно наблюдает за ней» (Дейл Карнеги).

4. Подпитывайтесь мотивирующей информацией

Один из лучших способов превратить ваше обычное желание в страстное – слушать мотивирующие книги и аудиопрограммы. Хотите бросить курить? Запаситесь стопкой книг на эту тему – и желательно, чтобы они были написаны бывшими курильщиками. Хотите открыть свой бизнес? Закупите книги по бизнесу. Вашему мозгу необходимо заряжаться мотивирующей информацией (книги, статьи, аудиопрограммы) не менее 15 минут в день – тогда ваша батарейка не истощится.

Если во время чтения книги вас захватывает написанная в ней история и если человек, написавший ее, страстно увлечен какой-то идеей, то его страсть передается вам. Я только что закончил читать чудесную книгу *«Влейте в нее все свое сердце»* (*“Pour Your Heart Into It”*), написанную генеральным директором сети кофеен “Starbucks” Говардом Шульцем. Я был просто поражен этим человеком и тем, как он восторженно пишет о кофе. Или почитайте книги Харви Маккейя и Зила Зиглара – их книги тоже отлично мотивируют.

5. Превратите негатив – в позитив

Пересмотрите ваши источники эмоций, которые влияют на ваше настроение: что вы читаете, что смотрите по телевизору, есть ли порядок в вашей комнате. Если вы обнаружили, что какие-то источники влияют на вас негативно, то замените их на те, которые будут нести позитив и хорошее настроение. Если вы не знаете, с чего начать, то вот несколько советов.

- Откажитесь от телевизионных новостей – это сильнейший источник негатива. Вам правда надо знать о бедной женщине, которую насмерть загрыз соседский пес? Лучше используйте это время на получение позитивной информации – например, почитайте мотивирующие книги или послушайте аудиозаписи.

- Смотрите фильмы с позитивными сюжетами, например, веселые комедии или жизнеутверждающие истории, в которых добро побеждает зло. Хватит смотреть боевики и ужасы, которые приносят вам лишь чувство безысходности и отчаяние.

- Замените трагические книги на легкую литературу для отдыха.
- Чаще радуйтесь и реже тревожьтесь.
- Старайтесь держать свой стол в порядке.
- Если у вас есть дети или внуки, чаще проводите время с ними.

Мои советы могут показаться вам приторными, но поверьте: они реально работают и помогают повысить вашу мотивацию. Если вам трудно мотивировать себя, то, скорее всего, проблема в том, что большая часть информации приходит к вам из негативных источников. Избавьтесь от них! Согласитесь, гораздо приятнее *легко и весело идти к своей цели*, чем *упорно бороться за ее достижение*.

Носите «успешную» одежду

Когда вы бросаете мимолетный взгляд в зеркало (это наверняка происходит несколько раз в день), то вы получаете небольшую порцию визуальной поддержки. Ваша одежда соответствует тому образу, к которому вы стремитесь? Изменили бы вы свой стиль одежды, если бы ваши цели уже были достигнуты? Может, изменили бы прическу? Или просто стали бы чаще принимать душ?

Долгое время из года в год я носил лишь драные джинсы и разноцветные футболки. Но когда я стал представлять себя достигшим определенных целей в будущем, то заметил, что выгляжу куда лучше. Поэкспериментировав, я нашел свой собственный стиль: теперь моя одежда выглядит довольно строго и в то же время мне в ней удобно. Старую одежду я отдал в благотворительные фонды (теперь в одном из магазинов «Армии Спасения» есть годовой запас футболок с рисунками на темы компьютерных игр). Самое главное, что моя новая одежда начала соответствовать новому образу, к которому я стремлюсь.

На эту идею меня навел один мой знакомый, бывший военный моряк. Однажды в нашей беседе он заговорил о том, как важно испытывать гордость от своей внешности, ведь внешность оказывает на нас большое влияние. И сегодня я согласен с ним. Так что откройте свой шкаф и убедитесь, что ваша повседневная одежда соответствует вашему желаемому образу.

7. Используйте ментальное программирование

Чтобы связать сильные положительные эмоции со своей целью, используйте технику нейролингвистического программирования (НЛП).

Например, включите музыку, которая придает вам энергии и сил. Включите ее минут на 15–20. Слушая музыку, визуализируйте образ себя – человека, который уже достиг желаемой цели. Пусть этот образ будет большим, ярким, насыщенным – как будто в формате 3D. Очень важно при этом, чтобы вы воспринимали окружающий мир так, как если бы смотрели на него собственными глазами. Это поможет вам установить связь между положительными эмоциями, вызванными музыкой, и вашей целью. А это, в свою очередь, значительно увеличит ваше стремление к успеху.

Кстати, подобный вариант техники НЛП – это отличный способ начинать каждый новый день. Вы можете практиковать эту технику прямо в кровати, как только проснулись (если, конечно, вы с вечера побеспокоились об этом). И имейте в виду, что нужно будет периодически менять музыку, так как со временем эмоциональная подпитка, которую вы получаете от нее, будет уменьшаться.

Кстати, этот способ программирования уже давно используется в рекламе. К примеру, в любой рекламе фаст-фуда еда показана большой, яркой и сочной. Пляшущие гамбургеры, листья салата, с которых струйками стекает свежая вода, сочные красные помидоры, которые режут у вас на глазах, и, конечно, все это действие происходит под запоминающуюся мелодию... Хватит позволять посторонним людям программировать ваши желания – начните уже программировать свою жизнь в соответствии с собственными мечтами.

8. Начинайте действовать, хватит откладывать!

Цель поставлена? Немедленно начинайте действовать. Слишком часто мечтатели застревают на этапе «аналитического паралича», а к действию так и не приступают. Если у вас нет четкого плана достижения цели, это не страшно. Вы можете разработать его потом, для начала важно просто сдвинуться с мертвой точки. Подумайте, может быть, что-то можно сделать прямо сейчас? Тогда возьмите и сделайте. Например, если вы решили похудеть, то подойдите к холодильнику и выкиньте в помойку всю вредную еду – прямо сейчас. Не планируйте это. Не думайте о последствиях. Просто сделайте это.

Я открою вам один секрет успеха: мотивация следует за действием. Действие усиливает вашу мотивацию, а промедление, наоборот, убивает ее. Так что действуйте сразу и смело, как будто неудача в принципе невозможна. Продолжайте подпитывать свое страстное желание, и тогда однажды вы поймете, что успех неизбежен – это лишь вопрос времени.

Если вы пройдете все эти восемь шагов, то ваше желание всегда будет пылать ярким пламенем. Вы будете стремительно лететь к своей цели, как управляемая ракета, и получать от этого огромное удовольствие, поскольку будете сосредоточены на промежуточных успехах, а не на возникающих трудностях. Найдите внутри себя неисчерпаемый поток положительной энергии – и успех постучится в вашу дверь очень скоро. И тогда про вас скажут: «Он просто горит желанием!»

Лучшее руководство, чтобы сделать желания реальностью

В книге “*Manifesting for Non-Gurus*” («Доказательства для непросвещенных») Роберт Макфи сравнивает два различных метода, благодаря которым желания становятся реальностью.

Первый метод

Вам необходимо определиться с желаемым результатом и далее переходить к решительным действиям. По пути вы можете подстраиваться под изменяющуюся ситуацию, но сильно не отклоняйтесь от выбранного маршрута, пока не достигнете результата. Выбрать этот путь – легко, но, как отмечает Роберт, в будущем вы рискуете столкнуться с серьезными проблемами. Часто ваши цели теряют актуальность задолго до того, как вы их достигнете. Звучит знакомо?

Второй метод

Он состоит из пяти шагов:

1. Ответьте на вопрос: *Кто я?*
2. Ответьте на вопрос: Чего я хотел бы добиться?
3. Ответьте на вопрос: Что я буду чувствовать после осуществления своего желания?
4. Оставьте привязанности.
5. С воодушевлением принимайтесь за дело.

Если вы используете второй метод, то не задумывайтесь о своих целях до второго шага.

Кто вы?

В методе Роберта мне нравится то, что он начинается с углубленного изучения собственного сознания.

Когда приходит время ставить новые цели или определяться со своими желаниями, большинство людей буквально вымучивают из себя, чего же они хотят. Они не могут выбрать что-то конкретное среди безграничных возможностей, предоставляемых внешним миром. В итоге они сосредотачиваются на внешних проявлениях, сопутствующих достижению какой-нибудь цели, и застревают там.

Почему так происходит? Потому, что люди плохо знают самих себя. Вот они и застревают на желаниях, навязанных со стороны (которые, кстати, даже не всегда соответствуют их собственным представлениям об успехе).

Недавно я был на трехдневной конференции по предпринимательству. Как я и думал, внимание участников конференции было направлено на то, чтобы продвигать продукты и убедить потенциальных клиентов их приобрести. После выступления каждого участника некоторые отходили в глубь зала и покупали продукт, рекламируемый выступающим. Но сколько покупателей действительно нуждалось в этом товаре?

Если бы они сначала спросили себя: «Кто я?», то, возможно, ответ некоторых из них был бы таким: «Я успешный инвестор в недвижимость». Если бы ответ был другим, то зачем они потратили 500 долларов на программу по инвестициям в недвижимость?

Наверняка тот продукт, которые люди купили на конференции, действительно принесет им пользу. Но большая часть покупателей действовала импульсивно, не думая, нужен им этот продукт или нет. Поэтому не удивительно, что многие из этих покупок так никогда и не будут распакованы.

Но, что самое неприятное, – некоторые из тех людей впоследствии будут ругать себя и упрекать в безвольности: вот, мол, никак не займешься программным продуктом, купленным на конференции. Но их ошибка в другом – в том, что они сделали неправильную покупку, не соответствующую своим истинным потребностям. Вместо того чтобы сделать обдуманный и осознанный выбор, они повелись на красивую рекламу. Их желания были навязаны им посторонними людьми.

Сколько подобных ошибочных решений вы принимаете год за годом? Сколько барахла пылится в вашей кладовке, в гараже, на вашем жестком диске?

Внешнее влияние

Люди то и дело ставят перед собой цели, не соответствующие тому, кем они являются. Это распространенная ловушка, поэтому не стоит расстраиваться, если вы, как и остальные, попались в нее. На вас, конечно, будут влиять маркетологи, побуждая принять неблагоразумное решение – для этого достаточно просто включить телевизор. Или же просто выйдите из дома и поболтайте с людьми – вы автоматически подвергнетесь внешнему воздействию.

Не все окружающие вас люди стремятся нажать на вас и втюхать вам что-нибудь. Внешнее влияние проявляется, если вы совершаете несвойственные своему «Я» поступки под воздействием друзей или семьи.

Подобное влияние никогда не прекращается. Оно постоянно присутствует в вашей жизни. Но когда нужно ставить перед собой серьезные цели, вам необходимо отстраниться от такого влияния и открыться своим истинным желаниям.

Вы не можете полностью оградиться от внешнего влияния (если, конечно, не решите переехать на необитаемый остров) – но, тем не менее, можете ограничить его объем.

Именно по этой причине я год назад решил отключить форму обратной связи на своем сайте. И именно это заставило меня отказаться от *Facebook* месяц назад. Я не стремился скрыться от общества. Наоборот – я люблю общаться с людьми, особенно с теми, кто интересуется личным развитием и обращается ко мне за советом. Однако я стал ловить себя на мысли, что на направление моего движения оказывают влияние внешние факторы («напишите об этом», «расскажите о том», «помогите с этим»), и я начал чувствовать себя подобно мячику в автомате для игры пейнтбол.

Я заметил, что под влиянием такого количества внешних воздействий мне становилось труднее прислушиваться к себе и принимать правильные решения – в моей голове бродили мысли, навязанные посторонними людьми. Я чувствовал, что у меня стало дел больше, чем обычно, но в то же время мои действия стали менее эффективными.

Некоторые из этих воздействий повлияли на меня положительно, но большая их часть принесла лишь дисгармонию и хаос. И они были очень противоречивы. Вообразите, на что стала бы похожа ваша жизнь, если бы вы попытались ответить «да» сразу на все требования, направленные к вам извне. Ваш мозг взорвался бы от множества «должен».

Часто мы впитываем эти влияния подсознательно, даже не понимая, что происходит. И когда нам необходимо сформулировать свои цели, мы выдаем некоторые из тех внешних

мыслей, как будто они – наши собственные. Мы сами загромождаем себя вещами, которые плохо соответствуют тому человеку, которым мы являемся на самом деле.

Что вы чувствуете?

Третий шаг метода Роберта – спросить себя, как изменятся ваши ощущения после того, как вы достигнете желаемого результата. Поразмыслите, прежде чем отвечать. Первым, что придет вам в голову, может быть: «Я стал бы более счастливым». Но если мы учтем все последствия достижения данной цели, то такой ответ, возможно, не окажется таким радужным.

Когда мы совершаем ошибку, то обычно понимаем свои истинные чувства позже, когда пытаемся действовать. Наши чувства могут быть мощным путеводителем по карте нашего истинного «Я». Да, зачастую трудно расшифровать, что они значат, но в целом чувства оказывают нам неоценимую услугу – они указывают нам правильное направление, нужно только остановиться и прислушаться к ним.

Я люблю общаться с людьми, читающими мои статьи, но при таком количестве открытых каналов для связи (форма на сайте, *Facebook*, *Twitter*, дискуссионные форумы, офф-лайн-новые рабочие группы, личное общение во время путешествий) объем общения переходит все разумные пределы.

Я стал более доступным для общения из-за внешнего влияния. «Вы должны зарегистрироваться на *Facebook*. Заведите также страницу для поклонников. Увеличьте количество встреч. Публикуйте больше интересных сообщений в *Twitter*. Напишите еще одну книгу. Дайте мне интервью». И т. д.

Поначалу кажется, что вы поступаете верно. Открытость ведь хорошая вещь, правда? Она гораздо лучше недоступности, не так ли?

Но вскоре мои ощущения по этому поводу становились все более и более противоречивыми.

Иногда мне это нравилось. Общаться с большим количеством интересных людей – это действительно здорово. Но иногда мне становилось от этого плохо. Казалось, общение затмевает собой все остальное и ему не будет конца. Мне не нравилось выполнять такое количество лишних действий только для того, чтобы быть на высоте. Я ощущал внутреннюю борьбу. Правильным путем я пошел, так сильно открывшись для влияния извне, или это было ошибкой?

Я не мог разобраться в собственных чувствах, потому что объем внешних воздействий создал в моем сознании психологический беспорядок. И когда я пытался услышать свое истинное «Я», то вместо этого слышал мысли посторонних людей. Трудно сказать, какие из этих мыслей действительно были моими собственными.

Было ли что-то подобное в вашей жизни? Страдали ли вы от противоречивых чувств? Сталкиваетесь ли вы с похожими трудностями? Мучились при выборе решения: «Должен ли я уйти или остаться?» Если да, то вполне возможно, что причина в том, что вы попали под влияние идей, навешанных извне, и не можете отличить их от своих собственных.

Действительно ли это я?

Если вы заметили, что в вашей жизни появились проблемы, мудрым решением будет остановиться на мгновение и заглянуть внутрь себя. Но для этого вам придется отключиться от внешнего влияния.

Что касается меня, то я смог сократить до минимума поток внешних идей, который заливал меня с головой каждый день. И тогда произошла замечательная вещь. В тот же час

я почувствовал себя более свободным. А через неделю мои цели и намерения стали мне абсолютно ясны. Мне стало значительно легче планировать. Я стал эффективнее работать.

Теперь, когда в моей голове не было мысленного хаоса, я смог отчетливо увидеть, какие цели подходили моей истинной сущности, а какие были навязаны извне.

Мне нравится выполнять одну простейшую медитацию.

Я представляю комнату с двумя стульями, стоящими один напротив другого. На одном стуле сижу я, а на другой приглашаю сесть своего двойника, воплощающего все лучшее, что есть во мне. Иногда я приглашаю «себя будущего» – того, кем я стану через пять лет. Это всегда хорошо работает, но последнее время я достигаю лучших результатов, приглашая «альтернативную версию» «себя настоящего». Мой оппонент максимально самореализовался и наиболее счастлив. (Что самое важное здесь – консультации с собственной «альтернативной версией» позволяют мне почувствовать себя несколько мудрее.) Далее я представляю себе беседу со своим двойником.

Самое главное здесь – не получить конкретные ответы на свои вопросы, а начать взаимодействовать со своим истинным «Я» и понять, кто же я на самом деле. Что я за человек? Что для меня наиболее ценно?

Когда я пойму, что представляет собой мое лучшее воплощение, то мне сразу станет ясно, каким должен быть тот человек, которым я хотел бы стать. А это, в свою очередь, позволит мне ставить правильные цели и быстрее их достигать, так как такие цели будут идеально сочетаться с сущностью человека, которым я стремлюсь стать. Эти цели могут быть труднодостижимыми, но вряд ли я почувствую неуверенность в себе на пути к ним. Я точно знаю, что это мои истинные цели.

В качестве примера могу привести свое решение, принятое в 2004 году. Я решил оставить бизнес компьютерных игр и заняться сайтом, посвященным личному развитию. Очевидно, что это было очень хорошее решение. Я ни секунды не сомневался, поскольку эта мечта великолепно сочеталась с моими лучшими качествами. Я знал, что нахожусь на правильном пути.

Моя низменная сущность любит спрашивать: «Что я должен сделать?» Но каждый раз, когда я задаю себе этот вопрос, я получаю разные ответы – все зависит от того, какие внешние воздействия оказывают на меня наибольшее влияние в данный момент.

Мне кажется, что правильнее спрашивать: «Что он бы сделал?» «Он» – это лучшая часть моей личности.

Рассматривая возможные варианты действий, я спрашиваю себя: «Это поможет мне приблизиться к моему наилучшему воплощению?» Если ответом будет «нет» или «скорее всего, нет», я делаю вывод, что этот путь следует отбросить. Если я продолжу следовать ему, он не принесет мне удовольствия. А я буду находиться в муках сомнения, правильный ли выбор сделал. Но если этот путь соответствует моему высокому идеалу, тогда следование по нему будет захватывающим и принесет много пользы.

Что я хотел всем этим сказать? Что очень важно тщательно выбирать себе цели. Вы рискуете потратить много времени и душевных сил, следуя по пути, который не подходит для того человека, которым вы стремитесь стать.

Великий парадокс

Мне нравится представлять самое лучшее, что есть во мне. Результат меня радует, поскольку я вижу все те качества, которые ценю в людях. Этот человек силен, дисциплинирован, уверен в себе и смел, но в то же время он любящий, заботливый, нежный и готов про-

явить сострадание. Он стойкий, и одновременно гибкий. Он обладает выдающимися способностями и очень любопытен. Он сосредоточенный и непринужденный. Он чрезвычайно производителен, но живет без особых излишеств. Его образ отличается от общепринятого, но он прекрасно ладит с людьми.

В своей повседневной жизни я с трудом нахожу баланс между этими едва совмещаемыми качествами. Однако у моего лучшего воплощения великолепно получается собрать из них единое гармоничное целое. Чем больше времени я трачу, пытаюсь понять, кто он такой и как ему это удается, тем яснее мне становится мой собственный путь развития.

Раньше я проводил много времени с приятелем, успешным инвестором в высокотехнологичной отрасли. И однажды он сказал мне: «Стив, ты немного парадоксален. С одной стороны, ты успешный предприниматель и очень умен. И, как ни странно, ты не м...дак, как большинство предпринимателей и умных людей, которых я знаю. Ты действительно отзывчив к людям, и с тобой будет легко и комфортно даже тем, кто не столь успешен в бизнесе». Затем он попытался объяснить мне, насколько полезно совмещать настолько противоположные качества.

Я считаю, что на самом деле этот парадокс – лишь иллюзия.

Чужие примеры убедили нас, что мы можем быть либо одними, либо другими. Вымышленные персонажи из кинофильмов и телепередач заставляют нас думать, что, развивая в себе одни положительные качества, мы обязаны пренебрегать другими. Однако человек гораздо сложнее и духовно богаче, чем любой вымышленный персонаж, независимо от глубины проработки его характера.

Если мы ставим перед собой цель стать сильнее, влиятельнее и успешнее, подразумевается, что мы должны стать менее ласковыми, менее заботливыми и менее доброжелательными. Если мы развиваем в себе сердечность и любовь, то должны отказаться от некоторых своих амбиций. А если хотим стать более дисциплинированными, то не можем оставаться импульсивными и непринужденными.

Вы когда-нибудь покупались на подобную чушь? Я покупался и неоднократно.

Например, если я публикую жесткую статью о любовных отношениях, то, согласно неким стереотипам, я должен быть эдаким толстокожим парнем... поскольку очевидно, что только такой мужчина может написать подобную статью. Забавно, что есть люди, которые на самом деле верят, что я из тех людей, которые в реальной жизни ведут себя как «крутые перцы».

Если я публикую статью, которая берет за душу и вышибает слезу, то люди тут же начинают думать, что я очень чувствительный человек... ведь, очевидно, только такой человек и мог написать этот текст. Но тем, кто уже пришел к выводу, что я – толстокожий, будет сложно поверить, что оба текста написаны одним человеком.

И этот парадокс на самом деле не парадокс вообще. Хорошие качества могут отлично сочетаться в одном человеке – как для создания музыки могут быть использованы разные инструменты. Вам не придется выбирать между ударными и струнными – вы можете использовать и те, и другие.

После моей последней статьи в блоге (в которой я провожу опрос) на форуме стали появляться следующие сообщения: «Кто вы и что сделали со Стивом?» Видимо, сложившееся мнение о моем темпераменте не вяжется с проведением опросов. Я прошу прощения, что соответствую стереотипам.

В действительности, то, что происходит, – это просто вид программирования, заложенный в наши умы (и часто без нашего ведома). Окружающие ожидают от нас определенного поведения и пытаются сообщить нам о своих ожиданиях всеми доступными им путями. И

постепенно их ожидания, переплетенные с нашими мыслями, становятся нашими собственными ожиданиями.

Иногда очень полезно освободиться от посторонних влияний, очистить свой разум и узнать об удивительном парадоксе, заключенном внутри вас. Чем лучше вы станете понимать свою истинную сущность, тем вам легче будет устанавливать цели и тем большее удовольствие вам принесет процесс их достижения.

Выгоды от самопознания – от теории к практике

Начните взаимодействовать с лучшей частью вашей сущности, и вы получите множество преимуществ. Например, вы с легкостью будете преодолевать те преграды, на которых вы раньше застревали.

Несколько последних лет нашего брака с Эрин я бился над вопросом: *стоит нам оставаться вместе или лучше расстаться?* Я не мог достичь ясности, сколько бы ни думал об этом сам, сколько бы ни рассуждал об этом в статьях и сколько бы ни советовался с другими людьми.

Почему я не мог прийти к решению? Возможно, я много внимания уделял чужим мыслям об этом. В моем разуме «толпились» мнения Эрин, друзей, родственников, советы разных авторов, которые пишут на тему отношений, и прочих людей, к чьему мнению я прислушивался.

Эти влияния часто противоречили друг другу. Одни люди убеждали меня остаться с Эрин. Другие утверждали, что нам надо расставаться. Часто мнения «за» и «против» делились поровну, поэтому склониться к какому-то решению не получалось. Возможность компромисса также отсутствовала. В итоге я уже перестал адекватно воспринимать ситуацию. А все из-за того, что на меня давил груз чужих мнений, не имеющих ничего общего с моими собственными взглядами на происходящее.

Что помогло мне выкарабкаться из этой ситуации? Я отстранился от потока чужого воздействия и погрузился в себя. Я взял паузу и остался тет-а-тет со своим двойником – олицетворением лучших моих качеств. Я не спрашивал его, нужно ли нам с Эрин расстаться или нет. Я знал, что это будет неправильный вопрос. Этот вопрос лишь приведет к очередному внутреннему хаосу.

Вместо этого я старался понять сущность своего двойника – сущность человека, которым я хотел стать. К счастью, это оказалось не так сложно, поскольку не было внешнего влияния, указывающего мне, к чему я должен стремиться.

Когда я понял, кем является мое лучшее воплощение, я стал планировать свои действия, отталкиваясь от этого понимания. Я стремился построить такие отношения, которые бы совпадали с желаниями того, кем я стремлюсь стать. Я был готов трансформировать наш с Эрин брак, но я также был готов пойти и другим путем.

Это решение повлекло за собой серьезные изменения в моей жизни, и результат оказался не таким, как я ожидал, – однако все это помогло мне прочнее встать на путь, ведущий к моим истинным желаниям. Я еще не достиг совершенства на этом пути, но это был еще один шаг вперед, и в результате я почувствовал себя чуть более счастливым и реализовавшимся.

Время действовать

Если вы уже обрели понимание истинного себя и установили цели, основываясь на этом понимании, вам значительно легче будет действовать – вы получите нужный импульс для продвижения вперед. Если при этом что-то кажется вам слишком трудным или вы сомне-

ваетесь в правильности своих действий – что ж, вероятно, вы с самого начала выбрали неправильную цель.

Есть ли смысл продолжать следовать этой цели, несмотря ни на что? Стоит ли вкладывать столько сил в ее достижение?

Вот мой совет: используйте достижение целей как этап, приближающий вас к тому, кем вы хотите стать.

Когда я оглядываюсь назад и анализирую все свои цели, которые ставил и которых достигал в жизни, я вижу единственную реальную пользу от них – они, как скульптор, высекали мою личность и шлифовали ее. И это наилучшая польза, которую они могли принести. Если бы я не добивался их, трудясь не покладая рук, то так и остался бы застенчивым, робким и асоциальным. Я был бы менее энергичным и более ленивым. Я был бы не так уверен в себе самом, как сейчас. Моя самооценка была бы намного ниже. Я бы не мог заботиться о посторонних людях так, как я делаю это сегодня. Я был бы более нацелен на выживание, чем на созидание чего-то высокого. Я был бы чертовски менее счастлив.

Взгляните на «лучшую версию себя». На кого этот человек похож? Можете ли вы описать его качества, характер и мнения?

Вы заметили разницу между вашим текущим состоянием и «собой лучшим»? Используйте эту информацию, когда будете ставить перед собой новые цели – это поможет вам приблизиться к своему лучшему воплощению.

Если вы видите, что ваше лучшее воплощение гораздо смелее вас, поставьте перед собой соответствующую цель: например, сталкиваться со своими страхами день ото дня, лицом к лицу.

Если вы видите, что ваша «идеальная версия» более дружелюбна и коммуникабельна, чем вы, постарайтесь развить свои социальные навыки. Установите цели, которые заставят вас больше общаться – например, вступите в какой-нибудь клуб.

Если вы видите, что ваш двойник благосостоятелен и ни в чем не нуждается, в то время как вам едва хватает денег на все про все, спросите у него, как он достиг всего этого. И подумайте, какие цели вам нужно поставить, чтобы создать изобилие в своей жизни, и какие вредные привычки вам стоит искоренить.

Все ответы находятся внутри вас. Но иногда, чтобы ясно их услышать, вы должны сказать окружающему миру: «Заткнись, черт возьми!»

Духовность или интеллект?

Конфликтует ли духовность с интеллектом? Есть ли между ними борьба? Должны ли мы выбрать, какую сторону принять – духовную или рациональную? И обязательно ли выбирать только одну из них?

Несколько лет назад на все эти вопросы я бы ответил уверенным «Да!». Но сейчас я прихожу к выводу, что этот конфликт – лишь иллюзия и что духовность и интеллект следуют по одному и тому же пути (я говорю это вовсе не для того, чтобы заставить вас следовать некоему религиозному течению, манипулируя фактами). Они тесно взаимосвязаны: используя свой интеллект на все 100 %, вы в конце концов придете к пониманию и обретению духовности. Вы можете называть это состояние иначе, но ваш опыт будет все равно схож с тем опытом, который получали большинство «просветленных».

Понятия «интеллект» и «духовность» – это лишь кажущиеся противоположности. Но мы привыкли, что надо выбирать либо одно, либо другое, и это убеждение мешает нам довериться одному из путей и проследовать по нему достаточно далеко. Мы движемся по одному пути совсем чуть-чуть, а потом возвращаемся, чтобы перейти на другой путь. Мы преследуем и интеллектуальные, и духовные цели, но они никогда не пересекаются. Мы храним их отдельно друг от друга, каждые в своем месте. На работе и в вопросах построения карьеры мы руководствуемся интеллектом и показываем наилучшие результаты тогда, когда принимаем наиболее разумные решения. Но дома мы уходим с пути интеллекта и погружаемся в духовный мир – а следовательно, придерживаемся уже другого набора правил. Мы пытаемся взаимодействовать с внешним миром с помощью интеллекта, а с внутренним – с помощью духовности.

Но этот кажущийся конфликт – иллюзия. Если вы пройдете по пути интеллекта или по пути духовности до самого конца, то увидите, что эти пути заканчиваются в одном и том же месте. Конфликт между ними – ваши собственные придумки. Он существует лишь в наших головах.

Я расскажу вам, почему это так, и как понимание иллюзии этого конфликта повлияло на мою жизнь.

Мое воспитание было интеллектуальным. Моя мать работала профессором математики в колледже, а отец – авиационным инженером. Наша семья чтит религию, но я никогда не считал нас духовными людьми. В детстве мне прививали религиозность. Я каждое воскресенье ходил в церковь и в течение двенадцати лет посещал католическую школу – но я расценивал это не как ступеньку к духовному росту, а как еще один школьный предмет, такой как математика или история. Изучение религии для меня заключалось в запоминании определенных вещей, следовании правилам и претерпевании ритуалов типа исповеди, где я должен был рассказывать незнакомому человеку о своих грехах и каяться. К семнадцати годам это противоречие заставило меня избавиться от религиозности, которую я носил в себе, и я стал атеистом (чему, кстати, моя семья очень воспротивилась). Я считаю, что поступил правильно. Меня учили быть разумным и делать рациональный выбор, и в конце концов я пришел к выводу, что мое религиозное воспитание было в высшей степени неразумным. Я думал, что с помощью атеизма исправляю ошибку, совершенную моими родителями – и мои выводы подтвердились после того, как я увидел реакцию семьи на мое решение (как вы можете догадаться, они отреагировали не так, как положено разумным людям). Я был рад уехать из дома после окончания школы. И потом я никогда больше не заходил в церковь (за исключением свадеб и похорон – в любом случае, не моих собственных).

В колледже я выбрал специальность, которая требовала изучения компьютерных наук и математики – предметов на все сто процентов рациональных. Я считал духовных людей

немного не в себе – мне казалось, они тратили время зря и не делали ничего полезного для мира, за исключением нескольких случаев (но и в них я сомневался). По моему мнению, духовные люди обладали низким интеллектом, и их поступки были продиктованы минутными эмоциями, а не разумом и здравым смыслом. Я считал таких людей глупыми и ни на что не годными, в лучшем случае просто сбившимися с пути. Моя жизнь стала целиком рациональной, я полностью отбросил все духовное и религиозное.

Но спустя несколько лет я стал задумываться о том, как мои убеждения могли повлиять на мое ощущение реальности. Я понял, в чем разница между убеждениями, дающими силу, и убеждениями, лишаящими ее. Это понимание пришло ко мне на третьем десятке жизни, когда я подсел на книги по личному развитию. Эрл Найтингейл, Наполеон Хилл, Норман Винсент Пил, Брайан Трейси и Тони Роббинс убедили меня, что мои результаты зависят от моих собственных мыслей. Если я верю, что могу чего-то достичь, то мои шансы достичь этого сразу возрастают. Если я то и дело думаю о поражении, то приду к успеху значительно позже, чем мог бы.

Эта позиция совпадала с тем, что говорил мне мой интеллект. Я замечал (как в своей жизни, так и в жизни других людей), что мысли нередко влияли на результат. Я видел, что находясь в позитивном настроении и сконцентрировавшись на желаемом предмете, я достигал лучших результатов, нежели когда я был в подавленном состоянии. Для меня это стало просто прорывом. Раньше я не мог помыслить, будто мое собственное отношение к цели играет такую большую роль. И я не думал, что могу изменить свои результаты, если изменю отношение к ним. Но вот мне стукнуло двадцать один, и я решил: «Н-да... Лучше сохранять положительный настрой. Лучше сконцентрироваться на том, чего хочу. Иначе я просто буду саботировать себя. А это просто глупо».

Эта позиция постепенно крепла, пока я одну за другой читал книги по личному развитию. Из книг Тони Роббинса (среди многих других) я узнал о таких понятиях, как укрепляющие и ослабляющие убеждения. Например, если я верю, что компьютеры – это слишком сложные машины, то я буду стараться держаться от них подальше. Если я верю, что даже ребенок их освоит, то буду легко пользоваться ими. Последнее убеждение относится к укрепляющим, так как оно дает мне возможность использовать технологию при необходимости; а первое убеждение, наоборот, не дает мне выбора. Знать и уметь что-либо – более разумный выбор, чем не знать.

Учась в колледже, я все больше и больше погружался в изучение укрепляющих и ослабляющих убеждений. Я наблюдал за тем, как мои собственные убеждения могли влиять на мои результаты (иногда я делал это неосознанно). И здесь не было духовности (в то время я все еще был атеистом) – этот вопрос был чисто интеллектуальным. Меня интересовали методы управления временем и повышения производительности, поэтому я начал спрашивать себя: «А вдруг мои убеждения не приносят мне максимальной эффективности?»

Будучи программистом, я наблюдал быстрое развитие технологий – в десять лет я изучил язык программирования *Basic* на компьютере *Apple II*, а в двадцать один я программировал на языке *C++* на *ПК 486-DX50*, – и думал об этих понятиях в компьютерных аналогиях. По сути, мой мозг был компьютерным «железом», а мои убеждения – операционной системой (ОС). Свои мысли (включая те, которые управляли моими действиями) я расценивал как прикладные программы. Программы работали под управлением ОС, которая работала на аппаратном обеспечении («железо»). Как заставить компьютер работать лучше? Можно апгрейдить³ его. «Апгрейд» моего мозга – это весьма заманчиво, однако я не видел для этого действенных способов, кроме диет и упражнений. А если подумать об апгрейде ОС? Я помню, что когда я перешел с *MS-DOS 6* на *Windows 3.1*, это повлекло за собой потрясаю-

³ Здесь – усовершенствовать, модернизировать.

щие изменения. «Железо» компьютера осталось тем же, но после обновления ОС все изменилось. Я мог запускать другие программы. Я достигал гораздо лучших результатов.

Я подумал: «А что если обновить ОС, установленную в моем собственном мозге?» Это потребовало бы «апгрейда» моих личных убеждений – то есть, перепрограммирования моих жизненных принципов и представлений о реальности. Это вызвало бы у меня другие мысли (то есть запускались бы другие программы), и, как следствие, – я бы достигал других результатов. Единственная трудность – я не мог определить, какие изменения были бы «апгрейдами», а какие, наоборот, отбрасывали меня назад. Вероятно, кое-какие мои идеи и принципы и вовсе не заслуживали того, чтобы на них обращать внимание. Отразится ли на моих результатах, если я изменю систему своих убеждений? Я продолжил развивать свою компьютерную аналогию и пришел к предположению, что, возможно, я давно сижу на скрытой интеллектуальной «золотой жиле».

Что подразумевает под собой апгрейд ОС? Вы получаете новые возможности. Ваши программы работают быстрее. Вы увеличиваете свой КПД. Вы можете делать больше и лучше за меньшее время... Я понял, что если я хочу апгрейдить свою внутреннюю ОС, то мне нужно стремиться к таким результатам. Иначе это было бы лишь зря потраченное время. Была даже опасность испортить существующую ситуацию и получить худшие результаты (*Windows Millennium*, кхм-кхм).

Это понимание и подтолкнуло меня к изучению других систем убеждений – и оно продолжается и сейчас. Я решил кардинально изменить свою систему убеждений (хоть в этом и был определенный риск), чтобы посмотреть, как другие убеждения повлияют на мои результаты. Я стал ковыряться в своей внутренней ОС. Со стороны это казалось обычным духовным поиском (да и я сам именно так себе это и представлял), но на самом деле я совершал интеллектуальную работу. Я поставил перед собой цель оптимизировать собственные убеждения о реальности (то есть усовершенствовать свою ОС), чтобы я в результате мог делать большее количество дел за меньшее время.

Это оказалось нелегко. Я запустил процесс апгрейда в начале 90-х и экспериментирую до сих пор. Подвох в том, что я не могу узнать, как повлияет та или иная система убеждений на мои результаты, пока не испробую ее на себе. Невозможно заранее предсказать результат – нужно погружаться в эти новые системы по самую макушку и проверять все самостоятельно. К примеру, вера в Бога – она делает меня сильнее или, наоборот, слабее? Поможет ли мне вера в Бога достигать больших и лучших результатов за более короткое время? И если это так, то какая вера дает наилучшие результаты?

Как вы уже могли догадаться, возникла более сложная проблема – некоторые мои убеждения стали переопределять то, что я понимал под понятием «результат». Но «апгрейд» подразумевает, что я хотя бы начинал не с нуля. У меня уже имелась работающая ОС. Благодаря этому я всегда мог сравнить текущие результаты с прошлыми результатами и затем решить, что же для меня лучше. А поскольку эффективность моих действий часто была очевидна, мне было нетрудно определиться с этим выбором, несмотря на вечную неоднозначность в подобных делах. Например, если я стану миллионером, то смогу сказать, что при всех возникающих минусах это лучше, чем жить без денег. Вряд ли кто-то с этим поспорит. Лучше быть здоровым и богатым, чем больным и бедным. Лучше быть счастливым и спокойным, чем несчастным и в депрессии. Лучше быть влюбленным, чем одиноким. Лучше быть дисциплинированным и организованным, чем растяпой и копушей. Лучше быть эффективным, чем неэффективным. Лучше быть умным, чем дураком. Лучше успех, чем неудача. И если меня одолевали сомнения, является ли изменение улучшением или ухудшением, я относил его к нейтральным. Я просто включал здравый смысл.

Вскоре я обнаружил, что уже достаточно далеко продвинулся в интеллектуальном плане, и начал экспериментировать с разными духовными убеждениями – они оказались

фундаментальными для моего восприятия реальности. В конце концов я понял, что атеизм не был для меня оптимальной системой убеждений (я был ошеломлен этим открытием!) – он не давал наилучших результатов. Вскоре выяснилось, что с католицизмом то же самое. Я понял, что оба этих убеждения были для меня неоптимальной операционной системой. Сейчас я следую убеждениям, похожим на буддийскую систему убеждений, – и они меня еще не подводили. Многие говорили мне, что буддизм – это вообще не религия, и я согласен с ними. Но это же работает – и это главное.

Экспериментируя с различными системами убеждений, я хотел выяснить, какая из них наиболее разумна и эффективна. Этот год был моим наилучшим годом – лучшим из всех, прожитых мной, но я надеюсь, что следующий будет еще лучше. 99 % моих успехов – это результат работы моей системы убеждений о реальности – моей операционной системы. Моя текущая ОС (Pavlina 2005) расценивает мои мысли и действия как потенциальные результаты. Я считаю, что прошедший год был очень результативным – я достиг больших и лучших успехов за меньшее время.

Наверняка вы следуете другим убеждениям – и это замечательно. Я не предлагаю вам достигать моих результатов. Я предлагаю вам апгрейдить вашу собственную операционную систему. Вернее, сначала вы все внимательно посмотрите, а потом уже решите, функционируете ли вы оптимально или же требуется апгрейд. Никто не сможет сделать это за вас. Понаблюдайте, работают ли ваши программы (то есть ваши мысли и поведение) слаженно? Или они страдают от «глюков» (страха неудачи, лени или депрессии)?

Запустить самодиагностику вам помогут три списка:

- 1) Новые свойства, которые необходимо ввести.
- 2) Возможности апгрейда и оптимизации уже имеющихся свойств.
- 3) «Глюки» и «баги»,⁴ которые хотелось бы исправить.

Составьте эти списки – они помогут вам подправить вашу систему убеждений. Допустим, вы хотите научиться играть на музыкальном инструменте (новая программа в вашем мозгу). Тогда вам надо поработать с багом под названием «У меня нет музыкального слуха» – то есть исправить ОС и перепрограммировать эти ограничивающие убеждения. А потом уже вы можете устанавливать новые программы, которые позволят вам научиться играть на новом инструменте. Такими новыми убеждениями могут быть «Я музыкант», «Я люблю музыку», «Я могу научиться играть на любом инструменте, на котором захочу, – и научусь».

Один из основных принципов моей текущей системы убеждений – это самоидентификация. Я не склонен считать себя лишь неким физическим телом, бродящим в физическом мире. Наоборот – по моему мнению, реальность существует внутри сознания, и я идентифицирую свое «Я» как это сознание, а не как некое физическое тело.

Конечно, у меня есть физическое тело, а также все необходимые его составляющие (например, пальцы на руках и ногах), но это тело – лишь одна из моих частей. Мое восприятие реальности похоже на то, как большинство людей в состоянии бодрствования воспринимает сны. Если вы вспоминаете свой сон после пробуждения, то думаете о нем как об умственном переживании, происходящем в вашем сознании. Ваше «Я» – это не то тело, которое вы видели во сне; это человек, лежащий в постели и видящий сон. Все события во сне происходят внутри вашего сознания, и ваше «Я» лишь смотрит этот сон, а не находится

⁴ В программировании «баг» (англ. *bug* – жук, клоп, микроб – недочет или дефект) – жаргонное слово, обозначающее ошибку в программе или системе (частая причина конфликта программ), которые из-за этого выдают неожиданный или неправильный результат либо просто «зависают» (т. е. возникают «глюки»).

внутри него. Это звучит странно, но именно так я воспринимаю свою пробуждающуюся реальность.

Кому-то может не понравиться моя текущая система убеждений, но смею заверить: она дает наилучшие результаты, а я немало перепробовал разных систем. Я могу функционировать максимально эффективно, я могу достигать больших, дерзких целей, я не боюсь потерпеть неудачу или получить отказ, я имею солидный доход, я забочусь о себе, я каждый день помогаю людям, я стремлюсь приносить всем вокруг только пользу, я счастлив и всегда на позитиве. И я считаю этот выбор вполне разумным, в отличие от образа жизни большинства людей, – ведь мой интеллект направлен на достижение наивысшей возможной эффективности, на получение от жизни всего самого лучшего, что в ней есть. Но эти результаты не появились просто потому, что я предпринимал некоторые действия. Если бы все было так просто... Мне пришлось копать гораздо глубже и то и дело исправлять свою ОС, прежде чем я смог установить такие программы как Мир 5.0, Радость 7.1, Изобилие 3.2 и Забота 4.0. Я пытался устанавливать эти программы до апгрейда своей ОС, но они постоянно «вылетали» из-за несовместимости с ней. Дурацкие драйверы!

Если реальность существует внутри сознания, то вся жизнь – это лишь выражение сознания. Достигнув этого понимания, я не скатился до пассивного созерцания (как вы могли бы предположить) – все было совсем наоборот. Я избавился от страха, в результате чего стал легче предпринимать действия и достигать результатов с меньшими усилиями. Возникающие проблемы я перестал воспринимать как противостояние «я – проблема»; я стал смотреть на них как на конфликты между различными аспектами собственного сознания. С этой точки зрения гораздо легче найти способ решить конфликты, так как ты понимаешь, что надо произвести изменения внутри себя.

Неважно, что я хочу изменить в окружающем мире, – я знаю, что сперва надо проявить эти изменения внутри себя. Тогда изменения начнут распространяться наружу с помощью других сознательных существ. Только так я могу привнести положительные изменения в этот мир. Любые улучшения, производимые в моей ОС, в конце концов «заразят» и других, как какой-нибудь шустрый вирус. И я всегда помню, что ухудшения могут действовать точно так же, поэтому важно подробно продумывать долгосрочные последствия любых изменений.

Мое тело – это основной транспорт, с помощью которого я «общаюсь» с другими сознательными существами. Я влияю на свое сознание с помощью мыслей и действий. Я определяю, каким должно быть сознание, а затем стараюсь воплотить в себе эти качества. Например, если я хочу мирного неба над головой для всех людей, то начинаю с установления мира внутри себя. Если я хочу, чтобы в существовании окружающего мира был какой-то высший смысл, то сперва стремлюсь найти в своей жизни смысл. Я хочу, чтобы все вокруг были сострадательными, поэтому я никогда не причиняю вреда людям и животным. Я хочу, чтобы люди были храбрыми, и поэтому смело смотрю в лицо собственным страхам.

Если я вижу конфликт между другими людьми, то расцениваю это как свой собственный внутренний конфликт. И когда мне удастся разрешить его, я успокаиваю себя тем, что внес какой-то вклад в общее благополучие. У меня не получится устранить конфликт, создавая еще больший конфликт. Я могу устранить его, только устранив конфликт внутри себя, достигнув состояния внутреннего покоя и излучая этот покой вовне.

Вы не сможете заставить людей измениться. Я не могу помочь человеку запустить программу «Мир», пока он не обновит свою ОС, чтобы она позволила ему запускать подобные программы. А к таким обновлениям невозможно применить силу – здесь поможет только сознательный выбор.

Если бы я захотел, то мог бы легко заставить людей запустить такие программы, как «Страх», «Жадность» или «Трусость». Дело в том, что у этих программ гораздо меньшие требования к ОС, чем у «Мира», «Смелости» и других. Даже животные могут запустить «Страх» и проч.

Если что-то, происходящее в мире, вызывает внутри меня всплеск эмоций, то я знаю, что должен решить этот конфликт внутри себя. Я не могу проигнорировать его. Многие люди в страхе бегут от того, что гнетет их. Я же изо всех сил противлюсь подобному поведению, так как это снижает мою сознательность и уменьшает во мне человека.

Например, если вы посмотрите какой-нибудь ролик о животноводческой ферме и увидите, как там мучают животных, то почувствуете ли вы какой-либо конфликт? Связываете ли вы эти страдания с собственным завтраком? Воспринимаете ли вы эту информацию сознательно и ориентируетесь ли на нее, чтобы в дальнейшем принимать разумные решения? Или же вы стараетесь тут же забыть об увиденном, тем самым снижая свою способность к пониманию происходящего?

Я разрешил этот конфликт внутри себя – я выбрал вегетарианство. Я не мог и дальше есть мясо после того, как осознал, что мои действия в какой-то степени тоже приводят к жестокости и страданиям. Если бы я продолжал делать то, что причиняет кому-либо вред, это понизило бы уровень моей сознательности. Я не позволил себе проигнорировать полученные знания – даже несмотря на то, что другие люди пытались сделать вид, что все в порядке.

Я и сейчас работаю над разрешением внутренних конфликтов. И не прячусь ни от одного конфликта – я смотрю ему прямо в лицо и говорю: «Этот конфликт надо решить. Но сейчас у меня пока недостаточно сил для этого». После этого я сосредотачиваюсь на намерении накопить силы, необходимые для решения конфликта, и в конце концов это происходит. И каждый раз, когда я разрешаю такой внутренний конфликт и перестаю быть причиной чьих-нибудь страданий, я испытываю умиротворенность и счастье и чувствую, что вступил на новый уровень осознанности. Я и правда чувствую что-то вроде «умственного апгрейда».

Это гораздо труднее, чем закрывать глаза на то, что тебе не нравится. Но такой путь кажется мне наиболее разумным. Следуя ему, я запретил себе игнорировать поступающую информацию. Я должен принимать во внимание каждую мельчайшую деталь. Я знаю, что где-то страдают люди, и когда я решаю, как мне жить, то должен считаться с этим (особенно если понимаю, что как-то участвую в происходящем). Если я готовлю себе обед, то мне нужно учитывать последствия выбора пищи. Например, я не сторонник таких заведений, как *McDonald's* или *Burger King*, так как не хочу участвовать в последствиях, создаваемых их работой. Конечно, и у меня бывают проколы, но я стараюсь не сходить со своего пути и с каждым годом становлюсь сильнее и последовательнее.

Плюсы этого подхода очевидны. Я не только прекращаю создавать новые внутренние конфликты, но и излучаю во внешний мир собственные позитивные изменения. Я решил стать вегетарианцем – и другие люди тоже стали пробовать вегетарианство, а многие теперь питаются только так. И это лишь результат моего собственного внутреннего сдвига – конечно, я не навязываю никому вегетарианство, как ненормальный фанатик.

Наоборот, я уверен, что пытаться убедить людей изменить их убеждения – это лишь пустая трата времени. Конфликт станет сильнее. Вы добьетесь куда больших результатов, если будете помогать людям повышать их сознательность, а затем отойдете в сторону и позволите им решать самим за себя.

Сегодня я знаю, что вегетарианство – это разумное решение. Если бы я продолжал поступать иначе, то мне было бы нужно сознательно причинять себе вред – поддерживать мучения и убийства животных, бесстыдно транжирить ресурсы и вредить окружающей

среде. Но я знаю, что тот, кто приносит страдания, тем самым притягивает их к себе. И мне тоже пришлось бы стать менее сострадательным – бессердечным, диким человеком. Сделать подобное сегодня я бы мог только одним способом – понизив свою сознательность... забыв то, что я осознал... игнорируя неприятную информацию. Если я откажусь принимать последствия своих действий, то получится, что страдания и жестокость будут происходить по моей вине. Я могу убежать от знания об этом, но я никогда не смогу избежать ответственности за это. Я воспринимаю это не как духовный, а как интеллектуальный выбор. Я не считаю разумным вызывать лишние страдания – их и без меня предостаточно. Я же не хожу по окрестностям, мучая и забивая до смерти соседских кошек и собак – так почему я должен платить кому-то, кто сделает это за меня? И если я скажу, что ваша кошечка чудесна на вкус, это оправдает меня в ваших глазах?

Многие люди скажут, что это духовные убеждения – и будут правы. Но я считаю, что все же это – главным образом интеллектуальные убеждения. Здесь нет конфликта между интеллектом и духовностью, так как они служат одной цели. Если я хочу задействовать свой интеллект, чтобы решить какие-то общечеловеческие проблемы, то этот набор духовных убеждений дает мне силу для действий. Вся моя жизнь нацелена на улучшение сознательных существ – не только себя, но и всех тех, кто попадает в поле моего зрения. Это наиважнейшая для меня цель – она важнее, чем деньги, карьера, чем моя личная безопасность. Я направляю всю свою энергию на достижение этой цели и трачу на нее свои ресурсы, не опасаясь потерпеть неудачу. Если я все же провалюсь, то это случится не потому, что я боялся попробовать, а потому что Вселенная отрезала мне все пути к ее достижению. Я сделаю все от себя зависящее, но если в конце концов все мои усилия будут отвергнуты Вселенной, то я смиренно приму ее выбор.

Нам всем нужно стремиться изменять эту планету к лучшему. И мы как личности должны сначала начинать с себя. Каждый раз, узнав о конфликте во внешнем мире, вы должны отдавать себе отчет в том, что воспринимаете это как конфликт потому, что он резонирует с чем-то внутри вас. Это знак для вас – Вселенная дает понять, что вам необходимо разрешить свой внутренний конфликт. Вы не можете изменить мир к лучшему, если не разрешите более глубокий и скрытый конфликт – конфликт внутри себя. Нет смысла жаловаться на мировые проблемы, если вы постоянно участвуете в их создании. Начните с себя – перестаньте вносить свой вклад в общие конфликты и страдание. Начните с внутреннего примирения. И только после этого вы сможете привнести в мир изрядную долю спокойствия и пригласить других, чтобы они сделали такие же перемены.

В моей системе убеждений нет разделения между мной и другими людьми. Мы все – часть одного и того же раскрывающегося сознания. И если кто-то наносит кому-то вред, то суть конфликта нужно искать в противостоянии мыслей внутри самого сознания. Мы разрешаем эти конфликты, становясь более сознательными – мы исследуем их и принимаем наиболее разумное решение. Это поднимает наше сознание на новый уровень. Мы растем и постепенно становимся способны разрешать большие конфликты и достигать большего уровня осознанности. Как писал Халиль Джебран в *«Пророке»*: «Чем глубже твое горе проникло в тебя, тем больше и радости может вместиться в тебя».

Один из главных внутренних конфликтов – это конфликт между интеллектом и духовностью. Сегодня он стал уже глобальной проблемой, и я подозреваю, что в будущем его роль будет все возрастать и возрастать. Проявления подобных конфликтов вы можете увидеть в таких типовых формах, как «Запад против Востока», «консерваторы против либералов», «мужчины против женщин», «материя против энергии». Мы почему-то разграничи-

ваем физическое и духовное, но сейчас многие уже начинают приподнимать разделяющую завесу, и их жизнь постепенно становится единением этих кажущихся противоположностей.

Возможно, вы считаете себя более интеллектуальной, нежели духовной личностью. Так называемая духовность часто используется как средство манипуляции и контроля или же простирается настолько далеко, что полностью теряет связь с реальностью. Если вы углубитесь в изучение своего интеллекта, то в конце концов натолкнетесь на ограничения вашей умственной операционной системы. Чтобы найти такие «баги», задайтесь вопросами: «Чего я боюсь? Что это за страхи – они логичные и рациональные? Или они без причины тормозят меня?» Это практичные и разумные вопросы. Если вы боитесь неудачи или отказа, то этим серьезно ограничиваете собственные возможности в жизни. И ваши результаты из-за этого обязательно пострадают. Но если вы сможете отладить операционную систему в своем мозге и избавиться от страха, то ваша жизнь потечет гораздо ровнее. Вы сможете работать больше и лучше, затрачивая меньше времени и усилий.

И пока вы будете отлаживать и апгрейдить, наверняка задумаетесь о собственных глубоких убеждениях о реальности (многие люди считают эти убеждения духовными). Не бойтесь этого опыта. Эти религиозные и духовные убеждения – часть вашей операционной системы. Более того – они являются ядром ОС; и если бы не они, все остальные программы не смогли бы работать. Если в ядре есть ошибки или оно работает не оптимально, то ваши жизненные результаты никогда не станут оптимальными и ни одна из имеющихся программ не сможет работать как надо. Ваши мысли и действия станут настоящим хаосом. Вы начнете замечать, будто боретесь сами с собой внутри себя. Как пример, попробуйте найти смысл в том факте, что налоговая декларация по своему объему сейчас равна двенадцати Библиям.

Но если вам удастся исправить хотя бы небольшую ошибку или произвести минимальное обновление ядра ваших духовных убеждений, это может привести к потрясающим результатам! Это изменение повлияет абсолютно на все программы, работающие в вашей ОС. Изменятся все ваши мысли и действия. Ничто так сильно не влияет на ваши результаты, как сдвиг духовных убеждений. Но это требует высочайшего интеллекта.

Вникните в свои самые сокровенные убеждения. Спросите себя: «Есть ли Бог? Если он существует, то какой он? Если жизнь продолжается и после смерти, то на что она может быть похожа? Есть ли сверхъестественные силы на самом деле, и если да, то как они действуют?»

Выбирая свои убеждения, проверьте прежде всего их точность, а потом удостоверьтесь, что они будут давать вам силу.

Кроме того, ваши убеждения должны быть совместимы с вашим пониманием реальности. Помните, что неточность лишает вас сил. Вера в то, что Земля плоская, не поможет вам. Однако в нашем знании о мире есть множество пробелов, и у вас все равно останется много безответных вопросов. Известные факты зачастую не дают нам достаточно информации. Заполните эти пробелы – выберите убеждения, которые смогут дать вам силы для достижения наилучших результатов. Конечно, для этого потребуются терпение и ваши экспериментаторские способности. Но главное – оставайтесь открытыми для изменения ваших самых неприкосновенных убеждений в процессе того, как вы двигаетесь к улучшению их точности и силы. Не считайте свою операционную систему идеально отлаженной и оптимально работающей. Процесс апгрейда длится постоянно, и для увеличения производительности вам иногда придется вернуться назад и переписать старый код, который вы когда-то считали безупречным.

Ваши убеждения могут быть совершенно разными по степени своей определенности. Если «1» означает, что вы очень сомневаетесь по поводу истинности убеждения, а «10» означает вашу полную уверенность в нем, то вы заметите, что большинство ваших убеждений попадает в диапазон от «4» до «7». В отличие от аппаратуры компьютера, ваше аппарат-

ное обеспечение не является двоичным. Например, вы способны различать оттенки серого цвета и можете делать очень тонкие настройки, ведь даже обычный компьютер обрабатывает нечеткие входные данные (у вас же такая возможность уже встроена). Вы можете «отрегулировать» уровень определенности для каждого своего убеждения. И даже если вы сохраните ваши вчерашние убеждения, то сможете получить улучшенные результаты, если поднимете их уровень с предположения до убежденности или снизите убежденность до той или иной степени вероятности. Вы обретете уверенность в том, в чем раньше сомневались. Или же вы можете засомневаться в том, что воспринимали ранее как истину в последней инстанции.

Однако я не советую доводить каждое из своих убеждений до уровня «1» или «10». Ведь, по сути, одна из самых потрясающих функций нашей нервной системы состоит в ее способности работать с неоднозначностями и постоянными изменениями. Мы узнаём людей даже после того, как они сделали новую стрижку. Мы решаем прежние проблемы в новых условиях. Мы нормально живем и с нечеткими убеждениями.

Во что вы будете верить – выбирать вам. Но выбирайте намеренно.
Выбирайте сознательно.

Если вы не выберете свои убеждения сознательно, то за вас это сделает кто-то другой. Он запрограммирует вас на достижение тех результатов, которые могут не совпадать с вашими собственными. Скорее всего, вас уже программируют: это делают СМИ, а также ваши сотрудники (чтобы вы служили интересам корпорации, а не своим собственным). Не заражена ли случайно ваша операционная система вирусом потребительства? А как насчет брандмауэра «Страх неудачи»? Нет ли в списке запущенных процессов файла «Слушай_Своего_Босса.exe»?

Вы способны апгрейдить свою собственную операционную систему. Никогда не поздно начать обновление – даже если вы до этого не заботились о своей системе. Если вам не нравится то, что установил мир на вашу ОС, вы вправе удалить это. Если вы нашли систему убеждений, которая, как вам кажется, даст вам больше сил – установите ее. Вряд ли вы захотите начать с команды «del *.*»⁵ и вновь стать ребенком, но вы все равно можете отлаживать и оптимизировать код даже в процессе выполнения программы. Это одна из самых чудесных наших возможностей. Мы можем обновлять наши программы без полной перезагрузки компьютера.

Каждое убеждение – это ваш выбор. Немногие люди понимают это, ведь они никогда не делали такой выбор сознательно. Но когда вы поймете, что убеждения можно выбирать и менять путем разумного принятия решений, то вы сможете начать контролировать свою внутреннюю систему и результаты, которые она дает. Если вам не нравятся эти результаты, то вы всегда можете исправить собственный код.

Вы можете выставить себя жертвой этого сурового мира, дурача всех своих знакомых, – но меня вам не одурачить. Мы с вами полностью ответственны за то, что прямо или косвенно вкладываем в этот мир. Вы можете отказаться от управления, но вы никогда не сможете освободиться от ответственности. Каждую минуту вы находитесь перед выбором – жить в неведении и отрицании, игнорируя получаемую информацию, или жить сознательно, собрав в кулак всю свою смелость для действий ради наивысшей цели. Если вы до сих пор не выбрали второй вариант, то вы выбрали первый. Но передумать никогда не поздно.

⁵ Команда «Удалить все файлы».

Страх знакомства: как его побороть

Если кто-то говорит, что он испытывает «страх знакомства», то в пятидесяти процентах случаев это значит, что человек пытается оправдать свою неспособность начать разговор с незнакомыми людьми. Для многих это становится камнем преткновения на пути к яркому и живому общению.

И здесь важно понимать, что никакие способы побороть страх знакомства не решат вашу проблему. Решение этой проблемы не приведет к установлению отличных отношений. Это искусственное препятствие – люди его сами выдумали, сами из-за него они чувствуют себя ущербными, и сами же избегают близости и подавляют себя как личность.

Я знаю людей, которые прекрасно знакомятся на улице. Однако, по их словам, эти знакомства всегда «одноразовые»: они не помогают строить долгоиграющие отношения.

Я заметил, что людей, которые свободно заводят разговор с незнакомцами на улице, считают «гуру знакомств». Чтобы продать свои знания, такие люди внушают своим «покупателям» чувство неполноценности, а потом убеждают их, что им необходимо устранить этот недостаток, иначе они так и не научатся знакомиться. Но на самом деле это приводит к бесконечной череде поверхностных и бессмысленных знакомств.

Конечно, сам факт того, что вы смотрите своему страху в лицо и пытаетесь побороть его, дает вам не только дозу адреналина, но и чувство самоудовольствования. Не спорю – преодоление этого препятствия может иметь плюсы. Если вы действительно так считаете, тогда – вперед, приступайте к делу. Неделя упорных тренировок – и вы достигнете отличных результатов. А потом все-таки займитесь чем-нибудь более важным.

Но если ни через одну неделю, ни через две, ни через месяц, ни через год вы не стали довольны своими навыками знакомства и считаете, что вам все еще нужно улучшать их – то тормозите сами себя.

Вот простая аналогия. Навык знакомства на улице – это то же, что и умение продать товар. В некоторых отраслях бизнеса продажи играют большую роль. Есть даже специальные книги, видео и семинары по продажам, призванные всему вас научить. Немного практики – и вы сможете побороть сопротивление и собственные страхи, связанные с продажей. Но является ли этот навык решающим для достижения успеха в бизнесе? Конечно, нет. Вполне возможно, что ваш бизнес будет процветать, даже если вы не являетесь первоклассным продавцом – более того, я уверен, что прежде чем начать процветающий бизнес, необязательно сначала учиться хорошо продавать.

И когда люди залипают на своем страхе знакомства, получается то же самое. Это всего лишь мелкий недостаток, но они используют его при первой возможности, оправдывая себя: вот, мол, почему я до сих пор не имею того, о чем так мечтаю!

Я бы хотел иметь классные отношения и хороших друзей, но, к сожалению, у меня проблемы с общением... Наверное, мне надо бы чаще общаться с людьми, чтобы улучшить свои коммуникативные навыки. Да, надо... Тогда у меня все стало бы круто. Но сначала я съем кекс. Или банановый пирог с орехами. М-м-м-м, вкусно.

Ого, здесь есть специальный тренинг, можно научиться знакомиться на улице. Но стоит он 4 000 долларов. Было бы круто, если бы я смог на него пойти. Но сейчас у меня нет на это денег. Может, когда-нибудь потом схожу...

Но через несколько лет все повторится снова.

Что вы чувствуете в подобных случаях? Собственную неполноценность? Неудовлетворенность? Вам кажется, что вы еще не готовы иметь то, чего хотите? Или что вы еще только учитесь, а действовать рано?

Многие мои друзья умеют знакомиться – они миллионы раз заводили беседы с незнакомцами. И я попросил их честно ответить, каково там, с другой стороны забора. И их ответы еще раз напомнили мне о продавце, поборовшем свой страх и научившемся предлагать людям товар. Они приобрели ценный опыт, развив свой навык. Они рады, что прошли через это, но, увы, они так и не обрели то, к чему стремились.

Теперь они спокойно могут подойти к незнакомцам на улице – да, это неплохо, но их целью не было болтать с незнакомцами днями напролет. Этот навык не помог им создать желанные отношения, хотя некоторые надеялись, что поможет. Они делали акцент на развитие этой способности, а не на действиях, необходимых для установления гармоничной и крепкой связи.

Если вы учитесь продавать товар, то скоро станете хорошим продавцом. Если вы учитесь заводить знакомства, то скоро станете «гуру общения». Но не думайте, что эти навыки принесут вам что-то большее.

Я понял, что даже если я буду стараться развивать в себе эту способность, то она все равно не поможет мне обрести то, что я искал. Я хотел иметь близкие, доверительные отношения с людьми, которые мне подходят по духу – это и хорошие друзья, и партнерши для интимных отношений, и доброжелательные коллеги по бизнесу. А цеплять людей в барах и кафе мне было совсем неинтересно.

Так что я перестал развивать навык знакомств на улице – я выбрал другой путь. И у меня все получилось. Я достиг результатов, которых хотел... очень хороших результатов.

Вместо того чтобы целыми днями приставать к людям на улицах, я лучше душевно пообщаюсь с любимой женщиной за чашечкой эспresso, или мы будем нежно обниматься, или отдадимся приятному романтическому приключению, или займемся сексом, или я пообедаю с моими друзьями, или проведу время любыми другими приятными способами – с теми людьми, которые мне нравятся и которым нравлюсь я.

Поразмыслите, может быть, стоит переключиться с борьбы со страхом знакомства на что-нибудь другое?

Что касается меня, то я первым делом сфокусировался на собственных желаниях. Я уже научился определять, осмыслять, принимать и получать то, чего хочу. Об этом я написал множество статей, так что не буду сейчас повторяться.

Если вы замечаете, что заикнулись на каких-то страхах, блокирующих убеждениях или ограничениях, с которыми вам, кажется, нужно бороться, то сделайте паузу – тем более, если над какими-то блокирующими убеждениями вы работаете уже несколько лет. Мой опыт показывает: если за 30 дней после того, как вы определили свой страх/блок/ограничение, вам не удалось его проработать – значит, вы просто и не удосужились оторвать свою задницу от дивана. И все ваши слова – это лишь дурацкие оправдания, чтобы и дальше ничего не делать. Оставьте уже в покое свою проблему и сконцентрируйтесь на своих желаниях. Проработка ограничивающих блоков ни к чему вас не приведет – вы будете и дальше бесконечно прорабатывать их. А это уже замкнутый круг и трата времени впустую.

У меня есть выбор: и дальше страдать из-за того, что я не умею знакомиться на улицах, или постараться получить удовольствие от общения с кем-нибудь, кто мне очень нравится. Уж наверняка будет приятнее посидеть рядом с любимой женщиной, чувствовать жар камина, нежно гладить ее по волосам, лицу, целовать в щеку, видеть ее улыбку, слышать ее мурчание, расслабленно погружаться в теплый и приятный поток энергии, текущий между нами. И я отлично вижу, как мы с ней прикалываемся над теми, кто изо дня в день цепляет

кого-нибудь на улице, искренне веря, будто от этого у них появятся такие отношения, как у нас. И она, услышав об этих глупостях, как всегда пренебрежительно закатывает глаза.

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.