

<http://www.worldmagik.ru>

«50 секретов тотального успеха»

<http://www.worldmagik.ru>



ОГЛАВЛЕНИЕ

<i>ВВЕДЕНИЕ</i>	4
<i>ЗАКОНЫ УСПЕХА</i>	5
<i>ЗАКОН 100% ОТВЕТСТВЕННОСТИ</i>	5
<i>РЕАГИРУЙ — ПРОИГРАЕШЬ</i>	6
<i>ВИДЕНЬЕ</i>	7
<i>ФУНДАМЕНТ УСПЕХА</i>	8
<i>ЦЕЛИ НА ПЕСКЕ</i>	9
<i>ГОЛОС СОМНЕНИЙ</i>	9
<i>СТРАХ НЕУДАЧ</i>	10
<i>ФОРМУЛА УСПЕХА</i>	11
<i>ОБРАЗ МЫШЛЕНИЯ</i>	12
<i>ОКРУЖЕНИЕ</i>	13
<i>КОМАНДА УСПЕХА</i>	13
<i>НАСТАВНИК</i>	14
<i>ЧТО С ВАМИ НЕ ТАК</i>	15
<i>УСПЕШНЫЕ НЕ ЗАВИДУЮТ</i>	16
<i>ЗАКОН СОЗДАНИЯ БОГАТСТВА</i>	16
<i>ПРЕДНАЗНАЧЕНИЕ</i>	17
<i>СИЛА ВДОХНОВЕНИЯ</i>	18
<i>НА ВЕРНОМ ЛИ Я ПУТИ</i>	19
<i>ЗАКОН ПРИТЯЖЕНИЯ</i>	20
<i>СИЛА ФОКУСИРОВКИ</i>	21
<i>ЛОВУШКА ВОПРОСАМ</i>	21
<i>ОБРАЗ МЫШЛЕНИЯ</i>	22
<i>ПРАЗДНУЕМ ПОБЕДЫ</i>	23

ЗАКОН БЛАГОДАРНОСТИ	24
УСПЕХ — ЭТО НАБОР ПРОДВИГАЮЩИХ ПРИВЫЧЕК	24
КАК ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧКИ	25
ИЗБАВЛЕНИЕ	26
ПОВОДЫ ДЛЯ ОПТИМИЗМА	27
УБЕЖДЕНИЯ	28
АФФИРМАЦИИ	28
ВИЗУАЛИЗАЦИЯ	30
МЕДИТАЦИЯ	30
ИНТУИЦИЯ	31
СИЛА ИДЕИ	32
ВОЗМОЖНОСТИ	33
ДЕЙСТВИЯ	34
ПЕРВОЕ ДЕЛАЙТЕ ПЕРВЫМ	35
ПЕРЕСМОТР ДНЯ	35
ТРИ СЛОВА НЕУДАЧНИКОВ	36
ПРОСИ, ПРОСИ, ПРОСИ	36
КЕМ ВЫ СТАНЕТЕ	37
ОБРАТНАЯ СВЯЗЬ	38
ЗАКОН ПРОЗРАЧНОСТИ	39
ГОВОРИТЕ ПРАВДУ	39
ПРОСИТЕ ПРОЩЕНИЯ	40
СОМНЕВАЕШЬСЯ — СПРОСИ	41
СИЛА ОБЕЩАНИЯ	42
ВРЕМЯ И ДЕНЬГИ	42
НЕПРЕРЫВНОЕ ОБУЧЕНИЕ	43
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	44

Введение

Это секреты для тех, кто хочет достичь успеха в жизни. В этой книге я раскрою Вам законы успеха и предоставлю Вам конкретные практические инструменты достижения успеха во всех сферах Вашей жизни, а так же расскажу Вам о секретах известных и успешных людей. Итак, начнем!!!

Законы успеха

Достижения успеха в жизни — это вопрос понимания и выполнения определенных законов. Как законы природы не зависят от правил, которое установило общество, так и законы успеха не зависят от нас. Если Вы правильно их поймете и будете неукоснительно соблюдать, то Ваша жизнь уже сейчас начнет превращаться в жизнь Вашей мечты. В этой книге, я ничего не придумываю. Эти секреты — это законы, которые известны человечеству уже много тысяч лет. Обычные люди становились чрезвычайно успешными, когда начинали выполнять все законы успеха.

Джек Кэнфилд, выдающийся тренер успеха, сравнивает это с кодовым замком. Вы можете знать все цифры кода, кроме одной и дверь не откроется. Впервые законы успеха написал **Наполеон Хилл** в книге «Думай и богатей» еще в 1937 году. Кстати, большинство современных миллионеров стали успешными и богатыми именно благодаря этой книге. Люди становились успешными каждый раз, как только понимали, что достижения успеха подчиняется определенным законам, а так же последовательности их выполнения. Некоторые законы успеха Вы уже наверняка знаете. Но достижения настоящего успеха в жизни зависит от понимания и выполнения всех законов. Если Вы хотите перевести свою жизнь на качественно-новый уровень, внимательно читайте и выполняйте законы и Ваша жизнь уже в ближайшем будущем существенно изменится.

Закон 100% ответственности

Первый и самый главный закон успеха — это закон 100% ответственности. Каждый из нас еще с детства мечтал о будущем. И, конечно же, мы все видели его успешным. Но, к сожалению, так происходит не всегда. Так что же все-таки мешает одним выстроить карьеру, другим обзавестись домиком на берегу океана, а третьим сделать что-то важное для всей страны? Как достичь настоящего успеха? Этим вопросом задается каждый, но далеко не каждый находит на него ответ.

Вы усердно выполняете свою работу? Более того Вы всегда готовы остаться работать сверхурочно. Естественно Вы надеетесь на вознаграждение и минимум на увеличение зарплаты, максимум на повышение по карьерной лестнице и его действительно предлагают, но не Вам, а Вашему коллеге. Или же Вы мечтаете поехать летом в экзотическую страну на отдых, и целый год отказываете себе в маленьких радостях: не идете на концерт любимого исполнителя или проходите мимо эксклюзивной пары туфель. И вот когда деньги уже практически собраны, Вы узнаете, что залили соседей и Ваших денег как раз хватает, чтобы возместить им убытки. Отчаяние, обида, слезы, *«Почему это случилось со мной и именно сейчас?»*. Вы часто задаете себе эти вопросы? Поверьте не Вы одни. Я даже знаю, что Вы отвечаете себе на эти вопросы.

Коллега получил повышение, потому что подхалим, а соседей залили, потому что Вам посоветовали приобрести продукцию именно этого производителя. Оправдания, обвинения, защита, жалобы и стыд — это основные камни преткновения на пути к настоящему успеху. Большинство людей не знают о законе 100% ответственности и поэтому выбирают в корне неверный путь.

Первое, что Вы можете сделать для себя и своего дальнейшего успеха в жизни, это определить, каким образом Вы избегаете ответственности. Честно ответьте себе: *«Кого я обвиняю в своих неудачах: себя или других людей?»*. А возможно Вы до сих пор продолжаете находить себе оправдания, вместо того, чтобы признать свою вину. Когда Вы поймете, как именно Вы избегаете ответственности или другими словами саботируете собственный успех, Вам будет гораздо легче лично отвечать за себя и за все то, что происходит в Вашей жизни: в карьере, финансах, личных отношениях, здоровье. Помните, наш путь к вершине успеха всегда начинается с того, что мы перестаем обвинять, стыдиться, защищаться, жаловаться или находить оправдания и всегда несем 100% ответственность за все, что происходит с нами и вокруг нас.

Реагируй — проиграешь.

Сейчас я расскажу Вам об образе мышления самых успешных людей на Земле — моменты, когда с ними случаются неприятности. Этот особый образ мышления отличают 2% процента успешных людей от остального населения планеты. Особое умение, которым обладают успешные — это умение реагировать **не** автоматически на события, а осознанно относится к любым событиям в их жизни.

Когда-то известный психолог Роберт Резник объяснил это умение сверх успешных людей при помощи простой формулы — **события + отклик = результат**. События это то, что происходит в Вашей жизни и от Вас не зависит. Например, кризис, инфляция, новые законы в стране, природные катаклизмы или даже сварливые соседи. Отклик это то, как мы относимся к событию. Успешные люди, перед тем как отреагировать на события думают над тем, какой результат они хотят получить. Неудачники сначала реагируют, а потом удивляются негативным результатам, при этом оправдываясь, обвиняя других, защищаясь, жалуясь или просто стыдясь взять на себя ответственность. Успешные люди понимают, что отклик это ценное умение остановиться на мгновение и подумать: *«Какого результата я хочу при данных обстоятельствах?»*.

Чем успешнее человек, тем меньше он автоматически реагирует на события и больше способен выбрать свое отношение к ним. Думая о негативных событиях, помните слова, сказанные Наполеоном Хиллом более 70 лет назад: *«Каждая неприятность, несет в себе зерно такой же или еще большей пользы. И если же издала Вам лимон, сделайте из него лимонад»*. Если Вас не устраивают какие-либо результаты в

Вашей жизни, задумайтесь: *«Какие реакции на события привели Вас к этим результатам, какие мысли, чувства и действия предшествовали тому, что Вы имеете сейчас?»*.

Теперь, если с Вами будут происходить неприятности, оставайтесь спокойными и рассудительными. Помните формулу Роберта Резника: **События + Отклик = Результат**. Спрашивайте себя: *«Какой результат мне нужен в таких условиях?»* и только потом **ДЕЙСТВУЙТЕ**. Помните, чем успешней человек, тем меньше в его жизни автоматических реакция, а больше осознанных действий.

Виденье

Основная причина, по которой многие не получают того, чего хотят, очень проста — **они сами не знают, чего хотят**. Для того чтобы знать, куда Вы хотите придти, нужно иметь **виденье** собственного будущего. Составьте список того, что Вы хотели бы иметь, чем бы Вы хотели заниматься и кем стать. Для этого я рекомендую Вам сесть в приятной атмосфере, включить легкую музыку и немного помечтать о своей **идеальной жизни**, к примеру, лет через пять.

Представьте себе, где Вы работаете и чем занимаетесь, сколько зарабатываете, где живете, как выглядит Ваша семья, как Вы занимаетесь собственным здоровьем, кто Ваши друзья и так далее. Главное не думать сейчас о том, возможно это или нет. Зачастую, причина, по которой мы не достигаем наших целей — это слишком быстрая попытка их реализовать, которая наталкивается на реале. Когда Вы **создадите виденье** жизни Вашей мечты, поделитесь этим виденьем с другими людьми. Вы, конечно, можете бояться, что окружающие подумают о Вашей мечте, как о чем-то нереальном и невозможном. Но правда в том, что в глубине души все хотят одного и того же: финансового благополучия, хорошего дома, работу в удовольствие, теплых отношений с родными и друзьями, возможность положительно влиять на мир. Но мало кто осмеливается признаться и говорить об этом вслух. Когда Вы делитесь с кем-либо, виденьем своей идеальной жизни, на Вашем пути обязательно появятся люди, которые помогут в реализации Ваших намерений. Кроме того, каждый раз, когда Вы говорите о своей мечте, Вы сами все больше и больше в нее верите. Ваше виденье становится более четким, а достижимость все более и более вероятной.

Несколько лет назад я понял, что хочу создать сайт о психологии, личностном развитии. Но сначала, такая мысль испугала меня. Цель была далекой, и на тот момент я не понимал, как можно ее достичь? Но я знал, когда веришь в свою мечту и делишься ею с окружающими, обязательно найдутся люди, информация, которые помогут. Так случилось и со мной. Джек Кэнфилд говорит: *«Всегда имейте великие цели. Великие цели притягивают великих людей»*. Самые успешные люди имеют великие цели. Говорите о своих целях и в Вашей жизни обязательно появятся люди, которые помогут Вам их достичь.

Фундамент успеха

На пути к успеху, существует серьезное препятствие. Дело в том, что большинство людей хочет получить успех сегодня на завтра и ошибочно считают, что для этого достаточно прочесть несколько книг, сходить на семинар или посетить тренинг.

Вспомните, возможно, и Вы пытались изучать иностранный язык, заниматься спортом или садиться на диету. Но проходило несколько недель, результата не было или он был неполным, и Вы бросали дело. Как часто с Вами происходит именно так?

Большинство людей хочет стать успешными за один день. Но чудо не происходит. Чтобы достичь успеха, нужно пройти через один важный этап, который большинство людей игнорирует. Этот этап называется фундамент. Фундамент успеха можно сравнить с фундаментом дома. Это то, с чего начинается строительство. На самом деле перед тем, как начать строить дом вверх, строители копают вниз. Когда Вы строите небоскреб, Вам необходимо вырыть яму, изложить фундамент на несколько десятков метров вниз. Если же Вы ставите палатку, фундамент не нужен вообще. Достаточно, чтобы колышки крепко сидели в земле.

Таким образом, чем выше Ваш будущий дом успеха, тем глубже должна быть яма для фундамента. Многие удивляются тому, что я много путешествую, дружу с мировыми лидерами, учусь у лучших из лучших, но они не думают о том, чтобы посещать семинары и тренинги на английском, я посвятил более трех лет своей жизни ежедневному изучению двадцати новых английских и немецких слов. Я делал это каждое утро в трамвае по дороге в институт. Кто хочет знать хотя бы один иностранный язык? На этот вопрос все отвечают утвердительно. Но кто хочет ежедневно, в течение 3-5 лет, минимум по часу в день изучать язык? А ведь это тоже фундамент успеха.

Случайного успеха не бывает. За победами всегда стоит [напряженный и упорный труд](#). Именно он приводит человека к тому, что он в итоге получает. Помните, за быстрым успехом могут следовать и быстрые поражения и провал. А солидный фундамент залог Вашего долговременного успеха в жизни. Создание фундамента дело не из легких. Для этого Вам необходимо виденье и точный [план достижения](#) каждой из Ваших целей. Что станет, например Вашим фундаментом в области финансов, здоровье, отношений и личного развития? Ответьте себе на вопрос: «*Что строю я: небоскреб, домик или палатку успеха?*». Помните, для того, чтобы выстроить высоко вверх, нужно сначала копнуть глубоко вниз и заложить фундамент будущего успеха.

Цели на песке

Большинство из нас, планируя свое будущее, слишком завышают свои цели и делают их практически недостижимыми. Особенно это касается людей амбициозных. Они говорят, что нужно ставить очень высокие цели, ведь даже и не достигнув их, все равно движешься вперед. Давайте разберемся, насколько это хорошая мысль.

Что происходит с Вами, когда Вы достигаете цели? Вы радуетесь, у Вас вырастают крылья, укрепляется уверенность в себе, и в следующий раз Вы смело можете поставить более высокие цели. Что происходит, когда Вы цели не достигаете? На самом деле, понимаете Вы это или нет, но так или иначе, Вы начинаете сомневаться в себе. В голове начинается негативный внутренний разговор, Вы говорите себе: «*Я неудачник. Я не смог*». На самом деле не достигать целей, очень опасно. У Вас сразу возникают проблемы с самооценкой. И чем чаще Вы не достигаете целей, тем больше становится Ваша неуверенность в себе. Достигнутые цели вдохновляют. Не достигнутые — опустошают.

Когда Вы начинаете чувствовать, что не сможете победить, цель подсознательно блокируется, и Вы сами находите поводы, чтобы ее не достигнуть. Тем самым Вы начинаете отдалять себя от успеха. Достижение завышенных целей часто происходит через силу. Иногда, даже за счет здоровья. Цели важно ставить, но еще более важно их достигать. Как же правильно рассчитать свои силы?

Как говорит выдающийся тренер успеха Джим Банч, решение простое: «*Цели должны быть написаны на песке, а не высечены на камне*». Это значит, что если на середине пути Вы видите, что начальную цель Вы не достигаете, пересмотрите ее и понизьте планку. Ваша задача придти к финишу победителем. Тогда Вы сможете отпраздновать свой успех, запустить позитивный внутренний диалог и поднять уровень Вашей самооценки. Закон обязательного достижения целей требует победы всегда.

Этим законом пользуются и всемирные известные компании. Они знают, что на конец года всегда нужно придти победителем. Но если в середине года они видят, что ожидания были завышены, то пересматривают их и понижают планку. Цели действительно должны быть с вызовом. Главное, чтобы они не создавали стрессовых ситуаций. Завышенную цель стоит вовремя пересмотреть, сделать ее достижимой и к назначенному сроку придти победителем. Мечтать о великом, безусловно, нужно, но когда дело касается конкретно достижений — достигайте. Помните, цели должны быть написаны на песке, а не высечены на камне.

Голос сомнений

Каждый из нас независимо от уровня успешности, сталкивается с голосом сомнений. Этот голос дает о себе знать всякий раз, когда Вы начинаете новое грандиозное дело. У кого-то голос сомнений еле слышен, а у кого-то звучит как рупор, который уверяет, что у Вас недостаточно денег, времени, ресурсов, знаний, знакомств. Вам кажется, было бы лучше не слышать этот голос вообще. Вы даже можете делать вид, что его нет. Но секрет успешных людей, как раз заключается в том, что голосу сомнений

прислушиваться нужно. Он может дать Вам важные советы, подсказать правильные шаги. И если на Вашем пути действительно есть преграды, то благодаря голосу сомнений Вы сможете заблаговременно к ним подготовиться.

Как учит Маша Витор — мировой авторитет в вопросе превращения мечтаний в реальность — сначала запишите все Ваши сомнения на бумаге. Затем разделите их на две категории. Первое — это Ваши ограничивающие убеждения, например: «*У меня нет денег, нет времени, нет связей, у меня не достаточно знаний*». Эти убеждения при помощи [аффирмаций](#) Вы сможете заменить убеждениями продвигающими. Вторая категория сомнений — стратегические. Они касаются конкретных действий, которые Вам необходимо будет сделать. Например, получить дополнительное знание, попросить о помощи или проконсультироваться с экспертом.

Голос сомнений живет в каждом из нас и его задача, на самом деле, не мешать Вам, а помочь Вам и предупредить об опасности. Но если Вы игнорируете голос сомнений и делаете вид, будто Вас ничего не смущает и не пугает, то голос сомнений будет продолжать саботировать Вас, но уже на подсознательном уровне.

Итак, единственный способ избавиться от голоса сомнений — дать ему возможность говорить. Тогда он сразу превращается в голос реалиста и напомнит Вам о реальном состоянии вещей и предупредит об опасности. В этом случае, на Вашем пути уже не будет неприятных неожиданностей и преград, которое могли бы остановить Ваше движение к успеху. Если Вы с уважением относитесь к своему голосу сомнений, то сможете многому у него научиться. Помните, единственный способ избавиться от голоса сомнений — дать ему возможность говорить.

Страх неудач

А сейчас пришло время рассказать Вам о том, как раз и навсегда избавиться от страха неудачи. [Страх неудачи](#) — это то, что чаще всего останавливает людей, которые хотят перемен в своей жизни. [Неудачники](#) боятся [неудач](#) и именно поэтому они становятся неудачниками. Они боятся начать действовать, боятся звонить и назначать встречи, боятся написать книгу, боятся попросить о помощи или спросить совета. Но парадокс заключается в том, что наиболее успешные люди именно те, кто чаще всего сталкивается с неудачами. Почему? По одной простой причине, они значительно больше действуют, а значит и больше имеют неудач. Вот только неприятности не могут остановить успешных людей, ведь они учатся на собственных ошибках и от этого становятся мудрее.

Уинстон Черчилль когда-то сказал: «*Ошибаются все, но только мудрые учатся на своих ошибках*». Вы должны раз и навсегда понять, проблемы и неудачи случаются с каждым, и с президентами и с миллионерами, со звездами эстрады и спорта, но успешных людей отличает умение особым образом воспринимать неудачи. На неприятности нужно смотреть как на обратную связь. Во всех своих бедах, успешные люди ищут подсказки для

корректировки своего курса. И если максимального результата достичь не удалось, всегда можно извлечь уроки из этого, пусть и неприятного опыта. Неудачи становятся неудачами только в том случае, когда мы не учимся на них и позволяем остановить наше движение вперед.

Для примера несколько фактов из жизни всемирно известных людей. Самый известный баскетболист мира Майкл Джордан, закинул в корзину самое большое количество мячей, при этом он же установил мировой рекорд по промахам. Наполеон Хилл, книга, которая создала самое большое количество миллионеров на Земле, большую часть своей жизни был разорен. Уолт Дисней, владелец 32 Оскаров был банкротом 7 раз. Авто-промышленник Генри Форд говорил: *«Неудачи дают только повод начать все сначала и более умно»*. Одна из самых богатых женщин мира Опра Уинфри, сделала своим девизом фразу: *«Не бывает неудач, есть только уроки»*. Как только у Вас случится неудача, спросите себя: *«Что хорошего в этом, чему я могу научиться, что нужно, чтобы избежать это в будущем?»*. Помните, **неудачи** — это неотъемлемая часть любого движения вперед и вверх. Самые успешные люди те, кто имеет самое большое количества неудач.

Формула успеха

Сейчас я расскажу Вам о формуле, которая определяет Ваш долговременный успех в жизни. В свое время Томас Линар, которого называют отцом коуча по личной эффективности, искал ответ на вопрос: *«От чего зависит долговременный успех в жизни?»*. Спустя некоторое время, он понял, что для максимальной реализации нужно уделять внимание трем составляющим успеха одновременно. Каждая из этих трех компонентов успеха имеет свою весомую часть в формуле успеха, которая звучит как: **10% + 40% + 50% = 100% Успеха.**

Первая составляющая формула успеха это Ваши знания, навыки и умения. Но они составляют лишь 10% в формуле. К сожалению, большинство людей упорно работают над своими знаниями, тратят на них много времени и средств, но, тем не менее, не достигают настоящего успеха. Почему? Потому что в этой формуле есть еще 90%. Действительно, если бы знания и умения были на самом деле главным критерием успеха, кто бы тогда были самые богатые и успешные люди? Возможно работники библиотеки и ученые? К сожалению это не так.

Второй компонент в формуле успеха — образ мышления. От него успех зависти на 40%. Образ мышления это то, как Вы воспринимаете себя, окружающий мир, себя в этом мире, что Вы думаете о своих возможностях и как воспринимаете неудачи. С появлением фильма *«Секрет»*, многие люди стали работать над своим мышлением и добиваются теперь больших результатов.

В формуле успеха есть еще один компонент. Он самый весомый, ведь от него зависит половина Вашего успеха. Это Ваше окружение. Окружение в самом широком

смысле не только то, кем Вы себя окружаете, но и чем: в какой среде живете, где работаете, где отдыхаете, чем питаетесь и много других факторов. Помните, успех во всех сферах Вашей жизни определяется формулой: **10%+40%+50%=100% Успеха**, где 10% — это Ваши знания, навыки, умения, 40% — Ваш образ мышления, а 50% — это Ваше окружение, то кем и чем Вы себя окружаете.

Образ мышления

На каждом уровне развития, на каждом уровне успеха, люди имеют разный образ мышления. Образ мышления успешных людей отличается от образа мышления людей неуспешных. Даже по тому, как человек формулирует свои мысли, какие слова выбирает можно понять, на каком уровне успеха находится человек сейчас, и какой образ мышления имеет. Вы понимаете, кто перед Вами — неудачник или успешный человек. Например, бедные люди говорят себе: *«У меня нет денег, нет возможностей, нет времени»*. Бедные люди часто ожидают чего-то от других людей, надеяться на помощь государства и ждут, что им кто-то и что-то даст. Успешные же люди говорят себе: *«Время и деньги не могут стать на пути к моей мечте, все в жизни зависит от меня и только от меня, я на 100% несу ответственность за свою жизнь»*.

Успешные люди в каждой проблеме видят новые возможности. Другими словами успешные люди воспринимают себя и мир вокруг себя по-другому. Бедные люди думают, как сэкономить, в то время как богатые думают о том, как заработать миллион. Разные уровни доходов характеризуются разным образом мышления. К примеру, образ мышления человека с доходом в \$5 000 в месяц, отличается от образа мышления человека с доходом в \$1 000 в месяц. А образ мышления человека с доходом в \$20 000 в месяц кардинально отличается от образа мышления человека с доходом в \$5 000 в месяц. Если Вы хотите перейти с того уровня на котором Вы находитесь сейчас на новый, более высокий уровень, то первое, что Вы должны сделать, это найти людей, которые уже там находятся, присмотреться к ним, прислушаться и понять, какой образ мышления у тех, кто находится на том, новом для Вас уровне.

Иногда меня спрашивают: *«Как окружить себя успешными и богатыми людьми и перенимать их образ мышления, почему они должны захотеть со мной общаться, ведь я еще никто?»*. На такие вопросы я часто отвечаю: *«Приобретите абонемент в хороший спортклуб, там, в сауне, когда Вы голые, Вашего социального статуса не видно»*. Помните о том, что на каждом уровне развития, на каждом уровне успеха люди имеют разный образ мышления и, переходя с одного уровня на другой, найдите ответ: *«Каким должен быть Ваш новый образ мышления?»*.

Окружение

А сейчас, я расскажу Вам о последней и самой весомой составляющей формулы успеха — о Вашем окружении. Понятия Вашего окружения включает в себя то, с какими людьми Вы общаетесь, как выглядит место, в котором Вы живете, где работаете, чем питаетесь, как часто бываете на природе, занимаетесь ли своим духовным развитием — это и есть Вашим окружением в самом широком понимании, которое на 50% влияет на Ваш успех в жизни. Почему же окружение так важно? Лучшие спортивные тренеры знают, победа спортсмена — это результат правильного сформированного окружения: методик тренировок, инвентаря, специальной диеты, спонсоров, которые профинансируют выступление и многих других факторов вплоть до погодных условий. Если из этого пазла выпадает хоть одна составляющая, успешное выступление спортсмена оказывается под угрозой.

Томас Линар говорил: *«Большинство людей тратят свою жизнь на то, чтобы упрямо, через силу воли изменить себя, не понимая, что в первую очередь нужно упорядочить свое окружение, и оно само начнет продвигать их к цели»*. Людям нужно понимать, что их поведение и образ мышления практически полностью контролируется их окружением 24 часа в сутки и 7 дней в неделю. Хорошая новость заключается в том, что Вы можете свое окружение формировать как Вам угодно, менять, воздействовать на него, и если необходимо даже исключить себя из окружения. Помните, Вы становитесь похожими на тех, с кем Вы больше всего общаетесь. Говоря об окружении, выдающийся бизнес-философ Джим Рон говорил: *«Вы — это среднееарифметическое тех пяти человек, с которыми Вы проводите большую часть своего времени»*. Окружите себя лучшими из лучших, и Вы достигнете результатов лучших из лучших. И помните, наше окружение — это то, что влияет на нас 24 часа в сутки и 7 дней в неделю.

Команда успеха

Как говорит выдающийся коуч Джим Банч: *«[Успех](#) — это командный спорт»*. Правда в том, что на сегодняшний день одиночки проигрывают. Единственный выход, если Вы хотите достичь максимального успеха в жизни, это окружить себя людьми, которые помогут Вам достичь Ваших целей и превратить мечты в реальность. Для того чтобы достичь настоящего успеха в жизни, Вам необходима собственная команда успеха — команда единомышленников. Но проблема в том, что большинство людей, которые стремятся к успеху, боятся рассказать о своих целях другим людям. Они говорят: *«Я не расскажу о своей мечте, вдруг другие будут смеяться надомной, подумают, что я ненормальный или чего доброго, еще украдут у меня идею»*. А некоторые боятся, что после слова придется совершить какие-то конкретные шаги к своей мечте.

Вы должны понять, что если Вы не рассказываете о своих [целях](#), [мечтах](#) и [намерениях](#), они остаются секретом. Они могут быть забыты и никогда не реализуются. Когда же Вы делитесь своими планами на будущее, Вы с каждым разом все больше и

больше начинаете в них верить. Тогда на Вашем пути начнут встречаться люди, которые помогут Вам: познакомят с необходимыми людьми, подскажут ресурсы, дадут важный совет. Члены команды успеха может стать, например Ваш партнер по подотчетности, с которым Вы будете созваниваться каждое утро, чтобы рассказать о том, что Вы сделали вчера для достижения Вашей цели и что планируете сделать сегодня. Тот факт, что Вы обещаете кому-то что-то сделать, повышает шансы того, что Вы действительно это сделаете в десятки раз.

Команда Вашего успеха может стать и Ваш мозговой центр, с которым Вы будете встречаться раз в неделю и сообщать о своем прогрессе, а также просить о ресурсах и советах. Моя команда успеха состоит из адвоката, финансового консультанта, переводчика, интернет маркетолога и многих других. Подумайте сейчас, кто бы мог стать членом Вашей команды успеха? Кто те единомышленники, которые помогут Вам достичь Ваших целей? Помните, успех — это командный спорт.

Наставник

Теперь я хочу рассказать Вам о том, как значительно сократить Ваш путь к успеху. Мы поговорим о важности наставника в Вашей жизни. Вы уже знаете, что в одиночку большого успеха не достичь. Вам нужна команда успеха. Ведь успех это командный спорт. Но очень важно также найти того, кто уже достиг той цели, к которой стремитесь Вы и попросить его провести Вас по пути известному ему и помочь Вам избежать ошибок. Ищите себе в наставники лучшего из лучших и не стесняйтесь. И помните, что [стеснение](#) эта одна из стратегий избегания ответственности.

Вероятно, не каждый человек согласится стать Вашим наставником, но поверьте, успешные люди с удовольствием поделятся своими знаниями, своим опытом, своей мудростью. Ищите и Вы найдете таких людей. Работая с наставником, нужно обязательно выполнять все, что он говорит Вам. Неважно, как часто Вы с ним встречаетесь, главное, чтобы в Вашем окружении появился человек, который за руку будет вести Вас к цели. Он поддержит Вас в периоды неудач и моменты [страха](#), поможет разобраться с неосознанными моделями поведения, вдохновит на успех и научит концентрироваться на главном.

Как говорит Опра Уинфри, одна из самых богатых женщин на Земле: *«Наставник — это человек, который позволяет Вам видеть надежду внутри себя»*. В любом деле, в науке, продажах, психологии, спорте невозможно достичь олимпийских высот, если рядом не будет тренера высокого класса. И если заглянуть в историю, то у всех выдающихся людей, так или иначе, были наставники. Все великие, когда-то были подмастерьями, защищенные крылом мастера. Мой наставник Джек Кенфилд — лучший из лучших тренеров успеха в мире. Я рискнул, попросил его о помощи и сейчас тоже нахожусь под крылом мирового гиганта.

Главное найти тех, кто захочет делиться с Вами и помогать Вам, а таких, поверьте, достаточно. Я ищу своих учителей постоянно, потому что понимаю причины серой посредственной жизни большинства людей заключается в пропасти между тем, что они знают и тем, что делают в соответствии с этими знаниями. Найдите себе наставника — человека, который уже находится там, куда хотелось бы придти Вам. Прислушивайтесь к каждому его слову, выполняйте все, что Вам он скажет и Ваш путь к успеху сократится в несколько раз, а скорость продвижения по жизни значительно возрастет.

Что с Вами не так?

Когда Вы стремитесь к успеху и начинаете упорный труд над собой, в Вашем окружении появляются люди, которые крутят пальцем у виска и говорят, что с Вами что-то не так. Вы читаете книги об успехе, ходите на лекции и семинары, ставите себе высокие цели и делаете новые шаги к жизни [Вашей мечты](#) и внезапно замечаете, что большая часть Вашего окружения Вас не понимает. Некоторые даже начинают Вам мешать. Почему же некоторые не только не хотят работать над собой, но и начинают мешать Вам на пути роста и развития?

Дело в том, что когда Вы начинаете меняться, то для людей рядом с Вами возникает как бы аварийная ситуация. До этого момента они жили, как жили, и все было хорошо и правильно. И вот теперь появляетесь Вы и своими новыми мыслями и действиями даете понять, что они до этого возможно жили неправильно. Реакция Ваших знакомых и родственников объясняется работой мозга. Его основная функция обеспечение безопасности. Но мозг понимает безопасность по-своему. Для него это последовательность одних и тех же действий как это было вчера, позавчера, неделю, месяц или даже год назад. И когда мозг понимает, что кто-то рядом начал меняться, его пугает то, что и ему самому придется измениться. Поэтому людям легче мешать Вашим изменениям и доказать себе, что они живут правильно, чем действительно измениться, [выйти за рамки зоны комфорта](#) и решить жить именно той жизнью, о которой они глубоко в душе мечтают и от которой сами от себя отдают.

Когда я был студентом, я решил из двоечника превратиться в отличника. Прошло больше, чем полгода, пока мое старое окружение смогло с этим смириться и перестало пробовать вернуть меня назад. Вопрос окружения на самом деле критичен при достижении успеха. От того, кем и чем Вы себя окружаете, зависит минимум 50% Вашего успеха в жизни. Помните о том, что на самом деле это нормально, когда люди вокруг говорят, что с Вами что-то не так. Эти люди не растут и не развиваются. И для того, чтобы Вы не вытолкнули их за рамки зоны комфорта, они найдут миллион аргументов, чтобы доказать Вам, что с Вами что-то не так. Окружайте себя правильными людьми и помните, что часто люди сопротивляются не только собственным переменам, но и изменениям других.

Успешные не завидуют

Важная вещь, о которой нам стоит сейчас поговорить это зависть. А именно откуда она появляется, чем опасна и почему успешные люди никогда не завидуют? Нужно понимать, что люди завидуют только в тех случаях, когда понимают, что на самом деле могли бы иметь то, что имеют другие, делать то, что делают другие и стать теми, кем стали другие люди. Но вместо этого они сами себе мешают достигнуть таких же или лучших результатов. Если человек завидует, то, как правило, пробует оправдать отсутствие результатов за счет унижение и обесценивания успехов других. Они могут говорить, что другим просто повезло или о том, что успех других совсем и не успех.

Зависть — это результат низкой самооценки при сравнении себя с другими людьми и наличие негативного внутреннего разговора о себе. Как результат, слабая вера в себя и сомнения по поводу собственных успехов. Писатель Брайн Трейси говорит: *«Успешные люди никогда не завидуют. Более того они стремятся окружать себя такими же успешными людьми, они понимают нет ничего такого, чего они не могли бы достичь»*. Действительно, супер успешные люди радуются, когда у других что-то получается. Они знают, если другие смогли это сделать, то и они смогут, если им это будет нужно. Люди, которые завидуют, чаще всего окружают себя такими же завистниками. Почему? Им выгодно окружать себя такими же, ведь так легче найти оправдание собственных неудач.

Как понять завидуете ли Вы? Вы завидуете всегда, как только начинаете искать недостатки у успешных людей. Это очень простой способ оправдать собственную неудачу. Если Вы поймали себя на мысли, что завидуете, это означает, что в действительности Вы можете достичь большего, но почему-то Вы этого не делаете. Подумайте, где Вы себя саботируете и какого успеха Вы можете достичь уже в ближайшем будущем. Помните, успешные люди окружают себя успешными людьми и никогда не завидуют. [Неудачники](#) завидуют и окружают себя такими же неудачниками. Если поймаете себя на чувстве зависти, задумайтесь, что в Вашей [самооценке](#), в Вашем внутреннем разговоре создает эти чувства и что можно было бы сделать с верой в себя, чтобы избавиться от всех сомнений. Помните, успешные люди не завидуют.

Закон создания богатства

А сейчас самое время раскрыть Вам формулу создания богатства. Кто-то из Вас сейчас может сказать, что деньги в жизни это не самое главное, много денег это плохо, богатые честными не бывают, чтобы иметь много денег, нужно воровать и так далее. Более ста лет назад писатель Вольф Свотлс сказал: *«Кто бы и что не рассказывал мне в защиту бедности, факт остается фактом. Прожить полноценную и насыщенную жизнь без денег невозможно»*. Так как же создать богатство?

Сейчас у нас есть цивилизованные инструменты для создания собственного богатства. И его размер на самом деле зависит от того, какому количеству людей Вы сможете помочь улучшить жизнь. Если Вы посмотрите на успешных и богатых, Вы увидите что это люди, которые помогли другим создать жизнь в мечту. Очень богатые понимают свое предназначение, живут каждый день со смыслом, занимаются любимым делом и помогают другим. Это и есть секретом создания богатства. Как видите, все гениальное просто.

Главный редактор журнала «Success» Даран Харди говорит: *«Размер Ваших доходов прямо пропорционален количеству людей, которым Вы помогли»*. Если Вы найдете возможность помочь другим людям посредством Вашего товара или услуг, то даже при их невысокой стоимости, Вы сможете достичь богатства. Помните, богатство приходит через служение и помощь другим. Не нужно обвинять страну, власть или успешных бизнесменов в том, что у Вас не достаточно денег, а просто задайте себе вопрос: *«Какому количеству людей я помогаю сейчас?»*.

Как говорит один из самых богатых людей планеты Дональд Трамп: *«Если Вы уж о чем-то думаете, то думайте масштабно. Думать масштабно это Ваш выбор»*. Независимо от того, какая у Вас сейчас жизнь никто не может запретить Вам думать большими категориями. Когда я понял секрет создания богатства, я задумался над тем, что я умею делать лучше всего и чем я могу помочь людям? И я понял, что могу быть тренером успеха одновременно для большого количества людей. Прошло некоторое время, и от индивидуальной работы с клиентами, я перешел на групповую работу. Моя география сразу же расширилась, а количество клиентов вместо нескольких десятков в одной стране расширилась до нескольких сотен в 18 странах мира. Вам необходимо понять, что Вы делаете лучше всего. Подумайте, как Вы можете помочь большому количеству людей улучшить их жизнь и предложите свою помощь. И думайте масштабно.

Предназначение

Задумывались ли Вы о том, что отличает Вас от других людей? В чем Ваша особенность и уникальность? Сейчас я расскажу Вам о том, что нужно сделать, чтобы Вы могли легко и без усилий достигать успеха в жизни. Когда я говорю об уникальности, я понимаю, что большинство о себе так не думает. Сначала из-за нашего воспитания, позже неудачи во взрослой жизни, критики и отрицательная оценка других людей, большинство из нас со временем начинают думать о себе как о посредственности и жить серой жизнью. Мы восхищаемся талантами других, каждый раз уверяя себя, что мы ничего не стоим, окружающие лучше и забываем о своих уникальных талантах, дарах и умениях. Например, о невероятном голосе или способности писать стихи, непревзойденном таланте вкусно готовить или отличном чувстве юмора, способности отремонтировать вещи, вышивать, рисовать или выращивать цветы.

Большинство из нас со временем забывают о своих уникальных особенностях, но иногда таланты сами поднимаются на поверхность или другие люди указывают Вам на Ваши таланты. Вам могут говорить о том, что Вы созданы для какого-то определенного дела, что Вы должны заняться тем, в чем Вы лучшие. Вам говорят, но Вы не хотите слушать. Негативные разговоры в Вашей голове — доказательство в пользу того, что Вы не сможете — вот что происходит в этот момент. Но задумайтесь на минуту, каждый из выдающихся людей был обычным человеком до тех пор, пока не понял, для чего он создан и не начал раскрывать свои таланты. Все необычные вещи были созданы обычными людьми, которые поверили в свой дар. Их не остановили возможные неудачи, они доверились своему пути.

Сократ говорил: *«У каждого человека есть солнце. Вы только дайте ему светить»*. Каждый из нас может быть волшебником. Для этого нужно всего лишь поверить, что Вы уникальны и талантливы, Вам необходимо понять, для чего Вы созданы, поверить в свои возможности и сделать первый шаг, потом второй, третий. Поверьте, пройдет совсем немного времени и в Вашей жизни появятся необходимые люди, ресурсы, придут гениальные идеи. Более того, Вы всегда сможете финансово обеспечить свою жизнь, если будете жить и работать в соответствии со своим предназначением. Когда Вы занимаетесь тем, в чем Вы лучшие, жизнь в буквальном смысле превращается в жизнь без усилий. Конечно, Вам придется поработать, но Ваша жизнь и Ваша работа будет Вам в радость. Успеха в жизни можно достигать легко и без усилий. Все, что Вам нужно, это понять в чем Вы лучшие и начать реализовывать себя в этой сфере. Задумайтесь, а в чем лучшие Вы? Что Вы делаете лучше, чем кто-либо другой? К чему лежит Ваше сердце?

Сила вдохновения

Огромное количество людей знает, чего хочет и упорно идет к своей цели. Но часто люди не получают от этого процесса удовольствия и вынуждены постоянно мотивировать, подгонять и пинать себя, в то время как другие, практически не напрягаясь, достигают значительно большего и гораздо быстрее. Дело в том, что многие, ставя себе цели, смотрят на то, что делают счастливыми других людей и редко задумываются над тем, а нужна ли им эта цель? И поскольку эти цели изначально чужие, то приходится постоянно искать мотивацию, не понимая, что таким образом люди создают себе огромное давление, заставляя себя выполнять намеченное.

Их цели становятся чем-то, что они обязаны сделать, а наша психика устроена так, что если мы обязаны что-то делать, это всегда вызывает внутреннее сопротивление. Поэтому нам становится все труднее и труднее идти к своим целям. К примеру, насколько сложнее поступить в ВУЗ, если этого хотят родители. Стать директором компании только потому, что это считается крутым. Купить машину определенной марки из-за того, что на ней ездит конкурент. Так как же можно легко и с удовольствием достигать своих целей? Ответ прост. Вам необходимо вдохновение.

В свое время литературный критик Белинский сказал, что вдохновение нужно не только художнику. Без него не может ученый. Без него мало что сделает ремесленник. Оно нужно везде во всяком деле. Вдохновение в отличие от мотивации всегда приходит изнутри. Когда Вы чего-то очень хотите, к примеру, чем-то обладать, что-то делать или кем-то стать, это вызывает у Вас вдохновение. Это то, чего хочет Ваше сердце и Ваша душа. Это такое состояние, когда Вы можете заниматься любимым делом круглосуточно или проснуться ночью, если Вас посетила интересная идея. Для того чтобы Вы могли жить наполненной жизнью, нужно заниматься тем, чем Вы по-настоящему хотите заниматься. И тогда у Вас всегда будет вдохновение. Если же Вы должны, Вы сталкиваетесь с громадным внутренним сопротивлением. И это, кстати, основная причина того, почему более 80% людей ненавидят свое место работы, ведь они обязаны там работать и это их опустошает.

Первый вопрос, на который нужно самому себе честно ответить при постановке цели: *«Действительно ли я это хочу или я это должен?»*, *«Я этого хочу или этого нужно хотеть?»*. Помните, вдохновение это нескончаемый источник энергии, а мотивация быстро заканчивается. Успешные люди это те, кто работает с вдохновением и хорошо понимает, чего хочет их душа и сердце. Насколько Вы понимаете, чего хочет Ваша душа и Ваше сердце?

На верном ли я пути?

Иногда Вам может казаться, что Вы сбились с курса, заблудились, не знаете куда идти, чем заниматься, как и где себя реализовать. Вы больше не получаете удовольствия от жизни, она становится неинтересной. Сейчас я поделюсь с Вами простым инструментом, который поможет Вам снова найти себя и получать удовольствие от жизни. Ведь жизнь придумана для того, чтобы Вы могли получать одни удовольствия и радоваться каждому дню.

Чтобы знать, на правильном ли мы пути или сошли с него, в каждом из нас встроена система, которая сигнализирует нам об этом. Эта система сообщает нам о правильности выбранного маршрута с помощью чувств. Это похоже на систему GPS навигации в автомобиле. Как только Вы отклоняетесь от маршрута, она пытается вернуть Вас обратно. Так же и наша внутренняя система. Как только мы начинаем заниматься не тем, для чего созданы, радость жизни уходит от нас. По статистике более 80% процентов людей ненавидят свое место работы, но, тем не менее, каждое утро снова и снова заставляют себя туда идти. Как же быть?

Странно, но у каждого из нас есть любимое занятие — хобби. Любимым делом мы можем заниматься чуть ли не круглосуточно. Именно, любимое дело и есть подсказка, чем Вам действительно стоит заниматься в жизни. Именно от этого дела Вы будете получать удовольствие, и чувствовать себя счастливым и реализованным человеком. Британский гитарист Джим Саливан говорит: *«Я очень счастливый человек. Я живу*

жизнью, которой мое хобби — моя профессия». Проблема большинства людей в том, что они не позволяют себе получать деньги за то, что приносит им удовольствие, и заставляют себя работать за деньги без удовольствия.

Если Вы хотите быть счастливым человеком и радоваться жизни, подумайте о том, как превратить Ваше хобби в источник дохода. Спросите себя: «*Занимался бы я бесплатно тем, за что я получаю деньги сейчас?*». Если Ваш ответ отрицательный, Вы точно занимаетесь не своим делом. Самые счастливые люди на Земле те, кто занимается любимым делом и готовы делать это даже бесплатно. Поймите, жизнь создана для того, чтобы Вы радовались и получали удовольствие. Прислушайтесь к своим чувствам, и Вы обязательно найдете свое дело.

Закон притяжения

Почему так происходит, только Вы подумали о ком-то, и тут же этот человек звонит Вам? Или Вы уже несколько дней ищите ответ на вопрос и случайно, в [книжном магазине](#) Вам прямо в руки попадает книга, в которой есть ответ на важный для Вас вопрос. Ваш мозг это мощный передатчик и приемник электромагнитных волн. А Ваши мысли распространяются в пространстве в виде электромагнитных волн, похожих на радиоволны. Доказано, что мысли могут путешествовать на расстоянии в 400 тыс. км. А это десять раз вокруг Земли по экватору.

Что происходит с мыслями в пространстве и как работает закон притяжения можно легко понять на примере двух камертонов. Если взять камертон и легонько ударить его, он начнет вибрировать и издавать звук. Если в этот момент поднести к нему другой камертон, то он тоже начнет вибрировать. Это явление называется резонансом. Так и Ваши мысли. Независимо от того, думаете Вы о хорошем или о плохом, Ваши мысли разлетаются на расстоянии в 400 тыс. км. и вступают в резонанс с мыслями других людей. И поэтому, Вы в буквальном смысле притягиваете в свою жизнь людей и события, которые резонируют с Вами. В силу Ваших мыслей можно не верить. Но если прямо сейчас включить приемник, Вы сразу же поймаете десятки радиостанций, волны которых Вы тоже не видите. Ваши мысли такие же волны. Вы их не видите, но они есть и заполняют пространство вокруг Вас. Ваш мозг это тот приемник, который будет входить в резонанс с теми мыслями, на которой Вы изначально его настроите. Нужно серьезно относиться к своим мыслям, ведь именно они создают события и определяют качество Вашей жизни.

Сила фокусировки

Сейчас я расскажу Вам о том, почему большинство людей получают от жизни совсем не то, чего им хотелось бы. Если Вы спросите прохожего чего бы ему хотелось, скорее всего, его ответ будет начинаться со слов «*Я не хочу*». «*Я не хочу быть одиноким*», «*Я не хочу иметь лишних килограммов*», «*Я не хочу получать маленькую зарплату*», «*Я не хочу ругаться с близкими*», и очень редко Вы услышите слова «*Я хочу*» без частицы НЕ. Так почему же люди думают не о том, чего хотят, а о том, чего НЕ хотят? Это естественно для нашего мозга думать о негативном, тем самым предупреждая опасность. Вот так и большинство людей привыкает формулировать свои мысли, исходя из того чего они НЕ хотят. Вот только они не знают одного интересного и важного факта...

Наш мозг это сверх послушная и очень мощная машина достижения целей. Он все время прислушивается к тому, о чем Вы думаете, о чем говорите и автоматически настраивается на поиски того, о чем Вы подумали. А это значит, как только Вы сказали: «*Не хочу иметь лишний вес*», мозг видит направление — лишний вес и ищет возможности создать его для Вас. Если же Вы говорите: «*Не хочу ругаться*», мозгу все равно, хотите или нет, он будет создавать возможности для ссор. Если же Вы будете повторять слова о том, что Вы не хотите болеть, мозг обязательно позаботится о том, чтобы Вы внезапно слегли.

Помните, когда Вы думаете о том, чего Вы НЕ хотите, Вы всегда направляет мозг на достижение негативного результата и наоборот, когда Вы думаете как успешный человек, всегда имеете положительный результаты. Сверх успешные люди думают и говорят исключительно о том, чего они ХОТЯТ. Роберт Киосаки в книге [«Богатый папа, бедный папа»](#) говорит: «*Если прислушаться к тому, какие слова человек произносит и как формулирует мысли, можно легко понять, успешен этот человек или он неудачник*». Если Вы действительно хотите лучшей жизни: большей зарплаты, теплых отношений, отличной фигуры, крепкого здоровья, хорошего отдыха, Вы должны начать думать и формулировать свои желания исключительно положительными словами. Знайте, главная причина того, что большинство людей получают в своей жизни совсем не те результаты, которых они хотели бы иметь, заключается в их мыслях. Нужно думать о том, чего Вы хотите, а не о том, чего Вы не хотите. Итак, научитесь думать позитивно.

Ловушка вопросам

Сейчас я расскажу Вам о ловушке, которую Вы сами себе создаете своими же вопросами. Как Вы думаете, какие ответы от своего [подсознания](#) Вы получите на следующие вопросы? «*Почему я не могу скинуть лишний вес?*», «*Почему я не могу выйти замуж?*», «*Почему я не могу зарабатывать больше денег?*». Ваше подсознание ответит Вам: «*Потому что ты переедаетшь?*», «*Потому что ты не красивая?*», «*Потому что у тебя не достаточно связей?*». О чем Вы спросили, то в ответ и получили. Ответы на такие вопросы направляют Вас на негатив и способны испортить Вашу жизнь. Проблема

не в ответах, проблема в вопросах, которые Вы сами себе задаете. Сравните два вопроса: «Почему я не могу похудеть?» с вопросом «Как я могу стать стройнее и наслаждаться этим процессом?». Тема одна, формулировка разная. Последний вопрос составлен таким образом, чтобы притягивать в Вашу жизнь то, что Вам необходимо вместо того, чтобы фокусироваться на том, что Вам не нужно.

Как говорит выдающийся тренер личностного роста Энтони Робинс: «*Качество Вашей жизни определяется качеством вопросом, который Вы себе задаете*». Задавайте себе вопросы осторожно (это еще называется [Афформации](#)). Если у Вас что-то не получается, избегайте вопросов, которые начинаются со слова «Почему?». Этот вопрос заставит Вас ходить по замкнутому кругу. Вместо этого спросите себя «Что и как?». «Что я могу сделать, чтобы создать лучшие отношения?», «Какие я могу развить привычки, чтобы получить больше энергии и здоровья?», «Как создать больше пространства и достигать большей свободы в жизни?». Вот еще вопросы, которые будут направлять Вас на позитив: «За что и кому я благодарен в жизни?», «Что меня больше всего привлекает?», «Кого люблю я, и кто любит меня?».

Вопросы, которые всегда будут Вас продвигать к положительным результатам, могут быть, например вопросы: «*Каким будет мой следующий шаг?*», «*Действительно ли то, что я сейчас делаю, продвигает меня к своим целям?*», «*Каким бы могло быть сейчас наиболее эффективное использование моего времени?*». Я рекомендую развесить у себя дома, например возле рабочего стола, на зеркале, на холодильнике вопросы, которые будут Вас продвигать. Например, на холодильнике Вы можете повесить вопрос: «*Что самого лучшего я собираюсь сделать сейчас для своего тела и здоровья?*». Таким образом, если в Вашей жизни что-то не складывается, не спрашивайте себя почему, а спрашивайте себя что и как. И Вы обязательно получите ответ, который ускорит Ваш путь к успеху. Когда Вы задаете себе вопросы, сконцентрированные на будущем, Вы получаете то, что хотите, а не то, чего не хотите.

Образ себя

Вы можете стать более успешными, здоровыми и счастливыми, изменив лишь мысли и разговоры о себе. Каждый из нас имеет определенное представление о себе. Кто-то видит себя успешным, а кто-то неудачником. Мало кто задумывается, что наш внутренний образ всегда воплощается в реальной жизни. Если Вы видите себя успешным, здоровым и счастливым человеком, Вы гарантированно будете успешным, здоровым и счастливым. Если же Вы видите себя неудачником, Вы им станете. Когда-то выдающийся писатель и мотивационный спикер Эрл Найтингейл сказал: «*Вы становитесь тем, кем Вы себя видите*». Почему так происходит?

Наш мозг очень послушный инструмент. Он всегда выполняет то, что Вы ему поручаете, даже тогда, когда Вы этого не осознаете. И картины, которые Вы рисуете в своем воображении, мозг воспринимает как прямое руководство к действию. Поэтому

собственный образ, который Вы сознательно или бессознательно создаете в своем воображении, влияет на то, как Вы будете действовать. А действия всегда приводит к результатам или к положительным или к отрицательным.

Три года назад я научился кататься на коньках всего за 30 минут. И все дело в том, что перед началом занятия я представлял себя как человека, который легко и красиво катается на катке. Через два часа я уже танцевал на льду. Этот закон работает всегда. Если Вы видите себя как человека, который с успехом выступает публично, успешно ведет переговоры, легко создает и поддерживает отношения, Ваш мозг получает эти картины, как задания для себя и создает их для Вас в реальности. Измените Ваше представление о себе на представление успешного человека. Концентрируйтесь на успехах, хоть и небольших. Собирайте Ваши успехи, думайте о себе исключительно как об успешном, здоровом и счастливом человеке и я гарантирую Вам, что в скором времени Ваша жизнь станет именно такой. О том, как построить образ себя, читайте [здесь](#).

Празднуем победы

Теперь я хочу поговорить с Вами о Ваших успехах и о том, как важно их праздновать и отмечать. Большинство людей считают, что редко достигают успеха. Им легче вспомнить промахи, чем победы. Но, правда в том, что успехов у Вас больше, чем неудач. Проблема только в том, что наше понимание успеха часто настолько высоко, что все чего мы достигаем, кажется нам будничным и обесценивается. Мы сравниваем свои результаты с результатами более известных людей и считаем, что по сравнению с ними мы ничего не достигли, вместо того, чтобы признать себя и воспринимать как успешного человека. Почему так происходит? Неприятные события, ошибки и неудачи, как правило, эмоционально сильнее воздействуют на нас, поэтому глубже врезаются в память. Поэтому человеку легче вспомнить десять неудач, чем одну победу. Наша самооценка это то, насколько сильно мы признаем и как высоко ценим себя, насколько мы уверены в собственных силах и возможностях. Если мы концентрируемся на неудачах, наша самооценка падает, празднуем успехи, пусть и небольшие, самооценка растет.

Джек Кэнфилд, выдающийся тренер успеха объясняет важность самооценки на примере фишек для игры в покер. Представьте, что мы играем в покер и у Вас есть десять фишек, а у меня двести. Кто будет более осторожным в игре. Правильно, Вы! Потеряв две ставки по пять фишек, Вы вообще вылетаете из игры, тогда как в моем распоряжении еще целых сорок ставок и я могу позволить себе рисковать. Так происходит и с Вашей самооценкой, чем она выше, тем на больший риск Вы готовы идти. Исследования снова и снова подтверждают, что чем больше Вы благодарны Вашим прошлым успехам, тем с большей уверенностью Вы идете вперед и достигаете новых успехов. Вы знаете, неудача Вас не уничтожит, ведь Ваша самооценка высока. А кто не рискует, тот не выигрывает. Чем выше риск, тем больше выигрыш. Тем больше выстрелов сделаешь, тем больше шанс попасть в яблочко. Шотландский писатель Томас Карлейль говорил: *«Ничто так не повышает самооценку, как признание собственных успехов»*. Признание Ваших прошлых

и настоящих успехов даст Вам уверенность в себе и в том, что Ваши успехи будут продолжаться и дальше. А какой Ваш недавний успех Вы могли бы отметить уже сегодня?

Закон благодарности

Этот закон хорошо знают успешные и богатые, но им пренебрегают практически все, кто недоволен своей жизнью. Если Вы спросите прохожего о его жизни, что скорее всего Вы услышите? *«У меня плохая работа, мне мало платят», «Муж или жена меня совсем не понимают», «Здоровье уже не то», «Дети совсем не слушают».* К сожалению, большинство людей думают о том, чего им не хватает в жизни и не умеют быть благодарными за то, что у них уже есть. Английский писатель Даниэль Дефо говорил: *«Все наши жалобы на то, чего нам не хватает, вызваны недостатком благодарности за то, что у нас уже есть».* Когда мы не довольны тем, что у нас есть, мы находимся в состоянии скудности и еще больше увеличиваем ее в своей жизни. Когда мы испытываем состояние благодарности, недостаток становится неотъемлемой частью нашей жизни.

Вы, наверное, слышали выражение: *«Подобное притягивает подобное».* Так работает закон благодарности. Помните как в фильме «Секрет» говорил Джон Грей: *«Когда муж дарит жене подарок, она ему искренне благодарна то, что происходит с мужчиной? Он хочет дарить еще большее, лучшее и более дорогие подарки».* Закон благодарности работает всегда. На мой взгляд, это самый важный закон успеха. Чем более мы благодарны, тем больше подарков судьбы мы получаем.

Когда-то и у меня случались провалы. Первое что я делал, открывал свою тетрадь благодарности и записывал туда все, за что я благодарен: за отношения с любимой, за крышу над головой, за еду, за тепло, за одежду, за знания, за опыт. Не проходило и трех дней, как мои дела шли на поправку. Благодарным нужно быть за все и всегда. При этом важно не только писать и думать о том, за что Вы благодарны, но и по-настоящему искренне эту благодарность испытывать. Если сейчас Вы испытываете финансовые, эмоциональную или моральную неудовлетворенность, то есть смысл сейчас же ощутить благодарность за все то, что уже есть в Вашей жизни, за то, чем Вы занимаетесь и за то, кем Вы являетесь. С состоянием благодарности нужно жить и тогда Ваша жизнь превратится в жизнь в достатке и изобилии.

Успех — это набор продвигающих привычек

Говоря об успехе, я утверждаю что успех — это набор продвигающих привычек. Последние исследования доказывают, что 96-98% всех наших действий и реакций происходят автоматически, начиная с того, как Вы встаете с постели, как принимаете душ, как одеваетесь, как покупаете и готовите еду, как занимаетесь спортом, как ходите, сидите

и разговариваете, как реагируете на окружающий мир, как ведете себя в обществе и заканчивая тем, как Вы думаете — большую часть времени Вы живете согласно своим привычкам. Привычки необходимы. Они освобождают мозг для того, чтобы Вы могли думать о более важных вещах. У Вас нет необходимости думать о том, как вести машину и Вы можете сосредоточиться на дороге. Вы не думаете о том, как идете, а можете концентрироваться на том, куда идете. В зависимости от того, какие привычки у Вас есть, они приводят Вас или к счастью, здоровью, богатству или наоборот, к несчастью, болезням и бедности.

Внезапно невозможно получить ту жизнь, которой Вы хотите жить. Привычки определяют результат. Будьте честными с собой. Вы всегда опаздываете, Вы даете обещание, которое не можете выполнить, Вы не высыпаетесь, Вы находите себе оправдание, чтобы не придерживаться здорового питания и не ходить на спортивные тренировки, Вы не [планируете свой день](#). Представьте, какой была бы Ваша жизнь, если бы все эти привычки вдруг превратились в свои противоположности. Насколько бы изменилась Ваша жизнь, если бы Вы правильно питались, занимались спортом и высыпались, если бы Вы откладывали деньги, если бы Вы прекратили комплексовать, [преодолели свои страхи](#) и начали устанавливать связи с людьми из своей сферы деятельности. Марк Твен говорил: *«Безумие — это продолжать делать одно и то же и надеяться на другой результат»*. А Джим Рон добавлял: *«Если сегодня делать то, что Вы делали вчера, то завтра Вы будете там, где были сегодня»*. Привычки всегда приводят к результату — к хорошему или к плохому. Вам необходимо распрощаться с плохими привычками и развить в себе новые положительные. Они и приведут Вас к тому качеству жизни, о котором Вы мечтаете. И Вы действительно сможете перевести достижения успеха в автоматический режим. Помните, сначала Вы создаете привычки, затем привычки создают Вас. Успех — это набор [продвигающих привычек](#).

Как изменить привычки

Первую ловушку на пути к новым привычкам я называю миф про 21 день. Ведь большинство людей считает, чтобы встроить новую привычку, необходимо ровно 3 недели. Но действительно ли это так? Вспомните, случалось ли у Вас так? Вы решили: *«Всё, с завтрашнего дня, я просыпаюсь в 6:00 утра, буду бегать, ходить в бассейн, правильно питаться»*, но проходило несколько недель и Вы возвращались туда, откуда начинали. И Вам не хватало трех недель, чтобы начать новую жизнь.

Самая главная преграда на пути к новым привычкам — это Ваш мозг. Он требует комфорта. Его основная функция — Ваша безопасность. Он понимает, Вы в безопасности, когда делаете то, что делали вчера, позавчера, неделю, месяц, год назад. И когда Вы хотите резких перемен, мозг воспринимает это как сигнал опасности и создает преграду. Доказано, чтобы создать новую привычку, над ней нужно работать три и более месяцев. Ученые так же установили, что самое большое количество возвращения к старым привычкам происходит в период от 3-х недель до 3-х месяцев. Таким образом, 21-го дня

практически никогда не бывает достаточно для формирования новой привычки. Только если Вы будете сознательно над ней работать в течение 3-х и более месяцев, у Вас есть шанс перевести Вашу жизнь на качественно-новый уровень.

Начните с создания список привычек, от которых Вы хотели бы избавиться, а так же тех, которые хотели бы приобрести. Я рекомендую Вам работать над 4-мя новыми сильными привычками в год, по одной каждая три месяца. Вы можете записать напоминания о новых привычках на бумажных карточках и включить их в ежедневные визуализации. Вы можете подключить к этому процессу партнера по подотчетности, который тоже хочет поменять привычки. Таким образом, Вы будете контролировать прогресс друг друга. Четыре новые привычки в год могут кардинально изменить Вашу жизнь. Важно, чтобы Вы на 100% посвятили себя этим привычкам. Поэтому, Вы должны четко представлять, какие шаги сделаете в этом направлении. Не допускайте неопределенности в том, как Вы будете менять привычки. Примите решение, пообещайте себе, а потом наблюдайте, как развивается Ваша качественно-новая жизнь. Помните, сначала Вы создаете привычки, затем привычки создают Вас.

Избавление

Сейчас я хочу поговорить с Вами о том, что забирает у Вас жизненную энергию. Люди часто жалуются, что со временем у них становится все меньше и меньше сил и энергии для достижения своих мечтаний и целей. Эта проблема возникает от неосознанного желания накапливать все больше и больше вещей вокруг себя. Но, чем большим количеством вещей Вы себя окружаете, тем больше они отбирают у Вас энергии. Это можно сравнить с лодкой, на дне которых год за годом собирается слой ракушек, и мы удивляемся, почему же наша лодка год от года все хуже и хуже идет по воде.

Для того чтобы уверенно двигаться вперед, нужно избавиться от всего старого. Китайский философ Лау Цзи говорил: *«Чтобы получать знания, добавляй что-то новое каждый день. Чтобы обрести мудрость, отбрасывай что-то каждый день»*. Моя знакомая избавилась от диссертации, которая она еще 15 лет назад не защитила и уже не собиралась ее защищать. Но эта незащищенная диссертация лежала на видном месте, и каждый раз портила ей настроение, как только попадала ей на глаза. Понадобилось несколько недель, чтобы принять решение. И как только она избавилась от диссертации, она получила новые источники энергии, её жизнь наполнилась смыслом и желанием создавать жизнь своей мечты.

Избавление это естественный процесс и наше тело яркий тому пример. Мы вдыхаем кислород, а выдыхаем углекислый газ. Мы потребляем твердые жидкие вещества и выделяем твердые жидкие вещества. Представьте, чтобы произошло бы с Вашим телом, если бы оно лишилось возможности избавляться. Так происходит и с вещами в Вашей жизни. Негативные мысли, токсические отношения, невыполненные обещания, долги, сломанные вещи, неубранная квартира, не застеленная кровать, страх, стресс,

откладывание на потом — это все отбирает Вашу жизненную энергию. Помните, куда направляются Ваши мысли, туда и идет Ваша энергия. Вам нужно избавиться от всего, что отбирает у Вас энергию, и Вы тут же ощутите больше покоя, больше уверенности, а также получите больше времени для себя и своих желаний. Подумайте, от каких вещей Вы можете избавиться уже сейчас.

Поводы для оптимизма

Не для кого не секрет, чтобы быть успешным, здоровым и счастливым, нужно мыслить позитивно и всегда оставаться оптимистом. Однако, новости, которые мы смотрим и слышим, в большинстве своем негативные. Коллеги по работе портят настроение, даже родные и близкие могут оказывать на нас токсичное воздействие. Как жить в таких условиях, концентрироваться на позитиве и находить поводы для оптимизма? Ваша задача, если Вы хотите жить счастливо, начинать сознательно избавляться от негативных эмоций и находить источники позитива. В науке об успехе существует понятие гигиена эмоций. Это освобождение от токсических эмоций: страха, безысходности, одиночества, зависти, осуждения. Вместо этого Вы должны наполняться светлыми чувствами: любовью, радостью, благодарностью, ОПТИМИЗМОМ.

Первый шаг освобождения из плена негативных эмоций, по словам писательницы Дебби Форд, это понять, какая из Ваших токсических эмоций мешает Вам жить и не дает ощущать счастье в полной мере. Далее, осознайте эту эмоцию, откуда она приходит, как влияет на Вашу жизнь, и уже скоро Вы почувствуете как энергия, уверенность и энтузиазм снова наполняют Вас. Негативные эмоции нельзя игнорировать, их нужно осознавать и только тогда Вы сможете от них избавиться. Кроме того, Вы должны понимать, что Ваше плохое настроение свидетельствует о том, что накануне Вы допускали плохие мысли. Например, о негативном сценарии будущих событий, о текущих конфликтах, недавних проигрышах. Впредь, как только Вы поймаете себя на этом, подумайте, на какую позитивную мысль Вы могли бы сменить негативную разрушающую.

Когда начался кризис, я, как и большинство людей, стал внимательно следить за новостями. И через две недели понял, что мое настроение портилось каждый раз, как только я получал очередную порцию негатива. Я снова отказался от телевизора и опять начал получать энергию вдохновения. Помните, когда Вы следите за своим эмоциональным состоянием, когда Вы позитивно настроены, Вы излучаете оптимизм, а это притягивает к Вам положительных и успешных людей, которые тоже хотят общаться с позитивными людьми. Успех всегда приходит к тем, кто думает позитивно и излучает позитив.

Убеждения

Теперь пришло время поговорить о том, как изменив свои убеждения о себе и мире вокруг, начать жить качественно-новой жизнью. Каждый из нас имеет свою систему убеждений. Убеждения — это фильтр, через который мы воспринимаем мир и определяем свое место в нем. Если Вы уверены, что вокруг Вас враги, завистники и те, кто хочет Вас использовать, таких людей Вы и будете встречать. У Вас не останется шансов встретить добрых и искренних людей. Если женщина думает плохо обо всех мужчинах на свете, своего принца она никогда не встретит. Ведь в каждом мужчине, согласно своих убеждений, она должна видеть только плохое. Если Вы уверены, что богатые честными не бывают, то Вам никогда не стать состоятельным, ведь Вы честный. И лишь поверив, что богатые могут быть честными, Вы получите возможность стать финансово-свободным человеком.

Подумайте вот о чем. Когда рождается ребенок, разве он знает, какими должны быть отношения, что такое деньги и как к ним можно относиться, что такое норма морали, как нужно относиться к здоровью и как вести себя в обществе? Ребенок, который только что родился — чистый лист. Но попадая в окружения родителей, бабушек, дедушек, а со временем и учителей с одноклассниками, у него формируются представления о том, что такое жизнь, какой она должна быть и где его место в ней. А теперь спросите у себя: то во что Вы верите относительно себя и других людей — это Ваше мнение или мнение, которое Вы переняли от других людей? И правда ли то, во что Вы [верите](#)? Эти убеждения помогают Вам или наоборот, отдаляют от цели? Генри Форд говорил: *«Независимо от того, думаете, что Вы можете или думаете, что Вы не можете — Вы в обоих случаях правы»*. Для того чтобы достичь настоящего успеха в жизни, нужно пересмотреть свои убеждения, найти те, которые Вас ограничивают и заменить их на новые продвигающие. Как это сделать? Об этом следующий секрет.

Аффирмации

Вы уже знаете, что в зависимости от того, во что Вы верите, напрямую зависит и то, что Вы будете иметь, чем будете заниматься и кем станете. Если Вы во время не заметите ограничивающие убеждения о себе и окружающем мире, Вы никогда не будете жить жизнью своей мечты. Вы должны понять, то во что Вы верите, это не более чем привычка. Это мысль, которая в свое время снова и снова появлялась у Вас в голове и которая, в конце концов, вошла в привычку. Если Вы хотите изменить ограничивающие мысли о себе и своих возможностях и достигать настоящего успеха в жизни, Вам нужно снова и снова повторять новые положительные мысли о себе и сменить ограничивающие убеждения на противоположные продвигающие. Как говорил греческий поэт Эпиктет: *«Сначала скажите себе, кем Вы хотите стать, а потом сделайте все необходимое, чтобы им стать»*.

В науке об успехе инструмент замена убеждений называется аффирмации, что означает утверждение. То есть Ваша новое позитивное утверждение, которое содержит воображаемый образ уже достигнутой цели. Сейчас я предложу Вам пошаговую инструкцию создания собственных аффирмаций. Но перед этим я приведу пример нескольких своих аффирмаций. Например: *«Я абсолютно успешен во всем, чем я занимаюсь»*, *«Я живу счастливо, в достатке, в гармонии с внутренним и внешним миром»*, *«С каждым днем я становлюсь все лучше и лучше во всех отношениях»*, *«Я испытываю чувства благодарности ко всему, что происходит со мной»*, *«Я благодарен людям за любую помощь, которые они оказывают»*, *«Я успешный бизнесмен и притягиваю себе людей, которые помогают мне развивать мой бизнес»*, *«Зарабатывание денег приносит мне огромное удовольствие и заряжает меня позитивной энергией»*, *«Я честный и вдохновляю людей вокруг быть честными друг к другу и к самим себе»*.

А теперь о том, как создать собственные аффирмации.

Правило первое: Аффирмации, как правило, начинаются со слова **Я**.

Правило второе: Аффирмации всегда позитивные. Вы говорите о том, что хотите иметь, чем заниматься и кем стать.

Правило третье: Аффирмации всегда должны быть в настоящем времени. Говорите, будто бы с Вами это уже происходит.

Правило четвертое: Аффирмации должны быть короткими и лаконичными.

Правило пятое: Аффирмации должны быть конкретными. Не просто, я зарабатываю много денег, а сколько и за какой период Вы зарабатываете.

Правило шестое: Аффирмации содержат слово, которое указывает на действие.

Правило седьмое: Аффирмации содержат слова, выражающие чувства и позитивные эмоции.

И наконец, **правило восьмое:** Аффирмации это о Вас, о Вашем восприятии себя, Ваших возможностях и мире вокруг Вас.

Вот пример еще одной аффирмации, которая отвечает всем правилам: *«Я постоянно изучаю положительные эмоции, радуюсь жизни и всегда нахожу позитив во всех событиях»*. Свои аффирмации Вы можете читать или проговаривать вслух. Можете ежедневно переписывать их в тетради или же слушать в записи. Создайте себе привычку ежедневно работать с аффирмациями и утверждать, кем Вам важно быть, чем заниматься и что иметь.

Визуализация

Визуализация еще одна важная привычка успешных людей. Умение мечтать или как сейчас можно говорить визуализировать, это умение отличает человека от других существ на Земле. Только человек способен представлять свое будущее. Умение визуализировать означает, что Вы создаете образы и картины в своем воображении. Вы можете их оживлять, наполнять деталями и прокручивать как видеопленку. Умение мечтать не знает ограничений. В своем воображении Вы можете создать для себя любое будущее. Почему же умение мечтать так важно?

Когда мы мечтаем, то даем мозгу команду — создай это для меня. Если Вы занимаетесь визуализацией регулярно, Ваш мозг постоянно занимается созданием для Вас желанного будущего. В свое время Эйнштейн говорил: *«Умение мечтать важнее, чем знание»*. К сожалению, умение мечтать со временем проходит. Ученые установили, что среднестатистический человек, который достиг возраста 35 лет уже на 95%, теряет умение мечтать. Точнее те нейроны, клетки мозга, которые отвечают за визуализацию, атрофировались у него на 95%. Почему? Помните в детстве нам говорили: *«Хватит мечтать, спустись на землю»*. Умение мечтать теряется только тогда, когда Вы не пользуетесь этим уникальным даром. Если Вы хотите действительно достичь выдающихся успехов в жизни: в карьере, в собственном бизнесе, в отношениях с другими людьми и даже в вопросах здоровья, Вам необходимо начать снова, как в детстве мечтать. Наполеон Хилл — автор книги «Думай и Богатей» говорил: *«Если твой мозг может представить, ты способен этого достичь»*. А когда Вы последний раз мечтали?

Медитация

Сейчас пришло время рассказать Вам о привычке наиболее успешных людей. Это привычка называется медитация. Я отвечаю на вопрос, почему самые счастливые, здоровые и богатые люди пользуются этим мощным инструментом. Долгое время и искал ответ на вопрос, что такое медитация, но никак не мог понять. Если Вы введете в интернет-поисковик слово медитация, Вы найдете описание очень многих способов медитации, но результат у них будет одинаков. Люди, которые медитируют, отличаются большей сфокусированностью и концентрацией. Они спокойны, счастливы и осознанны. Они хорошо знают, чего они хотят, лучше понимают себя и свое поведение, свои чувства, мысли и желания. Людей, которые медитируют, выделяет гармоничность и развитость личности. В чем же секрет медитации?

Главный результат любой медитации — это сбалансированная работа мозга, а точнее обоих его полушарий. Мозг обычного человека очень часто разбалансирован. Его можно сравнить с разбалансированным колесом автомобиля. Машину с такими колесами постоянно будет кидать в разные стороны. В мозге это связано с тем, что левое и правое полушарие плохо взаимодействуют между собой, живут как бы каждой своей жизнью. Когда левое и правое полушарие работают несбалансированно, человек чувствует

изоляция от внешнего мира, стресс, страх и ему может казаться, что он один и покинут. Когда Вы начинаете медитировать, неважно каким способом, левое и правое полушарие начинает работать синхронно. Чем больше человек медитирует, тем больше он понимает, как устроена Вселенная, видит связь между людьми и событиями в жизни, растет его осознанность.

После того, как я начал активно по часу в день медитировать, я быстро заметил перемены в собственной жизни. Теперь в самых стрессовых ситуациях я остаюсь спокойным, в голове всегда ясность относительно моих целей и желаний, значительно повысилась концентрация внимания. Если я раньше читал книгу и мог застрять на одной строчке, читать ее снова и снова десятки раз, пока мысли витают где-то в другом месте, то теперь такого со мной не происходит никогда. [Медитация](#) — это самый лучший, доступный и бесплатный способ получить гармонию в жизни, стать сконцентрированным, осознанным, избавиться от стрессов и жить гораздо наполненной, насыщенной и счастливой жизнью.

Интуиция

Сейчас я расскажу Вам о даре, который есть у каждого, но по-настоящему пользуются им только успешные люди, остальные ему просто не доверяют. Этот дар называется [интуиция](#). Возможно, Вы вспомните ситуации, когда что-то внутри подсказывало Вам: *«Не делай этого сейчас, подожди»*, но Вы не прислушивались к Вашему внутреннему голосу, делали наперекор ему и потом понимали, что делали неправильно, но было уже поздно.

Эксперты говорят, интуиция находится внутри нас. Это ответы от сердца из подсознания. Наше [подсознание](#) — это мощная машина по переработки информации. Оно в 200 млн. раз быстрее обрабатывает информацию, чем сознание и поэтому у подсознания есть ответы практически на все Ваши вопросы. Проблема только в том, прислушиваетесь ли Вы к нему. Ваше сердце играет огромную роль в том, что мы называем интуиция.

Американский институт сердца установил, что сердце, точно также как и мозг имеет клетки нейроны. Но в отличие от мозга, в котором таких клеток около 100 миллиардов, в сердце их всего 40 тысяч. Но как оказалось, решение, которое принимается сердцем, всегда оказывается более правильными. Часто, для того, чтобы помочь человеку принять правильное решение, я предлагаю ему сесть, расслабиться, закрыть глаза, сконцентрироваться на сердце, Вы можете даже положить руку на него и спросить: *«Сердце, что ты думаешь по этому поводу, каким должен быть правильный ответ?»*. Это очень простой и действенный способ получить верный вариант решения, ведь сердце мудрее мозга.

Ваше подсознание, Ваш внутренний голос всегда знает правильный ответ. И их нужно научиться слушать. Чем больше Вы будете практиковать, например, медитировать, тем легче Вам будет установить контакт со своим подсознанием и сердцем. И знайте,

подсознание общается с Вами при помощи картин, образов и идей. Виктор Гюго говорил: *«Нет ничего сильнее идеи, время, которого пришло»*. Если Вам внезапно пришла идея, и Вы чувствуете вдохновение ее реализовать, значит, сейчас самое время этим заняться. Если Вы идете по улице и вдруг чувствуете, что Вам необходимо зайти в этот книжный магазин, не удивляйтесь, что увидите там именно ту книгу, которая Вам сейчас нужна. Научитесь принимать решения не только логически на базе той информации, которая приходит снаружи, а так же ориентируясь и на ту, что находится внутри Вас. И Вы увидите, насколько успешней станет Ваша жизнь.

Сила идеи

Сейчас я расскажу Вам об идеях. А точнее о том, как научиться правильно ими пользоваться. У каждого из нас бывают гениальные идеи, но не каждый им доверяет и поэтому теряет просто гигантские возможности. Вспомните, Вы ложитесь спать и к Вам приходит интересная идея. Вы уверены, как только проснетесь, сразу же ее реализуете. Но утром Вы понимаете, что идея безвозвратно утеряна. Так происходит всегда, когда мы недооцениваем мощную силу идеи. В свое время французский писатель Виктор Гюго сказал: *«Нет ничего сильнее идеи, время которой пришло»*. Интересный филологический факт. На многих языках мира говорится: *«Мне пришла идея»*. И Вы никогда не услышите: *«Я придумал идею»*. О чем это говорит? Идеи приходят к нам из вне: из [Вселенной](#), из информационного поля или из того, что Карл Ньютон назвал коллективным бессознательным.

Ученые установили, что если нам приходит идея, а мы в течение 37 секунд ничего с ней не сделали: не записали, не позвонили, не рассказали о ней кому-то, идея пропадает. Но не абсолютно, она просто переходит к другому человеку. Странно, но очень часто идеи приходят во время приема душа и именно поэтому некоторые талантливые люди, чтобы не потерять идею, вешают в ваннных комнатах специальные настенные доски для записи идей. Фиксируйте идеи, ведь они не Ваши. Как идеи пришли, так они могут и уйти. Например, запишите их в тетради, на салфетке, отправьте СМС или письмо самому себе, тогда идея останется при Вас и у Вас появится шанс ее реализовать. Никогда не полагайтесь на свою память. Идея может уйти и никогда к Вам не вернуться. Помните, у Вас есть только 37 секунд на фиксацию идеи.

Возможности

Говоря о [неудачах](#) собственной жизни, большинство людей жалуется на то, что им просто не везет. Другим выпадают возможности, а им нет. Я хочу, чтобы Вы поняли — возможности есть везде и существуют они для каждого человека без исключения. Вопрос только в том, способны ли Вы их замечать? Причина, по которой большинство людей не видят возможностей для улучшения жизни, успешной карьеры, теплых отношений и более высокого уровня жизни, состоит лишь в том, что наш мозг — это мощная машина по удалению ненужной информации. [Мозг](#) видит только то, на чем Вы акцентируете его внимание. В Вашем мозгу есть специальный механизм, который из всего потока данных, которые в него попадают, а именно среди 400 миллиардов единиц информации, вынимает только одну единственную единицу информации.

Вы, наверное, можете вспомнить, когда Вы находились в людном месте, например на площади, на рынке, вокруг сотни или даже тысячи людей. И вдруг откуда-то издалека Вы слышали одно слово. И это слово мгновенно привлекало Ваше внимание и разворачивало к тому, кто его произнес. Это слово — Ваше имя. Имя — это важная для Вас информация и поэтому мозг из огромного потока данных выделил его. Или, к примеру, Вы собираетесь приобрести автомобиль, и уже определились с маркой и вдруг видите, что на такой машине уже ездит полгорода. Но раньше Вы этого не замечали. Почему? Потому что эта информация не была важной для Вас раньше. Для того чтобы видеть возможности, нужно все время находиться в режиме так называемого положительного ожидания. И Вы будете получать то, на что рассчитываете. Когда Вы знаете, чего хотите и рассчитываете это получить, Вы начинаете видеть то, что раньше было от Вас спрятано, но при этом находилось рядом. Это касается и лучшего места работы, и доходов, и отношений. Это касается абсолютно всех сфер Вашей жизни. Самые успешные люди видят возможности везде. В каждой ситуации спрашивайте себя: *«А какая тут есть возможность для меня?»*. Вот Вам статья [Сознание и подсознание в сравнении](#).

Действия

В Вашей жизни ничего не произойдет, если Вы не начнете действовать. Успешных людей от неуспешных отличает то, что они не только мечтают и планируют, но и делают конкретные шаги, которые превращают их мечты в реальность (читайте [Разница между мечтой и фантазией](#)). В свое время Гоголь говорил: *«Действия — это то, что приводит к результатам. Бездействия тоже приводят к результатам, но, как правило, не к тем, которые нас устраивают»*. Почему же многие откладывают действия?

Люди не действуют, потому что не знают с чего начать, их пугает масштабность задания и ответственность. Они не начинают работу, потому что до конца еще не понимает, как ее удачно завершить. В таких случаях, важно довериться процессу. Иногда, достаточно сделать первый шаг, возможно вслепую. Потом второй, и Вы увидите, что нужно делать дальше. Как говорит тренер успеха номер один в мире — Джек Кенфилд:

«Когда Вы едете ночью на автомобиле, Вам не обязательно видеть всю дорогу, Вам достаточно видеть несколько сотен метров впереди, проехав который, Вам откроется следующее несколько сотен метров. И рано или поздно, но Вы приедете к месту назначения». Так и с Вашими целями. Главное, начать движение к ним, а следующие шаги Вам подскажет дорога.

Точно также Вы можете действовать, когда Вам необходимо написать статью, запустить страницу в интернете, начать новый бизнес. Важно начать. Однако иногда бывает и так, что человек знает, что ему делать, но размер задания пугает его, особенно когда хочется сделать все и за один раз. Заранее зная, что перед Вами стоит большое задание, нужно понимать, что Вы одним ударом топора не срубите огромный дуб. Но если Вы будете подходить к нему каждый день и наносить по одному удару, то рано или поздно дуб упадет. С большими проектами точно также. Есть смысл разбивать их на небольшие составляющие ([Достижение целей: метод «Шаг за шагом»](#)). И занимаясь этим по полчаса или часу в день, со временем, Вы выполните огромный объем работы. Помните, действия это то, что превращает Ваши [мечты в реальность](#). Важно делать хотя бы небольшие шаги, но делать их постоянно. И тогда они приведут Вас к качественно-новой жизни.

Первое делайте первым

Сейчас я хочу коснуться темы энергии, а точнее того, как предотвратить ее отток на второстепенные дела и сохранить ее для дел важных. Вы, наверное, можете вспомнить, как Вы, к примеру, собирались написать отчет или статью или навести порядок в финансовых вопросах. Долго об этом думали, а потом внезапно понимали, что Вам срочно нужно навести порядок в квартире или в фотографиях с прошлого отпуска. Проходило несколько часов, Вы все еще были заняты незначительными делами, а серьезные задания так и оставались на своем месте. И от понимания этого Ваше настроение все больше и больше ухудшалось. Или, к примеру, Вы приходите на работу и вместо того, чтобы звонить клиентам и договариваться о контрактах, Вы несколько часов тратите на изучение новостей в интернете. Возможно, Вы даже придумывали себе хорошие оправдания, что Вы делаете что-то важное. Но действительно ли это так?

Как правило, важные дела сложные и большие по объему и поэтому мы изо всех сил стараемся их отложить. Но поймите, задачи от этого никуда не деваются. Хотите Вы этого или нет, но подсознательно Вы все время о них думаете. В результате, Вы и нужного не делаете и от не нужного удовольствия не получаете. Но как только, Вы начинаете выполнять необходимую работу, очень скоро появляется вдохновение. Вы больше не ломаете голову над тем, как это сделать, Вы просто делаете. Это состояние называется состоянием потока. Все происходит как бы само по себе. Если Вы, например, пишете отчет или статью, слова будут сами появляться на бумаге или на мониторе компьютера. Вы наполняетесь энергией.

Выдающийся писатель Брайн Трейси посвятил феномену игнорирования важных дел книгу под названием [«Оставьте безгласность, съешьте лягушку»](#). Он говорит, что

начинать всегда нужно с противных, но важных дел — лягушек, а уже потом переключаться на более и легкие задания. Выдающийся российский тележурналист Влад Листьев успевал успешно вести несколько больших проектов одновременно. Один из коллег Листьева так объяснил эту его уникальную способность: «У Листьева был девиз — *Всегда начинай с самого сложного и неприятного*». Многие откладывают своих лягушек на потом и придумывают себе миллион занятий, чтобы не делать очень важных дел. Если Вы хотите облегчить свою жизнь, повысить ее качество и успевать значительно больше, всегда начинайте с самого сложного и неприятного. Сначала съешьте Ваших лягушек.

Пересмотр дня

Многие спрашивают у меня: «*Как лучше спланировать свой день?*». Другими словами, какую технику тайм-менеджмента использовать? Я расскажу Вам об одной особенной технике, о которой я узнал и, соответственно, научился от Джека Кенфилда. Секрет успешных людей состоит в том, что начиная свой день, они четко знают, как он должен пройти. Так и Вы. Еще лежа в постели, представьте, как будет проходить Ваш день, каждое событие, каждая встреча — все происходит идеально. Вы достигаете всего, что Вам важно достичь. Посмотрите, какие личные качества Вы проявляете: мужество, сила, любовь, спокойствие, выдержка, уверенность, благодарность. Посмотрите, как Вы общаетесь с людьми. Как люди воспринимают Вас? Поймите, чего Вы хотите от встреч, что создать и какого результата достичь?

Теперь посмотрите внимательно на конкретные шаги, которые Вы делаете на пути к достижению цели сегодняшнего дня. Выполняя это упражнение всего по несколько минут в день, Вы будете создавать позитивное [намерение](#), программировать себя на успех и на успешные действия в течение дня. Вечером, перед тем, как лечь спать, выполните другое упражнение. Для этого, сядьте удобно, расслабьтесь, закройте глаза. Вспомните картины сегодняшнего дня, вспомните Ваши успехи и достижения сегодня, а также качество характера, которого Вам удалось проявить в течение дня. Например, сегодня Вы совершили десять телефонных звонков, выдержали диету, провели романтический вечер с любимым человеком, именно так, как Вы планировали это сделать. Порадуйтесь за себя и признайте свой успех.

Теперь, вспомните моменты, когда Вы отклонялись от Ваших намерений и целей и тех качеств, которые Вам важно было проявить в течение дня. Где бы Вы могли быть более эффективным? Такой ежедневный просмотр предотвращает негативный внутренний разговор, сосредотачивает внимание на собственных успехах и повышает Вашу самооценку. И как результат, в следующий раз Вы будете более эффективным. Помните, лучший способ [спланировать свое будущее](#) — увидеть его.

Три слова неудачников

Сейчас я расскажу Вам о трех словах, которые делают человека неудачником. Выдающийся бизнесмен и писатель современности Роберт Киосаки, в своей книге [«Богатый папа, бедный папа»](#) говорит: *«Общаясь с человеком, можно легко понять, что происходит у него в голове»*. Нас выдает то, какие слова мы используем и как формулируем свои мысли. Есть три слова, которые делают человека неудачником. Это слова: [пробовать, пытаться и стараться](#). Каждый раз, говоря о своих планах и добавляя при этом: *«Я попробую»*, *«я попытаюсь»*, *«я постараюсь»*, Вы программируете себя на неудачу. К примеру, Вы говорите: *«Я попробую заехать к тебе к 20:00»*, *«Я попытаюсь написать письмо до пятницы»*, *«Я постараюсь успеть во время»*. Слова: пробовать, пытаться, стараться допускает в равной мере, как успех, так и неудачу. Другими словами, Вы говорите: *«Я совершу определенные шаги, но у меня может получиться, а может и нет»*. Эти слова выражают неуверенность в результате. Если же Вы скажете: *«Я буду у тебя в 20:00»*, *«Я напишу письмо до пятницы»*, *«Я успею во время»*, то получите дополнительную силу. Даже физически Вы почувствуете больше сил на то, что Вы только что сказали. Вы сформулировали свое намерение ответственно, а ответственность, как Вы уже знаете, залог успеха.

Для того чтобы Вы хорошо запомнили эти три слова, я предлагаю Вам на большом листе бумаги написать: пробовать, пытаться, стараться, а потом жирным маркером перечеркнуть их и повесить лист на видном месте. Это поможет Вам более осознанно выбирать слова, которые Вы употребляете. Теперь, каждый раз, когда Вы употребите слова: пробовать, пытаться, стараться, сделайте паузу и тут же переформулируйте мысль. Помните о том, что то, какие слова Вы используете, каким образом формулируете свои мысли, идеи и цели — это прямое отражение того, что происходит в Вашей голове. Если Вас получится избавиться от этих трех слов неуверенности, Вы получите большие шансы на успех. Слова, которые Вы используете, программируют Вас либо на успех, либо на неудачу. Осознанно выбирайте слова, которые используете и навсегда забудьте три слова, которые делают людей неудачниками: пробовать, пытаться, стараться.

Проси, проси, проси

Сейчас я расскажу Вам о секрете успеха, которая называется — умение просить. На самом деле получить, все, что Вы хотите, невозможно без умения просить. Чтобы стать успешным в жизни, Вам необходима помощь других людей. И на Вашем пути будут встречаться люди, готовые Вам помочь. Но для этого они должны знать, какая именно помощь нужна Вам. Никто не сможет догадаться сам, пока Вы не озвучите свою просьбу. Одна из причин, по которой люди не достигают успеха — это [страх](#) просить. Люди боятся просить, чтобы не выглядеть жалкими, нищими или глупыми. Но самая главная причина это боязнь отказа, боязнь услышать слово НЕТ. Китайская поговорка гласит:

«Тот, кто просит, может быть выглядеть дураком 5 минут, тот, кто не просит, остается дураком навсегда».

Большинство людей отказывают себе уже тем, что бояться спросить. Мужчины бояться пригласить женщину на свидание, потому что бояться получить отказ. И не пригласив, сами себе говорят НЕТ, лишая женщину этой возможности. Мужчины сами себе отказывают, даже не зная, что им ответила бы женщина. Рискуйте просить обо все, что Вам нужно. Если Вам откажут, Вы ничего не теряете, у Вас этого не было до просьбы, у Вас этого не стало и после просьбы. Только, если Вы готовы просить, Вы сможете получить повышение, новые контракты, номер гостиницы с лучшим видом, бесплатный образец товара, свидание, отпуск, больше свободного времени. Чтобы достичь успеха в жизни, Вы должны рисковать. И один из рисков это получить отказ. Возьмите себе за правило, просить обо всем, что Вам необходимо. И помните, самые успешные люди на Земле всегда используют закон — проси, проси, проси.

Кем Вы станете

Сейчас я расскажу Вам о самом важном аспекте достижения целей, над которым мало кто задумывается, даже среди тех, кто достигает своих целей. Вы наверняка согласитесь со мной, что многие хотят большого успеха: денег, автомобилей, домов, яхт, власти, популярности, жен красавиц или мужей красавцев, не задумываясь о том, что все это можно потерять в одно мгновение. Вы можете остаться без земельного участка, машины, авторских прав и лицензий, без личных отношений. Вы можете потерять все, к чему Вы шли годами или даже десятилетиями. Но всегда нужно помнить о том, что важны не вещи, которые Вы получаете по дороге к успеху, а то, кем Вы становитесь на этом пути. Никто и ничто не сможет лишит Вас личных достоинств и совершенство Вашей души. Главный смысл жизни, в постоянном росте, развитии Вашей личности и души, а не обладание материальными вещами.

Когда-то выдающийся бизнес-философ Джим Рон сказал: *«Ставьте перед собой значительную цель, чтобы и самому в процессе ее достижения стать более значительным».* Ставя высокие цели, Вы оказываетесь перед необходимостью соответствовать своей цели. А значит, Вам нужно будет развить новые привычки, создать новые отношения, получить новые знания. Вам постоянно нужно стремиться вперед и вверх. Ведь для того, чтобы перейти с одного уровня жизни на другой, нужно и самому стать другим. А деньги и материальные вещи они всегда приходят как результат работы над собой. История знает множество примеров, когда успешные люди миллионеры или миллиардеры лишались всего, что они имели. Но материальное благо очень быстро к ним возвращались. Почему? Потому что эти люди имели определенный образ мышления,

необходимый уровень знания и соответствующее окружение. К примеру, Уолт Дисней был семь раз. Но это не помешало ему стать обладателем 32 Оскаров.

Некоторые люди так связывают себя со своими вещами и бизнесом, что при не удаче им кажется, что они потеряли себя. Поймите, Вы это не Ваши вещи, не Ваш автомобиль, не дом или бизнес. Вы это Вы — личность, которая стала именно такой, благодаря движению по жизни и достижению целей. Итак, если Вы хотите достичь нового уровня жизни, задумайтесь кем Вам нужно стать для того чтобы перейти на другую, более высокую ступень успеха и начинайте развиваться в этом направлении. Помните, важно не то, чего Вы достигните, а то, кем станете в результате этого пути.

Обратная связь

А теперь об одном из наиболее эффективных инструментов самосовершенствования. Этот инструмент называется обратная связь. Обратная связь это то, что мы слышим о себе от наших друзей, коллег, родственников, руководителя, подчиненных или клиентов. Для того чтобы Вы могли достигнуть настоящего успеха в жизни, Вам нужно быть открытым к обратной связи. Более того, об обратной связи нужно просить, и самое главное быть готовым работать с полученной информацией дальше. Большинство людей боится спрашивать об обратной связи. Почему? Потому что не хотят услышать, что они делают что-то не правильное. Но ведь правда есть правда. Её лучше знать, чем избегать. Когда Вы узнаете правду о себе, Вы получаете возможность сделать что-то новое с этим новым знанием сознательно.

Политик Руди Джулиани говорит: *«Когда Вы знаете о проблеме, Вы способны ее решить»*. Я хочу подарить Вам еще один инструмент, которому я научился от Джека Кенфилда, величайшего тренера успеха в мире, которого еще называют Наполеоном Хиллом 21 века. Спросите Вашего мужа или жену, насколько по шкале от одного до десяти, он или она довольны Вашими отношениями, где 1 самая низкая оценка, а 10 идеальные отношения. На такой вопрос сложно ответить не честно, поэтому, скорее всего Вы услышите правду. Например, это будет 7. Следующий вопрос, который Вы должны задать — что нужно, чтобы качество наших отношений продвинулось на 1 балл, а потом еще, еще и так до 10. Этот вопрос можно использовать с Вашими клиентами, руководством, подчиненными и даже друзьями, чтобы улучшить отношения.

Всемирно известные компании также используют инструмент обратной связи для улучшения работы своих руководителей. Такая обратная связь называется 360 градусов. В ней принимают участие подчиненные, коллеги и руководители менеджера. Их спрашивают, в чем достоинства и недостатки этого конкретного человека. По результатам опроса руководителю сообщается над чем ему нужно поработать. Помните, Вы не сможете улучшить качество Ваших отношений, работы, жизни, пока не согласитесь получать обратную связь и совершенствоваться соответственно к ней.

Закон прозрачности

Сейчас я расскажу Вам о законе, который поможет увеличить количество Ваших клиентов в несколько раз в течение следующих двух-трех месяцев. Многие спрашивают себя: *«В чем заключается секрет успеха того или иного человека, почему у него так много клиентов, а у других мало?»*. Ответ прост. Они используют закон прозрачности. Он гласит: *«Хочешь быть успешным, будь настоящим»*. Большинство людей не понимают важности прозрачности и считают, что они произведут лучшие впечатления на других людей, если будут кого-то играть, надевая маски и нося оболочки. Но, правда в том, что люди хотят иметь дело с настоящими людьми, а не с искусственными. Более того, сколько бы Вы не пытались имитировать кого-то и играть роли, правда рано или поздно все равно выйдет наружу. Поговорка *«Будь проще и к тебе потянутся люди»* говорит именно об этом.

Когда Вы прозрачны, Вы открыты, [искренни](#) и честны. Вы становитесь уязвимы. Это приводит к тому, что Вы становитесь близким к другим людям. Близость вызывает доверие к Вам, а доверие — это то, что притягивает людей. Людям хочется находиться рядом с Вами, дружить, сотрудничать, люди хотят покупать у Вас, ведь они Вам доверяют. Закон прозрачности работает, когда Вы искренни, открыты и честны с собой и с другими людьми. Когда Вы прозрачны, Вы признаете свои ошибки и недостатки, и тем самым показываете готовность работать над ними. И это еще больше укрепляет доверие к Вам. Если Вы решите быть искренними настоящими, то поймете, что лучшим Вы можете стать только в случае постоянной работы над собой. И Вы увидите, как много людей пойдет за Вами, в том числе и в качестве клиентов.

Вот еще один факт: можно по-разному относиться к профессии продавца, но правда в том, что выдающиеся продавцы — люди абсолютно честные, искренние и прозрачные. Будьте настоящими и к Вам потянутся люди. Желаю Вам [честности](#), [искренности](#), [прозрачности](#). Будьте тем, кем Вы являетесь на самом деле, работайте над собой и самосовершенствуйтесь.

Говорите правду

Вот еще один секрет, который поможет Вам жить легко, уверенно и свободно. Он называется — говорите правду. Большинство людей избегают правды, потому что боятся сделать кому то больно, или опасается неприятных последствий. Но когда мы скрываем правду и не слышим ее от других людей, мы теряем возможность реально смотреть на вещи. Правда, позволяет нам видеть события в истинном, а не в воображаемом выгодном ракурсе. Когда Вы говорите правду, Вы освобождаете Вашу энергию. Ведь, чтобы держать ее в секрете, необходимо тратить энергию. Это очень похоже на мяч, который Вы пытаетесь удержать под водой. Это всегда требует дополнительных усилий. Каждый раз, когда Вы говорите не правду, когда что-то скрываете, Вы создаете в своем [подсознании](#) мяч, который теперь нужно постоянно удерживать. Когда Вы говорите правду, Вы освобождаетесь от того, что раньше забирало у Вас энергию. Теперь Вы можете использовать ее для более важных дел и уверенней идти по жизни. Можно больше не

оглядываться и не волноваться, знает кто-то правду или нет. Ведь Вы больше ничего не скрываете, Вы становитесь прозрачным, становитесь с самим собой.

Правду лучше говорить всегда. Научитесь говорить правду. Это одна из самых важных привычек успешных людей. Если Вы поймали себя на мысли, что задаете себе вопрос: *«Какой момент выбрать, чтобы сказать правду?»*, знайте, этот момент уже настал. Возможно, это правда, что у Вас не складываются отношения. Возможно, правда в том, что Вас увольняют с работы. Правдой также может быть и то, что в Вашей семье не удастся в этом году поехать отдыхать. Возможно, правда, что Вы не успеваете сделать заказ в срок или в том, что Вы неудачно вложили деньги и все, что было отложено семьей на черный день — сгорело. Избегание правды всегда приводит к неприятным последствиям. Чем дольше Вы ее скрываете, тем худшую услугу Вы делаете себе и всем, кому она имеет отношения. Доктора установили, когда люди начинают говорить правду, они освобождаются от мигреней и хронических головных болей. Приводит депрессия, люди начинают осознавать, как прекрасна жизнь. Когда Вы говорите правду, Вы становитесь моложе и энергичнее. Человек может даже избавиться от лишнего веса, когда начинает говорить правду. Мой дедушка очень известный в свое время человек говорил: *«Обманом, весь мир обойдешь, но назад не вернешься»*. Начните прямо сейчас высвобождать Ваши мячи, получать дополнительную энергию, чувствовать себя свободным человеком и легко и уверенно [строить жизнь Вашей мечты](#).

Просите прощения

Случаются ли с Вами ситуации, когда Вы знаете, что делаете что-то неправильно по отношению к другим, но продолжаете это делать дальше, не признавая своих ошибок? Сейчас я расскажу Вам о том, как вывести Вашу жизнь на качественно-новый уровень, начав признавать собственные ошибки. Что происходит, когда Вы не хотите признавать свою вину и просить прощения даже когда на нее указывают другие люди? Известный Украинский психолог Наталья Халаденко говорит: *«Если Вы не просите прощения, значит Вы не готовы полностью признавать свои ошибки»*. А если Вы не готовы признавать свои ошибки, это свидетельствует о гордыне. А гордыня признак незрелой личности.

Гордыня это первое, от чего нужно избавиться, когда становитесь на путь личностного развития. Когда Вы просите прощения и делаете это искренне, Вы не только признаете свои ошибки, но и растете как личность. Когда же Вы не просите прощения, Вы теряете возможность роста и продолжаете избегать ответственности. Каким образом люди чаще всего избегают ответственности? Они начинают придумывать себе оправдания и обвинять обстоятельства или другого человека. А оправдания и обвинения, как Вы помните, это стратегии избегание ответственности, которая приводит к неудачам в жизни. Если Вы чувствуете, что Вам сложно попросить прощения или признать свою вину, Вы

должны понимать, что в этот момент Вы не несете 100% ответственность за Вашу жизнь и поэтому не сможете достигнуть максимального успеха.

Несколько лет назад, я расстался с девушкой. По началу, мне тоже хотелось оправдать себя и обвинить ее. Но взяв на себя 100% ответственность, я понял над чем мне нужно работать как мужчине. Это позволило мне выйти на качественно-новый уровень, но уже в новых отношениях. Признавать свои ошибки бывает сложно. Иногда, для этого необходимо усилия над собой. Но без этого настоящий успех невозможен. Это потребует от Вас выход из-за рамки зоны комфорта, но результатом будет Ваш личностный рост. Помните, признание своих ошибок и извинения это один из первых и главных шагов на пути Вашего личностного роста.

Сомневаешься — спроси

Многие люди тратят свое драгоценное время на размышления о том, что о них думают другие люди, как к ним относятся окружающие, почему с ними поступили именно так. Главная проблема таких мыслей, что Вы сами часто додумываете что-то за других и, как правило, не в свою пользу. Вместо того чтобы просто спросить о важном для Вас мнении, Вы начинаете сомневаться, выдумывать, предполагать. А потом, на основе ложных выводов, принимаете ошибочные решения. Успешные люди не тратят время на догадки и сомнения. Если сомневаются, сразу спрашивают и развеивают сомнения. Этот секрет успеха называется — сомневаешься — спроси.

Будда говорил: *«Нет ничего страшнее, чем привычка сомневаться»*. Сомнения разъединяют людей. Это отравя, которая разрушает дружбу и хорошие отношения. Сомнения как бельмо, которая раздражает и болит, это меч, который убивает. Почему же большинство выбирает сомневаться, вместо того, чтобы просто спросить? Люди боятся спросить, потому что боятся услышать наихудший вариант ответа. На самом деле, лучше спросить, чем догадываться и сомневаться. Когда Вы спрашиваете, то происходит две вещи: во-первых, Вы узнаете правду. И даже если это тот наихудший вариант, о котором Вы думали раньше, то Вы к нему уже готовы и сомневаться больше не нужно. Во-вторых, лишь зная правду и реальное состояние вещей, Вы сможете что-то изменить.

Когда-то я проводил свой тренинг *«Магия эффективного общения»* и заметил, что в конце зала сидит угрюмый человек, с насупленными бровями и скрещенными руками. Следующие полтора часа тренинга, я думал только о нем и что ему может не нравиться. Я был уверен, ему не нравится то, о чем я говорю. На первом же перерыве я подошел к нему и спросил. Его ответ меня удивил: *«Это лучшее, что я слышал в своей жизни»* — сказал он. А его внешний вид, оказывается, был вызван плохим самочувствием. Нужно понимать, что сомнения, как и все, на что направлены наши мысли, требуют энергии. Единственное, что Вы делаете с сомнениями, это постоянно опустошаете себя. Помните о законе успеха сомневаешься — спроси, и всегда, как только у Вас появились сомнения — спрашиваете.

Сила обещания

Понимание и осознание силы обещания — это секрет, без которого невозможно достичь настоящего успеха. Вершина успеха, которую Вы сможете покорить, напрямую зависит от того, насколько ответственно Вы относитесь к своим словам и данным обещаниям. Странно, но практически все знают о том, что обещание нужно выполнять. Но на самом деле, очень мало людей, которые осознанно относятся к своим словам. Основная масса людей, раскидываются обещаниями, не выполняя их. Задумывались ли Вы над тем, почему так важно держать свое слово? Дело в том, что выполнение обещания — это вопрос Вашей ответственности. А Вы уже знаете, что самый главный закон успеха, это закон 100% ответственности.

Люди, которые не держат слова, в понимании успешных людей — люди безответственные. И поэтому с ними лучше не иметь никаких дел. Когда Вы обещаете и не выполняете обещание, Вы вынуждены подсознательно об этом думать. А это, чувствуете Вы или нет, постоянно забирает у Вас и того, кому Вы обещали, энергию. Ваши мысли, вместо того, чтобы работать в правильном направлении, вынуждены возвращаться к обещанному. Обещание как невидимые ниточки, прикреплены к Вам со всех сторон и отбирают Вашу энергию. И чем больше обещаний Вы раздали, тем больше этих опустошающих ниточек приобрели. И это главная причина того, что успешные люди никогда ничего не обещают, если не уверены в том, что сдержат слово. Когда же Вы обещаете и выполняете, то чувствуете удовлетворенность, прилив сил и энергии.

Таким образом, если Вы хотите выйти на новый уровень успеха, Вы должны честно себе ответить: *«Выполняю ли я свои обещания?»*. Вы никогда не сможете окружить себя успешными людьми, если не будете держать свое слово. Помните, успешные люди всегда очень внимательно прислушиваются к Вашим словам и присматриваются к Вашим действиям. От безответственного бизнесмена, рано или поздно уйдут все клиенты. Женщины, бросают мужчин, которые не держат слова. Войны начинались после того, как одна из сторон нарушала свое слово. Известный бизнесмен Роберт Аллен учит трем способам отношения к обещаниям. Первый — обещание сдержать. Второй — во время отменить. И третий — заранее передоговориться на другой срок. Таким образом, насколько ответственно Вы относитесь к своим обещаниям, ровно настолько Вы сможете достичь успеха в жизни.

Время и деньги

Сейчас мы поговорим о двух главных причинах, по которым люди ограничивают свой успех. Это время и деньги. У каждого из нас время от времени появляются уникальные возможности. Но способны ли мы ими воспользоваться? Что чаще всего мы слышим от людей, когда фортуна стучит в их двери? И предлагает, например, создать бизнес, получить новую квалификацию, начать новый интересный проект. Даже не задумываясь, люди говорят себе и другим: *«Нет, это не для меня»*, и добавляют: *«У меня*

нет на это ни времени, ни денег». Деньги и время это два самых распространенных фактора, с помощью которых люди ограничивают свой успех в жизни.

Маша Видр, мировой авторитет по превращению мечтаний в реальность говорит: *«Деньги и время никогда не должны стоять на пути к Вашим мечтам»* и советует: *«Спросите себя, если дело бы было не во времени и деньгах, я бы воспользовался этой возможностью?»*. Ответ на этот вопрос быстро даст понять, нужно ли это Вам вообще. Задайте себе вопрос, не ограничиваете ли Вы себя, не понижаете ли собственную планку, не идете ли Вы на компромисс с собственными мечтами, потому что быстро убеждаете себя, что у Вас не достаточно денег и времени.

Люди боятся создать семью, потому что уверены, что на это нет ни денег, ни времени. Но как только ребенок появляется, тут же находится и время и деньги. Научитесь говорить себе: *«Деньги и время никогда не должны стоять на пути к моей мечте»*. И спрашивайте себя: *«Если бы дело было не в деньгах и времени, то принял бы ли я это предложение?»*. Когда Вы верите в свои возможности, когда Вы сильно хотите достичь цели, и Ваша мечта действительно важна для Вас, деньги и время появляются всегда. Сделайте эти слова мантрой Вашего успеха: *«Деньги и время никогда не должны стоять на пути к моей мечте»*.

Непрерывное обучение

Успешные люди это, прежде всего те, кто непрерывно работает над собой. В японском языке есть слово КЕЙЗЕН, которое означает постоянный рост и совершенствование. И это не только существующая философия современных бизнесменов и древних воинов. Эта идея стала стилем жизни для миллионов успешных людей на Земле. Дело в том, что в жизни существует только два направления — развитие или деградация. Промежуточного варианта не существует. Сегодняшние реалие таковы, что недостаточно один раз научиться и надеяться, что этих знаний Вам хватит до конца жизни. Новая информация появляется ежедневно, и если Вы не будете сознательно заниматься собой, то очень скоро отстанете от общества.

К сожалению, многие люди этого не понимают. Они считают, что все знают и все умеют и неосознанно становятся на путь деградации. Ведь в тот, момент, когда Вы решаете, что все знаете, начинается Ваш спад. Актер Брюс Ли говорил: *«Я с детства инстинктивно стремился к развитию и росту. Я убежден, каждый человек обязан упорно развивать свой потенциал»*. Успешные люди всегда открыты к новым знаниям. Они любознательны и никогда не перестают учиться и совершенствоваться. Они ищут новые пути и способы достижения своих целей. За последние десятилетия, количество информации увеличилось вдвое и продолжает увеличиваться. Поэтому успешные люди уже давно сделали частью своей жизни ежедневное обучение. Вы всегда сможете встретить их на [тренингах](#) и семинарах.

Постоянное обучение поможет Вам подниматься по карьерной лестнице или расширять свой собственный бизнес. Новое знание помогут Вам качественно и быстро справляться с Вашей работой. Кроме того, постоянная работа над собой гарантированно

приводит к повышению самооценки. Когда Вы развиваетесь, это притягивает к Вам новых интересных людей и новые интересные возможности. Помните, человек либо развивается, либо деградирует. Когда Вы начинаете чувствовать комфорт жизни, это означает, что Вы, скорее всего, остановились в развитии и возможно сейчас начинается Ваш спад. Но не прерывное развитие и самосовершенствование гарантированно приведут Вас к [жизни Вашей мечты](#).

Заключение

Это все, чем я хотел поделиться с Вами в книге «50 секретов тотального успеха». Что бы хорошо усвоить и гарантированно начать применять в своей жизни эти законы и принципы успеха, я предлагаю Вам перечитывать эту книгу снова и снова. Вы обнаружите, что каждый раз Вы будете вычитывать что-то новое, то, чего раньше не замечали. И это будет происходить потому что, перечитывая в очередной раз книгу, Вы будете уже не тем, кем были, когда читали ее в прошлый раз. Ведь Вы растете и развиваетесь. Я прощаюсь с Вами и надеюсь, что эта книга значительно изменит Вашу жизнь. Так же советую Вам посетить сайт <http://www.worldmagik.ru>, где Вы найдете массу дополнительной сверхполезной информации. Я желаю Вам счастья, здоровья и богатства и помните, Вы и только Вы можете создать жизнь Вашей мечты.