

СКОНЦЕНТРИРУЙСЯ

на

МЕЧТЕ

**Как воплотить в реальность
свои мечты и цели**

*Я посвящаю эту книгу моей матери, Эллис.
Мама, я люблю тебя!*

Джеффри Д. Смит

Благодарности

Я никогда не смог бы написать эту книгу без помощи, вдохновения и руководства множества учителей и наставников, без любви и поддержки друзей и семьи. Большое спасибо всем, благодаря кому появилась эта книга.

Благодарю мою маму, Эллис, отца, Дэвида, и его жену Дороти, брата Тода и его жену Джени, моих бабушек и дедушку, Кэтрин Рапп и Роя и Джорджию Смит, Норму Батлер, Джона Ассарафа, сотрудников моей компании Indianapolis Mastermind Group и коллектив издательства Possibility Press.

Содержание

Предисловие	7
Введение	
Сконцентрируйся на успехе – основные принципы	9
1. С чего начать?	15
2. Фактор «Я»	18
3. Решите, куда хотите попасть и сконцентрируйтесь	24
4. Создайте прочный фундамент для достижения цели	35
5. Сконцентрируйтесь на убеждениях, помогающих побеждать	44
6. Избавляйтесь от ограничивающих убеждений	54
7. Мыслите как состоятельный человек!	69
8. «Магия» достижения цели	82
9. Законы концентрации	87
10. Создайте образ своей мечты	109
11. Превратите мечту в достижимую цель	130
12. Сконцентрируйся на цели! Ежедневный план достижения цели	137
13. Действуйте и наслаждайтесь результатами	169
14. Постоянно концентрируйтесь на мечте: сотрудничайте с «тренером успеха»	189

Предисловие

*По-настоящему счастлив (и успешен) будет лишь
тот, кто найдет способ служить другим*
Альберт Швейцер

Истинный смысл жизни открывается нам тогда, когда мы реализуем свой потенциал, с помощью личного роста и служения другим. Погоня за некоей «магической панацеей», в существование которой верит большинство из нас, подобна бегу в зыбучих песках. Чем быстрее бежишь, тем глубже вязнешь.

Каждому из нас от рождения даны все способности, необходимые для достижения наших целей и для того, чтобы жить так, как мы хотим. Но нужно *сконцентрироваться на мечте*, разобраться в том, как реализовать таланты, которыми мы обладаем, и как служить другим. Следующие три шага помогут вам найти путь к воплощению вашей мечты... какой бы грандиозной она ни была!

Эта книга поможет вам по-новому взглянуть на окружающий мир и на самих себя.

- Вы начнете видеть и ценить красоту окружающего мира

- Вы станете более уверенным в себе, потому что лучше узнаете себя и поймете, зачем вы здесь
- Вы перестанете навязчиво сравнивать себя с окружающими
- Вы узнаете, как воплотить свою мечту в реальность, и как стать богатым – если этого хотите

Надеюсь, эта книга станет еще одним шагом на пути к той жизни, о которой вы мечтаете. Для меня уже только это станет прекрасной наградой.

Если с годами я чему-то и научился, то вот чему: победители отличаются от неудачников тем, на чем *они концентрируются*. Победители концентрируются на том, чего хотят, и постоянно действуют, чтобы сделать свою мечту реальностью. Все остальные этого не делают.

Разница между чемпионом мира и участником забега – в *концентрации, в фокусе*. Эта книга поможет вам приобрести концентрацию и фокус чемпиона мира. Надеюсь, она вдохновит, мотивирует, и, самое важное, побудит вас к действию – к постоянной концентрации на своей мечте. Итак, начнем...

Введение

Сконцентрируйся на успехе – основные принципы

Первый закон успеха... это концентрация. Это умение собирать всю энергию в одну точку, фокусироваться на ней и не смотреть по сторонам
Уильям Мэтьюз

Фокус – что это такое?

Конечно же, вы много раз слышали слово «фокус». Скорее всего, вы никогда не задумывались над его значением и не подозреваете, как важно это простое слово для вашего успеха. Толковый словарь русского языка определяет слово фокус как «...сосредоточенность на чем-то одном, концентрация».

Вы замечали, что всегда *получаете то, на чем концентрируетесь*? Например, вы едете на машине в супермаркет. Чтобы туда попасть, нужно ехать по верной

дороге, иначе вы не попадете туда, куда направляетесь, не так ли? Так и в жизни. Каждый из нас – водитель «машины своей жизни». И чтобы реализовать свою мечту, необходимо постоянно концентрировать на ней свои мысли и действовать в определенном направлении.

Те, кто добивается успеха в бизнесе, или в чем угодно еще, концентрируются и действуют. Со стороны может показаться, что им просто везет, что жизнь сама выносит их на новый уровень – без особых усилий с их стороны. Они похожи на уток, легко и спокойно скользящих по глади озера. Но чтобы доплыть туда, куда утка хочет, под водой она постоянно перебирает лапками. Она сконцентрирована на цели – например, на хлебных крошках, которые вы бросаете в воду!

Какие вопросы вы себе задаете?

Когда мы поддерживаем концентрацию и двигаемся к своим целям, вопросы, которые мы задаем себе, не менее, а может быть и более важны, чем ответы на них!

Чтобы добиться желаемых результатов, задавайте себе важные, прямые и простые вопросы. Например: «Что я сделаю сегодня ради своей мечты?» Найдите вопрос, который полностью отражает вашу цель, запишите его и поместите на видное место. Так вы каждый день будете о том, что для вас важнее всего. Качество жизни зависит от тех вопросов, которые мы постоянно себе задаем.

Что такое успех?

Давайте начнем наше путешествие с простого вопроса: Что значит для вас успех?

Если вы похожи на большинство других людей, этот вопрос, вероятно, поставил вас в тупик. Возможно,

вы представили себе прекрасный новый дом, сияющую спортивную машину, или увидели, как беззаботно загораете на морском берегу. Может быть, вы увидели, как за столом собралась вся ваша семья – все смеются, наслаждаются обществом друг друга и проявляют искреннюю любовь – что так редко встретишь сегодня.

А может быть, вы представили, что каждый месяц на ваш банковский счет «падает» кругленькая сумма – дающая вам финансовую свободу, о которой вы так мечтаете.

Но все эти образы – результат успеха. Они не определяют успех. Нужно очень четко понимать, что означает успех именно для вас. Это единственный способ узнать, ради чего вы трудитесь, и как определите, когда успех будет достигнут. Это не лишено смысла, не так ли?

Спросите себя еще раз: «Что значит успех для меня?» Вы ответили так же, как и в первый раз? Если нет, то что значит успех *именно для вас*?

Как определяют успех другие?

Писатель Роберт Луис Стивенсон, автор «Острова сокровищ» и множества других прекрасных книг, писал: *«Успеха достиг тот, кто живет с удовольствием, кто много смеется и страстно любит, кто заслужил уважение умных и любовь детей, кто нашел свое место в жизни и следует своему предназначению, кто сделает этот мир немного более совершенным, чем он был раньше, кто вырастил прекрасный цветок, создал чудесное стихотворение или спас чью-то душу, кто ценил и праздновал красоту земли, кто искал лучшее в других и отдавал лучшее, что было в нем».*

Альберт Эйнштейн, один из величайших ученых мира, говорил: *«Достиг успеха тот, кто получает мно-*

го от других, обычно несравнимо больше, чем отдает. Но ценность человека заключена в том, что он отдает, а не в том, что он способен получить».

Эрл Найтингейл, автор бестселлера «Самая странная тайна» и один из известнейших ораторов всех времен, определяет успех так: *«Успех – это постепенная реализация достойного идеала»*.

Все эти слова помогают понять, что же такое истинный успех. Никто из этих людей не считал, что успех – это много денег, шикарная машина или пятиэтажный особняк. Подобные вещи – это награда за успех. Но сами по себе они успехом не являются.

Настоящий успех – нечто более глубокое

Настоящий успех – не в вещах, не в собственности и не в деньгах. Это нечто гораздо более глубокое. Как сказал Уильям Дэнфорт, *«Самое ценное в жизни – то, что можно разделить с другими, ничего при этом не теряя; а наименее ценное – то, что уменьшается, если мы делим это с другими»*. Эту фразу стоит прочесть еще раз. В ней содержится невероятно глубокое и простое определение истинного успеха.

Дэнфорт говорит о том, что деньги и то, что можно на них купить – не так уж ценно. Но большинство из нас посвящают почти всю жизнь тому, чтобы зарабатывать деньги, занимаясь тем, чего терпеть не могут. Потом мы влезаем в долги, покупая разные вещи, которые не так уж нам и нужны. Мы ищем мгновенного вознаграждения – это помогает заглушить боль и тоску от нелюбимой работы и пустоты жизни.

Но в этом нет никакого смысла – хотя так поступает почти каждый. Почему? Многие привыкли верить, что иначе быть не может. Другие считают, что «все так жи-

вут», поэтому они тоже должны жить так, а не по-другому. А «другие» живут так потому, что так живем мы!

Есть и те, кто так поступает, потому что пытается таким образом реализовать свои мечты. Но в результате их жизнь становится серой, скучной и посредственной. И поэтому они пытаются заполнить внутреннюю пустоту все новыми и новыми развлечениями, все новыми и новыми вещами.

Но попадать в эти ловушки совершенно необязательно. Жить иначе – можно! Не обязательно соглашаться на «посредственную» жизнь. Не стоит делать это только потому, что так делают другие. К счастью, есть другой путь. Мы поговорим о нем в этой книге. Она поможет вам найти дорогу, которая приведет вас к истинному успеху – к *вашему успеху!*

Каждый из нас может купить шикарную машину, переехать в дом своей мечты и проводить отпуск на лучших курортах мира. По сути, чтобы достичь успеха, нужно только одно – воплотить в жизнь свою мечту. А вещи не так уж и важны. *Важно то, кем мы становимся в процессе достижения успеха.* Мудрость, понимание и любовь к людям, которые мы приобретаем, когда реализуем свои мечты – вот что важнее всего.

Помогая достичь успеха другим, мы и сами становимся богатыми – и речь не только о деньгах. Когда мы делимся мудростью, пониманием и любовью, они только увеличиваются. Мудрость, понимание и любовь – вот суть истинного успеха и истинной самореализации.

Возможно, сейчас вы думаете: «Ладно, Джеф, теперь я понимаю, что значит для меня успех. Но чтобы достичь такого уровня успеха, который позволит мне реализовать все мои мечты, мне придется пролить тонны пота, крови и слез. Мне придется вкалывать день и

ночь. Но в моей жизни масса других дел и обязанностей перед другими людьми. Как же быть?»

Именно здесь на сцене появляется концентрация. Итак, давайте сконцентрируемся...

Глава первая

С чего начать?

*Делайте что можете, с тем, что у вас есть,
там, где находитесь*
Теодор Рузвельт

Где вы сейчас?

Прежде чем сконцентрироваться на мечте, нужно понять, с чего вам придется начать. Чтобы определить это, заполните таблицу, приведенную ниже.

Поставьте себе от 1 до 10 баллов в каждой из следующих областей: здоровье, семья, личные отношения, духовная жизнь, социальная жизнь, бизнес, личное развитие, образование, доход и финансовая ситуация (активы, обязательства, пенсионный план и так далее). Размышляя о каждой из сфер своей жизни, вы поймете, какова ваша ситуация сейчас и подготовитесь к дальнейшей дискуссии.

Сфера моей жизни	Какова ситуация сейчас	Какой я хочу ее видеть
Здоровье		
Семья		
Личные отношения		
Духовная жизнь		
Социальная жизнь		
Бизнес		
Личное развитие		
Образование		
Доход		
Финансовая ситуация		

Представьте себе, что в одно прекрасное утро просыпаетесь в незнакомом месте, оглядываетесь по сторонам и говорите: «Я хочу отсюда выбраться». Проблема в том, что если вы не знаете, где находитесь, и куда хотите попасть, то никак не сможете понять, в каком направлении двигаться. Даже если вы полны решимости оказаться «где-то в другом месте», то проведете всю оставшуюся жизнь, блуждая по пути в никуда!

Большинству из нас не хватает концентрации. Мы просто плывем по течению, пытаюсь куда-то попасть, но не понимаем, где находимся, где именно хотим оказаться, и что для этого нужно сделать.

Пообещайте себе, что с этого самого момента больше не будете поступать «как все» и бесцельно бродить по жизни. Вы станете вести себя иначе. Вы будете точно знать, где находитесь, и куда идете. Вы будете сконцентрированы. Твердо скажите себе: «Я сконцентрирован».

Концентрация сделает ваше путешествие настолько приятным, как никогда раньше. Концентрация, стремление к цели и движение к мечте приносят истинное удовольствие!

Давайте же выясним, где вы находитесь прямо сейчас. Для этого мы проанализируем, вашу нынешнюю ситуацию.

Возьмите таблицу, которую только что заполнили. Просмотрите то, что записали, и задайте себе следующие вопросы:

- В каких областях своей жизни я наиболее успешен?
- В каких областях мне больше всего нужно совершенствоваться?
- Какие области сегодня меньше всего соответствуют тому, какой я хочу видеть свою жизнь через год?
- Какие области сегодня меньше всего соответствуют тому, какой я хочу видеть свою жизнь через десять лет?

Ответы на эти вопросы – точка отсчета. Они помогут вам сконцентрироваться и достичь истинного успеха.

Теперь, более-менее точно, вы знаете, какова ваша ситуация в настоящий момент. Следующий шаг – определить, куда вы хотите попасть, как туда добраться, и сконцентрироваться на необходимых для этого действиях.

Глава вторая

Фактор «Я»

*Мечтайте о великом – и станете тем, о чем
мечтаете. Наше видение – обещание того, что мы
можем раскрыть в себе*
Джон Раскин

Что такое «Фактор «Я»»?

Следующий шаг для обретения концентрации – понимание «фактора «Я»». Это один из самых важных принципов этой книги. Фактор «Я» состоит из трех частей:

- Как вы функционируете
- Почему вы находитесь там, где находитесь
- Как изменить результаты, которые вы получаете в жизни

Фактор «Я». Часть первая.

Как вы функционируете?

Прежде чем понять, почему вы находитесь там, где находитесь, и как оттуда выбраться, сначала нужно

определить, с чем вам придется работать. Можно сказать, что человек состоит из трех основных частей:

- Физическое тело
- Психика – сознание и бессознательное
- Духовная природа

Физическое тело

Это самая заметная часть нас. Представьте себе, что вы компьютер. Ваше тело – это «железо». Следите за своим здоровьем – иначе у вас не будет сил и энергии реализовать свои мечты. Если нет здоровья, все остальное уже не важно.

Психика – сознание и бессознательное

Наше сознание – это интеллект, разум, позволяющий мыслить и принимать решения. По аналогии с компьютером, он решает, загружать ли новую программу, или оставить все как есть.

Бессознательное не умеет мыслить. Оно принимает «приказы» от сознания и исполняет их. Оно не обладает способностью анализировать и оценивать, оно просто воспринимает информацию, которую ему дают, позитивную или негативную. Оно похоже на жесткий диск компьютера, где содержится вся его память. Здесь находятся все «программы» нашей жизни – все образы и убеждения, возникшие в результате нашего опыта, привычек и действий.

Самое интересное, что бессознательное можно «перепрограммировать» – то есть, обновить или изменить «программы» компьютера так, чтобы они помогали нам достичь нашей мечты. Сознание решает, что нужно сделать: загрузить новую программу, позволяющую получать новые результаты, или оставить старую – и получать те результаты, которые мы получали всегда.

Сконцентрироваться на мечте и начать действовать – все равно, что загрузить в компьютер «программу мечты» и запустить ее. Именно так мы выбираемся из «ям», в которые время от времени попадаем. Именно так мы и меняем свою жизнь.

Духовная природа

Это третья составляющая нашей природы. Каждый из нас родился с какой-то целью, точно так же, как компьютер предназначен для выполнения определенных задач. Мы можем не замечать своей духовной природы, но именно она лежит в основе нашей заветной мечты.

Мечтать нас вдохновляет вера – уверенность в существовании невидимого. Она дает нам видение, а видение помогает понять, зачем мы пришли на эту землю. Это – основа истинного счастья и настоящего успеха. А успех и счастье приходят тогда, когда мы выполняем свое предназначение.

Жизнь – это служение другим. Помогайте другим – если это не противоречит вашим собственным целям – и успех, счастье и самореализация не заставят себя ждать.

Фактор «Я». Часть вторая.

Почему вы находитесь там, где находитесь

Вторая часть Фактора «Я» – понимание того, каким образом взаимодействуют тело, психика и духовность, и как они определяют качество нашей жизни. Вот как это происходит:

- Духовная природа направляет и вдохновляет нас.
- Мы мыслим сознательно или бессознательно позволяем тем или иным мыслям появляться в нашей голове.

- Эти мысли создают образы, поступающие в бессознательное
- Бессознательное не умеет размышлять или изменять образы или идеи, которые оно воспринимает – оно безоговорочно принимает то, что в него «входит». Если в бессознательное постоянно поступают одни и те же образы, на их основе возникает привычка или убеждение. Это называется *обусловливание*. Именно оно определяет наше отношение к самим себе и к окружающему миру, а также то, на чем мы концентрируемся.
- Образы, которые содержатся в бессознательном, вызывают у нас определенные чувства. Чем ярче эти образы и идеи – чем сильнее обусловливание – тем сильнее чувства. Те или иные чувства побуждают нас к тем или иным действиям.
- Наконец, наши действия определяют результаты, которые мы получаем.

Давайте повторим еще раз: дух вдохновляет нас создавать те или иные мысли. Мысли создают образы. Образы вызывают чувства. Чувства побуждают к действию. Действия приводят к результатам. Если рассмотреть этот процесс в обратном порядке, мы увидим, почему оказались там, где сейчас находимся:

- В данный момент мы наблюдаем определенные результаты своих действий.
- Эти результаты напрямую зависят от совершенных нами действий.
- Эти действия стали следствием тех или иных чувств.
- Чувства были вызваны образами, содержащимися в нашем бессознательном.

- Образы, содержащиеся в нашем бессознательном, были сформированы мыслями, которые мы либо выбрали сознательно, либо бессознательно допустили в свой разум.
- Нас направляла и вдохновляла наша духовная природа.

Если вас не устраивают результаты, которые вы сейчас получаете в жизни, теперь вы понимаете, как и почему это происходит: в самом начале этого цикла вы, скорее всего, либо сознательно выбрали негативные мысли, либо бессознательно допустили их в свой разум.

Затем эти мысли наполнили ваше бессознательное определенными образами, которые со временем укоренились в нем и превратились в убеждения и привычки. (Это и есть обуславливание или «программирование»). Эти негативные привычки и убеждения вызывают у вас негативные эмоции, побуждающие предпринимать действия, и приводящие к результатам, которые вас не устраивают.

Называя мысли и привычки негативными, я всего лишь имею в виду то, что они не приводят к тем результатам, которые вы хотите получать.

Фактор «Я». Часть вторая. Как изменить результаты, которые вы получаете в жизни

Каким образом можно менять результаты, которые мы получаем в настоящий момент, и начать получать результаты, которых мы хотим? А вот как:

- Следовать вдохновению нашей духовной природы.
- Сознательно выбирать новые, более позитивные мысли. Концентрироваться на мыслях о том, чего мы хотим, а не о том, чего не хотим.
- Эти мысли создадут новые образы, которые начнут проникать в бессознательное. Эти образы

начнут укореняться в нем, и бессознательное начнет помогать нам превращать их в реальность.

- Мы начнем испытывать новые чувства.
- Новые чувства станут побуждать нас к новым действиям, соответствующим новым образам, которые проникли в наше бессознательное.
- И, конечно же, эти новые действия приведут к новым, желаемым результатам – и к реализации мечты.

Прежде чем идти дальше, я хочу предупредить вас по поводу ожидания мгновенных результатов. Не делайте этого! Предположим, вы начали строить новый дом. Вы ведь не ожидаете, что дом будет построен на следующий день после начала строительства? Если вы начали ходить в спортивный зал, вы ведь не ожидаете приобрести идеальную форму через два дня?

То же самое касается и изменения результатов, которые мы получаем в жизни. Невозможно знать, насколько глубоко укоренилось в вашем бессознательном негативное обуславливание. Вы же много лет «кормили» его негативными образами! Никто не знает, сколько идей, переживаний, эмоций и событий раз за разом подкрепляли негативные образы, и как долго это происходило. Поэтому никто не знает, сколько времени и сил понадобится, чтобы изменить эти образы! Но одно можно знать наверняка: когда мы концентрируемся на своей мечте и действуем, то мечта обязательно сбудется.

Глава третья

Решите, куда хотите попасть и сконцентрируйтесь

*Препятствия – это все те ужасы, которые мы
видим, когда отрываем взгляд от своей цели*
Генри Форд

У вас цветные мечты, но вы живете в черно-белом мире?

Теперь мы готовы двигаться дальше. Мы начнем вводить перемены, необходимые для реализации вашей мечты. И первый шаг – найти свою истинную мечту.

Как сказал однажды знаменитый «гуру» баскетбола Йоджи Берра: *«Если не знаешь, куда хочешь попасть, будь осторожен – потому что попадешь неизвестно куда».*

Чтобы добиться успеха, нужно *точно* знать, куда хочешь попасть. Большинство людей всю жизнь пытаются гнаться за чужими мечтами. И когда люди умирают, «их музыка остается внутри», а их песня так и оста-

ется неспетой – потому что они так и не поняли, каковы их истинные мечты и цели.

Дайте себе такое обещание: «С этого момента я с радостью буду следовать *собственным* мечтам, стремиться к *собственным* целям и реализовывать *собственный* потенциал». Если у вас есть работа, а скорее всего, она у вас есть, вам так или иначе придется стремиться к целям вашего босса – иначе вас просто уволят. Тем не менее, даже на работе можно следовать своей мечте. Если вы захотите, то рано или поздно сможете уйти с работы. У всех нас разные таланты и разные интересы – и разные мечты. А если у нас есть семья, то нам приходится учитывать и ее потребности и желания.

Приступая к увлекательному процессу концентрации, помните о «принципе чистого листа». С этого самого момента, ваша жизнь – это чистый лист. Никакие события прошлого не влияют на наше настоящее – если только мы сами не позволим им это делать! Каждый из нас сам пишет сценарий своей жизни. Вы можете создать любую историю своего настоящего и будущего – какую захотите! Все зависит только от вас. И самое приятное – вам не нужно волноваться, примет ли ваш сценарий какой-нибудь продюсер, и не станут ли «редактировать» его другие люди. Какой бы сценарий вы ни создали, он обязательно станет реальностью, и вы будете действовать в этой «пьесе» именно так, как задумали.

**Концентрируйтесь на том, чего хотите,
а не на том, что у вас уже есть**

Прежде всего, нужно найти свою мечту. При этом не попадите в распространенную ловушку – не стоит основывать свои ожидания на том, что у вас уже есть. Будьте искренне благодарны за то, кем стали и чего достигли до сих

пор, но не почивайте на лаврах. Если концентрируешься на том, что у тебя уже есть, будешь получать это и дальше. *Помните – мы получаем то, на чем концентрируемся.*

Но часто ли вы размышляете о том, чего не хотите, чего не любите? Вы все время «пережевываете» то, что не нравится вам в вашей работе или в вашем боссе, без конца думаете о проблемах с детьми или с супругой, о всех своих невзгодах и неурядицах? Каждый раз, когда вы думаете обо всем этом, вы просто еще раз «отпечатываете» в своем бессознательном негативные образы. А это лишь укрепляет убеждения, привычки и обусловливание, которые и создали ту жизнь, которую вы ведете сейчас.

Если вы постоянно испытываете одни и те же чувства, то все время делаете одно и то же. И всегда будете получать одни и те же результаты. Помните – наше бессознательное беспрекословно принимает все, о чем мы постоянно думаем, и превращает это в реальность. Постоянно думая о том, чего мы не хотим, мы создаем замкнутый круг. Мы буквально обрезаем себя именно на те неприятности, от которых хотим избавиться! Единственный способ разорвать этот круг – *сконцентрироваться на своей мечте.*

От инстинктивных реакций к творчеству

В итоге, концентрируясь на результатах, которые мы получаем сейчас, и позволяя им «захватить» все наши мысли, мы гарантируем себе лишь одно – что и дальше будем получать такие же результаты. Концентрируясь на том, чего мы *хотим*, а не на том, что есть у нас сейчас, мы выходим из замкнутого круга. Мы переходим от простых инстинктивных реакций к творчеству. Помните, что такое безумие? Безумие – «это делать то же самое, ожидая получить *другие* результаты!»

Прежде всего, необходимо сознательно выбрать, чем вы «кормите» свое бессознательное. Когда ваш ум сконцентрирован на мечте, перед вашим внутренним взором появляются ее образы. Так в бессознательном возникает «резервуар» новых представлений. Потом бессознательное начинает работать. А сделать оно может лишь одно – превратить эти образы в реальность.

Со временем, когда новые представления окрепнут и полностью заменят старые образы, вы начнете испытывать новые, непривычные чувства. Это побудит вас иначе действовать – а новые действия приведут к результатам, которых вы желаете. Так ваша жизнь постепенно начнет становиться такой, какой вы хотите ее видеть. Вы перестанете снова и снова повторять один и тот же надоевший сценарий.

Вот почему так важны умение ставить перед собой цели и способность к визуализации. Каждый, кто достиг успеха, использует эти навыки каждый день. Как сказал Альберт Эйнштейн, «*воображение важнее знания*».

Каждый раз, когда мы ставим перед собой цель или представляем себе свою мечту, мы принимаем сознательное решение сконцентрироваться на позитивных мыслях. Затем можно сделать следующий шаг и «записать» эту мысль в бессознательном, чтобы оно создавало новые образы, формирующие новые привычки и новые убеждения (новое обусловливание). Эти привычки и убеждения *естественным* образом станут вызывать у вас новые эмоции и побуждать к новым действиям, ведущим к новым, более позитивным результатам.

Снимите «крышку» и мечтайте!

Пришло время с кристальной ясностью представить себе вашу мечту и ту жизнь, какой вы хотите жить.

Сделав это, вы сможете начать воплощать свою мечту в реальность. Возьмите лист бумаги и найдите 15 минут, чтобы ответить на следующие вопросы. Помните – вы описываете свою *мечту*. Ваше нынешнее положение в жизни не имеет к этому никакого отношения. Отпустите себя и как следует повеселитесь!

- Если бы у меня было достаточно времени и денег, чем бы я занимался чаще? А чем – реже?
- Если бы я мог что-то делать лучше всех в мире, что бы это было? Почему?
- Если бы прямо сейчас я получил 10 миллионов долларов, на какие три вещи я потратил бы их, и сколько бы они сделали?
- Каков мой идеальный отпуск? Сколько он длится? С кем бы я его провел? Где? Что бы я там делал?
- Если вы не женаты и хотите создать семью – каков мой идеальный партнер? Хочу ли я иметь детей? Сколько?
- Хочу ли я проводить больше времени со своей семьей? Что нам больше всего нравится делать вместе? Какими были бы наши идеальные отношения?
- Если бы я мог жить в любой стране мира и взять с собой семью и друзей, где бы я жил?
- Если бы я мог научиться одному новому умению и стать в нем экспертом, что бы это было?
- Если бы я мог изменить в своей жизни всего одну вещь, что бы это было?
- Если бы я мог изменить в себе всего одно качество, что бы это было?
- Если бы я знал, что ни при каких обстоятельствах не могу потерпеть неудачу, чем бы я занялся? Какое хобби или спорт я бы выбрал? Как бы это

повлияло на мои действия для реализации моей мечты? Какие отношения и с кем я бы создал?

- Если бы я мог выбрать любую машину, какую бы модель я выбрал?
- Сколько я *действительно* хочу зарабатывать? Сколько времени я готов тратить на работу? Что я могу сделать, чтобы столько зарабатывать, чего не делаю сейчас?
- На что именно я бы тратил эти деньги? В каком бы доме я жил? Сколько бы в нем было комнат? Каким бы был интерьер? Что еще я бы купил? Стал бы я заниматься благотворительностью? Если да, то в какой сфере?

Составьте список желаний своей мечты

Итак, вы уже начали концентрироваться на том, чего хотите, а не на том, что у вас есть, или на том, что, как вам кажется, вы можете себе позволить. Пришло время составить список *всех желаний* вашей мечты.

Позвольте себе повеселиться. Возьмите лист бумаги и ручку и перечислите все вещи, чувства, события и приключения, связанные с вашей мечтой. Через 15 минут в вашем списке должно быть не меньше 50 пунктов. Не оценивайте себя, пишите все, что приходит в голову, даже если какая-то идея кажется вам безумной или совершенно несбыточной.

Вот несколько примеров из моего списка. Они помогут вам начать:

- Проснуться и вдохнуть морозный горный воздух на собственной «даче» в горах Тахо.
- Пригласить друзей на свой собственный остров.
- Построить дом и офис своей мечты на берегу горного озера.

- Построить во дворе моего дома «стадион мечты».
- Поднимать 100 килограммов в жиме лежа.
- Устроить выставку своих картин в солидной галерее.
- Помочь бездомному создать собственный бизнес и купить для него дом.
- Сыграть в баскетбол с Майклом Джорданом.
- Написать книгу, которая станет мировым бестселлером.
- Проплыть в гондоле по Венеции.
- Тренироваться вместе с лучшими мастерами боевых искусств мира.
- Создать фонд, обучающий принципам этой книги студентов, домохозяек, бездомных, матерей-одиночек и всех тех, кому они принесут реальную пользу.

Еще две составляющих мечты

Если вы честно ответили на вопросы в предыдущем разделе, сейчас у вас есть довольно точная картина идеального для вас мира, мира вашей мечты.

Пора подумать о том, каким человеком вы хотите стать в процессе воплощения мечты. Для этого нужно ответить на следующие вопросы:

- Каким вы видите себя на «картине» своей мечты?
- Каким видят вас окружающие?
- Представьте, что дадите интервью местной газете. Что бы вы сказали о себе и своих достижениях?
- Если бы вы точно знали, что одно из ваших желаний обязательно сбудется, каким бы оно было? (Только одно желание!)

Если вам сложно ответить на последний вопрос, закройте глаза и представьте себе, что находитесь на большой конференции. Зал полон людей. Вы поднимаетесь

тесь на сцену, и вас встречают оглушительной овацией. Люди вскакивают со своих мест, кричат и демонстрируют полную поддержку и признание ваших достижений. Какое желание сейчас приходит вам в голову?

Вы достигли выдающихся успехов в своей профессии или в своем бизнесе? Уничтожили голод во всем мире? Передали огромную сумму денег на благотворительность? Основали фонд, благодаря которому все люди в мире научились читать и писать? Создали самую прекрасную и самую счастливую семью в мире? Привлекли в свою церковь множество новых прихожан? Или вдохновили тысячи людей, рассказав им о том, как преодолели все препятствия и реализовали свои мечты?

Ответы на эти вопросы ясно покажут вам, в каком направлении стоит двигаться. Подумайте, какой процент времени вы *сейчас* посвящаете действиям, приближающим вас к тому, за что вам аплодировали на воображаемой конференции. Готов поспорить, очень небольшой.

Скажем, вы мечтаете расплатиться с долгами и добиться финансовой независимости – и тогда у вас будет достаточно времени и денег, чтобы реализовать другие мечты. Насколько серьезно вы относитесь к этой мечте? Вы вкладываете в нее время и силы? Вы действуете ради ее реализации?

Но не стоит критиковать себя. Вспомните о «принципе чистого листа» – с этой минуты вы можете делать все, что хотите. Вы можете начать действовать, шаг за шагом. И, в конце концов, ваши достижения будут оценены по достоинству, а ваша мечта станет реальностью. Помните – *мы получаем то, на чем концентрируемся, и то, ради чего постоянно действуем.*

Если вы никогда раньше не делали подобных упражнений, то вам может быть сложно отвечать на эти во-

просы. Так бывает часто, так что не стоит волноваться. Возможно, всю жизнь вам говорили, что вы никогда не сможете добиться того-то или получить вот это. Эти убеждения глубоко проникли в ваше бессознательное, и чтобы избавиться от них, потребуются определенные усилия. Не отступайте и не сдавайтесь. Будьте настойчивы – это жизненно важно для вашего успеха. Ведь вы создаете собственную жизнь – а что может быть важнее?

Помните – вдохновение вызывает мысли, создающие образы в нашем бессознательном. Эти образы вызывают чувства, чувства ведут к действиям, а действия приводят к определенным результатам. Подобные упражнения помогают избавиться от привычных негативных образов, и тем самым вызывают новые чувства, побуждают по-новому действовать и получать новые результаты.

Во всех деталях представляя себе свою мечту, мы сознательно выбираем позитивные мысли. Затем они помогают создавать позитивные образы, ведущие к позитивным чувствам, побуждающим нас к позитивным действиям – и в конце концов, к позитивным результатам, о которых мы мечтаем. В книге «Рожденные выигрывать» (*Born to Win*) Льюис Тимберлейк пишет: *«Воображаемый опыт остается в бессознательном навсегда».*

Заведите «Книгу мечты»

Итак, вы составили список всего, что связано с вашей мечтой. Теперь нужно найти для него подходящее место. Вы будете регулярно перечитывать его и начать создавать в воображении образы, помогающие воплотить мечту в жизнь. Этот процесс называется «строительством мечты». По сути, это просто *концентрация на мечте*.

Один из самых эффективных способов создания образов – завести «Книгу мечты». Я сам веду такую книгу

уже много лет. Это доставляет мне массу удовольствия и служит прекрасным инструментом для воплощения в жизнь моих желаний. «Книга мечты» – это блокнот или папка, куда вы записываете все свои желания – какими бы дерзкими и безумными они ни были.

Моя первая книга представляла собой Обычную картонную папку с прозрачными файлами для документов. Фотографируйте то, чего хотите. Попросите кого-то сфотографировать вас на фоне этих вещей – например, рядом с машиной вашей мечты. Каждый раз, когда мне на глаза попадается фото или рисунок того, что я хочу иметь, я вырезаю это изображение и вкладываю в файл своей «Книги мечты».

В моей «Книге» есть изображения мест, куда я хочу отправиться, дома, который я хочу построить, логотипы благотворительных организаций, которым я хочу помогать, названия книг, которые я хочу прочесть, и фотографии всего, что бы мне хотелось иметь или пережить в этой жизни. «Содержание» моей «Книги мечты» выглядит примерно так:

- Места, которые я хочу посетить;
- Опыт, который я хочу пережить;
- Люди, с которыми я хочу познакомиться;
- Вещи, которые я хочу приобрести (дома, машины, яхта, самолет, одежда и так далее);
- Цели, которых я хочу достичь;
- Как я провожу день, неделю, месяц и год моей мечты;
- Идеальное для меня умственное, эмоциональное, физическое и духовное состояние;
- То, что я хочу отдать миру;
- Благотворительные организации, которым я хочу помогать, и то, как я хочу это делать;

- Список книг, которые я хочу прочесть, знания и навыки, которые я хочу приобрести;
- Моя Мечта;
- Заявление о Миссии моей жизни;
- То, каким я хочу стать.

Помните — это только ваша «Книга мечты». Она посвящена только *вашей* мечте. Помещайте в нее образы и заявления, которые важны именно для вас. Если вам нравится путешествовать, пусть в вашей «Книге» будут изображения тех мест, куда вы хотите отправиться. Если для вас важно активно участвовать в жизни вашего церковного прихода, посвятите этому отдельный раздел.

Самое главное — чтобы «Книга мечты» вдохновляла вас, чтобы она вызывала эмоциональный подъем каждый раз, когда вы ее открываете. Тогда она станет важной и эффективной частью плана по реализации вашей мечты.

Глава четвертая

Создайте прочный фундамент для достижения цели

Если человек уверенно движется в направлении своей мечты, и отваживается жить той жизнью, которую себе представляет, его ждет успех, невообразимый для обычных людей.

Генри Дэвид Торо

Фокус вашей жизни

Скорее всего, сейчас вы уже довольно ясно представляете себе, какова ваша мечта. Пришло время определить, в каком направлении нужно двигаться. Каким человеком вам нужно стать, чтобы воплотить свою мечту? Прекрасный способ выяснить это — создать заявление под названием «Фокус моей жизни». Еще его называют заявлением о цели, или заявлением о миссии.

Вы наверняка много раз слышали о «заявлении о миссии», и о том, как оно важно. Но если вы похожи на большинство других людей, то вряд ли у вас есть ясное представление о том, что это такое. Возможно, вы даже не понимаете, зачем оно вам нужно, и как его создать.

Зачем нужно «заявление о миссии»

«Заявление о миссии» — это руководство, или карта, помогающая следовать выбранному курсу, и, в конечном счете, реализовать свой потенциал и воплотить свою мечту.

Это просто «компас», с которым можно сверяться каждый день, принимая те или иные решения и выбирая те или иные действия. Еще это критерий, по которому мы себя оцениваем. Если мы отклонились от курса или сбились с пути, он поможет вернуться на верный путь.

Ясное заявление о миссии помогает принимать решения. Оно становится руководящим принципом, помогающим выбирать самые адекватные и эффективные действия.

Например, в моем заявлении о миссии говорится: «быть примером максимального личного совершенства». Иногда, посреди рабочего дня, мне очень хочется послать все к черту, лечь на диван и немного поспать. Но в такие моменты я спрашиваю себя: «станет ли человек, чья миссия — «быть примером максимального личного совершенства», проводить рабочий день, лежа на диване? Или он все-таки соберется и закончит все свои дела?» Конечно же, такой человек сначала закончит все свои дела на этот день! Поэтому я так и поступаю. Самое интересное, что когда я рассматриваю ситуацию с такой точки зрения, то мне представляется совершенно естественным сначала сделать все необхо-

димое, и только после этого отдыхать. Решение закончить дела полностью соответствует моей концентрации и моей миссии. А лежание на диване — нет!

Какие действия соответствуют вашей миссии?

Концентрация на заявлении о миссии помогает решить, что стоит делать, а что — нет. Вторая часть моего заявления о миссии звучит так: «создавать возможности, позволяющие другим людям достичь максимального личного совершенства, развиваться, достичь успеха, счастья, самореализации и понимания». Конечно же, есть множество способов это сделать.

Когда-то я создал компанию, занимающуюся консалтингом в сфере маркетинга. Но скоро понял, что этот бизнес не позволяет мне реализовать свою миссию. Конечно, мои услуги помогали людям строить и развивать бизнес. В процессе своей работы я «создавал возможности, позволяющие другим людям развиваться, достичь успеха, счастья и самореализации». С другой стороны, я верил, что есть другой, более эффективный способ следовать своей миссии.

Преданность своей миссии позволила мне почти полностью свернуть консалтинговый бизнес. Меня не смущали временные финансовые трудности и не пугала перспектива сменить сферу деятельности. Я стал уделять больше времени и сил тому, о чем мечтал — я стал писать и выступать как оратор. Это действительно позволило мне полнее воплощать в жизнь свою миссию.

Когда я принял решение сменить сферу деятельности, то внезапно ощутил огромный прилив энергии — как будто внутри меня открылся какой-то новый источник сил и вдохновения. Раньше я просто делал то, что у меня получалось, и при этом приносило деньги. Теперь

же я делаю то, что соответствует моим ценностям и моей миссии. И, в конечном счете, это стало приносить мне больше денег!

А что можно сказать о судьбе? Мне часто задают один и тот же вопрос: «Вот вы говорите, что я сам контролирую все, что происходит в моей жизни, но мне трудно в это поверить. Иногда мне кажется, что у меня нет никакой власти над событиями – они просто происходят, и все. Как будто моя жизнь предопределена судьбой, и от моих мыслей и решений ничего не зависит. Существует ли судьба, и как она влияет на мою жизнь?» Это очень хороший вопрос. Ответ таков: наша судьба зависит только от нас!

Представьте себе, что вы художник. Вы решили создать полотно под названием «Моя мечта сбылась». Вы стоите перед холстом. Вы подготовили краски и кисти. Вас вдохновляют прекрасные образы, вы с нетерпением готовы взяться за работу. Вы еще раз смотрите на холст, и вдруг с ужасом замечаете, что несколько дней назад начали рисовать на нем другую картину и забыли об этом! И на холсте остались случайные линии и мазки краски. Во всем городе больше нет холста нужного вам размера – купить его просто нигде! А вы ведь уже готовы приступить к работе. Вы уже видите эту картину – «Моя мечта сбылась». И теперь вам приходится принимать какое-то решение.

Можно начать работать на «испорченном» холсте, и «вплести» случайные линии и мазки в новую картину. Тогда вам придется начать с этих линий и сделать так, чтобы они стали естественной частью картины. Или можно сказать: «Мне не нравятся эти случайные линии, я не хочу их видеть». В таком случае вам придется их закрасить и поверх них создать совершенно новый образ.

Это – ваша картина, и ваше решение. Случайные линии можно сделать гармоничной частью нового образа, а можно закрасить их и создать новую картину «с нуля».

Так и судьба. То, что мы иногда называем «судьбой», можно сравнить с этими случайными линиями. Конечно, можно сказать, что у вас есть способности к математике, талант к публичным выступлениям или художественный вкус. Это – просто случайные линии. И только от вас зависит, останутся ли они на картине под названием «Моя мечта сбылась», или вы предпочтете отказаться от них и нарисовать на холсте своей жизни совершенно новый образ.

Вы сами принимаете решение о том, как использовать случайные линии своей «судьбы». То, что вы бежите быстрее всех своих знакомых, вовсе не значит, что вам нужно становиться профессиональным бегуном. Вы совершенно свободны, и можете заниматься тем, что для вас важно – например, расплатиться с долгами, стать финансово независимым человеком и развиваться в своем бизнесе или в своей профессии в любом направлении, которое вам нравится.

Фокус или миссия?

Я не случайно назвал этот раздел именно так.

Может показаться, что заявление о миссии – неизменная и обязательная к исполнению «программа», которой нужно следовать вечно. Поэтому часто его проще рассматривать как заявление о фокусе вашей жизни в определенный период. Мы выбираем, на чем фокусируемся сейчас, на основании текущего уровня осознания. Потом может наступить момент, когда нам откроется новое видение и новое направление, и тогда мы свободны изменить фокус так, чтобы он отражал новый уровень осознания.

Процесс, описанный в этой книге, поможет вам принять это решение. Просто расслабьтесь, и верное решение постепенно само проявится перед вами.

И помните, художник – это вы сами. Картина под названием «Моя мечта сбылась» – только ваше произведение. Нет правильных или неправильных способов создать эту картину. Если вам что-то в ней не нравится, просто-напросто измените ее.

Как создать заявление о фокусе своей жизни?

Для начала, можно ответить на один простой вопрос: «Чему я готов посвятить свою жизнь?»

Задумайтесь об этом. Чему вы действительно готовы посвятить свою жизнь? Развитию частного предпринимательства во всем мире? Борьбе с голодом? Созданию лекарства от рака? Тому, чтобы другие люди побольше смеялись и радовались жизни? Вы хотите помогать людям достичь финансовой независимости? Или хотите расплатиться с долгами и обеспечить своей семье такую жизнь, какой она заслуживает?

Недавно я прочел книгу о Матери Терезе, посвятившей всю свою жизнь заботе о самых бедных и тяжело больных людях. Один журналист как-то спросил ее, зачем она это делает. Она ответила очень просто: ее миссия состоит в том, чтобы помогать людям умирать с миром в душе. Таким был фокус всей ее жизни. Этот фокус помог ей добиться выдающихся успехов, полностью реализовать свой потенциал и изменить к лучшему весь мир.

Возьмите лист бумаги и запишите несколько идей по поводу миссии вашей жизни. Не ждите, что сразу же найдете главный фокус своей жизни. Просто записывайте то, что приходит вам в голову. Поиграйте с этими идеями – ищите то, что кажется верным именно вам. Я

потратил почти два года, прежде чем смог сформулировать свое заявление о фокусе так, чтобы оно меня полностью устраивало!

Вот как создать заявление о фокусе:

- Дайте ответ на вопрос «Чему я готов посвятить свою жизнь?»
- Представьте себе, что находитесь на большой конференции. Вы поднимаетесь на сцену. Какие ваши поступки и достижения заставили всех этих людей аплодировать вам?
- Вспомните свой ответ на вопрос о том, какое желание вы бы выбрали, если бы могли исполнить любое свое желание – но только одно. Как отражается в вашем ответе то, что для вас по-настоящему важно? Какое заявление о фокусе соответствует этим ценностям? Что вы можете делать, чтобы следовать этому фокусу?

Найдите десять минут и устройте «мозговой штурм» по этим вопросам. В результате у вас появится, как минимум, ясное представление об общем направлении вашей миссии или о цели вашей жизни. Вот несколько предложений, которые помогут вам сформулировать свою миссию и фокус:

- Моя миссия – обучать других людей в области....
- Моя миссия – расти и развиваться в сфере....
- Фокус моей жизни – обеспечивать...
- Фокус моей жизни – изменить мир с помощью...

Создав заявление о фокусе, которое вас устраивает, запишите его несколько раз, на нескольких листах бумаги и поместите их там, где будете часто видеть – на рабочем столе, на холодильнике, на зеркале в ванной и так далее. Последнюю копию положите в «Книгу мечты».

Перечитывайте заявление о фокусе хотя бы раз в день — до тех пор, пока оно не проникнет в ваш ум. Меняйте и заново формулируйте его до тех пор, пока оно не будет полностью вас устраивать. Дайте себе обещание следовать ему в реальной, повседневной жизни.

Каждый раз, когда принимаете какое-то решение, спрашивайте себя: «Как бы поступил в такой ситуации человек с таким фокусом жизни, как у меня?» Так и поступите, без всяких сомнений, потому что это самое верное решение для вас.

Следующие несколько шагов сначала могут вызывать у вас чувство дискомфорта... когда вы начнете реализовывать свою миссию. Но скоро вы с радостью выйдете из привычной зоны комфорта. Возможно, вас вдохновят эти строки:

Побег из зоны... комфорта

*Я долго жил в зоне комфорта, где был уверен в успехе.
Все те же четыре стены, и та же работа —
Хуже тюрьмы.
Мечтая о том, чего никогда я не знал и не делал,
Я оставался в зоне комфорта,
И мерил шагами все то же пространство —
От стенки до стенки.*

*Однажды я понял: я мало успел, но это не важно.
Я понял: бриллианты, машины и деньги — лишь пыль.
Я все время был занят чужими делами,
В зоне комфорта,
Мечтая о настоящих победах,
Своих.*

*И время пришло:
Устал наблюдать я, как побеждают другие!*

*Я вдохнул полной грудью, шагнул,
И вышел на волю.
Все стало меняться.*

*Я встал во весь рост, и силы вернулись ко мне,
Давно забытые силы,
Я простился с зоной комфорта
И закрыл за ней дверь навсегда.*

*Если ты заперт в зоне комфорта,
Боишься даже взглянуть за окно,
Знай — любой победитель когда-то был полон
сомнений.
Достаточно шага — и мир открывается нам,
Мир дарит мечту.
Приветствуй грядущее, радуйся жизни —
Успех тебя ждет.
Только не бойся шагнуть.*

Автор неизвестен

Глава пятая

Сконцентрируйтесь на убеждениях, помогающих побеждать

Мир не меняется. Меняемся мы
Генри Дэвид Торо

Развивайте в себе убеждения успеха

Когда мы испытываем вдохновение и начинаем наполнять свой ум мыслями об успехе, они начинают вызывать образы успеха. Эти образы ведут к эмоциям и действиям, необходимым для достижения наших целей и воплощения нашей мечты.

Меняется сама основа нашего функционирования: на смену принципу «мусор на входе – мусор на выходе» приходит принцип «мысли победителя на входе – действия победителя на выходе». И, конечно, этот победитель – *мы сами!* Чтобы этот процесс происходил легко

и естественно, нужно следовать продуктивным и позитивным убеждениям и избавиться от ограничивающих и разрушительных убеждений.

Как внести в свою жизнь позитивные убеждения

Все мы следуем разным убеждениям. Они основаны на нашей культуре, условиях нашей жизни и других обстоятельствах. Подумайте, каковы ваши убеждения в следующих сферах:

- Духовность или религия
- Личная жизнь, отношения, семья
- Деньги и финансы
- Карьера и бизнес
- Здоровье и физические упражнения

Возьмите лист бумаги и запишите свои убеждения в каждой из этих сфер. Будьте честны с собой. Наши убеждения – фундамент наших действий, приводящих к тем результатам, которые мы получаем.

Поэтому, *наши убеждения ясно отражаются в тех результатах, которые мы получаем.*

Уделите размышлениям о своих убеждениях достаточно времени. Это поможет вам лучше понять самого себя. Подумайте об убеждениях, которым следуете сейчас, и которые создают в вашей жизни определенные результаты – позитивные или негативные. Иногда наши убеждения даже противоречат друг другу.

К примеру, те, у кого есть лишний вес, часто не верят, что правильное питание – важно. А если и верят, что правильное питание полезно для здоровья, то этому убеждению противоречит другое – что они заслуживают того, чтобы каждый день баловать себя жареным мясом и пирожными.

Вот четыре «ключа», которые помогут вам приобрести позитивные убеждения, которые помогут вам не терять концентрации на своей цели:

Ключ №1. Действуйте, исходя из стремления что-то приобрести, а не из страха что-то потерять

Концентрируйтесь на том, что хотите иметь, а не на том, что не хотите потерять. Избавьтесь от страха что-то потерять. Например, не надейтесь, что сможете реализовать свою мечту с теми доходами, которые приносит вам текущая работа – если это не так. Вместо этого делайте то, что принесет вам финансовую независимость.

Концентрация на том, что вы хотите приобрести, а не на том, что боитесь потерять, побуждает мыслить позитивно. Позитивные мысли рождают в бессознательном позитивные образы, а позитивные образы приводят к позитивным результатам в жизни.

Отпустите все лишнее, особенно лишние мысли. Это создаст «вакуум», который вы сможете заполнить более полезными и более позитивными мыслями. Лидером можно стать, только избавившись от мышления ведомого. *Власть берут, а не отдают.*

Состоятельным человеком можно стать, только избавившись от привычки постоянно брать в долг. Принцип «отпускания» работает во всех сферах жизни, где мы хотим развиваться. Как гласит старая поговорка, новое вино в старые мехи не нальешь.

Ключ №2. В мире достаточно места и возможностей для всех

Рассматривайте мир как место, где достаточно возможностей, денег и любви для каждого. Такой взгляд кардинально отличается от того, чему нас учат с детства.

Система школьного образования заставляет верить, что отличниками могут быть лишь избранные. Средства массовой информации постоянно убеждают в том, что счастливые близкие отношения – лишь для тех, кто безупречно выглядит. Родители с детства внушали нам, что деньги достаются тяжелым трудом – подразумевая тем самым, что денег на всех не хватает, и поэтому лучше радоваться даже тем жалким грошам, которые у нас есть.

Мы постоянно слышим, что практически невозможно получить больше, чем у нас есть. Поэтому мы начинаем верить, что зарабатывая деньги для себя, мы отнимаем их у кого-то другого. И даже если нам повезло, и мы много зарабатываем, то тем самым «угнетаем» или «используем» других. Но на самом деле денег в мире вполне достаточно на всех!

«Пирог», от которого мы отрезаем свой кусок, все время становится больше! И наслаждаясь своим куском пирога, мы вовсе не отнимаем его у кого-то другого. Подумайте так: наш кусок «пирога» жизни – это награда за наш вклад в этот мир. И самое интересное – этот наш вклад делает «пирог» больше и лучше для всех и каждого.

В первую очередь это касается богатства. Богатство – это награда за воплощение идеи, благодаря которой какой-то аспект реальности стал лучше, чем был раньше. Нефть превращается в бензин. Песок превращается в силиконовые чипы, без которых не было бы компьютеров. Магнетическая сила превращается в электричество. Железная руда превращается в сталь. Глина обжигается и превращается в кирпич. Производители берут сырье и превращают его в нужные продукты. Все это создает огромное количество преимуществ для всех нас и помогает жить лучше, чем жили наши предки.

Давайте разберемся. Самыми богатыми людьми на земле стали те, кто нашел нефть, создал компьютеры, изобрел автомобили, придумал систему франчайзинга и сетевой маркетинг, построил империи недвижимости. Разве эти люди отняли свое богатство у кого-то? Нет. Наоборот, они помогали стать богаче другим людям, облегчили их жизнь, и в этом процессе стали богатыми сами.

Они увеличили «пирог», дали каждому из нас новые возможности! Как увеличивается «пирог»? Эти люди основали компании, которые принесли им миллионы долларов, и создали при этом огромные материальные ценности, которыми пользуется каждый из нас. Эти люди были первопроходцами, они открывали новые территории, и в этом процессе вносили значительный вклад в мировую экономику.

И еще один важный пункт: все, что вам нужно, чтобы стать состоятельным человеком, у вас уже есть. Иногда, чтобы реализовать свою мечту достаточно просто войти в определенную систему – использовать модель успеха, созданную задолго до вас. Первооткрыватели нефтяных скважин, создатели империй недвижимости, изобретатели автомобилей и компьютеров не создали на самом деле ничего нового. Они взяли то, что уже существовало до них, и превратили это в нечто более полезное. И, как и тысячи других людей, заработали благодаря этому миллионы долларов. У вас тоже есть прекрасная возможность увеличить «пирог». Как? *Сконцентрируйтесь на своей мечте и воплотите ее в жизнь.*

Рассматривайте богатство именно с этой точки зрения. Устройте «мозговой штурм» – ищите идеи, которые помогут увеличить «пирог» для всех. Думайте о том, каким образом можете знакомиться с новыми людьми, расширять круг общения, создавать новые взаимоотно-

шения. Думайте обо всех способах и средствах, которые помогут вам реализовать свои мечты. Увеличивая «пирог» для других, вы увеличите и свое богатство.

Ключ №3. Возьмите на себя ответственность за то, где находитесь, но не позволяйте ей мешать вам попасть туда, куда хотите

Не вешайте ярлыки. Не оценивайте. Примите существующее положение дел, но не считайте его «ужасным» или «постыдным». Вы находитесь там, где находитесь – из-за тех решений, которые приняли в прошлом. И в этом нет ничего страшного. Наше положение становится «плохим» только в том случае, если мы считаем его таковым. Но его можно считать и хорошим, и просто нормальным – или каким угодно еще. Самое важное вот что: чтобы двигаться вперед, вовсе не обязательно считать свою жизнь «ужасной». Для этого достаточно просто мыслить позитивно и искать в любой ситуации хорошее.

На самом деле мы совершенно свободны, мы сами можем выбирать, как относиться к любым событиям нашего настоящего или прошлого. Используйте эту свободу позитивно. Все, что происходит в жизни можно считать просто эпизодом прекрасного и великого приключения. Воспринимайте себя как человека, который всегда остается сконцентрированным и идет по самой важной и верной для себя дороге. И что произойдет, когда вы достигнете пункта назначения? У вас появится новая мечта!

В этом мире случайностей нет! Все имеет причину. Когда вы научитесь видеть, что все, что происходит, происходит ради вашего блага, в вашей душе воцарится покой. Вы сможете учиться на своих ошибках, на ошибках других, и двигаться вперед. А иногда вы будете учиться тому, как *не нужно* поступать! И тогда боль-

ше не будете воспринимать других людей или ситуации как «проблемы». Вы начнете спрашивать себя: «Чему меня может научить эта ситуация, или этот человек?»

И ради всего святого, перестаньте считать, что мир на вас «нападает». Это полная ерунда! Большая часть мира даже не знает о вашем существовании! А та часть, которая о вас знает, слишком занята собой, чтобы «нападать» на вас. Люди, которые, как вам кажется, постоянно озабочены мыслями о вас, на самом деле озабочены лишь самими собой. У них полно своих дел.

Я хочу порекомендовать вам принять одну из двух точек зрения:

Первая. Перестаньте вешать ярлыки и оценивать. Принимайте вещи, людей и ситуации такими, какие они есть, не считая их «хорошими» или «плохими».

Вторая. Или признайте, что жить в сложном, запутанном и постоянно изменяющемся современном мире сложно – но не судите этот мир. Просто решите относиться к нему позитивно. Любая проблема или трудность – просто возможность расти и развиваться.

Ключ №4. Делайте то, что можете и не беспокойтесь обо всем остальном

Последний ключ для развития позитивной системы убеждений – выбрать те убеждения и возможности, на которые вы, лично вы, можете повлиять. Конечно, лучше, если так же поступят и близкие вам люди.

Наша ответственность состоит в том, чтобы быть лучшим – *но лучшим собой* – и стать примером для других. Мы не несем ответственности за то, чтобы изменить не только мир, но даже одного человека. Никого изменить невозможно. Но если мы отдаем миру лучшее, на что способны, мир действительно становится лучше.

Мы можем позитивно влиять на других, если позитивно относимся к жизни и служим хорошим примером.

Возьмите лист бумаги и разделите его на пять колонок. Вверху каждой колонки напишите названия пяти категорий: духовность или религия; личная жизнь, отношения, семья; деньги и финансы; карьера и бизнес; здоровье и физические упражнения. В каждой колонке запишите убеждения, которые вам нужно принять, чтобы воплотить свою мечту и выполнить свою миссию. При этом помните о четырех «ключях» позитивной системы убеждений, о которой мы только что говорили.

Теперь задайте себе следующие вопросы:

- Каким убеждениям следует человек, у которого такая же мечта, как у меня?
- Каким убеждениям следует человек, у которого такая же миссия, как у меня?
- Какие убеждения позволят мне стать счастливым, не жертвуя при этом своими ценностями?

Оставайтесь сконцентрированным, выбирая прямые действия

Прямые действия – это *действия, которые зависят только от вас и которые вы можете продолжать до тех пор, пока не будет достигнут желаемый результат*. Непрямые действия – это попытки *повлиять* на других людей в надежде, что они сделают то, чего вы хотите.

Предположим, вы считаете, что вам приходится платить слишком высокие налоги. В этом случае, *непрямое действие* – провести национальную кампанию за снижение налогов. Прямое действие – зарабатывать больше, чтобы вам хватало денег и после уплаты налогов. Еще одно прямое действие – воспользоваться законными и доступными методами снижения налогов.

Предположим, вам не нравится ваш босс. В такой ситуации можно выбрать не прямое действие – попытаться изменить босса. Но это ничего не даст. Никого изменить невозможно – кроме самого себя. В лучшем случае, такие попытки дадут лишь временный результат. Если вам по-настоящему нравится ваша работа, лучше набраться смелости и честно поговорить с боссом, высказать свою точку зрения и вместе с ним найти решение, приемлемое для всех. Еще одно прямое действие – найти другую работу или начать собственный бизнес. Тогда вы сами сможете стать боссом и будете сами контролировать ситуацию – так, как считаете нужным.

Представьте себе, что вы продавец мороженого. Чтобы обеспечить достойный доход своей семье, вам нужно продавать по пятьдесят пачек мороженого в день. Непрямое действие в такой ситуации – пытаться убедить каждого прохожего в том, что ему необходимо купить мороженое. Прямое действие – искать людей, которые сами хотят купить мороженое и показать им, что ваше мороженое – лучшее.

Оценивая ту или иную ситуацию, спросите себя: «Могу ли я повлиять на эту ситуацию? Хочу ли я это делать? Соответствует ли это моим ценностям, миссии и фокусу?» Если ответ положительный – прекрасно. А если отрицательный – не стоит тратить время зря. Лучше оглянитесь вокруг и поищите ситуации, которые больше соответствуют вашим долговременным потребностям.

Итак, надеюсь, теперь вы понимаете, как важны прямые действия. Давайте посмотрим, что может нас от них удерживать.

Жизнь большинства из нас можно сравнить с воздушным шаром, который удерживают канаты, прикрепленные к опоре. Если канаты обрубить, воздушный

шар начинает медленно и плавно подниматься вверх. Если пилот шара хочет, чтобы шар взлетел выше, он просто выбрасывает из него мешки с песком – шар становится легче и поднимается выше.

Мы устроены точно так же. Наше естественное состояние – парить высоко в небе, словно воздушный шар. Но иногда мы сами «привязываем» себя к земле канатами, а вдобавок грузим свой шар слишком тяжелыми «мешками с песком». Но прежде чем выбросить из своей жизни все эти «мешки», их нужно осознать. Затем можно создать стратегию избавления от них – и взмыть в чистое синее небо! Для начала, давайте исследуем свое отношение к жизни. Иногда его еще называют парадигмой или системой верований.

Глава шестая

Избавляйтесь от ограничивающих убеждений

Все действия человека – всего лишь выражение и реализация его внутреннего мира. Чтобы хорошо работать, нужно ясно думать; чтобы достойно поступать, нужно достойно мыслить

Уильям Эллерли Ченнинг

Избавьтесь от лишнего груза

Одна из причин, по которой нам иногда трудно поддерживать концентрацию – это «*лишний груз*». Довольно часто это убеждения, не соответствующие мечте, к которой мы стремимся.

Впервые услышав об этом на моих семинарах или во время личных консультаций, люди часто начинают возражать. Обычно они говорят: «Мои убеждения осно-

ваны на здравом смысле. Они соответствуют реальности. Иначе я бы от них отказался».

«Но если они так уж правильны», – спрашиваю я в ответ, – «то почему ваша жизнь не такая, какой вы хотите ее видеть?» Обычно это заставляет человека задуматься. А потом я прошу его вспомнить историю Христофора Колумба.

О времена Колумба «здравый смысл» заключался в том, что земля плоская. Все «знали», что это правда, и вели себя соответственно. Но старина Крис решил, что это ерунда. Он предпочел другую систему верований.

Он отказался считать землю плоской и стал думать о том, как совершить кругосветное путешествие, а не о том, чтобы доплыть до края земли.

Он стал представлять себе, как плывет вóкруг земли, открывает новые торговые пути и находит новых торговых партнеров. Эта идея полностью захватила его, и он преисполнился решимости воплотить ее в жизнь.

Несмотря на насмешки «умных» и «опытных» друзей, которые «знали», что он ошибается, Колумб стоял на своем. Наконец, он убедил королеву Испании Изабеллу снарядить корабли. Остальное, как говорится, история.

Успех Колумба изменил общепринятые убеждения. И сейчас каждый знает, что земля круглая.

Каждый из нас может каждый день менять свои обстоятельства и естественным образом концентрироваться на собственной жизни. Для этого достаточно просто изменить свои убеждения. Но прежде чем это делать, нужно кое-что понять. Именно основанные на «здравом смысле» убеждения, которым вы следуете сейчас, скорее всего, мешают вам воплотить свои мечты и достичь своих целей.

Шесть ограничивающих убеждений, которые мешают сконцентрироваться на мечте

Ограничивающее убеждение №1.

Я не могу этого сделать (у меня не получится)

Многие из нас сами наступают на горло собственной песне, считая, что у других людей есть какие-то таинственные таланты и способности, которых нет у них, и которые невозможно развить или приобрести. Это ерунда. Все люди созданы равными – у каждого есть возможность преуспеть и воплотить свою мечту, используя свои уникальные таланты и способности.

Конечно, некоторые от рождения наделены теми или иными умственными или физическими качествами, дающими им преимущество в той или иной области. Но очень часто другие люди могут «уравнять условия», используя закон достижения цели. Они *развивают в себе* таланты и способности, позволяющие им действовать не хуже тех, кто наделен талантами от природы.

Один из самых показательных примеров этого – братья Райт, изобретатели аэроплана. От природы они вовсе не были наделены особым талантом летать. Такого таланта нет ни у кого из нас! Но их вдохновляла мечта – научиться летать – и они решили воплотить ее в жизнь. Они все время думали о ней. Они представляли себе, как летят, словно птицы в небе. Эти образы рождали в них сильные эмоции, и поэтому для братьев Райт было всего лишь естественно предпринимать соответствующие действия. На этом пути они преодолели все препятствия, не обращая внимания ни на какие насмешки – и даже чуть не погибли. Они наблюдали за тем, как летают птицы, изучали все, что было сделано до них, а потом, на основании своих знаний, наблюде-

ний и убеждений, стали строить летательные аппараты. Они строили и модифицировали их до тех пор, пока не достигли цели.

Каков был результат? Орвилл и Уилбер Райт, механики по ремонту велосипедов, не закончившие даже колледж, сделали то, чего не смог сделать никто другой. Они подарили миру аэроплан, одно из величайших изобретений в истории человечества, и целых две отрасли промышленности – аэрокосмическую и авиационную!

В следующий раз, когда у вас возникнет желание что-то сделать, чего, как вам кажется, вы «не сможете», спросите себя:

- Почему я считаю, что не смогу?
- Есть ли у этого убеждения рациональные основания?
- Может быть, это убеждение ошибочно?
- А потом спросите себя: Как я *могу* это сделать?

Составьте список возможных способов достижения цели, даже если сейчас почти все они кажутся вам «безумными» или «нереальными». Скорее всего, вы обнаружите, что если начнете верить в то, что «есть способ это сделать», то найдете его! Кто-то однажды сказал: *«Просто уберите из «не могу» слово «не» – и вам откроется новый путь».*

Ограничивающее убеждение №2.

Ситуацию нужно изменить

Девяносто девять процентов ситуаций и вещей, которые нам хочется исправить, вовсе в этом не нуждаются. Они именно такие, какими должны быть. Все, что нужно – не исправлять, а понять. Когда понимаешь, как на самом деле «работают» вещи, или каков истинный смысл той или иной ситуации, то оказывается, что

не нужно ничего исправлять. Возможно, «исправить» нужно свое восприятие ситуации, а не саму ситуацию.

Относитесь к миру как ученый-экспериментатор. Налаживая отношения, сначала постарайтесь понять другого человека, его убеждения, ценности, его взгляд на мир. Затем, вместе с ним, ищите способы создать прочные и эффективные отношения. Для этого вам обоим нужно создать свой образ идеальных отношений и отправить его в бессознательное, чтобы он помог вам создать хорошие отношения в реальной жизни.

Ограничивающее убеждение №3.

Я все воспринимаю правильно

Это убеждение подразумевает следующее: то, как я воспринимаю мир *сейчас* – единственный или, как минимум, самый правильный способ воспринимать мир.

Любой физик скажет вам, что материя и энергия постоянно изменяются. Материя постоянно превращается в энергию, а энергия – в материю. В самой базовой форме, это отражено в знаменитом уравнении Эйнштейна: $E=Mc^2$. Это уравнение гласит, что энергия равняется массе, движущейся со скоростью света в квадрате. Согласно этому уравнению, энергия и материя взаимосвязаны.

Но если энергия и материя постоянно изменяются, и из них состоит все, что существует, это значит, что весь мир постоянно меняется. Единственное, что можно сказать с полной уверенностью – что «сейчас я воспринимаю мир вот так». Но это вовсе не то же самое, что «мир устроен вот так».

Во-первых, если мир постоянно меняется, к тому моменту, как вы закончите читать это предложение, что-то обязательно изменится. Во-вторых, наше восприятие мира обусловлено нашим прошлым опытом –

он и определяет то, что мы «видим» в мире сейчас. Даже близнецы могут совершенно по-разному воспринимать одну и ту же вещь.

Предположим, вы со своим лучшим другом пошли в лес. В лесу вы начинаете вспоминать свой первый поцелуй – вы помните, как пробивались солнечные лучи сквозь кроны деревьев, слышите щебет птиц и вас охватывает волна нежности. Поэтому лес кажется вам прекрасным и безопасным. А ваш друг вспоминает, как в детстве заблудился в лесу и думал, что уже больше никогда не увидит маму. Для него лес – пугающее и неприятное место.

Один и тот же лес. Одно и то же время. И совершенно разное восприятие. И в обоих случаях это восприятие «правильно» – для самого воспринимающего.

Когда речь идет о красоте, тоже нет правильного или неправильного. Красота – продукт восприятия. Как говорят, «красота – в глазах смотрящего». А еще – «что русскому хорошо, то немцу смерть». В мире нет двух людей, воспринимающих все совершенно одинаково.

Если посмотреть на экран телевизора под микроскопом, мы увидим тысячи разноцветных мерцающих точек. Нам будет казаться, что эти точки меняют цвет совершенно случайным образом. Скоро их постоянное мерцание начнет раздражать. Но если отойти на несколько шагов и посмотреть та тот же экран с расстояния в два-три метра, можно увидеть прекрасный закат на роскошном тропическом острове. То же самое изображение. Разное восприятие. И то, и другое соответствует реальности. И то, и другое – правильно.

Наше восприятие мира правильно лишь отчасти. Если оно помогает нам жить – прекрасно. Но не пытайтесь навязать свое восприятие другим – для них

оно может оказаться ненужным или даже вредным. Оставайтесь открыты – постоянно стремитесь понять те аспекты «реальности», о которых сейчас не знаете. В поэме «Озеро Вальден» Генри Дэвид Торо писал:

*...если человек постоянно наблюдает
одну только реальность и не позволяет
себе обманываться, жизнь... становится
похожа на волшебную сказку... мы понимаем,
что только великие и достойные вещи
обладают постоянным и абсолютным
существованием... Люди повсюду создают и
укрепляют повседневную рутину и привычки,
которые покоятся на совершенно иллюзорном
основании. Лишь дети, играющие в жизнь,
знают ее истинные законы...*

Помните – сейчас вы «видите» и воспринимаете мир на основании своего опыта, своих убеждений и своих личных качеств. По сути, *ваш мир* – это отражение вас. Повышая уровень осознания, расширяя свои горизонты, мы все лучше и лучше понимаем, как на самом деле устроен мир. А развивая способность к концентрации, мы выходим на новый, более продуктивный и вдохновляющий уровень существования.

Ограничивающее убеждение №4.

Это не моя вина (или: я тут не при чем)

Как часто все мы слышим: «я не несу за это никакой ответственности», «ничего не поделаешь», «так сложились обстоятельства», «Я тут ни при чем».

Это всего лишь оправдания! Обстоятельства не «складываются» сами собой. Ответственность за них несете вы, и рано или поздно вам придется это признать. Думаю, вы и сами это прекрасно понимаете. Мы

либо сознательно выбираем мысли, которые допускаем в свое сознание, либо допускаем в него любую информацию – телепередачи, сплетни, новости, почерпнутые из «желтой» прессы. Эта информация создает в нашем бессознательном образы, а бессознательное добросовестно выполняет свою работу – начинает превращать их в реальность. У нас возникают эмоции, приводящие к определенным действиям, а действия приводят к результатам – к успеху или к неудаче.

Вы несете полную ответственность за каждый результат, который получаете в жизни – за *каждый*. И точка. Все зависит от вас. Так возьмите на себя ответственность и добивайтесь результатов, которые хотите получать!

Чаше всего люди не хотят брать на себя ответственность в том, что связано с деньгами. Вам наверняка приходилось слышать, как человек, чье финансовое положение оставляет желать лучшего, говорит: «я не виноват. Они меня уволили», «в стране экономический кризис. В такой ситуации невозможно много заработать», «я вырос в бедной семье, и у меня никогда не было шанса разбогатеть» или «бедность – не порок». Готов поспорить, вы и сами иногда так думали и говорили!

Все эти оправдания – просто попытки не брать на себя ответственность за свою жизнь и возложить ее на кого-то другого. Давайте же развеим эти мифы.

Если вас уволили, вполне возможно, что ваша работа не приносила компании того дохода, который оправдал бы вашу зарплату. Может быть, по той или иной причине, компания просто не замечала вашего вклада. Или в компании возникли проблемы, совершенно не связанные с вами лично – реорганизация, слияние и так далее. В любом случае, вас содержать никто не обязан. Как вы думаете, почему деньги люди «зарабатывают», а не «получают»?

Если вы не «отрабатываете» свою зарплату, не стоит надеяться, что вам будут платить и дальше. На самом деле, если ваш труд не приносит компании доход примерно в десять раз превышающий вашу зарплату, очень скоро вам придется искать другое место работы. А вокруг очень много людей, которые с удовольствием займут ваше место, и будут работать лучше вас.

Если же руководство компании некомпетентно и не видит вашего вклада, если в ней упали объемы продаж, то стоит ли работать в такой компании? Довольно странно и не слишком мудро тратить свое время на тех, кто не ценит вас или не умеет как следует вести бизнес. В такой ситуации уж точно стоит поискать другую работу.

Если вы действительно такой ценный сотрудник, каким себя считаете, другие компании с удовольствием возьмут вас на работу. А если не возьмут, значит, вам пора пересмотреть свою ценность на рынке труда. Может быть, вам стоило бы пойти учиться и тем самым повысить свои навыки и свою ценность.

Хочу вас предупредить: если кроме основной работы вы занимаетесь созданием собственного бизнеса, вам нужен стабильный доход – до тех пор, пока ваш бизнес не окрепнет настолько, чтобы позволить вам уйти с основной работы. А пока этого не произошло – учитесь, развивайтесь и совершенствуйтесь во всех сферах жизни. Это поможет вам стать действительно ценным сотрудником... до тех пор, пока вы не сможете позволить себе уйти с работы.

Мне постоянно говорят: «Мне нравится работать именно в *этой* компании», или «Я не хочу менять работу, потому что не готов переезжать в другой город». Это прекрасно, но тогда не жалуйтесь, если потеряете работу. Вы сами приняли решение работать в *этой* ком-

пании или жить в *этом* городе, и сами отказались от поиска новых возможностей.

Каковы бы ни были ваши приоритеты, вы имеете на них полное право. Только будьте готовы к последствиям – потому что это *ваши* выбор. К счастью, этот выбор можно изменить в любой момент. И помните – мир полон непредсказуемых возможностей. Никогда не знаешь, из-за какого куста выскочит заяц!

Итак – возьмите на себя ответственность за все, что происходит в вашей жизни. Это самый важный шаг на пути к успеху. Дело не в том, что с нами происходит. Важно то, как мы на это реагируем, и что с этим делаем.

Ограничивающее убеждение №5.

Другие должны поступать так же, как я

Эту фразу я тоже слышу постоянно. Но другие вовсе не обязаны поступать так, как мы считаем нужным – да и не будут этого делать. Так что не стоит этого ожидать.

Каждый из нас уникален. Каждый из нас – продукт разных привычек, убеждений, обстоятельств и опыта. Бессознательно каждого из нас обрабатывает информация по-своему. У нас разные эмоции и чувства. Все мы по-разному воспринимаем мир. Ожидать от других, чтобы они вели себя так же, как мы – по меньшей мере, неразумно.

Каждый раз, когда мы ожидаем от другого человека каких-то определенных действий и поступков, мы рискуем оказаться разочарованными. Если человек воспринимает ситуацию не так, как мы, он будет испытывать совсем другие чувства. Поэтому вряд ли станет действовать в ней так, как действуем мы. Если вы ожидаете этого, то наверняка будете разочарованы.

Попытки уложить окружающих на «прокрустово ложе» и требовать от них, чтобы они вели себя так же,

как вы – одна из форм предубеждения и контроля. Это попытка решать за человека, как ему поступать, не зная всех фактов. Это попытка навязать ему свою волю. Ожидая от других, что они будут вести себя так же, как мы сами, мы отвергаем его индивидуальность. Мы судим о том, как им нужно себя вести, не зная их ситуации.

У всех нас есть таланты и способности, которые мы можем предложить миру. Но для этого нам необходимо оставаться самими собой. Да и вообще, никто не должен вести себя так или иначе! Человек располагает свободной волей. Если вы говорите людям, что они *должны* делать, вы только вызовете сопротивление и оттолкнете! Гораздо лучше сказать человеку, что он *мог бы* сделать, если хочет получить определенные результаты.

Избавьтесь от ожиданий к поведению других людей. Учитесь принимать их. Принимать такими, какие они есть. Не пытайтесь никого изменить – это невозможно! Лучше станьте хорошим примером для подражания. И тогда, если человек хочет расти и развиваться, он изменится по собственной воле.

Такая позиция показывает человеку, что вы по-настоящему о нем заботитесь и уважаете его индивидуальность. *Принимайте людей такими, какие они есть, но воспринимайте такими, какими они могут стать.* Верьте в каждого, но полагайтесь только на себя.

Ограничивающее убеждение №6.

Я потратил на это очень много времени, но до сих пор не получил никаких результатов

Многие считают, что принимая любое решение, нужно учитывать время, силы и деньги, которые они потратили в прошлом на достижение какой-то цели – особенно если они не получили при этом желаемых ре-

зультатов. Но, скорее всего, это произошло из-за того, что человек слишком быстро сдался и не стремился развиваться как личность. На самом деле, мы не являемся заложниками прошлых неудач – если только *сами* не решили ими быть. А принять это решение можем только мы сами.

Единственное, что у нас есть сегодня – это текущая стоимость наших активов. Спросите себя: «Как лучше всего распорядиться ими в настоящем и в будущем?» Вот несколько примеров.

Часто игроки фондовой биржи теряют деньги по одной и той же причине. Они слишком быстро продают прибыльные акции, а потом пытаются оправдать свое решение: «Я просто устал от постоянных колебаний стоимости акций». При этом они забывают, что фондовый рынок постоянно растет – примерно на 10% в год. Нежелание немного потерпеть не позволяет им заработать столько, сколько они могли бы.

Чтобы успешно играть на бирже, нужно постоянно спрашивать себя: «Как лучше всего сегодня распорядиться моими деньгами? Каковы на сегодняшний день самые выгодные инвестиции?» Нужно точно знать, какие инвестиции принесут прибыль, а какие – вряд ли. И не стоит беспорядочно покупать и продавать акции – только потому, что где-то «травка зеленее». Посоветуйтесь с опытным и достойным доверия брокером. Попросите его управлять вашим портфелем акций. А потом выберите победителя и следуйте своему решению.

Сумма денег, которую вы инвестируете в самом начале, не имеет особого значения. Единственное, что есть у вас сейчас – это текущая стоимость активов, и не важно, сколько вы за них заплатили. Важно другое – могут ли эти инвестиции принести вам прибыль в буду-

щем. Если могут – придержите их. Если нет – как можно быстрее продайте бесперспективные акции и поместите свои деньги в более надежные ценные бумаги.

А что, если ваше финансовое положение не позволяет вам даже думать о фондовом рынке? В таком случае вкладывайте время и деньги в самого себя – ведь это самые лучшие инвестиции! Прежде чем вырастет ваш банковский счет, вам нужно вырасти самому. И когда вы расплатитесь со всеми долгами, и у вас появятся лишние деньги, вы сможете поискать новые возможности для прибыльных инвестиций.

А что можно сказать о друзьях?

Люди без конца пытаются оправдывать неудачи в личных отношениях тем, что слишком много в них вложили, и поэтому им придется мириться с ними вечно. Может быть, вы тоже так поступаете – например, в отношении друзей, с которыми общались до того, как решили изменить свою жизнь к лучшему. Но совершенно нереалистично думать, что все ваши друзья захотят последовать вашему примеру. У каждого из нас – своя жизнь.

Время и силы, которые вы вложили в прошлом в дружбу с кем-то, не имеют никакого отношения к тому, насколько эта дружба устраивает вас сейчас или будет устраивать в будущем. Разве вы до сих пор близко общаетесь с одноклассниками или сокурсниками по институту? Вряд ли. Жизнь не стоит на месте. Со временем мы отдаляемся от старых друзей, и у нас появляются новые. Конечно, с кем-то мы дружим всю жизнь, но таких людей очень мало. Если мы не связаны с человеком каким-то общим делом, связи с ним ослабевают – и это естественно.

Жить в прошлом невозможно, но иногда мы никак не хотим отпустить его. Но жить можно только в насто-

ящем. Не стоит тратить время и силы на тоску по прошлому. Это не поможет решать задачи, стоящие перед нами сейчас.

Спросите себя: «Хочу ли я продолжать дружить с таким-то? Эти отношения наполняют меня энергией, оптимизмом и радостью?» Если да – прекрасно. Наслаждайтесь каждым моментом такой дружбы. Если же ответ отрицательный – не стоит тратить время на «дружбу», которая исчерпала себя, просто потому, что вам жаль времени и сил, которые вы вложили в эти отношения в прошлом.

Иногда нам кажется, что если мы отдалимся от человека, особенно если раньше он был нашим лучшим другом, то останемся одинокими, и у нас никогда больше не будет друзей. Если вы так думаете, помните о двух вещах.

Во-первых, нам вовсе не нужен какой-то один определенный человек. Отношения делают жизнь приятнее, но не являются ее определяющим аспектом. Скорее всего, вы вполне сможете выжить без этого человека, особенно если он мыслит негативно и пытается украсть вашу мечту. Человека, который так себя ведет, вряд ли можно назвать другом. Настоящий друг будет поощрять вас, и не станет ставить палки в колеса.

Во-вторых, мы чувствуем себя одинокими только тогда, когда не уверены в себе и не знаем самих себя. Если мы знаем, кто мы, и к чему стремимся, то никогда не почувствуем себя одинокими. Наша жизнь становится настолько богатой и захватывающей, что мы без всяких сомнений отказываемся от нездоровых отношений – это похоже на хорошую «генеральную уборку». И тогда в нашей жизни освобождается место для новых, более здоровых и полноценных отношений. Окружите

себя людьми, мыслящими позитивно, которые живут с удовольствием и стремятся к каким-то целям.

И, пожалуйста, не казните себя за плохие отношения с кем-то. Каждый раз, когда вы это делаете, вы упускаете красоту текущего момента и пытаетесь жить прошлым. Помните – ни одно мгновение жизни не повторится вновь, и если не обращать внимания на настоящее, можно так и не заметить всей прелести этого мира. Отпустите прошлое. Не оценивайте его. Ни о чем не жалеете. Было – и прошло. Вы жили, учились, и вы движетесь дальше. Как любят говорить деловые люди – *не сравнивайте хорошие деньги с плохими.*

То, что в прошлом вы вкладывали во что-то время, силы и деньги, вовсе не значит, что это должно влиять на ваши нынешние решения. Принимайте решения «с чистого листа» текущего момента. Не усложняйте их сожалениями о прошлом. Прошлое ушло навсегда, и с этим ничего не поделаешь. Отпустите его. Воспринимайте каждый момент как чистую страницу. Делайте то, что приносит вам пользу именно сейчас. Решите, какие действия помогут вам воплотить свою мечту, в соответствии с вашими ценностями и вашей миссией. А потом отбросьте сомнения и действуйте – с радостью и энтузиазмом.

Глава седьмая

Мыслите как состоятельный человек!

Мы – то, о чем чаще всего думаем
Генри Уолдо Эмерсон

Каковы ваши убеждения о деньгах?

Вы довольны своим финансовым положением? Большинство людей им не довольны, потому что их убеждения о деньгах ошибочны, и эти убеждения не позволяют им добиться того благосостояния, которого они могли бы добиться. Понимание того, что такое деньги, как они «работают», что они могут, и чего не могут, помогает изменить отношение к деньгам. Возможно, это звучит слишком просто, но без этого изменить свое финансовое положение невозможно.

Прежде всего, что такое деньги? Это символ ценности и средство обмена. Эту удобный способ обмениваться товарами и услугами. Уверен, вы согласитесь, что деньги носить с собой удобнее, чем целую кучу разных

товаров. А Ли Якокка, бывший исполнительный директор компании Chrysler Corporation, вряд ли обрадовался бы, если бы ему приходилось повсюду возить за собой трейлер с автомобилями. Деньги отражают ценность различных товаров и услуг. Деньги просто символ – а это значит, что сами по себе они не имеют никакой ценности. Их ценность изменяется тем, что на них можно купить.

Деньги можно рассматривать как вознаграждение, которые мы получаем за проданные товары и оказанные услуги. В этом смысле, они – то же самое, что почетная грамота «лучшему сотруднику месяца». Но, в отличие от грамоты, деньги можно поменять на нужные вещи, а не просто повесить на стену. Если хотите получать больше денег, обслуживайте больше людей.

Если мы помним об этой роли денег, это освобождает от всех негативных идей о богатстве. Зарабатывайте деньги с удовольствием, и не испытывайте по этому поводу никакого чувства вины. Но при этом не позволяйте деньгам управлять вашей жизнью. Как ни странно, деньги чаще всего управляют жизнью тех, у кого их нет. Только решив свои «финансовые проблемы», можно решить, что делать с *лишними* деньгами!

Очень точно сказал об этом американский актер и писатель П. Т. Барнум: *«Деньги – ужасный хозяин, но прекрасный слуга»*. Считайте деньги слугой, который готов выполнить любые ваши распоряжения. И, как хозяин, только вы отвечаете за то, чтобы ваши распоряжения вели к добру. Как только деньги перестанут быть для вас главным в жизни, вы сможете совершить больше добрых дел, чем могли себе представить.

Давайте рассмотрим пять ошибочных убеждений о деньгах. Чтобы воплотить свою мечту и обрести финансовую независимость, от них нужно избавиться.

Ошибочное убеждение №1.

Я хочу денег (мне нужны деньги)

На самом деле деньги нам не нужны. «Как это?» – можете спросить вы. Давайте разберемся. На самом деле, мы хотим не денег, а того, что с их помощью можно купить или сделать.

Предположим, вы проголодались. Вы не можете купить еду, потому что у вас нет денег. Вы огорчены, вы идете по улице, и вдруг из-за угла появляется незнакомец и предлагает вам миллион долларов. У вас загораются глаза, и вы идете вместе с ним туда, где находятся деньги. Он приводит вас в комнату, где повсюду лежат пачки денег.

Вы в экстазе – но вдруг дверь закрывается, и вы слышите, как в замке поворачивается ключ. Вы оказались в ловушке! Теперь у вас столько денег, сколько вы и не надеялись получить никогда в жизни – но поесть вы не можете! Вы заперты в комнате, где нет еды. И со всей отчетливостью понимаете, что вам нужны не деньги, а еда.

Не забывайте об этом. На самом деле нам нужны не деньги, а то, что *можно за них купить*.

Деньги – всего лишь средство обмена, позволяющее получить то, что нам нужно, но получить желаемое можно не только при помощи денег. Например, можно напрямую поменять ненужную вещь на нужную. И при этом вы будете так же удовлетворены, как и если купите ее за деньги, не так ли?

Поэтому не стоит во что бы то ни стало стремиться к деньгам. Ведь нам нужны не они. Деньги – только символ, только инструмент. Сами по себе, они не имеют никакой ценности. Деньги просто дают нам *возможности*.

Ошибочное убеждение №2.

**Чтобы зарабатывать деньги,
сначала нужно вложить деньги**

Это не совсем так. Есть два основных способа заработка: когда работают люди, либо когда работают деньги. Если у вас нет денег, которые можно вложить, всегда можно сделать так, чтобы работали люди – вы сами или другие.

Ключ, открывающий дверь к богатству – это идея, или метод, который могут повторить другие люди. Чтобы зарабатывать деньги, нужно не так уж много – хорошая идея, которой могут следовать другие. И это вовсе не должна быть ваша идея! Например, франшизная система, которой следуют сети ресторанов Burger King и Hardee's, далеко не нова. Эти сети всего лишь скопировали систему, созданную и испытанную компанией McDonald's. Сетевой маркетинг появился еще в 50-х годах, а сейчас эту систему используют миллионы людей.

Вот несколько важных пунктов, о которых стоит помнить:

1. Во-первых, выход есть всегда. Каждый раз, когда у вас появляется какое-то желание, это указывает на то, что какой-то ваш потенциал остается нереализованным. У нас не возникает желаний, которые невозможно реализовать. Так что если вы хотите стать богатым, значит, вы это можете. Способ это сделать уже существует. Нужно осознать его и начать действовать в этом направлении.
2. Во-вторых, помните о том, что достаточно одной хорошей идеи. Найдите ее и воплотите в жизнь.

Билл Гейтс, основатель компании Microsoft, создатели компании Quixtar Рич Девос и Джей Ван Энджел, Том Монаган, создавший знаменитую сеть пиццерий Domino's Pizza и творец империи McDonald's Рэй Крок нашли всего одну идею и реализовали ее. В этом процессе они привлекли других людей, которых тоже вдохновляла их идея, и поделились с ними свой успех. Это, в сочетании с активными действиями, настойчивостью, терпением и позитивным отношением к миру, и сделало их состоятельными людьми! То же самое поможет стать богатым и вам... даже если сейчас вы переживаете финансовые трудности.

3. В-третьих, возможность стать финансово независимым уже существует. Обычно способ стать богатым находится буквально у нас под носом! Достаточно просто открыть глаза и увидеть его.

В своей знаменитой речи «Акры алмазов» Рассел Кронвелл рассказывает реальную историю персидского фермера по имени Аль Хафед. Много лет этот фермер скитался по всему миру в поисках богатства, которого так жаждал, но ничего не нашел. Вернувшись домой, он узнал, что на его земле обнаружили одни из крупнейших в мире залежей алмазов – но к тому времени он уже продал свою ферму!

Не забывайте о своих «акрах алмазов». Что вы думаете обо всех тех людях, которых знаете, и с которыми можете познакомиться? Возможно, они помогут вам воплотить свою мечту? Может быть, хороший способ стать состоятельным человеком – общаться с ними, узнавать об их потребностях и желаниях и предлагать им новые возможности?

Ошибочное убеждение №3.

Я недостаточно умен для того, чтобы стать богатым

Это неправда. Многие из самых состоятельных людей мира не закончили даже средней школы. А самые образованные люди, у которых множество дипломов и ученых званий, часто едва сводят концы с концами. Правда заключается в том, что для того, чтобы стать богатым, большого ума не нужно. Достаточно найти всего одну идею и следовать ей до тех пор, пока она не начнет приносить результаты.

Действительно, разве для того, чтобы сделать пиццу, гамбургеры, пару джинсов, или кусок мыла, нужно быть физиком-теоретиком? Конечно, нет. Все гораздо проще. Рей Крок, Том Монаган, Леви Стросс, Проктер и Гэмбл стали богатыми и знаменитыми, потому что поняли, что делать с этими простыми вещами. Самые великие умы размышляют о самых простых вещах, а потом действуют. Самые успешные люди замечают какую-то простую потребность и находят способ ее удовлетворить. Они понимают, что если у них появилась какая-то потребность, она есть и у других людей.

Единственное, что нужно сделать, чтобы стать богатым – понять, чего хотят люди – именно хотят, а не нуждаются – и рассказать им об этом. Все очень просто. Не нужно ломать голову в попытках изобрести какое-то сверхсовременное устройство. Совсем наоборот – *чем проще, тем лучше!*

Будьте внимательны, и увидите множество людей со множеством разных желаний и потребностей. Именно так поступили изобретатели чулок. А владельцы крупных сетей отелей однажды поняли, что утомленным путешественникам нужно спокойное и безопасное место для ночлега. Короли фаст-фуда вовремя догадались,

что ритм жизни ускоряется, и поэтому люди все чаще и чаще едят не дома.

Найдите потребность, которая увлекает вас, и придумайте способ ее удовлетворить. Это можно сделать, независимо от того, каков ваш уровень интеллекта или уровень образования – так что не мешкайте. Обычно, помогая другим людям получить то, чего они хотят, мы получаем то, чего хотим сами.

Ошибочное убеждение №4.

Деньги – корень всех зол

Это – один из самых распространенных мифов, не позволяющих людям зарабатывать столько, сколько они могут. Думаю, вы не раз слышали, что в Библии сказано, что деньги – корень всех зол. Если вы в это верите, возьмите Библию и сами посмотрите, так ли это.

На самом деле, в Библии сказано, что «любовь к деньгам – корень всех зол». Сами по себе, деньги – во все не зло. Достаньте из бумажника какую-нибудь купюру и внимательно ее рассмотрите. Есть ли в ней что-то «злое» или «дьявольское»? Есть ли что-то ужасное в бумаге, на которой напечатаны буквы и цифры? Дело не в деньгах. Злом может быть то, что человек с ними делает. Деньги – только инструмент, только средство обмена. Если правильно их использовать, деньги могут стать верным слугой, благодаря которому можно совершить множество добрых дел. Можно иметь самые лучшие намерения, но без денег они так и останутся намерениями.

Вы знаете библейскую историю о добром Самаритянине? Кто бы помнил о нем, если бы его добрые намерения так и остались намерениями? Вот эта история: один человек ехал из Иерусалима в Иерихон по опасной дороге, где орудовали грабители. На него напали,

ограбили и бросили умирать. Мимо шел человек – он увидел умирающего, но прошел мимо. Скоро мимо шел еще один человек – и он тоже прошел мимо. Наконец, на дороге появился Самаритянин. Обычно он избегал этих мест, но тут, увидев раненого, взвалил его на плечи, отнес в местную гостиницу и платил за его пребывание там до тех пор, пока человек не поправился. За этот поступок его помнят уже больше двух тысяч лет. Но что было бы, если бы у него не было денег?

То же самое касается религиозных лидеров. Без денег они не могли бы строить церкви. Без денег не было бы программ для трудных подростков, для бездомных и для других людей, которым нужна помощь и поддержка.

Без денег мы не могли бы доставлять продовольствие голодающим детям в страны третьего мира, строить школы и больницы. Без денег не было бы ни оркестров, ни музеев. Стоит ли говорить, что без денег у нас не было бы крыши над головой, одежды, машин и других необходимых вещей, без которых мы не представляем своей жизни. Кроме денег, ни одна вещь в мире не способна выполнять их функцию. И чем больше у нас денег, тем больше добрых дел можно совершить с их помощью, и тем больше у нас возможностей.

Что касается меня, я решил стать состоятельным человеком. Я решил, что в моей жизни будет достаточно всего, что могут дать деньги – в том числе и возможностей помогать другим. Вы тоже можете выбрать для себя богатство и процветание. Перестаньте считать деньги злом. Вместо этого скажите себе: *«Деньги – мои друзья. Это верный слуга, который сделает все, что я захочу. Как мудрый и добрый хозяин, с его помощью я буду делать то, что приносит пользу мне и другим»*. Это – здоровое и реалистичное отношение к деньгам.

Культивируйте его, постоянно спрашивайте себя: «Что хорошего я могу сделать с помощью денег, которые зарабатываю? Как эти деньги помогут мне и другим жить более полной и счастливой жизнью?»

Ошибочное убеждение №5. Если я буду больше зарабатывать, это решит все мои проблемы

Если вы думаете, что деньги решат все ваши проблемы – вы глубоко ошибаетесь. Трудности – обязательная часть жизни, и они будут сопровождать вас всегда, до самой смерти. Проблемы невозможно решить на том же уровне, на котором они возникли. Чтобы решить проблему, нужно подняться на новый уровень осознания. И тогда проблема либо решится сама собой, потому что была лишь временной (а у вас хватило терпения подождать), либо вы измените отношение к ней, либо увидите решение, которого не видели раньше. В этом процессе вы сами будете расти и развиваться.

Попытки решить проблему только с помощью денег ничего не дадут! Так можно получить «отсрочку», и только. Чтобы по-настоящему решить проблему, нужно найти ее причину. Представьте себе, что проблема – это глубокий порез на руке. Можно наложить повязку, но это решит проблему лишь на время. Повязка не устранит причины. Чтобы рана зажила, ее нужно правильно обработать, дезинфицировать, зашить, и только потом наложить повязку.

Конечно, если *творческое* решение проблемы требует денег, значит, деньги – это часть решения. Предположим, вы решили к концу года достичь какой-то цели в своем бизнесе или в профессии. Но проблема в том, что у вас есть определенные обязанности дома. Если ваши дети уже достаточно взрослые, какие-то из этих

обязанностей можно поручить им. Дайте им почувствовать, что они действуют *вместе* с мамой и папой – в одной команде, и ради общего блага. Если же дети еще маленькие, или уже выросли и уехали из дома, можно пригласить помощников. Наемные работники могут убирать в доме, стричь лужайку, ухаживать за садом и присматривать за детьми – а вы с партнером сможете уделить больше времени работе или бизнесу.

Иногда говорят, что если проблему можно решить с помощью денег, это вовсе не проблема. Можно сказать и иначе – *проблем нет, есть только решения*.

Если вы обнаружили, что вам нужно делегировать какие-то обязанности другим людям, возможно, вы еще не совсем понимаете, насколько ценно ваше время. Учитесь ценить свое время. Платить деньги за необходимую помощь вполне разумно. Ведь если вы приглашаете студента колледжа, чтобы он помогал вам по дому, то тем самым помогаете ему платить за учебу, одежду, еду, и другие необходимые вещи. Следовательно, вы вносите свой вклад в развитие экономики, и в то же время получаете возможность уделять время и силы своей мечте.

Источник всех наших проблем – наше мышление. Поэтому решить проблему можно, изменив привычные убеждения и реакции. То, что с нами происходит, не так важно для нашего успеха, как наша реакция на происходящее! Если мы просто реагируем на ситуацию, то позволяем себе несдержанность в эмоциях – например, злимся и спешим с выводами, не разобравшись в ситуации. Но если мы выработали в себе привычку думать, прежде чем реагировать, то можем поставить себя на место другого человека и рассмотреть ситуацию со всех точек зрения.

Это относится ко всем ситуациям в жизни. Всегда можно немного подумать, а не просто реагировать. Только

от нас зависит, как мы оцениваем события – негативно или позитивно. Всегда можно изменить свое восприятие – и тогда новые реакции и новые поступки станут такими же естественными, как и привычные реакции.

Обусловливание, которое определяет нашу реакцию на ситуацию, точно так же, как и мысли, помогающие менять привычные реакции, заключено внутри нас. Проблемы начинаются в нашем уме. Самое главное – наше отношение к жизни, к тому, что с нами происходит.

Чтобы по-настоящему решить проблему, раз и навсегда, нужно «подняться над ней». Добейтесь того, чтобы ваш разум функционировал на более высоком уровне, а затем решайте проблему. Рассмотрите ситуацию со всех сторон и найдите самый лучший выход. Пытаться решать все проблемы с помощью денег – неразумно и неэффективно. Это все равно, что решать проблему на более низком, физическом уровне. Это не принесет длительного успеха. Чтобы изменить результаты, измените мышление.

Люди редко это понимают. Если мы чувствуем себя неуверенно, если у нас низкая самооценка, чтобы заполнить внутреннюю пустоту, мы начинаем покупать новые вещи, машины, другие «игрушки». Вот почему многие состоятельные люди так несчастны. Они приносят всю свою жизнь на алтарь денег, в надежде, что деньги решат все их проблемы. Но когда деньги появляются, они вдруг понимают, что деньги не в состоянии решить их проблемы. Тогда они начинают еще больше зарабатывать, и еще больше тратить. Круг замыкается.

Многие люди не могут найти достойную работу, потому что у них нет образования, или из-за того, что негативное мышление мешает им это сделать. Какое-то время они получают пособие по безработице, а по-

том им снова приходится искать работу. Какое-то время они работают, но скоро снова становятся безработными. Почему? Корни их проблем находятся в умственной или эмоциональной сфере, а государство пытается решить их только на физическом уровне. Это ничего не дает. Возможно, человеку нужно овладеть новыми знаниями и навыками, повысить самооценку или изменить отношение к жизни.

Если нам не хватает денег, иногда возникает соблазн обвинять работодателя в том, что он мало нам платит, или ссылаться на экономический кризис. Начинает казаться, что если бы мы больше зарабатывали, это решило бы наши проблемы. Это не так. Деньги могут дать лишь временную передышку. Если вы не изменитесь сами, проблема возникнет снова. Проблемы «живут» в нас, в нашем уме и в нашем сердце. Когда мы начинаем понимать, какие качества необходимо развить в себе, чтобы добиться успеха – например, создать видение и научиться концентрации – то сможем преуспеть практически в любой сфере жизни. Если мы знаем, какие профессии нужны даже в условиях экономического кризиса, то сможем сделать правильный выбор.

Какой бы ни была экономическая ситуация, одни люди зарабатывают деньги, а другие – нет. Почему? Те, кто достиг истинного богатства, понимают, что деньги – просто средство обмена. Они знают, какие законы лежат в основе богатства, и следуют им. Они не пытаются использовать деньги как средство для решения проблем.

Не превращайте деньги в «лекарство» для решения проблем, и не обвиняйте в своих невзгодах недостаток денег. Если вы будете так делать, то никогда не станете по-настоящему состоятельным человеком. *Деньги – это вознаграждение за реализованные идеи, созданные*

продукты или оказанные услуги. Если хотите больше зарабатывать – найдите способ быть полезным большому количеству людей.

Ищите причины проблем – а они находятся в вашем уме. Повышайте уровень осознания: тогда проблемы исчезнут сами собой, или вы найдете простое решение. Для начала, спросите себя: «Что хорошего в этой ситуации? Как можно реагировать на нее позитивно? Что бы я чувствовал на месте другого человека? Какими действиями и реакциями я сам создал эту проблему? Негативные реакции улучшат ситуацию, или только усилят напряжение?» Не позволяйте себе бездумно реагировать на ситуацию. Оставайтесь нейтральны и наблюдайте ее со стороны.

Наши реакции – продукт нашего мышления. Поэтому мы в любой момент можем принять решение *не* реагировать. Вместо этого можно вести себя разумно и ответственно. Скажите себе: «Я предпочитаю не реагировать на эту ситуацию. Я понимаю, что любая ситуация негативна только в моем восприятии, поэтому ищу в ней хорошее. Я размышляю. Я рассматриваю ее с разных точек зрения. Затем, если нужно, тактично и честно, я скажу человеку, что думаю о его поведении – но не о нем самом».

Поэкспериментируйте с этим подходом. Это обязательно окупится. Скоро он высвободит массу энергии, которая раньше уходила на негативные реакции.

Эту энергию можно направить на создание позитивных, взаимовыгодных отношений с окружающими, основанных на доверии и уважении, и в собственное развитие. Это прекрасная награда за отказ от негативных реакций. А еще – прекрасный пример для окружающих.

Глава восьмая

«Магия» достижения цели

Судьба – не вопрос шанса, это вопрос выбора; не то, чего нужно ждать, а то, чего нужно достичь.

Уильям Дженнингс Брайан

Достижение цели – это процесс

Теперь мы готовы двигаться дальше – ставить перед собой и достигать те цели, которые позволят вам воплотить свою мечту. Используя принципы достижения цели, вы станете спокойным и сконцентрированным – как никогда раньше. В следующих нескольких главах мы опишем процесс, который уже помог многим людям превратить свои мечты в реальность. Он может помочь и вам. Следуйте этому процессу. Четко соблюдайте последовательность его стадий. Помните – достижение цели – это процесс, который работает только тогда, когда работаем мы.

Есть ли у вас цели?

Исследования показали, что 97 процентов людей вообще не ставят перед собой никаких серьезных целей. Они просто плывут по течению, без всякого направления – как корабль без руля. А три процента тех, у кого есть цели, добивается большего, чем остальные 97% вместе взятые!

К сожалению, часто мы тратим больше времени на планирование вечеринки, чем на планирование своей жизни. Мы проводим больше времени у телевизора, чем размышляя о своих целях. Результат такого невнимания к собственному потенциалу и собственным целям очень печален. По данным Департамента труда и социального обеспечения США, к 65 годам финансово независимыми можно назвать всего 5% американцев. Остальные живут за счет друзей и родственников, а пенсия позволяет им всего лишь не умереть с голоду. (Если вы живете в другой стране, статистика может быть несколько другой, но в целом, ситуация, скорее всего, похожа на ситуацию в США).

При этом мы не можем пожаловаться на недостаток возможностей реализовать себя. Даже среди представителей самых высокооплачиваемых профессий, например, среди врачей и юристов, только пятеро из ста профессионалов к 65 годам добиваются финансовой независимости. И это люди, которые около 40 лет получали самые высокие зарплаты в стране!

В чем же дело? Очевидно, часто люди просто не умеют управлять своими деньгами и своими действиями. Но, что не менее важно, они даже не *планируют* этого. В большинстве случаев, именно отсутствие простого и реалистичного плана не позволяет людям достичь финансовой независимости и других важных целей.

То же самое относится и к другим сферам жизни. Невозможно построить дом без проекта. Но мы почему-то пытаемся построить успешную жизнь без плана. Такие попытки ничего не дадут. Нужно *планировать и действовать*.

В этой главе мы начнем говорить о том, что такое цели, почему они так важны, и что дает процесс постановки целей. Затем вы узнаете, как выбирать подходящие цели и создавать план их достижения. Следуя этому процессу, вы присоединитесь к трем процентам тех, кто реализует свои цели и воплощает свои мечты. Звучит увлекательно, не так ли?

Что такое цель?

Прежде чем ставить перед собой цели и достигать их, нужно понять, что же такое цель. Найдите несколько минут и закончите предложение: «Для меня, цель – это...».

Если вы закончили предложение фразой вроде «цель – это какая-то вещь, которая мне нужна», вы ошибаетесь. Если вы закончили его чем-то вроде «цель – это что-то, чего я хочу», я вас поздравляю. Вы прекрасно понимаете, что такое цель.

Цели – это не нужды, а *желания*, имеющие конкретный срок исполнения. Они служат «мостиком» между тем, где мы находимся сейчас, и тем, где *хотим* оказаться в будущем. И чем больше наши желания, тем важнее наши цели.

Почему цели так важны?

Цели важны, потому что в процессе их достижения мы развиваемся как личности. Большая цель стимулирует нас расти и повышать свой уровень осознания –

осознания нашего внутреннего потенциала, осознания красоты и величия окружающего мира. Большая цель помогает понять, как можно использовать наши знания и навыки, чтобы изменить к лучшему свою жизнь и жизнь близких.

Но не стоит стремиться к какой-то цели просто ради самого процесса достижения, забывая о собственном развитии. В таком случае, возможно, вы и достигнете цели, но испытаете лишь пустоту и разочарование.

Помните о нескольких важных пунктах:

- Чтобы достичь большего, нужно расти самому;
- Наши достижения зависят от того, кем мы становимся;
- То, кем мы становимся, важнее того, чего мы достигаем;
- Истинная причина постановки и достижения целей – желание расти и развиваться.

Каждый аспект нашей жизни, и внешней, и внутренней – прямое отражение нашего уровня осознания. Мы не можем быть кем-то, делать что-то или наслаждаться чем-то, если не осознаем этого.

Если вы не знаете, что на местном стадионе проходит бейсбольный матч, то не сможете насладиться прекрасным летним днем и любимой игрой. Если вы не знаете, что можете заработать 100 тысяч долларов или даже больше, то никогда не поставите перед собой такую цель. Если бы вы не встретили и не полюбили свою жену (или мужа), то не женились бы на ней (не вышли замуж). Если бы вы не осознавали того хорошего, что этот человек для вас делает, как бы вы смогли оценить его по достоинству?

Мы не можем быть кем-то, делать что-то или наслаждаться чем-то, если не осознаем этого. И вполне

возможно быть кем-то, делать что-то или наслаждаться чем-то, если мы осознаем это. Вот в чем польза постановки целей.

Концентрируясь на цели, мы немедленно начинаем развиваться, потому что осознали новое и увлекательное направление, которое может принять наша жизнь! В своем воображении мы уже начали двигаться в этом направлении. Мы изменили фокус — а это необходимо сделать, прежде чем начать действовать и создавать новую реальность. Как только мы начинаем двигаться к цели, наша жизнь начинает меняться к лучшему. И с каждым днем наш уровень осознания будет расти.

Вот почему так важно ставить перед собой цели, важные именно для вас, и достигать их. Цели становятся причиной, стимулом постоянно повышать уровень осознания и развиваться. Это даст вам множество преимуществ — вы станете больше отдавать другим, и при этом ваша жизнь станет полнее и счастливее. Выигрывает каждый!

Когда уровень осознания повышается, жизнь улучшается — как будто сама по себе, без особых усилий. Перед нами открываются новые возможности для творческого самовыражения и самореализации.

Истинное предназначение целей

Писатель, предприниматель и оратор Рон Болл пишет: *«Истинное предназначение целей состоит в том, что они побуждают нас становиться тем, кем нужно стать, чтобы их достичь»*. Повышайте свой уровень осознания и ставьте перед собой достойные и сложные цели — и тогда будете постоянно развиваться и полностью реализуете свой потенциал.

Глава девятая

Законы концентрации

*Разумный человек приспосабливается к миру;
неразумный пытается приспособить мир к себе*
Джордж Бернард Шоу

Концентрируйтесь каждый день

Концентрация на целях действует так же, как и другие процессы в жизни — в соответствии с непреложными и неизменными законами природы.

И чтобы достичь той или иной цели, сначала необходимо понять эти законы и принципы — тогда они будут работать на нас. Вот эти законы:

Закон концентрации №1.

Мы всегда движемся — вперед или назад. На месте оставаться невозможно. Стабильности не существует

В мире нет ничего неизменного. Все постоянно меняется. Когда вы дочитаете это предложение, некоторые клетки вашего тела умрут, и на смену им придут новые.

Наша личность тоже постоянно меняется. Физики доказали, что электроны, из которых состоит материя, непрерывно и с огромной скоростью вращаются вокруг своей оси, ни на миг не останавливаясь.

Не нужно быть ученым-биологом, чтобы понять, что если спелый персик вовремя не сорвать с дерева и не съесть, он начнет гнить. С людьми происходит то же самое. Если мы прекращаем двигаться вперед, нас тут же отбрасывает назад. Другими словами, мы начинаем «гнить». Время не ждет. Если со временем мы не развиваемся, то начинаем деградировать.

Концентрация на своих целях – один из лучших способов двигаться вперед. Ставя перед собой цели и достигая их, мы активно улучшаем свою жизнь. Если же мы этого не делаем, то упускаем шанс расти и развиваться. А как только прекращаем расти, мы начинаем умирать. Не существует ни компромиссов, ни оправданий. Или мы движемся вперед, или нас отбрасывает назад. На месте оставаться не получится. Выбор за нами – так почему бы не выбрать развитие?

Закон концентрации №2.

Не нужно пытаться. Просто делайте!

В фильме «Возвращение Джедая» корабль Люка Скайуокера терпит крушение в отдаленной части галактики. Его учитель, Йода, говорит Люку, что он может поднять корабль в небо силой мысли. Люк изо всех сил пытается это сделать, но у него ничего не получается. Наконец, Йода говорит: «Не нужно пытаться. Просто сделай это!»

Иногда люди тратят всю свою жизнь на попытки чего-то добиться, но без всякого результата. Сказать: «Я пытаюсь» – значит не брать на себя ответственность. Тем самым, мы заранее оправдываем свои неудачи – ведь всегда

можно сказать «я пытался, но у меня ничего не вышло». Перестаньте пытаться и начните *делать*!

Спросите себя: «То, что я сейчас делаю, работает на меня или против меня? Я расту или деградирую?» если вы склонны откладывать «на потом» действия, необходимые для достижения цели, скажите себе: «СДЕЛАЙ ЭТО СЕЙЧАС»!

Закон концентрации №3.

Цели можно достичь только в том случае, если для этого есть веская причина.

Мечта должна иметь веские основания!

Одна из причин того, что мы так легко теряем концентрацию, пытаясь достичь цели, состоит в том, что мы путаем причину и следствие. Сначала – причина, только потом – следствие, то есть, цель или мечта.

Если у нас нет веской причины для достижения цели, то не будет и мотивации предпринимать действия, необходимые для ее достижения. Если же у нас есть причина – достаточно веская причина – мы почти автоматически концентрируемся и начинаем действовать.

Скажем, ваша цель – заработать достаточно денег, чтобы купить дом. Ваш друг спрашивает, зачем вам дом. Вы отвечаете: «Ну, я думаю, что было бы неплохо жить в новом доме. И вообще, я хочу сменить обстановку». Как вы думаете, это достаточно веская причина, чтобы сконцентрироваться, напрячься и заработать сто тысяч долларов на новый дом? Но предположим, вы стали использовать этот закон и как следует задумались о том, зачем вам новый дом.

В следующий раз вы ответите другу: «Я мечтаю о новом доме, с гаражом на три машины, с просторной спальней на первом этаже, с тремя комнатами на вто-

ром этаже и с прекрасным садом. Моя семья этого заслуживает. У детей будет своя комната для занятий. А когда мы с женой достигнем финансовой независимости, то сможем проводить больше времени с детьми – и нам всем будет очень приятно играть в саду. А дети будут с удовольствием приглашать в гости своих друзей.

И когда моя семья переедет в этот дом, я буду горд тем, что способен ее обеспечить. У детей будет просторное и спокойное место для жизни, они не будут испытывать на себе влияния улицы – наркотиков, алкоголя и насилия. Долгими зимними вечерами мы с женой сможем сидеть у камина, а летом – гулять по саду. Нашими соседями будут интеллигентные люди нашего круга, и с ними будет приятно общаться. *Вот почему я хочу купить новый дом*».

Что, если бы ваша мотивация была именно такой? Разве вам было бы не проще действовать и делать все возможное ради своей цели? Готов поспорить, что проще.

Если ваша мечта достаточно грандиозна, вы найдете способ ее реализовать. К примеру, ваш бизнес или профессиональная карьера могут стать «транспортным средством», которое приведет вас к исполнению вашей мечты. Может быть, достаточно просто отказаться от каких-то непродуктивных действий – и сконцентрироваться на главном.

Приступая к процессу постановки цели, помните об этом. Сконцентрируйтесь на своей мечте – и найдете способ достичь цели. Если вы как следует сконцентрируетесь, то обязательно найдете способ воплотить свою мечту.

Закон концентрации №4.

Влюбись в то, чего хотите и что ДОЛЖНЫ иметь

Чтобы не терять концентрации, очень важно решить, чего вы *хотите* и что *ДОЛЖНЫ* иметь – а не,

что, как вам кажется, вы можете себе позволить. Наши желания мотивируют нас гораздо сильнее, чем нужды и потребности. Они – движущая сила, помогающая достигать целей.

Мы практически всегда получаем то, чего ожидаем. Поэтому важно повысить уровень ожиданий. Помните: *то, что находится у нас в бессознательном, определяется нашими мыслями*. Мысли превращаются в образы, образы вызывают эмоции, эмоции побуждают к тем или иным действиям, а действия приводят к тем или иным результатам.

Ожидайте большего – больше и получите. Ожидайте меньшего – меньше и получите. Звучит просто – но это так и есть! Концентрируйтесь на том, чего хотите, и ожидайте это получить.

Вот почему бедность – это состояние ума, а не счета в банке. Ожидайте, что станете состоятельным человеком. Представляйте себе, что уже стали богатым. И тогда настоящее богатство станет всего лишь вопросом концентрации, времени и сил.

Однажды кто-то сказал: *«Я никогда не был беден, хотя иногда был «на мели». Бедность – состояние ума, а быть «на мели» – значит всего лишь испытывать временные финансовые трудности»*.

Если вы по-настоящему влюбились в то, чего хотите, что просто ДОЛЖНЫ иметь, то мечта придаст вам новые силы. Она будет на вашей стороне – и поможет вам воплотить свои желания в реальность. Точно определите, чего хотите, что ДОЛЖНЫ иметь. Тем самым вы сознательно выберете мысли, которые будут входить в ваше бессознательное. Это поможет создать в бессознательном образ того, как вы наслаждаетесь тем, чего хотите, что ДОЛЖНЫ иметь.

Эмоции, которые вы испытаете, когда влюбитесь в свое желание, в то, что ДОЛЖНЫ иметь, разожжет ваш внутренний огонь и «разбудит» все ваши внутренние ресурсы. И скоро вы, незаметно для самого себя, начнете делать ради своей мечты все возможное.

Закон концентрации №5.

Чтобы добиться успеха, вовсе не нужно работать больше или напряженнее остальных

Если вы живете в США, или в другой стране с развитой экономикой, значит, вы наслаждаетесь таким уровнем комфорта и роскоши, о котором ваши предки не могли и мечтать. В США, уровень жизни самых бедных слоев населения – например, тех, кто живет на государственное пособие – намного, намного выше уровня жизни большинства населения стран третьего мира. Может быть, вы живете в стране, где частное предпринимательство появилось лишь недавно. В таком случае, ваша жизнь наверняка полна перемен и волнений.

И только от вас зависит, станете ли активно добиваться своей доли «пирога», или будете пассивно ждать «у моря погоды». Чтобы достичь успеха, нужно не больше сил времени, чем на прозябание в нищете.

Ведь нищета – это *работа, занимающая полный рабочий день*. Я иногда наблюдаю, как проводят свои дни люди, предпочитающие жить в нищете. Как минимум, три часа в день они жалуются на жизнь, шесть часов смотрят телевизор, откуда узнают о всевозможных катастрофах, а потом еще не меньше часа обсуждают все ужасы мира с друзьями. Чтобы чем-то занять время и отвлечься от неприятных мыслей, еще два часа они почесываются, смотрят в окно и болтают по телефону. Все это занимает не меньше 77 часов в неделю – это

полноценная и напряженная работа! И ее единственное назначение – удерживать этих людей в нищете!

Что бы произошло, если бы эти люди тратили свое время и силы на достижение каких-то позитивных целей? Тогда они тратили бы те же 77 часов на совсем другие действия. Готов поспорить, очень скоро они стали бы получать позитивные результаты, и отказались бы от «работы», обеспечивающей им нищету! Самое интересное – чтобы достичь успеха, нужно потратить не больше сил и времени, чем на то, чтобы оставаться в нищете. Процветание или нищета. Что вы выбираете? Выбор за вами.

Итак, мы уже знаем, что или движемся вперед, или нас отбрасывает назад. На месте оставаться невозможно. Мы выбираем или процветание и успех, или неудачи и нищету. Чему вы хотите посвятить свою жизнь? А чему посвящаете ее *сейчас*?

Закон концентрации №6.

Избавьтесь от «белых обезьян»

Концентрируйтесь на том, чего хотите, а не на том, чего не хотите. Возьмите ручку и лист бумаги и большими буквами напишите: *невозможно действовать противоположно своим мыслям*.

Когда мы говорим, что чего-то не хотим, бессознательное не воспринимает частицу «не» – и начинает создавать именно то, чего мы не хотим. Классический пример – просьба «не думать о белой обезьяне». О чем вы начали думать, как только прочитали эту фразу? Конечно же, о белой обезьяне! Это верно в любых областях жизни:

Если мы говорим «Я не хочу заболеть», то на чем концентрируемся? На болезни.

Если мы говорим «Я хочу избавиться от долгов», то на чем концентрируемся? На долгах.

Если мы говорим: «Я больше не хочу жить в съемной квартире», то на чем концентрируемся? На съемной квартире.

Если мы говорим: «Я не хочу быть толстым», то на чем концентрируемся? На том, что мы толстые.

Во всех этих случаях, что контролирует ситуацию? То, чего мы *не хотим*, и чего боимся. А если ситуацию контролирует именно это, что мы получим? То, чего не хотим!

Начните думать о том, чего *хотите*. Скоро вы начнете «видеть свет», начнете учиться, действовать, менять свою жизнь и освобождаться от пут, сковывавших вас в прошлом.

Как избавиться от груза прошлого? Изменить свое мышление. Сконцентрироваться на том, чего вы хотите, а не на том, чего не хотите. Думайте о том, куда хотите попасть, а не на том, куда не хотите, и не о том, где уже были.

Говорите себе: «Я здоров... я богат и успешен... у меня позитивные, долгие и прочные отношения с близким человеком... я бодр, и у меня нормальный вес». Если вам сложно поверить в эти слова, можно говорить по-другому: «С каждым днем я становлюсь более здоровым... мои богатство и успех постоянно растут... мои отношения с любимым человеком каждый день становятся все более близкими и прочными... я все время становлюсь бодрее и энергичнее». Результат будет не менее позитивным: ведь мы концентрируемся на том, чего хотим, а не на том, чего не хотим.

Мысли вызывают в бессознательном те или иные образы. Как добросовестный слуга, бессознательное тут же начинает делать все, чтобы эти образы стали реальностью.

Оно не оценивает их и не сомневается. Оно воспринимает их как приказы и делает именно то, о чем его просят.

Давайте бессознательному верные приказы. В этом помогают повторение и эмоции. *Концентрируйтесь на том, чего хотите всем сердцем и всей душой.* Создавайте образы такой жизни, к какой стремитесь. Верьте в силу своего разума – позвольте ему помочь превратить ваши мечты в реальность.

Таким образом, вы «настроитесь» на цель, как ракета «настраивается» на свою мишень. Конечно, по пути вы не раз попадете в «турбулентные потоки», но концентрация всегда поможет вам вернуться на верный курс – сделать реальностью то, что вы себе представляете.

Закон концентрации №7.

Препятствия существуют только в нашем воображении. Не обращайтесь на них внимания!

Вера в то, что на пути к успеху нужно «преодолевать препятствия» – одна из самых опасных ловушек, в которую можно угодить, когда хочешь совершить «квантовый скачок» к своим целям. Возможно, в прошлом, вас ограничивали мысли о том, что ради успеха вам придется «пробивать головой стены», которые, как вам *казалось*, отделяют вас от успеха. Идея о «препятствиях» основана на общепринятой, хотя и ошибочной, идее о том, что ради успеха и воплощения мечты нужно преодолевать какие-то ужасные трудности и невзгоды.

На самом деле, никаких препятствий нет! *Единственные «препятствия», стоящие между вами и вашими целями – те, которые создали вы сами, из-за своих ложных убеждений и невежества.* Как сказал генерал Чак Ягер, человек, первым преодолевший «звуковой барьер», «на дороге должна быть рытвина, что-то, что

покажет вам, что вы только что проделали в этом звуковом барьере аккуратную дыру. Это было все равно, что прыгнуть через обруч. Только позже я понял, что эта миссия и должна была закончиться разочарованием, потому что на самом деле «барьер» был не в небе, а в наших знаниях и в нашем опыте».

Способ достичь цели есть всегда. Нужно просто осознать его. Поэтому каждое препятствие, с которым мы сталкиваемся — это просто ошибочное убеждение, от которого мы еще не избавились. А если мы сами построили стену, то можем и сломать ее, или хотя бы обойти — раз и навсегда. Для этого нужно только решение. Прямо сейчас, примите решение, что с этого момента будете верить, что *«все препятствия — воображаемы, поэтому можно просто не обращать на них внимания»*.

Скажите вслух: «Каждое препятствие, которое, как мне кажется, отделяет меня от моей цели — просто плод моего воображения. Я сам создаю все эти препятствия, и они существуют только в моей голове. Поэтому я могу разрушить их — отныне и навсегда. Я принимаю решения эти так называемые «препятствия», устремиться к своей мечте, со всей страстью своего сердца».

Повторите эту фразу трижды, каждый раз все громче. Затем повторяйте ее каждый день — до тех пор, пока она не укоренится в вашем бессознательном, и вы не начнете верить в эти слова.

Закон концентрации №8.

То, что вы делаете, важнее того, как вы это делаете

Возможно, вы лучше всех в мире умеете делать то, что делаете. Но никогда не достигнете своих целей, если ваши действия противоречат этим целям.

Что, если бы Бейб Рут, известный бейсболист, решил стать лучшим в мире слесарем? Он никогда бы не выиграл мировой чемпионат и не пережил бы восторг победы. Мы вряд ли вообще когда-нибудь о нем слышали!

Помните об этом, когда концентрируетесь на своей мечте. То, *что* вы делаете, важнее того, *как* вы это делаете. Одна из самых распространенных причин неудач — то, что люди упорно занимаются тем, что просто не может принести им того успеха, о котором они мечтают.

Возможно, вы по привычке занимаетесь чем-то уже много лет, вместо того, чтобы найти более подходящее и более перспективное дело. Если бы то, что вы хорошо умеете делать, например, ваша текущая работа, позволяло вам реализовать свою мечту, вы не читали бы эту книгу! Может быть, вы уже добрались до вершины «карьерной лестницы». Но вы уверены, что эта лестница приставлена именно к той стене?

Какие два или три занятия, при условии, что вы будете заниматься ими *каждый день*, гарантированно принесут вам успех? Чтение любовных романов и газет, телевизор, компьютерные игры, Интернет и другие «убийцы времени» не помогут вам воплотить свою мечту. В лучшем случае, эти действия помогут на время «отключиться» от реальности. *Будьте продуктивны, а не просто заняты.*

Некоторые так напряженно думают о том, чтобы что-то сделать, что на сами действия у них просто не остается сил!

Помните: *то, что вы делаете, важнее того, как вы это делаете.*

Я снова и снова повторяю эту мысль, потому что она действительно очень важна. Неважно, насколько вы

умны и образованы – если вы систематически делаете то, что нужно делать, результат не заставит себя ждать.

Возьмите лист бумаги и запишите два или три занятия, которые обязательно принесут вам успех. А потом занимайтесь ими каждый день.

Закон концентрации №9.

Мыслите с точки зрения инвестиций

В процессе постановки целей можно увязнуть – если концентрироваться на том, что мы теряем или упускаем, когда отдаем время и деньги своей цели. Возможно, утром вы просыпаетесь и думаете примерно так: «Сегодня прекрасное субботнее утро. Я хочу поспать подольше. Не буду вставать и делать зарядку, не стану сегодня заниматься тем, что нужно для достижения цели. Ведь я работал всю неделю и могу позволить себе небольшую передышку».

Можете ли вы отбросить эти мысли и сконцентрироваться на мечте? Рассматривайте время и силы, которые вкладываете в достижение цели, как *инвестиции* в свое будущее. Всю неделю вы добросовестно работали на своего работодателя. Теперь пора так же добросовестно поработать на самого себя. Представьте себе, что уделяете своей мечте по два часа в день – или 14 часов в неделю. Это всего около 8 процентов всей недели. Вы действительно хотите того, чего хотите? Или просто говорите об этом? Пришло время серьезно задуматься.

Есть еще одна распространенная ошибка. Иногда люди думают, что деньги, которые они тратят на книги, аудиозаписи и участие в семинарах – это просто затраты. Это не так. То, что никто не заставляет нас читать книги и посещать семинары вовсе не значит, что они не нужны для нашего успеха! Ведь достигать успеха нас тоже никто не заставляет!

Затраты – это вложения, которые не окупаются. С другой стороны, инвестиции – это деньги, которые мы вкладываем в то, что может приносить прибыль в течение многих лет. Непрерывное обучение и тренинги – это одни из лучших инвестиций, которые можно вложить в самого себя. Почему?

Скажем, вы *инвестировали* в семинар 500 долларов. На нем вы узнали одну хорошую идею и воплотили ее в жизнь. Благодаря этому вы стали получать 50 долларов в неделю. Через пять лет инвестиции в 500 долларов принесут вам 13 тысяч долларов прибыли. Возврат на инвестиции составляет 2600 процентов! А если бы вы вложили эти деньги в государственные облигации или положили на депозит в банк, под пять процентов годовых, то через пять лет эти 500 долларов принесли бы вам всего лишь 638 долларов прибыли. Возврат составил бы всего 27%. Какие же инвестиции выгоднее?

Даже если бы вам пришлось посетить пять семинаров по 500 долларов, чтобы найти одну хорошую идею, вы все равно в будущем заработали бы гораздо больше, чем если бы просто положили эти деньги на депозит или вложили их в государственные облигации. А возможность постоянно повышать уровень своего осознания поистине бесценна! Больше энтузиазма и счастья, душевный покой, уверенность в себе, хорошие отношения в семье – такие ценности не купить ни за какие деньги. Даже если вы получили бы только одно качество из этого списка – разве игра не стоит свеч?

Какие инвестиции могут быть лучше инвестиций в самого себя и в свою семью? Подумайте о том, сколько времени и денег вы вкладываете в непрерывное обучение и в достижение важных для вас целей. Это самые лучшие инвестиции. Они помогут вам оставаться на верном пути и постоянно концентрироваться на мечте.

Закон концентрации № 10.

Наш ум всегда действует в соответствии с определенными «законами». Следуйте им, если хотите преуспеть!

Бывало ли, что вы поставили перед собой цель, создали план ее достижения, начали действовать, а потом вдруг обнаружили, что не продвинулись к цели ни на шаг? Скорее всего, в какой-то момент вы перестали соблюдать эти «законы». Наш ум действует в соответствии с ними, и если мы нарушаем их, то у нас ничего не получится.

Пять «законов разума»:

1. Наш ум не знает, что такое время. Он не понимает предложений, сформулированных в будущем времени. Он не может воплотить в реальность того, чего не понимает.

Всегда записывайте свои цели и думайте о них в настоящем времени. Говорить, что вы достигнете чего-то когда-нибудь в будущем — значит откладывать. И однажды «когда-нибудь» превратится в «никогда»! Вместо «через пять лет я буду зарабатывать 100 тысяч долларов в год» скажите себе: «Сейчас я зарабатываю 100 тысяч долларов в год». Слово «сейчас» заставляет наш ум уже *сейчас* действовать так, чтобы превратить эту мечту в реальность. Он избавляется от искусственных временных ограничений. Ведь вполне может случиться так, что вы будете зарабатывать 100 тысяч в год уже через два года — при условии, что ваш ум уже сейчас начнет искать способ это сделать. Кроме того, такой подход помогает получать удовольствие от само-

го процесса движения к цели и пережить триумф от ее достижения.

2. Ум не в состоянии создать нечто противоположное тому, что мы ему говорим. Он не воспринимает негативных фраз. Скажите «Я не хочу иметь долгов» — и он сделает все, чтобы помочь вам и дальше оставаться в долгах. Он не воспринимает негативной частицы «не» и замечает только слово «долги». Лучше скажите ему: «Я плачу за все наличными. Я финансово независим». Свои желания и цели нужно формулировать позитивно. Говорите о том, чего хотите, а не о том, чего *не хотите*.

3. Ум не приемлет ультиматумов, требований и силового давления. Вы когда-нибудь говорили себе: «Или я, наконец, похудею, или не пойду на вечеринку в субботу», или «Я умру, но избавлюсь от долгов»? Такие заявления вызывают сильные эмоции, но они неэффективны, потому что наш ум беспристрастен. Он не приемлет насилия.

Фраза «я сделаю» нарушает первый закон разума: она сформулирована в будущем времени. А заявления вроде «я умру, но сделаю...» — просто глупость. Почему? Как вы думаете, на чем начинает концентрироваться ум?

4. Бессознательное не отличает реальность от вымысла. Для него все реально. Вот почему так важно, какие мысли мы выбираем. Можно целый день твердить себе, что мы успешны — и рано или поздно мы достигнем своей цели. Но если мы без конца повторяем себе, что мы бездарность, ничтожество, и наша мечта никогда не станет реальностью — именно такой образ фор-

мируется в нашем бессознательном. А бессознательное – добросовестный слуга. Любые наши слова оно считает приказом, и тут же начинает превращать их в реальность.

К счастью, обратное тоже истинно. Бессознательное не видит разницы между вымыслом и реальностью, поэтому почаще представляйте себе свой успех, и говорите о нем в настоящем времени – так, будто уже достигли своей цели. Вот почему так эффективно формулировать цели в настоящем времени. Думая об успехе, мы переживаем чувство достижения, и тем самым создаем у себя в уме «проект» успеха.

Когда мы ставим перед собой новую важную цель, ум «просматривает» все образы, которые в нем есть. Он обнаруживает, что у нас уже есть «проект» успеха, указывающий на то, что мы можем достичь этой цели. Затем он выбирает действия, соответствующие этой цели, и мы достигаем ее естественно, без сверхусилий.

5. Ум дает нам именно то, о чем мы думаем. Он не только считает реальностью все наши мысли, но и побуждает нас создавать в жизни именно то, о чем мы чаще всего думаем, и что чувствуем. И помните:

- Концентрируйтесь на успехе – и добьетесь успеха
- Концентрируйтесь на неудаче – и потерпите неудачу
- Если же вы ни на чем вообще не концентрируетесь, то не получите вообще ничего

Как можно точнее и конкретнее выясните, чего хотите – потому что, почти наверняка, именно это вы и получите!

Закон концентрации №11.

Со временем успех накапливается

Успех подобен инвестициям на фондовом рынке. Со временем он накапливается. Но, в отличие от инвестиций фондового рынка, здесь можно определить, с какой скоростью и в каких масштабах это происходит. Делая небольшие, но постоянные вклады в разных сферах жизни, довольно быстро можно получить большую «прибыль».

Например, если с каждым днем вы делаете что-то всего на один процент лучше, чем вчера, через год ваша эффективность увеличится почти в 38 раз! Только представьте себе это! Скажем, вы на один процент в день развиваете в себе способность быть лидером. Через год вы будете в 38 раз более эффективным лидером, чем сейчас! Поможет ли это достичь успеха?

Вы когда-нибудь хотели добиться выдающихся успехов в карьере или в бизнесе? Вы когда-нибудь думали, что никогда не сможете стать хорошим лидером? Отбросьте эти мысли! Если вы будете совершенствоваться, хотя бы на один процент в день, то через год ваша эффективность вырастет в 38 раз!

Вы когда-нибудь серьезно думали о том, чтобы значительно увеличить свои доходы? Выясните, что можете сделать сегодня, чтобы увеличить их всего на один процент. Например, если сейчас вы зарабатываете в среднем 100 долларов в день, подумайте, как можете заработать сегодня всего один дополнительный доллар. Если вы сможете увеличивать свой доход всего на 1 доллар в день, то через год будете зарабатывать 3 778 долларов в день!

Так люди и зарабатывают свои состояния. Они делают всего один шаг, день за днем, и скоро эти шаги начинают накапливаться. Скорость движения к успеху растет,

и в конце концов, мечта становится реальностью. Может показаться, что успех падает «как снег на голову», но на самом деле успех приходит тогда, когда накапливается множество маленьких и почти незаметных шагов.

Верьте, что ваша мечта может стать реальностью, даже если сейчас она кажется совершенно несбыточной.

Именно так знаменитый баскетбольный тренер Пэт Райли настраивал свою команду – и в итоге она выиграла чемпионат NBA. Перед началом сезона он давал каждому игроку задание: совершенствоваться в пяти основных областях, всего на один процент в день. И когда все 15 игроков стали играть всего на один процент лучше, вся команда стала играть в два раза лучше, чем в прошлом сезоне! Именно так можно очень быстро превратить проигравшую команду в команду победителей. Именно так можно превратить любую группу в команду чемпионов!

Будьте последовательны, настойчивы и терпеливы. Накапливайте успех. Результат вас поразит. Как сказал Эйнштейн, *«Накопительный процент по вкладам – величайшее изобретение человечества»*.

Закон концентрации №12.

Определите критерии успеха

Один из лучших способов обеспечить достижение своих целей – сделать их как можно более конкретными и измеримыми. Определите критерии, которые позволят вам оценивать, насколько близко вы подошли к цели. Это приносит чувство достижения, позволяющее праздновать победы и наслаждаться процессом. Эту идею прекрасно иллюстрируют примеры из мира спорта.

Скажем, идет матч по американскому футболу. Команда Dallas Cowboys играет против Green Bay

Packers. Каждый раз, когда мяч оказывается у Cowboys, команда стремится завершить атаку тачдауном (в американском футболе тачдаун засчитывается, когда мяч или игрок с мячом пересекает линию гола противника. При этом команде засчитывается шесть очков). Но Cowboys трудно пробить защиту Packers. Поэтому за всю игру команда не сделала ни одного тачдауна. Но при этом команда забила пять полевых голов (в американском футболе это гол, забитый ударом с полета. За такой гол команда получает три очка).

Конечно, Green Bay стремится к тому же – каждый раз завершить свою атаку тачдауном. За всю игру команде удастся провести два тачдауна. Но Cowboys настойчиво добивается небольших побед – полевых голов. И это приносит ей победу: игра завершается со счетом 15-12 в пользу Cowboys!

Так же происходит и в достижении целей. Постоянные небольшие победы приносят окончательный выигрыш. Помните: пять полевых голов лучше двух тачдаунов.

Закон концентрации №13.

Сначала делайте важные дела, и только потом срочные

Вы замечали, что как только вы твердо решили устремиться к своей цели, вас тут же начинают отвлекать какие-то срочные дела? Большинство из нас постоянно создает себе срочные дела и использует их как оправдания тому, чтобы так и не приступить к воплощению своей мечты. Не стоит так поступать! Вот как это сделать:

Живите в соответствии со своими целями. Рассматривайте все свои действия и решения с точки зрения своей миссии и своих ценностей. *Сначала делайте важные дела, и только потом – срочные.*

Этот принцип – самый главный ключ к успеху. Поэтому я повторяю его снова: сначала делайте важные дела, и только потом – срочные. Важные дела – это действия, которые приближают нас к нашим целям и мечтам, и при этом соответствуют нашей миссии и нашим ценностям. Сконцентрируйтесь на них. Вы обнаружите, что большая часть так называемых срочных дел позаботится о себе сама, без вашего участия.

Чтобы почувствовать разницу между важными и срочными делами, спросите себя: «Какое значение это дело будет иметь через пять лет? Приблизит ли оно меня к моей мечте?»

Если вы живете в соответствии со своими целями, для вас будет важнее делать то, что поможет достичь вашей цели и реализовать мечту, чем постричь лужайку у дома или выполоть сорняки на даче. Когда вы делаете все ради воплощения своей мечты, это помогает развиваться и становиться более счастливым, целостным и успешным человеком. Вряд ли можно сказать так о работе в саду или уборке квартиры!

Предположим, постричь лужайку или выполоть сорняки для вас все равно важно, и вам некому поручить эти дела. Тогда поставьте перед собой еще одну цель: зарабатывать столько, чтобы позволить себе нанять помощника по хозяйству. Эти деньги окупятся. Они позволят вам более разумно распорядиться временем и энергией – направить их на достижение своих целей и воплощение своей мечты.

Вы никогда не *найдете* времени на достижение цели. Это время можно только *создать*. Это намеренный и осознанный выбор. Сначала делайте важные дела. А срочные оставьте на потом, поручите их кому-то из членов семьи, или пригласите помощника. И об-

наружьте, что вам стало проще найти время для достижения важных целей.

Закон концентрации №14.

Делай, что должен, и будь что будет

Если вы делаете то, что делали всегда и при этом ожидаете получить другие результаты, то будете разочарованы. Неважно, сколько времени понадобится вам на достижение цели – конечно, если вы настойчиво и последовательно делаете ради ее достижения все возможное. Если вы не достигли цели к тому сроку, который себе поставили, просто поставьте эту цель еще раз. Самое важное – активно действовать и помнить о том, что вы хотите получить. В этом процессе вы будете развиваться и становиться такой личностью, какой нужно быть, чтобы достичь этой цели.

Скажем, ваша цель – через полгода достичь определенного уровня в бизнесе или в профессиональной карьере. Для этого нужны определенные действия. К примеру, найти несколько новых клиентов и развивать отношения с уже существующими.

Кроме того, вы можете консультироваться со своим лидером или наставником и разработать вместе с ним план достижения цели. Поэтому вам нужно время от времени встречаться с ним, чтобы оценивать свой прогресс и обсуждать текущие проблемы.

Закон Паркинсона гласит: «Работа всегда занимает все отведенное на нее время». Управляйте результатами, а не временем. Тогда вы будете развиваться быстрее, и ваша мечта скорее станет реальностью. Делайте все, что в ваших силах, и не беспокойтесь о времени.

Чтобы поддерживать концентрацию, нужно управлять результатами, а не временем. Время просто идет

вперед. Ставьте перед собой цели, которые можно разбить на несколько промежуточных этапов. *Стремитесь к результату, а не к тому, чтобы работать какое-то определенное количество времени.*

Именно это, в первую очередь, отличает успешных людей от всех остальных. Успешные люди стремятся к результату, а остальные просто все время заняты. Результат – важен. Занятость – нет. Стремитесь к результату. *Будьте продуктивны, а не просто заняты.*

Закон концентрации №15.

Вы уже готовы двигаться дальше – так вперед.

Прямо СЕЙЧАС!

Можно всю жизнь готовиться к решающему шагу – но так никогда его и не сделать. Весь наш потенциал находится внутри нас. Единственный способ узнать, на что мы способны на самом деле – делать то, чего мы никогда не делали раньше. Что для этого нужно? Делайте то, что приближает вас к мечте. Совершите первый шаг и продолжайте идти дальше. Это все, что нужно для развития и роста.

Поднимите ногу и шагните. Правой. Потом – левой. Правой.левой. Скоро вы начнете ходить по комнате. Начните идти быстрее. Правой.левой. Правой.левой. Еще быстрее. И еще быстрее! Выбегайте на улицу! Правой.левой. Правой.левой. Быстрее! И когда-нибудь выиграте главный забег своей жизни. Но чтобы выиграть забег, сначала нужно идти, а потом – бежать.

Шагните на линию старта – ведь вы уже готовы победить. На старт! Внимание! *Марш!*

Глава десятая

Создайте образ своей мечты

То, побеждаем ли мы в жизни или проигрываем, зависит от нашего внутреннего зрения – от того, что мы «видим», о чем «мечтаем»

Доктор Дэвид Дж. Шварц

Выберите направление

Одна из причин трудностей концентрации состоит в том, что человек не знает, чего на самом деле хочет. Он все время меняет свои решения и, не успев достичь одной цели, перескакивает к следующей. Такие «прыжки» могут длиться годами – в итоге неудовлетворенность становится настолько сильной, что человек вообще прекращает ставить перед собой какие бы то ни было цели.

Чтобы выйти из такой ситуации, прежде всего, нужно определить, чего же вы все-таки хотите, и в каком направлении хотели бы двигаться. Тогда вам будет

гораздо проще не отклоняться от выбранного курса и достигать своих целей.

Чего вы действительно хотите от жизни?

Если вы похожи на большинство людей, вам может быть сложно ответить на этот вопрос, особенно если он задан прямо. Многие отвечают что-то вроде «я хочу иметь семью».

Но если ваша цель настолько неопределенна, все может закончиться тем, что у вас в доме поселится семейство крыс!

«Но я хочу совсем не этого!» – восклицаете вы.

Но ведь вы сами захотели иметь какую-то «семью»!

Наше бессознательное понимает нас буквально. Что мы говорим, то оно и делает. Чтобы сконцентрироваться на важных целях, нужно *точно* знать, чего мы хотим, и *почему* хотим именно этого. Затем эту информацию нужно точно, понятно и конкретно сообщить своему бессознательному – и делать это постоянно. Тогда оно поможет реализовать эту цель.

Вот метод, который поможет вам точно выяснить, чего вы хотите, и какие цели вам нужно перед собой поставить:

Найти свою мечту

Чтобы точно определить, о чем вы мечтаете, дайте ответы на три вопроса:

- Где я нахожусь сейчас? Откуда нужно начинать?
- Где я хочу находиться? Какова моя мечта?
- Почему я хочу там оказаться? Почему я хочу воплотить свою мечту?

Чтобы как следует ответить на эти вопросы, мы повторим некоторые принципы, которые обсуждали, когда говорили о «Книге мечты».

Найти мечту. Шаг №1.

Где я нахожусь сейчас? Откуда нужно начинать?

Как мы уже говорили, чтобы создать план достижения цели, сначала нужно понять, где мы находимся сейчас, и с чего нам придется начинать. В первой главе мы оценивали себя и отвечали на вопросы, касающиеся основных сфер нашей жизни. Сейчас мы проведем «Личную инвентаризацию» в этих сферах. Возьмите ручку и лист бумаги и запишите ответы на следующие вопросы. Уделите этому достаточно времени и как следует подумайте над ответами.

- Что можно сказать о вашей семейной жизни? Какой вы хотите ее видеть? Вы проводите с семьей столько времени, сколько хотели бы?
- Как обстоят дела в вашем бизнесе или в профессиональной карьере? Вы развиваетесь как личность? Вы вкладываете в бизнес или профессию достаточно сил и времени? *Вы каждый день делаете что-то, что приближает вас к вашей мечте?* Вас увлекает ваше будущее? У вас есть «транспортное средство», способное привести вас к реализации вашей мечты? Вы постоянно знакомитесь с новыми людьми и строите отношения с ними? Что вы можете сделать ради своего будущего, чего не делаете сейчас?
- Что можно сказать о ваших доходах? У вас есть источник остаточного дохода – деньги, которые вы получаете независимо от того, работаете или нет? Вы живете по средствам? Если нет, то почему? Какие доходы вы хотите получать? Вы хотите лучше обеспечивать семью?
- Какова ваша финансовая ситуация? Какой собственностью вы владеете? За что вы все еще вы-

плачиваете кредит? Если ли у вас долги? Если да, то какие? Знаете ли вы, какие банки предлагают самые выгодные условия по вкладам? Есть ли у вас план того, как расплатиться с долгами? Каков ваш пенсионный план? Вы уже обеспечили себе финансовую независимость, или собираетесь работать до тех пор, пока можете? Понимаете ли вы, что создать источник остаточного дохода – это все равно, что иметь в банке кругленькую сумму денег и жить на проценты? Как бы вы себя чувствовали в таком случае?

- Как вы распоряжаетесь временем? Вы стремитесь каждый день сделать как можно больше? Вы постоянно, шаг за шагом, движетесь к своей мечте? Вы живете в соответствии со своими целями и со своей миссией? Хотели бы вы, чтобы у вас было больше времени для того, чем вам больше всего нравится заниматься? Вы вкладываете свое время в то, что приближает вас к мечте? Если нет, то почему? Что вы можете сделать, чтобы избавиться от «воров времени»? Вы смотрите телевизор? Как часто? Нужно ли вам перенаправить свою энергию, чтобы создать свое будущее? Какие обязанности вы могли бы поручить другим? Вы до сих пор делаете то, что может сделать кто-то другой – например, моете посуду или стрижете лужайку?

Найти мечту. Шаг №2.

Где я хочу находиться? Какова моя мечта?

Для большинства людей это очень сложный вопрос. Как правило, мы точно знаем, где *не хотим* оказаться. Но часто нам трудно описать, куда хотим попасть. Мы

привыкли думать о том, чего не хотим – вместо того, чтобы сконцентрироваться на своих мечтах и целях – на том, чего *хотим*.

В результате становится просто невозможно создать план действий по достижению своих целей. Это напоминает сцену из «Алисы в стране чудес», когда Алиса оказывается на перекрестке двух дорог. Она не знает, какую дорогу выбрать, и просит Чеширского кота подсказать ей верное направление:

- Скажите, пожалуйста, куда мне отсюда идти?
- А куда ты хочешь попасть? – ответил Кот.
- Мне все равно... – сказала Алиса.
- Тогда все равно, куда и идти, – заметил Кот.

Не берите пример с Алисы. Решите, куда хотите попасть. Постоянно концентрируйтесь на своей мечте.

Как строить мечту

Чтобы определить, куда вы хотите попасть, начните строить свою мечту. Отбросьте прошлое и сконцентрируйтесь на будущем – на том, куда хотите попасть. Представьте себе, что ваша мечта уже стала реальностью. Отправляйтесь в автосалон и посмотрите на машину своей мечты. Найдите дом своей мечты. Представьте себе, что живете так, как всегда хотели, в окружении друзей и родных. Мечтайте как ребенок, который свято верит, что может стать, кем захочет и получить все, что ему нравится.

Концентрируйтесь на мечте – представляйте ее в точности такой, какой хотите видеть. Поверьте, что она обязательно станет реальностью. У вас есть для этого все необходимое. Как сказал Генри Торо, *«Если мы уверенно движемся к своей мечте, и отваживаемся жить такой жизнью, какую себе представляем, нас ждет успех, невообразимый для обычных людей»*.

Главная мечта нашей жизни: важные вопросы

Обычно крайне редко строим свою мечту. Мы много лет о чем-то мечтаем, со всех сторон нам говорят, что у нас ничего не получится, что у нас нет никаких шансов. Но вы уже знаете, что все это – ложь. Мы *можем* сделать все, чего хотим, мы можем иметь все, что нам захочется и быть тем, кем захотим.

Сейчас мы продолжим процесс, начатый в предыдущем разделе. Возьмите лист бумаги и запишите ответы на следующие вопросы:

- Чем бы я занялся, если бы точно знал, что меня ждет успех, а неудача просто невозможна?
- Если бы я мог достичь в жизни трех целей, какими бы они были?
- Если бы я мог стать настолько успешен, насколько хочу, какую должность или какое звание я хотел бы получить?
- Если бы я мог путешествовать по всему миру, то куда бы отправился?
- Если бы я мог жить в любой стране мира, то какую бы страну выбрал?
- Если бы я мог жить в любом доме, в котором хочу, каким бы он был?
- Если бы я мог выбрать любую машину, какую хочу, какой бы она была?
- Если бы я мог одеваться так, как хочу, что бы я носил?
- Если бы я мог купить пять вещей, которые мне нравятся, что бы это было?
- Какой была бы моя идеальная семейная жизнь?
- Если у меня было достаточно времени, чтобы делать все, что я хочу, чем бы я занялся?

- Если бы я мог познакомиться с кем хочу, кто бы это был, и где бы мы встретились?
- Если бы я мог зарабатывать столько, сколько хочу, то сколько бы зарабатывал?
- Если бы я мог пережить любой опыт, то каким бы он был?
- Если бы я мог научиться всему, чему хочу, то чему бы научился?
- Если бы я мог помогать трем благотворительным организациям, то какие бы организации выбрал?
- Если бы я мог решить все проблемы в своей жизни и в мире, что это были бы за проблемы?
- Если бы сегодня мне дали 10 миллионов долларов, как бы я ими распорядился?
- Если я мог исполнить три своих желания, что бы это были за желания? Не больше трех желаний!
- Каковы три самые необычные вещи, которые я хотел бы иметь или делать? (Не беспокойтесь о том, что могут подумать о вас другие. Скорее всего, они о вас вообще не думают. А если и думают, это не важно).

Теперь возьмите еще несколько листов бумаги, представьте себе, что ваша мечта уже стала реальностью, и запишите ответы на следующие вопросы.

- Каковы мои идеальные день, неделя, месяц и год? Где я нахожусь в это время? С кем я? Что я делаю?
- Чем я хочу заниматься через пять лет? Каким человеком хочу стать? Где хочу жить? С кем проводить время? Сколько хочу зарабатывать? Какие знания хочу приобрести? Какой опыт хочу пережить? Как будет проходить мой обычный день?

- Чем я хочу заниматься через десять лет? Каким человеком хочу стать? Где хочу жить? С кем проводить время? Сколько хочу зарабатывать? Какие знания хочу приобрести? Какой опыт хочу пережить? Как будет проходить мой обычный день?
- Чем я хочу заниматься через двадцать лет? Каким человеком хочу стать? Где хочу жить? С кем проводить время? Сколько хочу зарабатывать? Какие знания хочу приобрести? Какой опыт хочу пережить? Как будет проходить мой обычный день?
- Когда моя мечта станет реальностью, какими будут мои основные желания и цели в каждой сфере жизни? Каких 3-5 вещей я больше всего хочу достичь в таких областях: финансы; бизнес; личное развитие; социальная жизнь, в том числе хобби; духовная жизнь; отношения; здоровье, физическая форма и спорт; материальная собственность: дома, машины, лодки, самолеты и одежда.
- Перечитайте свой список и спросите себя: «Что еще для меня *возможно*?» Добавьте в список любые идеи – даже самые безумные, о которых вы всегда мечтали. Вы когда-нибудь хотели стать чемпионом мира или знаменитым художником? Если да, запишите и это тоже.
- Теперь запишите свои самые заветные мечты, которые сейчас можете считать несбыточными. Вы хотите зарабатывать миллион долларов в год? Стать Президентом? Прогуляться по Луне? Запишите все, что увлекает вас.

Как сформулировать мечту

Итак, вы сконцентрировались и как следует поработали. Теперь вы готовы сформулировать свою мечту.

Представьте себе, что мечта – это основное блюдо, которое вы выбираете из Меню Жизни. Вы находитесь в лучшем ресторане города, и в дополнение к основному блюду можете выбрать все, что хотите – закуски, салат, овощи, хлеб, напитки и десерт. Достаточно просто заказать официанту определенные закуски, сказать, чем заправить салат, что вы будете пить, и что хотите на десерт. Официант передаст ваш заказ шеф-повару. Можете не сомневаться – вам принесут все, что вы заказали.

Думайте о своей мечте точно так же. Это основное блюдо. Выбирая его, вы автоматически выбираете закуски, салат, овощи, хлеб, напитки и десерт. Воплотив в жизнь мечту, вы автоматически достигнете многих других своих целей.

Постоянная концентрация на мечте позволяет собрать все ресурсы, необходимые для ее реализации. Используйте свои ресурсы и намеренно концентрируйтесь на том, чтобы как можно быстрее воплотить ее в жизнь.

Представьте себе ковбоя на ранчо. Если его стадо разбредется в разные стороны, ему будет очень сложно собрать его и отогнать туда, куда нужно – если он будет бегать за каждой коровой. Но с помощью других ковбоев и их лошадей он сможет легко собрать все стадо – благодаря общим усилиям. Когда группа людей сосредоточена на одной цели, она сможет ее достичь гораздо проще, и намного быстрее.

Еще один хороший способ думать о мечте – представить себе свет. Лампочка в сто ватт освещает всю кухню мягким рассеянным светом. Но все ее лучи можно направить в одну точку. Тогда мы получим лазерный луч, способный разрезать алмаз. Те же самые световые частицы, если их сфокусировать, концентрируют всю свою энергию в один тонкий и мощный луч.

Концентрация на мечте, с интенсивностью лазера, поможет вам «разрезать» все, что стоит у вас на пути. Такой «лазер» приведет вас именно туда, куда вы хотите попасть. И в процессе пути вы узнаете, что можете достичь гораздо большего, чем считали возможным. Вы будете развиваться, и станете таким, каким нужно стать, чтобы воплотить в жизнь вашу мечту.

Предположим, вы хотите построить дом своей мечты, совершить кругосветное путешествие, написать роман-бестселлер и проводить больше времени со своей семьей. Какую цель лучше всего выбрать? Это решать только вам. Не бывает «хорошей» или «плохой» мечты, «хорошей» или «плохой» цели. Выбирайте то, что по-настоящему вас увлекает.

Один из способов сфокусировать лазерный луч своих ресурсов – выбрать, например, такую аффирмацию: «Я зарабатываю миллион долларов в год, и при этом веду здоровый и сбалансированный образ жизни». Вы ведь понимаете, что сказать «миллион долларов» ничуть не сложнее чем сказать «сто тысяч долларов»? Так почему бы не выбрать *большую мечту*?

Воплотив эту большую мечту в жизнь, вы без всяких проблем сможете построить дом своей мечты, совершить кругосветное путешествие и делать все, что вам хочется. У вас появится время, чтобы сконцентрироваться на том, что для вас действительно важно – например, *проводить больше времени с семьей*. Стремясь к самой главной мечте, вы без усилий реализуете и другие свои мечты и цели. Этот процесс работает именно так.

К какой мечте стремиться?

Возьмите лист бумаги и подумайте о своей мечте. Перечитайте список всех своих желаний, который толь-

ко что составили. Подумайте о них еще раз, а потом организуйте их следующим образом:

- Расставьте приоритеты всех своих желаний. Разделите их на три категории: А, Б и В, в соответствии с их важностью. Найдите от пяти до десяти целей, которых хотите достичь *во что бы то ни стало*, чтобы жить счастливой, увлекательной и полной жизнью. Отнесите их к категории А.
- В категорию Б внесите мечты и цели, которые *хотели бы* реализовать.
- Наконец, в категорию В внесите цели, которых *неплохо* было бы достичь, но сейчас они не имеют для вас большого значения.

Теперь просмотрите мечты и цели из категории А, отвечая при этом на следующие вопросы:

- Какие пять целей для вас важнее всего?
- Какие пять целей вызывают у вас самые сильные эмоции? Какие «зажигают» вас, потому что вы страстно верите в них, или потому что очень хотите их достичь?
- В следующие пять лет, следуя желаниям своего сердца, в какой сфере жизни вы получите больше всего удовлетворения и полнее всего реализуете миссию своей жизни – в сфере финансов, бизнеса, отношений, эмоций, духовности, здоровья, в какой-то другой?
- За что бы отдали бы свою жизнь? Речь не о том, за что вы готовы умереть, а о том, что для вас настолько важно, что вы готовы посвятить этому всю свою жизнь и ни разу не пожалеть об этом?

Запишите ответы на эти вопросы рядом с целями категории А. Цели, которые оказались не столь важными, перенесите в категорию Б. А теперь приготовьтесь сформулировать свою главную *мечту*. Но перед этим давайте поговорим о том, какие цели перед собой ставить *не стоит!*

Цели, которых нужно избегать

Итак, теперь у вас есть список возможных целей. Сейчас мы поговорим, какие из них лучше вычеркнуть из списка, и какие цели не нужно перед собой ставить. Вот некоторые рекомендации:

- Никогда не ставьте перед собой цель избавиться от чего-то, что у вас есть сейчас. Иначе получите еще больше того же самого!

Как часто вы пытались «избавиться от плохой привычки», «бросить курить», «сбросить лишний вес» или «выпутаться из долгов»? И как часто у вас это получалось? Вероятно, никогда. Почему?

Потому что если мы хотим «избавиться» от чего-то, то концентрируемся как раз на том, от чего хотим избавиться! Помните, ум неспособен сконцентрироваться на противоположности тому, о чем мы думаем. Он слышит только «плохая привычка», «курить», «лишний вес» и «долги». И тут же принимается обеспечивать нам именно то, что слышит!

Предположим, вы находитесь на берегу красивой реки в лесу и собираетесь совершить путешествие по реке на каноэ. Вы восхищены окружающим пейзажем, и хотите как можно полнее насладиться красотой этих мест.

Тогда у вас две возможности. Можно отправиться вверх по течению реки или вниз. Если вы решите плыть вверх, против течения, то или останетесь на том же месте, или вас начнет относить назад. Если же вы поплывете вниз по течению, то сама сила природы поможет вам достичь цели – полюбоваться пейзажем. Кроме того, у вас будет больше сил для преодоления любых препятствий – например, камней и порогов, и вы сможете без особых усилий преодолеть большое расстояние.

Постановка целей подчиняется тому же принципу. Если ваша цель состоит в том, чтобы избавиться от чего-то, и вы концентрируетесь на этом, это все равно, что плыть против течения. В лучшем случае, вы останетесь на том же месте! Вы игнорируете тот факт, что представляете себе нечто противоположное тому, о чем думаете. Следуйте законам природы, и ваш ум вам поможет. Концентрируйтесь на том, чего хотите, а не на том, чего не хотите. Не тратьте (зря) времени на жалобы на свое нынешнее положение. Стремитесь к мечте и воспринимайте ситуацию позитивно.

Еще один закон природы таков: она автоматически заполняет любой вакуум. Если мы что-то устраним, освободившееся место не остается «пустым». Природа стремится заполнить его чем-то новым. Одни вещи и события всегда сменяются другими. Если мы избавляемся от плохой привычки, ей на смену приходит что-то другое. Если вы не замените ее хорошей привычкой, ее заменит другая плохая привычка.

Если мы избавляемся от одних долгов, их заменят новые – если вы не заполните эту пустоту умением распоряжаться деньгами.

Если вы бросили курить, то скоро вас опять потянет к сигарете – если вы не замените эту привычку новой, здоровой – например, занятиями спортом.

Если вы сбросили лишний вес, то скоро наберете его снова – если не замените старые привычки новыми, которые позволят вам поддерживать форму.

- Счастье и внутренний покой – это не цели

Многие ошибочно полагают, что «стать счастливым» или «обрести внутренний покой» – это хорошие цели. Счастье и покой – это не цели. Это условия жизни. Покой и счастье приходят в результате личного развития, когда мы становимся такими, какими нужно стать для воплощения нашей мечты.

Скажем, ваша цель – через пять лет стать миллионером. Деньги – это вознаграждение за оказанные услуги или проданные товары. Поэтому единственный способ достичь этой цели, не нарушая законов природы – оказать достаточно услуг или продать достаточно товаров, чтобы через пять лет получить достаточное вознаграждение в размере миллиона долларов.

Как вы можете оказать эти услуги или продать эти товары? Если вы работаете в сфере продаж, вам нужно продавать больше товаров своим клиентам. Если вы инженер – разработать новые продукты или усовершенствовать уже существующие. И тогда вы получите вознагражде-

ние в соответствии с тем, какому количеству людей вы помогли пользоваться этими продуктами или услугами.

Вы ведь не станете возражать, что концентрируясь на том, чтобы помогать другим, мы сами растем и развиваемся? Вы ведь наверняка согласитесь, что развиваясь и помогая другим людям, в результате мы достигаем большего счастья и внутреннего покоя? Это естественный порядок вещей, естественная причинно-следственная связь. Стремление к важным и достойным целям побуждает развиваться, а развиваясь, мы повышаем свой уровень осознания. Результат этого процесса – счастье, успех, душевный покой – и воплощение мечты.

Как выбрать мечту

Итак, теперь вы готовы выбрать свою самую главную мечту. Вот несколько вопросов, на которые нужно ответить:

- Какую мечту вы хотите воплотить в жизнь больше всего?
- Просмотрите список своих целей категории А. Какая из этих целей позволит вам реализовать больше всего других целей из этой категории? Возможно, это достижение финансовой независимости и возможность построить дом своей мечты.
- Запишите эту мечту:

- Возьмите чистый лист бумаги и наверху напишите: «Моя мечта». Ниже запишите эту мечту большими буквами.

Это и есть ваше «основное блюдо». Теперь вы готовы к тому, чтобы решить, действительно ли это именно то «блюдо», которое вы хотите «заказать».

Найти мечту. Шаг №3.

Почему я хочу именно этого?

Почему я хочу реализовать свою мечту?

Как вы уже знаете, чтобы достичь своих целей легко и без сверхусилий, они должны вызывать у нас сильные позитивные эмоции. Сначала – причина, потом – следствие. Если у вас есть веское «зачем», вы поймете «как».

Представьте себе, что ваша мечта уже стала реальностью:

- Можете ли вы ясно увидеть на своем внутреннем «киноэкране», как вы живете, когда ваша мечта уже стала реальностью?
- Вы действительно хотите воплотить эту мечту?
- Это самая желаемая, самая заветная и самая важная ваша мечта?

Если вы хотя бы на один из этих вопросов вы ответили отрицательно, ищите другую мечту. Возможно, такой результат связан с одной из следующих причин:

- Вы выбрали мечту, которую «следует» выбрать, потому что вы зависимы от мнения общества, родных или друзей. Рано или поздно это вызовет проблемы. Выбирайте мечту, которая действительно важна для вас, и только для вас, мечту, которая вызывает у вас сильный эмоциональный отклик. Никто не проживет вашу жизнь за вас, и только вы знаете, к чему стремится ваше сердце.
- Может быть, вы выбрали слишком незначительную мечту. На самом деле она вас не увлекает,

не побуждает действовать ради ее реализации и преодолевать препятствия, с которыми вы обязательно столкнетесь в процессе ее достижения.

- Возможно, вы выбрали мечту, в которую вам сейчас очень трудно поверить. Если вы не можете представить себе, что будет, когда вы достигнете цели, поставьте перед собой менее сложную и более реалистичную цель. Если не можете представить себе, что живете в доме за миллион долларов, представьте себе дом за полмиллиона, за 200 тысяч долларов – тот, который вам легко себе представить. И помните, реальностью становится то, во что мы верим на самом деле.

Но не стоит слишком сильно «снижать уровень» мечты. Это *ваша* мечта. Как только вы решите к ней стремиться, то полностью сконцентрируетесь на ней, и скорее всего, уже не станете ее менять. В вас скрыты невероятные таланты, которые до сих пор не реализованы. Любой успешный человек скажет вам, что мечта не может быть *слишком* большой. Мы и в самом деле способны достичь всего, что можем себе представить, и во что верим.

Выбрав определенную мечту или цель, важно поверить в то, что вы хотите достичь именно ее. Учитесь верить. А потом сконцентрируйтесь и начните действовать.

«Как» – не так уж важно

Может быть, сейчас вы не осознаете всех доступных вам ресурсов или не знаете, как их использовать, чтобы воплотить мечту. Но это не имеет большого значения.

Неразумно полагать, что вы должны точно и во всех подробностях знать, как реализовать мечту. Может быть, у вас есть просто общее представление о том, как это сделать – например, как развивать свой бизнес или

карьеру. Может быть, вы знаете, каким будет ваш следующий шаг. Это прекрасно. Но всех отдельных действий, которые вам придется предпринять, чтобы реализовать свою мечту, предугадать невозможно.

Если вы думаете, что точно знаете, как воплотить мечту, вернитесь к предыдущему разделу и выберите более сложную цель – это значит, что ваша мечта незначительна! *Основное предназначение мечты и цели – побуждать нас к развитию, росту и совершенствованию.* Если вы заранее знаете, что нужно сделать, чтобы достичь цели, вы не развиваетесь. Это значит, что нужна более серьезная мечта.

На это вы можете сказать: «Я знаю – чтобы реализовать свою мечту, мне нужно развиваться и строить карьеру или свой бизнес». Но вы не знаете, с каким количеством людей вам придется познакомиться, сколько книг придется прочесть, сколько аудиозаписей придется прослушать, сколько семинаров придется посетить. Знать «как» можно только в общих чертах.

«Уравнение успеха» звучит так: «делать для достижения цели все возможное». А конкретные подробности не имеют значения. Вы узнаете их в процессе.

Самый точный тест для мечты

Итак, вы выбрали мечту и описали ее. Вы представляете себе, как будете жить, когда она станет реальностью. Вы верите, что сможете воплотить ее в жизнь, хотя не знаете во всех деталях, что для этого нужно будет сделать. Пришло время провести *самый точный тест* мечты и окончательно убедиться в том, что мечту вы выбрали правильно. Тест состоит из трех частей:

1. Причина. Зачем.
2. Фактор роста.
3. Соответствие ценностям.

Причина: зачем. Первая часть теста

Вернитесь к листу бумаги, на котором большими буквами записали свою мечту. Ниже запишите ответ на вопрос: «Почему я хочу воплотить в жизнь эту мечту?» Отвечайте как можно подробнее. Перечислите все причины, по которым решили реализовать эту мечту:

- Какое удовольствие доставит вам ее реализация?
- Какая боль вас ждет, если вы ее не реализуете?
- Каких еще целей вы достигнете автоматически, реализовав эту мечту?
- Что еще даст вам реализация этой мечты – кем вы станете, что вы будете делать и что иметь?

Что принесет вам больше всего счастья и удовольствия, когда мечта станет реальностью? Что вас больше всего в ней увлекает? Если вы не нашли веских причин для воплощения этой мечты, значит тест она не прошла.

Причина важнее предмета. Конечно, можно поставить перед собой цель построить дом стоимостью в миллион долларов. Но вы никогда не станете предпринимать действий, необходимых для того, чтобы заработать для этого достаточно денег, если у вас нет веских причин, если вы не знаете, зачем вам жить в таком доме. Если у нас нет веских причин, то не будет и мотивации для реализации мечты.

Фактор роста. Вторая часть теста

Определив причины для реализации мечты, запишите ответ на такой вопрос:

- Каким человеком мне нужно стать, чтобы воплотить в жизнь свою мечту?

Затем завершите эту часть теста, ответив на следующие вопросы:

- Хочу ли я стать таким человеком?

- Соответствуют ли качества этого человека моим ценностям и моей миссии?

Если на оба вопроса вы ответили положительно, значит, ваша мечта успешно прошла вторую часть теста.

Соответствие ценностям. Третья часть теста

Многие так никогда и не воплощают свои мечты, потому что теряют из виду то, что для них на самом деле важно в жизни. Возможно, они это понимают, но оправдываются тем, что изменить ничего невозможно. Иногда эти люди достигают своих целей, но при этом испытывают ощущение внутренней пустоты и бессмысленности, потому что эти цели противоречат их ценностям.

Это ощущение пустоты и бессмысленности — язык, на котором наше сердце говорит нам, что в нашей жизни возникли серьезные противоречия. Это значит, что мы не сконцентрировались на своей истинной мечте и стремимся к целям, не соответствующим нашим ценностям.

Но когда мы смотрим на себя и свои стремления с верной точки зрения — когда они, в первую очередь, соответствуют нашим ценностям — нам становится легче достичь цели, и получить при этом удовольствие. Чтобы воплотить свою мечту и создать прекрасную жизнь, убедитесь, что ваши цели соответствуют вашим ценностям — *до того*, как начать действовать.

Чтобы убедиться, что ваша мечта прошла тест, задайте себе следующие вопросы:

- Насколько основательны причины вашего желания получить какие-то материальные вещи? Если вы хотите построить новый дом, потому что тогда будете счастливы, вы на ложном пути. Если вы так думаете, то никогда не будете счаст-

ливы. Вещи и материальная собственность не могут сделать человека счастливым. Новый дом может предоставить место для творческого самовыражения, он может стать уютным пристанищем для вас и для тех, кого вы любите, но сам по себе счастья не принесет. Как и любые другие материальные блага.

- Соответствуют ли ваша мечта и причины для ее достижения вашим ценностям?
- Реализовав свою мечту, сможете ли вы жить в соответствии со своими ценностями?
- Соответствуют ли ваши действия вашей мечте? К примеру, если каждый вечер вы ходите на вечеринки, где веселитесь до утра, то вряд ли станете Олимпийским чемпионом. Если какие-то ваши действия не соответствуют вашей цели, это может означать, что вы не совсем понимаете, каковы ваши ценности. Вернитесь к разделу, где мы определяли наши ценности, убеждения и цель жизни.

Если на все четыре вопроса вы ответили положительно, ваша мечта успешно прошла тест. Поздравляю!

Глава одиннадцатая

Превратите мечту в достижимую цель

*Когда мы выбираем цель и устремляемся
к ней, все меняется*
Скотт Рид

Четырехшаговый процесс достижения цели

В предыдущей главе мы выбрали мечту. Теперь у нас есть «транспортное средство» для ее реализации, и пора приступать к действию. Возможно, вы еще точно не знаете, какие именно действия от вас потребуются, но это не имеет значения. Как сказал Пол «Медведь» Брайант, легендарный футбольный тренер из Алабамы, *«Я всегда считал... что если стоит играть, то уж точно стоит заплатить за победу необходимую цену»*. Мечта, которую вы выбрали, это просто мечта. Теперь пришло время превратить ее в конкретную цель — в цель вашей мечты.

Снова возьмите лист бумаги и перепишите свою мечту, учитывая следующие пункты:

Достижение цели Шаг №1.

Сформулируйте мечту в настоящем времени

Например: «У меня есть...», «Сейчас я...», «Я занимаюсь...», и дальше опишите свою цель. У вас получится что-то вроде: «Я зарабатываю миллион долларов в год», «Я построил дом своей мечты на берегу реки», «Я провожу с семьей не меньше двух часов в день». Фразы, сформулированные в настоящем времени, заставляют наше бессознательное верить в них и помогать нам достичь этой цели.

Когда бессознательное слышит, что мы уже что-то сделали, оно начинает поиск в своей «системе файлов», чтобы понять, когда же мы успели это сделать. Конечно же, оно не находит нужного «файла» — ведь мы еще этого не сделали! Но бессознательное — верный и добросовестный слуга. Поэтому оно думает: «Если хозяин считает, что уже это сделал, а я не нахожу ни одной записи об этом, должно быть, я упустил из виду какой-то из его приказов. Так что лучше мне немедленно взяться за работу и создать эту запись. Тогда я снова смогу считать себя хорошим слугой». И бессознательное принимается помогать нам достигать цели и воплощать нашу мечту.

Если же вы делаете общую ошибку — формулируете цель в будущем времени, к примеру, «я буду зарабатывать миллион долларов в год», эта фраза не мотивирует бессознательное к действию. Оно думает: «Возможно, мой хозяин и будет зарабатывать миллион долларов в год... когда-нибудь. Я-то знаю, что сейчас он этого не делает. Подожду-ка я до тех пор, пока он это сделает».

В итоге вы никогда не будете зарабатывать миллион долларов в год. «Когда-нибудь» превратится в «никогда», и ваша мечта растает, словно утренний туман.

Достижение цели Шаг №2.**Назначьте конкретный срок реализации мечты**

Чтобы превратить мечту в конкретную и достижимую цель, *необходимо* установить срок ее реализации. Как его выбрать? Возможно, вы слышали, что люди обычно переоценивают количество дел, которые могут сделать за десять дней и недооценивают количество дел, которые можно сделать за год.

Процесс достижения цели похож на то, как фермер выращивает урожай. Выбирая цель нашей мечты, мы выбираем, какое растение посадить. Затем сажаем семя в землю, поливаем его и ухаживаем за ним до тех пор, пока оно не даст урожай.

Но достижение цели нашей мечты отличается от работы фермера тем, что фермер обычно *точно* знает, когда созреет урожай. У всех растений есть определенный период роста и созревания. У цели нашей мечты тоже есть период созревания, только мы не знаем, сколько он длится. Что же делать? Просто предположить, когда, скорее всего, мечта может стать реальностью. Ведь раньше вам еще не доводилось реализовывать именно такую мечту. Откуда же вам знать, когда она воплотится?

Выберите дату, к которой *хотите* достичь цели, даже если не уверены, что сможете это сделать. Если мы выбираем *желаемый срок* реализации мечты, это помогает нам не затягивать этот процесс. Если времени слишком много, мотивация к действию падает. При этом «урожай» может «сгнить» еще до того, как мы его соберем.

Это все равно, как если бы фермер сидел и думал: «Урожай созреет только через пять лет, так что сегодня растения можно не поливать. Я сделаю это завтра». Но этот фермер не понимает, что его ожидания по поводу урожая ошибочны. Он почему-то уверен, что получит

урожай не раньше, чем через пять лет. Но ведь растения, если за ними правильно ухаживать, дадут урожай уже этой осенью! А если фермер и дальше будет откладывать необходимые действия «на потом», его урожай сгниет, и он так никогда и не получит его.

Достижение цели Шаг №3.**Цель должна быть реалистичной, достижимой, измеряемой и конкретной**

Следующий ключ к превращению мечты в цель — это сделать ее *реалистичной, достижимой, измеряемой и конкретной*.

Во-первых, цель должна быть *реалистичной*. Вы должны *верить* в то, что сможете ее достичь. Обратите внимание — акцент здесь стоит на слове *вы*. Неважно, что думают другие люди. Если вы искренне верите, что цели вашей мечты *возможно* достичь, то это мотивирует вас настойчиво стремиться к ней и развиваться. Если же вы в это не верите, мотивации к действию у вас не будет.

Во-вторых, цель должна быть *достижимой*. Если цель вашей мечты слишком сложна, у вас не будет никакой мотивации действовать. А если цель не побуждает действовать, то какой смысл вообще ставить ее перед собой? Вот почему «совершенство» не может быть целью. Можно всю жизнь выбиваться из сил, но так и не достичь совершенства! Гораздо лучше ставить перед собой более конкретные цели.

Никогда не формулируйте цель так: «Я стал лучшим танцором в мире». Даже если вы прекрасный танцор, всегда можно развиваться и становиться лучше! Поэтому этой цели вы не достигнете никогда. Кроме того, как вы узнаете о том, что стали лучшим танцором в мире? Кто это решает? Вы, ваша мама, зрители, прес-

са? Какие критерии они используют? Разве можно оценить *всех* танцоров мира? Вы ведь даже не знаете, кто они, уж не говоря о том, чтобы оценить, кто из них танцует лучше или хуже вас.

Сравнивать себя с другими – это ловушка. Кто-то делает что-то лучше вас, кто-то – хуже. *Сравнивайте себя с тем, каким хотите быть.*

В-третьих, цель должна быть *измеряемой*. Если вы не знаете, по каким критериям отслеживать свой прогресс, то просто не заметите, что уже достигли цели – или не достигли. Цель «стать финансово независимым» не предполагает никаких критериев оценки. Что такое для вас финансовая независимость? Миллион долларов? Сто тысяч долларов дохода от инвестиций каждый год? Остаточный доход в размере 250 тысяч долларов в год?

Все это – совершенно разные цели, так что для начала, определитесь, в чем именно заключается для вас финансовая независимость – от этого зависит, какие именно действия нужно предпринимать.

Вот почему, как мы уже говорили, счастье и душевный покой не могут быть целями. Их невозможно измерить. Не существует никаких объективных критериев, по которым можно сделать вывод, что вы достигли «счастья».

Можете ли вы представить себе план действий по достижению внутреннего покоя? «Итак, я предпринимаю шаги один, два и три. Теперь мой внутренний покой составляет 57 процентов. А если в течение трех следующих месяцев я сделаю вот эти три вещи, то мой уровень счастья составит 92,4 процента, и к концу года, если все пойдет по плану, я буду совершенно счастлив».

Конечно же, это невозможно. Счастье – это вопрос выбора. Мы можем быть счастливы только в том случае, если примем сознательное решение быть счаст-

ливыми. Мы или счастливы – или нет. Как сказал однажды бывший президент США Авраам Линкольн, «*Человек счастлив настолько, насколько хочет быть счастливым*».

В-четвертых, цель должна быть *конкретной*. Вы должны точно знать, какие образы хотите «показывать» своему бессознательному, чтобы ваши мысли и эмоции побуждали вас именно к тем действиям, которые приведут к достижению цели. Достижение цели не происходит случайно. Для этого нужны осознанные и конкретные действия.

Цель «я стал финансово независимым» недостаточно конкретна. Лучше сформулировать ее по-другому: «Я зарабатываю миллион долларов в год». Это совершенно конкретная цифра, и бессознательное сможет на ней сконцентрироваться.

Сейчас вы создаете правила своей новой жизни. Поэтому выбирайте только те правила, которые помогут вам победить. Дайте себе самые лучшие шансы на успех. Пусть ваша цель будет *реалистичной, достижимой, измеряемой и конкретной*.

Достижение цели Шаг №4.

Цель вашей мечты должна быть гармонична

Последний ключ к превращению мечты в конкретную цель – сформулировать ее так, чтобы она находилась в гармонии с законами природы и вашими убеждениями и ценностями. Вряд ли разумно тратить свою жизнь на погоню за целями, которые противоречат вашим ценностям, или которых невозможно достичь, потому что они противоречат законам природы.

Итак, сейчас в ваших руках – все четыре ключа для превращения мечты в достижимую цель:

1. Ваша цель сформулирована в настоящем времени.
2. Вы наметили конкретную дату ее реализации.
3. Сделали ее реалистичной, достижимой, измеряемой и конкретной.
4. Она находится в гармонии с законами природы и вашими ценностями и убеждениями.

Запишите цель своей мечты:

Проверочный список для оценки цели вашей мечты:

- Моя цель сформулирована в настоящем времени?
- Я назначил дату ее достижения?
- Я дал себе достаточно времени для ее реализации, но не слишком много?
- Моя цель реалистична, достижима, измерима и конкретна?
- Моя цель находится в гармонии с законами природы?
- Моя цель соответствует моим убеждениям и ценностям?

Если на все эти вопросы вы ответили положительно, я вас поздравляю. Пришло время разработать план действий.

Глава двенадцатая

Сконцентрируйся на цели! Ежедневный план достижения цели

План нашего завтра работает уже сегодня

Делать все возможное

У тех, кто достигает своих целей, есть план действий на каждый день, и они ему следуют. Но прежде чем говорить о том, как разрабатывать такой план, я хочу предложить вам несколько идей:

- Сейчас вы выбираете направление собственной жизни. Вы достойны времени и сил, которые требуются, чтобы стать победителем и выиграть главную игру своей жизни.
- Сколько времени вы потратили на планирование последнего крупного проекта, над которым работали? Может быть, это был ремонт у вас дома, организация праздничного семейного ужина или

подготовка свадьбы вашей дочери. Вы посвятили этому достаточно времени и сил, не так ли? И это было всего лишь одно событие. А то, чем мы займемся сейчас, окажет влияние на *всю вашу дальнейшую жизнь*.

- Процесс, который вы только что завершили, похож на подготовку тренера и команды к следующему игровому сезону. Если вы когда-нибудь занимались спортом, то знаете, что подготовка к чемпионату занимает весь год. Тренер и команда вкладывают в *подготовку* к сезону не меньше времени и сил, чем во время самого сезона.

Подготовьтесь к тому, чтобы получить в следующем сезоне золотую медаль. Вот шесть ключей, которые помогут вам это сделать.

Шесть ключей разработки

ежедневного плана достижения цели

1. Отпустите прошлое и забудьте о прошлых неудачах
2. Усиливайте концентрацию, устраняя все, что вас отвлекает
3. Продолжайте избавляться от ошибочных убеждений
4. Преодолевайте страх с помощью активных действий
5. Используйте свой скрытый потенциал
6. Разработайте ежедневный план достижения цели

План достижения цели. Ключ №1.

Отпустите прошлое и забудьте о прошлых неудачах

Прежде всего, необходимо отпустить прошлое. Сегодня – первый день новой жизни. Начните с чистого листа. Вы можете заполнить его тем, чем захотите.

Вы – творец собственного будущего, и вы выбираете успех. В первую очередь, помните следующее:

- **Прошлое не определяет наше будущее – если мы сами этого не позволяем.** Естественный порядок вещей таков: от действий, которые мы предпринимаем *сегодня*, зависит то, что будет с нами завтра. Мы свободны думать и действовать так, как считаем нужным. Поэтому мы *свободны создать свое будущее таким, каким хотим его видеть, независимо от того, что было в прошлом*. То, что в прошлом у вас что-то не получалось, вовсе не значит, что вы неспособны добиться успеха в будущем!

С 1962 по 1968 год бейсбольная команда New York Mets систематически занимала последние места в национальных чемпионатах. В 1968 году она оказалась на предпоследнем месте чемпионата Национальной бейсбольной лиги. А всего через год выиграла чемпионат мира! Каждый из нас точно так же может изменить свою жизнь – при условии, что у него есть хороший план действий.

- **Чем вам нужно перестать заниматься, чтобы достичь выбранной цели – даже если вы очень хорошо это делаете?** Предположим, вы прекрасный стоматолог, и ваш обычный рабочий день длится 12-15 часов. А цель вашей мечты – оставить практику и уйти в другой бизнес. Первое, что вам нужно сделать – освободить для этого время.

Если вы не обладаете нечеловеческими запасами энергии и невероятной способностью к кон-

центрации, то вам будет крайне сложно развивать новый бизнес – если вы так и будете проводить в своем кабинете стоматолога по 12-15 часов в день. Поэтому, даже если вы превосходный стоматолог, ради достижения своей цели вам придется пригласить другого стоматолога и отдать ему часть своих пациентов. Тогда вы сможете уделять новому бизнесу больше времени и сил. Это и значит мудро распоряжаться своим временем.

Говорят, что знаменитый Фрэнк Синатра обладал настоящим талантом отказываться от всего, что не приближало его к его цели. Одна из его знаменитых фраз звучит так: «Фрэнк Синатра не носит пианино». Дело не в том, что Синатра был заносчив или не мог выполнять физическую работу. Просто он понимал, что славу и деньги приносит ему способность петь, а не умение переносить тяжести. Он делал то, что получалось у него лучше всего, а другим позволял делать то, что лучше всего получалось у них. Чтобы двигаться вперед, научитесь поступать так же.

- **Что бы сделала на моем месте «суперзвезда»?** Чтобы определить, что нужно делать, чтобы как можно быстрее и эффективнее достичь своей цели, спросите себя: «А как поступила бы на моем месте суперзвезда?» Чтобы полностью реализовать свой потенциал, в любой сфере, делайте то, что делают те, кто добился в ней выдающихся успехов.

Те, кто добивается выдающихся успехов, в любой сфере, делают то, что делают, снова и снова, до тех пор, пока не становятся уважаемыми и успешными ли-

дерами. Чтобы стать лучшим баскетболистом мира, Майкл Джордан снова и снова совершал броски в корзину. Чтобы выйти на мировой уровень, гольфист Джек Никлаус снова и снова забивал мячи в лунки. Билл Гейтс посвятил тысячи часов разработке программного обеспечения и созданию стратегий маркетинга. Это и превратило Microsoft в одну из крупнейших компаний мира. А Гейтс в этом процессе стал одним из самых богатых людей на планете.

Все эти люди – «звезды» мирового уровня, но ведь они не родились «звездами»! Они неустанно и настойчиво повторяли определенные действия, они совершенствовались каждый день. И в результате достигли своих целей.

Вам это тоже под силу. Делайте то, что делают «звезды», и тоже достигнете своих целей!

План достижения цели. Ключ №2.

Усиливайте концентрацию, устраняя все, что вас отвлекает

Итак, вы отпустили прошлое и начали с чистого листа. Теперь вы готовы как следует сконцентрироваться на цели вашей мечты – устранив из своей жизни все, что нас от этого отвлекает. Все, что не приближает к цели, отвлекает от нее. Следовательно, это нужно устранить.

Например, если цель вашей мечты – выиграть золотую Олимпийскую медаль, стремление получить Нобелевскую премию будет отвлекать вас от этой цели. Если цель вашей мечты – создать успешный бизнес, работа тренером школьной бейсбольной команды на общественных началах будет отвлекать вас от этой цели.

Чем вы занимаетесь в течение недели? Какие из этих занятий непосредственно приближают вас к цели вашей

мечты? Какие – нет? Продолжайте делать то, что приближает к цели, и откажитесь от всего, что не приближает.

План достижения цели. Ключ №3.

Продолжайте избавляться от ошибочных убеждений

Возможно, у вас все еще есть убеждения, которые не помогают вам достичь цели вашей мечты, или даже мешают это сделать. Такие убеждения работают против вас. Продолжать следовать им – все равно, что ехать со спущенными шинами. Поездка превратится в пытку, и далеко вы не уедете. Избавьтесь от ложных убеждений, и вам будет неизмеримо проще достичь цели. Постепенно, в этом процессе на смену им придут принципы успеха.

Мы уже говорили об убеждениях, которые чаще всего мешают нам добиться успеха. Я не буду их повторять. Тем не менее, возможно, вам нужно вернуться к списку своих основных убеждений, тщательно рассмотреть каждое из них и решить для себя – это убеждение мешает или помогает достичь цели?

Избавьтесь от убеждений, которые мешают, и замените их новыми, более продуктивными. Убеждения – все равно, что привычки. Замените старые убеждения новыми – и скоро они войдут в привычку.

План достижения цели. Ключ №4.

Преодолевайте страх с помощью активных действий

Довольно часто, принимая решение действовать, в глубине души мы начинаем испытывать страх – чувство неуверенности, сомнения в том, что сможем выполнить задуманное и изменить свою жизнь так, как это хотим. Иногда мы начинаем сомневаться в том, что действительно *хотим* посвятить нашей цели достаточно времени и сил.

Если вы тоже испытываете такие чувства – в этом нет ничего страшного. Ведь вы развиваетесь. Развитие всегда предполагает встречу с неизвестным. А это пугает. Если же у вас *нет* таких чувств, есть основания для беспокойства, потому что это первый признак того, что вы не развиваетесь. Давайте же подробнее поговорим о неуверенности и страхе. Чтобы преодолеть их, напомним себе о четырех пунктах:

1. Страх – признак развития.
2. Исследуя свой страх, мы избавляемся от него.
3. Чтобы освободить место для нового, нужно избавиться от старого.
4. Наши самые близкие люди часто заинтересованы в том, чтобы мы и дальше испытывали страх.

В мою дверь постучали страх и сомненья. Вера и смелость открыли. А за дверью – никого.

Старая поговорка

Страх основан на представлениях о том, чего мы не хотим

Льюис Тимберлейк

Как преодолеть страх. Пункт №1.

Страх – признак развития

Если каждый день вы не испытываете страх, то без всяких сомнений, находитесь в зоне комфорта! Но постоянно оставаясь в зоне комфорта, развиваться невозможно. Страх – естественная реакция организма, свидетельствующая о том, что мы развиваемся.

Страх возникает, когда мы помещаем в свое бесознательное мысли и образы, не соответствующие нашим убеждениям. Каждый раз, когда вы испытыва-

ете страх, просто скажите себе: «Я понимаю, что мне страшно, потому что новые мысли создают внутренний конфликт в моем бессознательном. Это нормально. Это значит, что я перепрограммирую все бессознательное и развиваюсь, реализую свой человеческий потенциал и стану победителем главной игры своей жизни!»

Как преодолеть страх. Пункт №2.

Исследуя свой страх, мы избавляемся от него

Страх – это естественная реакция, обусловленная окружением. Мы рождаемся практически лишенными страха. Единственный страх, свойственный младенцам – это страх упасть с высоты и страх громких звуков. Все остальные страхи возникают позже, как реакция на те или иные события. Корень всех страхов – убеждение в том, что мы не способны справиться с жизнью.

Чтобы уменьшить интенсивность страхов, как можно чаще говорите себе, что можете справиться со всем, что бы ни преподнесла вам жизнь. Зная, что страх – это естественная реакция на условия окружения, можно *разучиться* бояться. Для начала, задайте себе следующие вопросы:

- Почему я считаю, что не смогу этого сделать?
- Есть ли у этого убеждения рациональные основания?
- Может ли оно быть ошибочным?
- Почему я продолжаю испытывать этот страх и позволять ему мешать мне жить?
- Что самое худшее произойдет, если я все-таки сделаю то, чего так боюсь?

Рассматривайте это как исследовательский процесс. Вы просто изучаете, почему думаете и действуете определенным образом. Так вы больше узнаете о себе и об окружающем мире. Скоро вы почувствуете, как здо-

рово и увлекательно расширять свои границы и преодолевать свои страхи.

Как преодолеть страх. Пункт №3.

Чтобы освободить место для нового, нужно избавиться от старого

Что мотивирует вас больше – шанс заработать в следующем году 100 тысяч долларов или необходимость *не потратить* 100 тысяч долларов, которые вы заработали в прошлом году? Обычно люди говорят, что их больше мотивирует задача сохранить уже заработанные 100 тысяч, чем заработать такую же сумму. Для большинства из нас страх неудачи сильнее потенциальной выгоды. А для вас?

Если вы считаете так же, как и большинство других людей, то в огромной степени ограничиваете возможности для собственного развития. Вся ваша энергия будет уходить на то, чтобы удержать то, что у вас уже есть. Но так поступать неэффективно. И вот почему:

Во-первых, в действительности вещи нам не принадлежат, потому что все они временны. Пытаться держаться за вещи – все равно, что пытаться выбраться из зыбучих песков. Чем больше усилий прилагаешь, тем глубже вязнешь. А кроме того, такие попытки вызывают постоянное чувство неуверенности.

Во-вторых, если вы тратите все свое время и силы на то, чтобы удержать то, что у вас уже есть – собственность, системы верований, отношения и все остальное – у вас не останется сил и времени на то, чтобы стремиться к тому, чего вы по-настоящему хотите.

Подумайте об этом как следует. Если вы просто пытаетесь удержать то, что у вас уже есть, даю гарантию – вы никогда не получите того, чего действительно

хотите. Чтобы пришло что-то новое, нужно отказаться от чего-то привычного.

Этот процесс можно рассматривать как «генеральную уборку». Скажем, вам нужна новая одежда, но одежный шкаф и так переполнен. Если вы не освободите его и не выбросите одежду, которая вам больше не нужна, то новые вещи будет положить некуда. В этом есть здравый смысл, не так ли?

Сделайте «генеральную уборку» своей жизни. Отпускайте то, что мешает вам двигаться вперед. Отказывайтесь от негативных убеждений и ложных ценностей, выбрасывайте ненужные вещи. Освобождайте место для нового. И приготовьтесь пережить огромный прилив энергии, которые принесет вам избавление от старого ненужного хлама!

Как преодолеть страх. Пункт №4.

Наши самые близкие люди часто заинтересованы в том, чтобы мы и дальше испытывали страх

Как ни странно, самые близкие люди часто начинают сопротивляться нашим мечтам и пытаются поощрять и укреплять наши страхи. Им кажется, что таким образом они нас защищают. А может быть, они просто боятся, что если мы преодолеем свои страхи и добьемся успеха, то бросим их. Они не хотят «потерять» нас, и поэтому начинают ставить палки в колеса. Если вы оказались в такой ситуации, это, конечно же, печально – и в первую очередь не для вас, а для них. Возможно, они просто завидуют вам! Но пусть вас это не беспокоит.

Лучшее, что можно сделать для себя и для них в такой ситуации – стать примером для подражания. Развивайтесь. Преодолевайте свои страхи, реализуйте свой потенциал и достигайте своих целей.

Другие люди не нуждаются в вас и никак не могут вас «потерять» – ведь вы им не принадлежите! Поблагодарите их за «беспокойство» и делайте то, что считаете нужным. Скажите им, что если они не могут поддержать вас, то пусть хотя бы не мешают.

А если кто-то ведет себя совсем негативно, подумайте о том, стоит ли дальше общаться с таким человеком.

Общайтесь с теми, кто, как и вы, стремится реализовать свои мечты. Общайтесь с теми, кто мыслит позитивно. Читайте хорошие книги. Слушайте позитивные аудиозаписи. Это поможет вам поддерживать свою энергию и мотивацию.

Те, кто по-настоящему о вас заботится, с уважением отнесутся к вашим планам и решению изменить свою жизнь. И если вы остаетесь открытым и уделяете им достаточно внимания, они будут уверены, что вы тоже о них заботитесь. И вполне возможно, что вскоре они присоединятся к вам на пути личного развития.

План достижения цели. Ключ №5.

Используйте свой скрытый потенциал

Пришло время использовать то, что писатель Эрл Найтингейл назвал «самой странной тайной» – невероятную силу нашего бессознательного. Это один из лучших способов поддерживать концентрацию на мечте.

Чтобы «самая странная тайна» работала на вас, сделайте три основных шага:

1. Представьте себе цель своей мечты, в настоящем времени – как будто вы ее уже достигли.
2. Утвердите этот образ в своем воображении.
3. «Передайте» этот образ бессознательному, и позвольте ему помочь вам сделать его реальностью.

Самая странная тайна. Шаг №1.

Представьте себе цель своей мечты, в настоящем времени – как будто вы ее уже достигли

Мы уже говорили о том, как важно представлять себе свою цель в настоящем времени, как будто вы ее уже достигли. Вы уже знаете, что ум воспринимает информацию только в настоящем – он не знает, что такое прошлое и будущее. Представляя себе, что наша мечта уже стала реальностью, мы укрепляем связи между своим сознанием, бессознательным и телом. Кроме того, все наши ресурсы начинают действовать в одном направлении.

Начните учиться этому прямо сейчас. Сядьте удобно. Расслабьте все мышцы тела. Расслабьте живот и нижнюю челюсть. Закройте глаза и «включите» свое воображение. Во всех подробностях представьте себе цель своей мечты. Чем ярче образ, тем легче бессознательному поверить в него, и тем проще вам будет действовать.

Как вы себя чувствуете, когда цель вашей мечты уже стала реальностью? Как вы при этом выглядите? Какие звуки, запахи вас окружают? Что вы видите вокруг? Какие эмоции вас переполняют? Кто находится рядом с вами? Что эти люди думают о вас? Как они поощряют вас за то, что вы достигли цели своей мечты?

Чтобы сделать этот процесс еще проще и эффективнее, найдите символ цели вашей мечты. Один из лучших способов это сделать – попросить кого-нибудь сфотографировать вас на фоне предмета вашей мечты. Например, если вы мечтаете купить новый Кадиллак, отправляйтесь в местный автосалон. Сядьте за руль машины вашей мечты и попросите продавца сфотографировать вас. Потом совершите тест-драйв. Если вы мечтаете о новом доме, найдите дом, который вам особенно нравится, и попросите кого-нибудь сфотографировать вас на его фоне.

Если цель вашей мечты – отправиться в Италию, сходите в туристическое агентство и попросите большой плакат с видами Италии. Сфотографируйтесь на фоне этого плаката – и у вас будет ощущение, что вы уже в Италии!

Если цель вашей мечты – стать лидером в своем бизнесе или в своей профессии, представьте себе, что вас приветствуют участники большой конференции. Позвоните в местную школу и попросите разрешения сфотографироваться на сцене в Актовом зале.

Наденьте свой лучший костюм или лучшее платье и «попозируйте» на сцене, как будто вы – «гвоздь программы» или только что получили награду. Возьмите микрофон – как будто рассказываете людям историю своего успеха, вдохновляя их реализовать свои мечты!

Представьте себе, что проводите время на каком-то курорте вместе с лидерами, которыми восхищаетесь. Сфотографируйтесь и приклейте к своей фотографии фото лидера.

Можно сканировать свое фото и изображение цели вашей мечты, потом совместить их с помощью компьютерного «монтажа», и распечатать получившуюся «картину» на цветном принтере. Если у вас или у кого-то из ваших друзей есть сканер, сделайте это. Эта «картина» может оказать на вас мощное воздействие!

Еще один прекрасный символ цели вашей мечты – визитная карточка мечты. Возьмите визитную карточку, чистую с одной стороны, или вырежьте из картона карточку такого размера. Запишите на ней цель вашей мечты и всегда носите эту «визитку» с собой. Еще лучше приклеить на одной стороне визитки свою фотографию, а на другой записать мечту. Как можно чаще смотрите на эту «визитку».

Вот еще одна прекрасная идея. Если цель вашей мечты – заработать определенную сумму денег, сходите в банк

и возьмите чистую чековую книжку, или найдите чистую чековую книжку дома. Записывайте еженедельные или ежемесячные «поступления» на ваш счет, а в конце «отчетного периода» начислите себе «процент по вкладу».

Например, если ваша цель — заработать за год сто тысяч долларов, в конце каждого месяца «начисляйте» себе 8 333 доллара. Через год «баланс» достигнет ста тысяч.

Какой бы символ вы ни выбрали, поместите его там, где будете постоянно видеть. Его можно размножить на принтере и поместить по экземпляру в офисе, в машине, на холодильнике, в ванной и так далее.

Смысл этого метода состоит в том, чтобы все ярче и ярче представлять себе, что у вас уже есть то, о чем вы мечтаете. «Картинки» помогут это сделать. Если мы постоянно на что-то смотрим, это «отпечатывается» в нашем бессознательном.

Возвращаемся к Книге мечты

Поместите в свою Книгу мечты изображения всех аспектов вашей мечты. Поместите туда изображение самого себя, уже воплотившего мечту в жизнь, описание мечты и изображения всего остального, что вы хотите иметь, делать, видеть, слышать и так далее. Добавьте изображения людей, с которыми хотите познакомиться, запишите в Книге свое личное кредо, свои главные ценности, заявление о миссии и все остальное, что вам захочется в нее поместить.

Самая странная тайна. Шаг №2.

Утвердите этот образ в своем воображении

Представляя цель своей мечты в настоящем времени и имея ее символ, мы получаем нечто материальное, с чем можно работать дальше. Следующий шаг — превратить

этот образ в «проект моста» между тем местом, где вы находитесь сейчас, и тем, куда хотите попасть. Утвердить образ мечты — значит построить мост в соответствии с «проектом». Чем лучше «проект», тем лучше будет мост — и тем легче и быстрее вы достигнете своей цели.

Мы уже вовлекли в этот процесс силу зрительных образов и письменного слова. Теперь пора добавить силу слова устного.

Возьмите чистую аудиокассету и запишите на нее описание вашей мечты. Произносите его громко и с выражением. Говорите от первого лица (я, мы, меня, нас). Говорите в настоящем времени, кратко и конкретно. Например: «Мы с семьей живем в прекрасном доме нашей мечты, расположенном на высоком холме, откуда открывается вид на весь город. Мы с женой ездим на машинах нашей мечты. А самое приятное — у нас нет долгов, и мы счастливы. Я — лидер в своей области деятельности, и у меня крупный международный бизнес».

Затем запишите на аудиокассету рассказ о том, что переживаете, когда ваша мечта стала реальностью — какие эмоции вы испытываете, что видите и слышите, какие запахи вас окружают. Пусть это описание будет как можно более подробным и ярким.

Опишите, как стоите на сцене, как вам аплодируют за ваши выдающиеся достижения, как вы рассказываете историю своего успеха. Можно описать и свою первую поездку на конференцию лидеров, так, как будто вы уже ее совершили. Опишите, как переезжаете в дом своей мечты — так, будто это происходит прямо сейчас, когда вы говорите.

Представьте себе, что вы — кинозвезда, и играете главную роль в фильме о вашей жизни. Полностью отдайтесь этой роли. Смейтесь, плачьте, кричите, пойте —

делайте все, что считаете уместным для описания цели вашей мечты. Можно, к примеру, сказать: «Я сижу в шортах на берегу океана, под огромной пальмой и пью холодную кока-колу. Я отмечаю здесь переход на новый уровень лидерства. Это шикарный курорт. А рядом сидят мои учителя и наставники.

А вот мимо идет президент нашей корпорации. Он в гавайской рубашке и в белых шортах. Проходя мимо, он улыбается нам. Ничего себе! Кажется, здесь он чувствует себя как дома.

К нам подходят еще три наших лидера. А вот и фотограф – в соломенной шляпе и фиолетовой футболке. Ему нужно сфотографировать нашу теплую компанию для следующего выпуска корпоративного журнала. Сейчас вылетит птичка! Готово! Мы встаем и направляемся к воде. Вода здесь удивительно чистая и прохладная. Она так прозрачна, что я вижу дно. А вот еще несколько лидеров играют в теннис на корте, расположенном за большим фонтаном. Это просто невероятно – выйти на новый уровень и проводить время в компании тех, кого я уважаю, и кем восхищаюсь. Это мои герои. Какой чудесный отдых! Думаю, завтра неплохо было бы сыграть партию в гольф».

Возможно, вам захочется, чтобы на заднем плане вашей аудиозаписи играла приятная музыка. Найдите музыку, которая вдохновляет, расслабляет вас и помогает сделать мечту ее более реальной.

Самое главное – чтобы цель вашей мечты вызывала у вас эмоциональный отклик. Тогда она начнет высвобождать ваш потенциал. Записывая свою цель таким образом, мы вызываем у себя сильные эмоции и страстное желание ее достичь. Это помогает утвердить в бессознательном идею о том, что мы достигли цели.

Самая странная тайна. Шаг №3.

«Передайте» этот образ бессознательному, и позвольте ему помочь вам сделать его реальностью

Итак, вы создали образ воплощенной мечты. Вы тщательно продумали его и использовали зрение и слух, чтобы упрочить его на сознательном уровне.

Теперь пришло время использовать «самую странную тайну» – силу бессознательного. Она поможет вам *притянуть* к себе ресурсы и обстоятельства, необходимые для достижения цели вашей мечты.

Чтобы использовать силу бессознательного, нужно «передать» ему образ воплощенной мечты и заручиться его поддержкой. Вы уже выполнили *первую часть* этой задачи, создав письменное, зрительное и слуховое описание своей цели.

Вторая часть задачи – расслабиться и снова представить себе, что ваша мечта уже стала реальностью. Это позволит вам открыть Главный Секрет Успеха.

Главный секрет успеха

Во второй главе мы уже говорили о том, что наше бессознательное можно сравнить с жестким диском компьютера. В нем «запрограммированы» все мысли и идеи, формирующие основу наших привычек. Чтобы «записать» на этот «жесткий диск» новую идею, нужно «включить компьютер» и убедить себя, с помощью позитивного внутреннего диалога, загрузить новую «программу». Чем чаще мы повторяем, чего хотим, и чем более сильные эмоции при этом испытываем, тем больше вероятность того, что новая «программа» будет успешно загружена. После этого новая идея будет «инсталлирована» и окажется на «жестком диске» – в нашем бессознательном!

Постоянно представлять себе, что вы уже достигли своей цели – все равно, что снова и снова представлять бессознательному новую идею. Если делать это достаточно часто, сопровождая этот образ эмоциями, то бессознательное воспримет этот образ и поверит в него. Новая идея станет частью вас и сформирует новые привычки, способствующие достижению вашей цели.

План достижения цели. Ключ №6.

Разработайте ежедневный план достижения цели

Чтобы создать простой, но действенный план достижения цели вашей мечты, дайте ответы на следующие вопросы:

- Какие 3-6 действий, если выполнять их каждый день, быстрее и легче всего приведут вас к цели вашей мечты?
- Какой *первый шаг* нужно сделать, чтобы достичь цели?
- Какими должны быть *следующие шаги*?
- Какие *контрольные точки* позволят вам оценивать свой прогресс?
- Какие *награды* вы получите в процессе достижения цели?
- Кто *несет ответственность* за действия, необходимые для достижения цели вашей мечты?
- Как нужно распланировать свое время, чтобы максимально эффективно организовать процесс достижения цели вашей мечты?

Эти вопросы могут казаться простыми, но они очень важны. Здесь спотыкается большинство тех, кто начинает ставить перед собой серьезные цели. Сначала люди добросовестно проделывают всю работу, необхо-

димую, чтобы поставить перед собой цель, а потом в спешке пытаются перевернуть вверх дном весь мир.

Но проблема в том, что у них нет *эффективного плана*. Скоро они замечают, что ни на шаг не продвинулись к цели, и опускают руки. Или приходят в недоумение, потому что все время очень заняты, но прошло несколько месяцев, а ситуация никак не изменилась. Конечно, они были заняты. Но без плана действий продуктивно работать очень сложно – мы начинаем просто бегать по кругу, словно белка в колесе.

Поэтому давайте подробнее рассмотрим каждый из этих вопросов, чтобы не делать таких ошибок.

Какие 3-6 действий, если выполнять их каждый день, быстрее и легче всего приведут вас к цели вашей мечты? Что вы делаете каждый день ради своей цели?

К этой категории относятся важные, но не обязательно срочные дела.

Хороший пример – это продавец, поставивший перед собой цель к концу года заработать на комиссионных 100 тысяч долларов, что в два раза больше его доходов за прошлый год. Вот его план действий: каждый день знакомиться как минимум с 10 потенциальными клиентами; каждый день делать столько телефонных звонков, сколько нужно, чтобы назначить две встречи; каждый вечер в течение 10-15 минут планировать следующий рабочий день. Продавец знает, что если проявит самодисциплину, и будет следовать своему плану в течение определенного времени, то к концу года достигнет своей цели.

Вот еще несколько примеров плана ежедневных действий, составленных представителями разных профессий.

Владелец производственной компании. Каждый день отправлять образцы своей продукции 10 потенциальным клиентам, каждый день обсуждать возможные скидки с тремя поставщиками; как минимум, в течение часа общаться с рабочими; в течение часа читать отраслевые журналы и книги по личному развитию, или уделять это время обучению персонала.

Баскетболист. Каждый день пробегать 7 километров; делать 100 бросков в корзину; делать 100 отжиманий; в течение часа работать на тренажерах.

Человек, который хочет сбросить лишний вес. Употреблять 2000 тысячи калорий в день; на 20% сократить употребление жирной пищи; съедать как минимум 5 фруктов или овощей в день; делать зарядку в течение 30 минут.

Человек, который хочет улучшить свою семейную жизнь. Проводить с семьей не меньше часа в день; хотя бы раз в день говорить жене и детям, что я их люблю; делать искренний комплимент кому-то из друзей или членов семьи; не меньше 30 минут в день общаться с женой, внимательно слушая ее.

Во всех этих примерах есть нечто общее:

1. Эти действия просты;
2. Они позволяют двигаться к цели быстрее и проще всего;
3. Они конкретны и имеют критерии оценки.

Сосредоточьтесь на нескольких основных сферах, которые быстрее всего приведут к цели. Обычно эти сферы легко найти и так же легко распланировать необходимые действия. Игрок в гольф знает, что если 100 раз в день ударит по мячу, то скоро начнет играть лучше. Продавцы знают, что если каждый день привлекать

по 10 потенциальных покупателей в день, уровень продаж скоро вырастет. Родители знают, что если каждый день хотя бы в течение часа будут общаться с детьми, слушая их, то скоро отношения с детьми станут лучше.

Главное – направить время и энергию на то, что как можно быстрее приведет вас к цели. Скорее всего, размышляя об основных действиях, которые приведут вас к цели, вы задумаетесь о трех вещах:

1. **Возможно, эти действия получаются у вас хорошо, а может быть, и нет.** Не бойтесь признать – то, что у вас лучше всего получается, может и не привести вас к цели. Может быть, вы один из лучших представителей своей профессии, но это не позволит вам достичь цели своей мечты – стать финансово независимым. В этом нет ничего страшного. Ведь в начале своей карьеры вы тоже были совершенно неопытны.

Если вы каждый день выполняете какое-то действие, каким бы оно ни было, то скоро оно начнет получаться у вас лучше. Это как умение играть в теннис. Сначала ничего не получается, но с каждым днем вы играете все лучше и лучше. Иногда, чтобы научиться новым навыкам, нужны терпение и смирение – особенно если вы привыкли быть лучшим в своем деле.

2. **Возможно, вы и так регулярно выполняете эти действия, а может быть, и нет.** Например, вы – секретарь, и каждый день работаете за компьютером. Но если хотите заработать миллион долларов, лучше заняться чем-то другим. Возможно, вам придется каждый день знакомиться как минимум с тремя людьми. Новая цель может по-

требовать от вас действий, к которым вы не привыкли. Сначала они будут даваться вам с трудом. Возможно, вы будете чувствовать себя неуверенно – ведь вам придется выйти из зоны комфорта... и это совершенно нормально. Просто продолжайте действовать.

Чтобы преодолеть страх, нужно действовать. Чтобы чему-то научиться, нужно действовать. Чтобы развиваться, нужно действовать. Мы похожи на воду в пруду. Если мы не действуем, то начинаем «застаиваться». А когда действуем, вся наша жизнь оживает, приходит в движение, и перед нами открываются новые перспективы и возможности, которые, словно проточная вода, приносят экосистеме пруда благополучие и помогают ей развиваться.

3. Задачи должны быть конкретными и предполагать критерии оценки. У вас должны быть критерии оценки того, выполнили ли вы запланированные задачи. Если вы скажете: «Сегодня я собираюсь найти несколько новых клиентов», это ничего не даст. Сколько клиентов вы хотите найти – двух или десять? Неконкретные цели не приносят никаких результатов. А конкретные и специфичные дают что-то, за что вы *несете ответственность*.

Каким образом достичь того уровня эффективности, к которому вы стремитесь, и в конечном счете достичь цели своей мечты? Самое главное в этом процессе – не создавать слишком сложных планов. Лучше выбрать несколько важных задач и выполнять их, изо дня в день, несмотря ни на что. Никаких исключений и никаких оправданий!

Делая все возможное, вы докажете, что серьезно относитесь к своей мечте – а не просто говорите о ней.

Разрабатывая план ежедневных задач для реализации мечты, спросите себя: «Если я буду выполнять эти задачи каждый день, могу ли я быть *уверен*, что достигну цели своей мечты?»

Если ответ отрицательный, пересматривайте эти задачи – до тех пор, пока не получите положительный ответ. Когда же вы честно ответите на этот вопрос «ДА», запишите эти задачи на бумаге и озаглавьте его «Ежедневные задачи для достижения цели моей мечты. Я обязуюсь выполнять эти задачи каждый день. Никаких оправданий! Я это делаю». Положите этот лист бумаги в Книгу мечты. Запишите их на аудиокассету, о которой мы говорили раньше – на которую вы записывали свою цель.

• Каким будет первый шаг?

Следующий вопрос, на который нужно ответить, чтобы завершить разработку плана ежедневных задач для реализации мечты, звучит так: «Каков первый шаг к цели моей мечты?»

К этому времени, этот первый шаг вам будет уже ясен. А если нет, представьте себе, что ваша мечта уже стала реальностью, и посмотрите на вашу нынешнюю ситуацию с этой точки зрения.

Что должно произойти, чтобы мечта стала реальностью? Что должно произойти перед этим? А перед этим? Постепенно вы найдете первый шаг.

Не всегда можно определить каждый отдельный шаг на пути к воплощению мечты. Обычно, в некоторых областях можно лишь предполагать, что может произойти. Это еще одна причина, по которой лучше всего иметь большие мечты – они заставляют нас развивать

воображение и становиться тем, кем нужно стать, чтобы воплотить их в жизнь.

Не позволяйте остановить вас тому факту, что вы точно не знаете каждого шага. Важнее всего определить самый первый шаг. Этого достаточно. Сделав первый шаг, вы увидите, что нужно делать дальше.

Как сказал писатель Томас Карлейль, *«идите так далеко, как можете увидеть. Когда придете туда, то увидите, куда двигаться дальше».*

- **Каким будет следующий шаг?**

Следующий элемент плана ежедневных задач для реализации мечты – определить, каким мог бы быть следующий шаг. Обратите внимание, я сказал «мог бы быть».

Самое интересное в том, чтобы ставить перед собой сложную цель – цель, которая заставляет расти и развиваться – что никогда заранее не знаешь, какие действия придется предпринять, чтобы ее достичь! Долговременные планы никогда не реализуются именно так, вы рассчитывали – ведь в жизни слишком много неопределенности. Но планировать все равно нужно – это помогает наметить общее направление. Обязательно продумайте свой следующий шаг для достижения цели.

Затем запишите все остальные шаги, которые могут быть необходимы для достижения цели. Помните: сейчас не важно, как именно вы будете действовать. Как сказал однажды бывший американский президент Авраам Линкольн, *«всегда помните, что важнее всего – наше собственное решение достичь успеха».*

- **Какие контрольные точки помогут вам отслеживать свой прогресс?**

Итак, теперь у вас есть хороший план достижения цели. Пришло время наметить контрольные точки, ко-

торые помогут вам держаться на верном пути. Считайте эти контрольные точки вехами на пути. Они будут показывать, сколько миль еще осталось до цели. Они скажут вам, сколько миль вы уже прошли. Очень важно праздновать каждый успех и отслеживать свой прогресс – особенно, если вам приходится преодолевать трудности.

Разбейте цель своей мечты на 3-10 промежуточных этапов. Затем наметьте контрольные точки и поставьте сроки реализации каждого из этапов. Если цель вашей мечты связана с деньгами, можно связать их с определенными суммами денег. Например, если цель вашей мечты – заработать к концу года сто тысяч долларов, контрольными точками могут быть суммы в 10, 20, 50 и 75 тысяч.

- **Какие награды вы получите в процессе достижения цели?**

Один из самых важных аспектов достижения цели – получать удовольствие от процесса. Если вы отказываетесь от всех удовольствий ради иллюзорного «утопического» счастья, которое наступит, когда вы достигнете цели, вы никогда не будете счастливы. И даже если достигнете цели своей мечты, то испытаете лишь пустоту внутри. В процессе достижения цели живите полной и яркой жизнью. Конечно, чем-то придется пожертвовать. Но не нужно жертвовать всем, что приносит вам удовольствие.

Обязательно подумайте о той награде, которую получите, достигнув каждой из контрольных точек. Эти награды должны быть важными именно для вас.

Например, сделав пять презентаций в неделю, побалуйте себя хорошим ужином в любимом ресторане или сеансом массажа. Заработав первую тысячу долларов, отправляйтесь автосалон и проведите тест-драйв на машине своей мечты. Добившись определенных объемов продаж, устройте с женой романтический ужин при свечах.

- **Как эффективнее всего распорядиться временем?**

Итак, вы знаете, что делать, и перед кем вы будете отчитываться и нести ответственность. Теперь нужен план ежедневных действий. Возможно, у вас есть привычный и эффективный для вас метод планирования времени, но следующие 11 рекомендаций могут оказаться вам полезными.

Планирование дел. Прием №1.

Сначала делайте важные дела, и только потом срочные. Планируйте задачи, необходимые для достижения цели, накануне вечером

Это помогает не отвлекаться, и у вас не будет соблазна откладывать «на потом». Не беспокойтесь о «срочных» делах – постричь лужайку, сходить в магазин или убрать в доме. Их может сделать кто-то другой, или вы сможете сделать их позже, когда на это будет время. Не позволяйте, чтобы срочные дела мешали вам заниматься важными.

Планирование дел. Прием №2.

Отводите определенные часы рабочего дня для определенных дел

Хороший способ это сделать – разделить неделю на 21 «блок». Каждый рабочий день будет разбит на три «блока»: утро, день и вечер. Нарисуйте таблицу с 21 ячейкой. Запишите в каждой ячейке основной приоритет каждого «блока».

Например, сначала просмотрите расписание семинаров, конференций, деловых поездок и других деловых мероприятий, которые предстоят вам в ближайшие месяцы. Запишите их даты в ежедневник.

Возможно, приоритет утренних блоков – знакомиться с новыми людьми. Это можно делать в ресторане за завтраком, или в кафе по пути на работу.

Затем можно запланировать следующие встречи с этими людьми – например, через несколько дней. Основным приоритетом дневных или вечерних блоков могут быть презентации.

Отведите время на отдых и расслабление. Используйте это время, чтобы восстановить силы – побыть в тишине, подумать, еще раз просмотреть свои цели, поспать или почитать хорошую книгу. Очень полезно отвести один блок, к примеру, в субботу или воскресенье, для выполнения всех «мелочей», накопившихся за неделю. И обязательно каждый день отводите 15-20 минут на личное развитие – медитации, чтение или прослушивание аудиозаписей. Разумно распорядитесь временем – слушайте аудиозаписи по пути на работу, в машине, когда готовите еду или перед сном.

Такое планирование «блоков» делает жизнь проще и помогает планировать весь процесс достижения цели. Принцип здесь состоит в том, чтобы организовать всю неделю, а потом каждый день корректировать этот план. Если система «21 блок» вас не совсем устраивает, можно добавить или убрать несколько «блоков». Неплохо также заранее планировать занятия спортом. Например, можно ввести дополнительный «блок» под названием «обед», и, выходя на обед, каждый раз слушать аудиозаписи.

Заполнив основные блоки, ничего не меняйте. Главное правило – на работе работать, отдыхая – отдыхать, и не путать первое и второе. Если приоритет «блока» – презентации, не делайте в это время ничего, кроме презентаций. Если запланировали прогулку с семьей, проводите время с семьей, и не занимайтесь ничем другим. И получайте от этого удовольствие! Это –

часть плана по созданию продуктивного, счастливого и сбалансированного образа жизни.

Планирование дел. Прием №3.

Определите свои главные приоритеты и имейте смелость сказать «нет» всему, что к ним не относится

Для каждого «блока» вы запланировали определенный приоритет. Если вас попросят сделать то, что не соответствует вашим приоритетам, вежливо откажитесь и займитесь более важными делами. Если возникает задача, не соответствующая вашим целям или ценностям, не беритесь за нее.

Часто мы жалуемся, что нам не хватает времени на то, чтобы сделать все, что нужно. Но на самом деле, в нашем распоряжении вполне достаточно времени, и только от нас зависит, как им распорядиться. Разумно распоряжайтесь временем и энергией, и пусть важным будет каждый день.

Выбирайте те задачи, которые приближают вас к цели. Перестаньте часами смотреть телевизор и сплетничать с соседями. Решая, чем заняться, спрашивайте себя: *«Какие из этих действий окажут самое большое позитивное влияние на то, какой будет моя жизнь через пять лет?»* А потом действуйте – с радостью и уверенностью.

Планирование дел. Прием №4.

Станьте «амбициозным лентяем»

Наверное, вся эта работа по постановке целей кажется вам сложной, не так ли? Теперь у вас есть шанс стать лентяем – амбициозным лентяем, и не испытывать при этом чувства вины. *Станьте амбициозным лентяем и не делайте ничего того, что не приближает вас к цели.*

Скажем, вам нужно сделать что-то, что «нужно» сделать, но это не приближает вас к цели. Станьте лентяем.

Не делайте этих дел. Скоро вы поймете, что эти дела не так уж важны. А кроме того, довольно часто со временем многие дела и проблемы «рассасываются» сами собой. И ради Бога, не пытайтесь сделать все «идеально». Это невозможно! Лучше стремитесь к совершенству.

Планирование дел. Прием №5.

Делегируйте, делегируйте, делегируйте

Прежде чем что-то сделать, спросите себя: «Насколько это соответствует моей цели?» Скажем, у вас появились какие-то дела, которые обязательно нужно сделать. Но при этом вы понимаете, что заниматься ими – не самое мудрое использование времени. Если эти дела может сделать кто-то другой – делегируйте их.

Сколько стоит ваше время? Каждый, с кем мы встречаемся, может стать нам другом или деловым партнером. На каждом семинаре, который мы посещаем, можно получить мотивацию, вдохновение и знания, которые поднимут нас на новый уровень. Разве не стоило бы пригласить няню для ребенка, чтобы уделить больше времени и сил достижению финансовой независимости? На этот вопрос можете ответить только вы.

Планирование дел. Прием №6.

Чтобы сделать больше, больше верьте в свои возможности

Вот почему мы уделяем такое пристальное внимание исследованию себя и законам природы. Повышая уровень своего понимания, овладевая новыми знаниями и навыками, мы начинаем лучше осознавать свои скрытые таланты и способности. Их осознание повышает уверенность в себе и помогает нам самовыражаться. Это помогает достигать большего и тратить при этом

меньше времени. А кроме того, чем больше мы делаем, тем больше растем и развиваемся.

Планирование дел. Прием №7.

Just Do it. Просто сделайте это

Под этим слоганом компания Nike продала миллионы кроссовок. А кроме того, это прекрасный девиз для жизни. Не думайте о том, как что-то сделать. Просто возьмите и сделайте.

Планирование дел. Прием №8.

Осознавайте, насколько ваши действия соответствуют вашей цели

Если вы заметили, что ваши действия не приближают вас к цели, то найдите альтернативу. Сконцентрируйтесь на самых важных задачах. Ваша жизнь будет проще, если вы будете «резервировать» определенные дни для определенных задач. Это создаст хорошую и устойчивую модель для продуктивной работы.

Американский эссеист Генри Дэвид Торо однажды сказал: «Когда человек упрощает свою жизнь, законы природы тоже становятся проще». Стопроцентная концентрация на том, чем вы занимаетесь в настоящий момент, позволит вам сделать в два раза больше, и потратить в два раза меньше времени. Тогда ваша энергия не будет уходить на негативные эмоции и на мысли и занятия, не имеющие отношения к вашей цели.

Планирование дел. Прием №9.

Не начинайте день, пока его не «закончили»

Если в начале рабочего дня вы не знаете, какие задачи перед вами сегодня стоят, то вряд ли много успеете. Не начинать день, пока его не «закончишь» — значит

планировать день накануне вечером. В конце рабочего дня уделите пять-десять минут тому, чтобы распланировать самые важные дела на следующий день. Запишите эти дела в ежедневник. Всегда держите ежедневник у кровати. Так вы достигнете двух целей:

Во-первых, это сэкономит вам время, потому что позволит с самого утра взяться за самые важные дела. Во-вторых, планируя день накануне, вы «передаете» бессознательному информацию о том, что хотите сделать. Оно может работать всю ночь, чтобы помочь вам найти способ лучше всего справиться с этими задачами. Всегда держите ежедневник у кровати — и записывайте свежие идеи, которые приходят вам в голову.

Планирование дел. Прием №10.

Чем больше вы отваживаетесь делать, тем больше сделаете

Старайтесь делать больше, чем предполагают ваши должностные обязанности. Представьте себе, что вы гимнаст, и хотите сесть на шпагат. С каждой тренировкой ваша растяжка становится все лучше и лучше. Вы растягиваете и напрягаете мышцы и замираете в этой позе. Потом вы постепенно расслабляетесь, и знаете, что с каждым днем совершенствуетесь. И скоро сможете с легкостью садиться на шпагат.

Планирование дел. Прием №11.

Рискуйте быть свободным

Делайте то, что подсказывает вам сердце. То, что важно именно для вас. Следуйте принципу «готовься, стреляй, целься». Действуйте, и меняйте свои действия по ходу. Это совершенно нормально. Не беспокойтесь о том, что могут подумать о вас другие. Это не

важно. Другие не станут оплачивать ваши счета. Они не знают, что вы чувствуете. Они не смогут прожить за вас вашу жизнь. Может быть, вас вдохновит вот это стихотворение:

Риск быть свободным

Кто смеется – рискует прослыть дураком.

*Кто плачет – рискует показаться
сентиментальным.*

*Кто открылся другому – рискует показать
свою истинную суть.*

*Кто говорит толпе о своих мечтах и идеях –
рискует их потерять.*

*Кто любит – рискует, что его не полюбят в
ответ.*

А жить – рисковать умереть.

*Кто полон надежд – рискует пережить
разочарование.*

Пытаться – рисковать потерпеть неудачу.

Но риск того стоит,

Ведь опасней всего – ничем не рискнуть.

Кто ничем не рискует – ничего не достигнет,

Ничего не получит,

И станет никем.

Возможно, он избежит страданий и грусти,

Но учиться, меняться,

Жить, расти и любить

Он не может.

Он раб безопасности,

Он отринул свободу.

Свободен лишь тот, кто рискует.

Глава тринадцатая

Действуйте и наслаждайтесь результатами

*Простого везения не существует... Все строится
шаг за шагом, будь то дружба или новые
возможности
Барбара Буш*

Вперед!

Теперь у вас есть прекрасный план, который позволит вам достичь своих целей, не жертвуя при этом всей жизнью. Остается только выполнить его, корректируя по ходу некоторые аспекты и наслаждаться процессом.

Выполняем план действий

Выполнить план довольно легко. Для этого нужны всего четыре простых шага:

- В конце каждого рабочего дня, или перед отходом ко сну, составьте план действий на следующий день.

- Достигнув очередной контрольной точки, определите, каким будет следующий шаг, и двигайтесь дальше – концентрируясь на цели.
- Повторяйте этот процесс до тех пор, пока не достигнете цели вашей мечты.
- Достигнув цели, хорошенько отпразднуйте это, поставьте перед собой следующую цель и приступите к ее достижению, используя тот же процесс.

Вот, в сущности, и все. Самое главное здесь – *последовательность*. Выполняйте то, что запланировали, и обязательно достигнете мечты. Как писал психолог Виктор Франкл, *«Человек не просто живет, но все время решает, какой будет его жизнь, каким он станет в следующий момент»*.

Анализируйте свои действия – так вы быстрее достигнете цели

В спорте победу от поражения часто отличают доли секунды. Разница между победителем и побежденным настолько незначительна, что иногда ее трудно заметить невооруженным глазом. Иногда это называют *лезвием бритвы*.

Разница между Марком Макгуайром, выигравшим 70 круговых пробежек – больше всего за всю историю бейсбола, и Сэмми Созой, занявшим второе место и выигравшим 66 круговых пробежек – всего в одной победе за сорок игр. Всего одна круговая пробежка за сорок игр! Именно она отличает абсолютного победителя от парня, занявшего второе место. Разница составляет всего 2,5 процента!

Разница между чемпионом мира по футболу и командой, занявшей на чемпионате последнее место, обычно составляет всего одну победу в неделю. Вот и

все. Всего одна победа в неделю – и вы или лежите на диване и страдаете, или празднуете победу!

Разница между мультимиллионером Уорреном Баффетом, самым успешным инвестором мира, и всеми остальными составляет всего 1,5 процента в месяц! Через 35 лет 1,5 процента прибыли на инвестиции в тысячу долларов (*лезвие бритвы*), превращаются в 36 миллионов долларов – если возврат на инвестиции составит 35, а не 17 процентов.

Следуйте правилу *лезвия бритвы*. Именно оно помогает «звездам» баскетбола каждые пять игр зарабатывать лишнее очко. Тем самым, это помогает их командам выиграть еще одну игру в месяц – а в итоге выигрывать чемпионаты. Этот же принцип поможет вам стать лидером в вашем бизнесе или профессии.

Чтобы овладеть принципом *лезвия бритвы*, отличающим чемпионов от всех остальных, нужно сделать три вещи:

1. Верить.
2. Хотеть.
3. Следовать примеру других чемпионов.

Используйте двойную силу веры и желания. Следуйте примеру чемпионов. И овладеете принципом *лезвия бритвы*, отличающим победителей от всех остальных.

Верьте в себя и в силу вашей мечты

Поверить – первый шаг к тому, чтобы овладеть принципом *лезвия бритвы* применительно к достижению цели. Цели можно достичь только если в это веришь. Как сказал однажды Генри Форд, *«можно думать, что можешь. Можно думать, что не можешь. И в том, и в другом случае ты прав»*. А Библия учит нас, что человеку дается *по вере его*.

Понимая, как работает наш мозг, зная, каковы наши ценности и наше предназначение, можно развить твердую веру в свою способность достичь цели. Очень легко верить в то, что видишь, и что слышишь — обычно люди так и поступают. Но *самые успешные люди обладают видением — они верят в то, что невозможно увидеть и невозможно «потрогать»*. Эта вера основана на уверенности в их мечте, помогающей воплотить ее в жизнь.

Лучшее испытание веры — повседневные действия. *К чему вы готовитесь — к успеху или к неудаче?* Можно достичь только того, чего ожидаешь. Если вы ожидаете успеха и действуете так, будто уже его достигли, то добьетесь успеха. Если же вы ожидаете неудачи и готовитесь к неудаче, вас ждет неудача. *Мы способны «менять» свой мир, потому что действуем в соответствии со своими ожиданиями.*

Если вы в чем-то и сомневаетесь — сомневайтесь в своих ограничениях, а не в своих способностях. Укрепляйте свою веру, следуйте плану и делайте все возможное. Тогда вы просто не сможете не достичь цели!

Если образ нашей мечты подкреплён верой, наше бессознательное — самый верный наш слуга — поможет достичь цели. Закройте глаза, расслабьтесь и представьте себе, что ваша мечта уже стала реальностью. Почувствуйте эмоции. Верьте в свои способности. Верьте в свою мечту.

Сила истинного, сильного желания

Следующий важный аспект достижения цели — *желание*. Желание содержит в себе не менее мощную силу, чем вера. *Поверить можно во все, что угодно. Но только сила истинного желания помогает воплотить мечту в жизнь*. Иногда мы достигаем цели или реализуем какую-то незначительную мечту без сильной веры и сильно-

го желания. Но так происходит довольно редко. Только сильное желание и сильная вера позволяют достичь цели своей мечты, требующей постоянных и сконцентрированных усилий в течение длительного времени.

Сила желания дает определенность, позволяющую предвидеть, что наше желание исполнится. Наши желания основаны на скрытом в нас потенциале. Зная это, мы приобретаем уверенность в успехе, в том, что самые заветные наши желания обязательно исполнятся. Возможно, какие-то ваши желания еще не исполнились, но если желание достаточно сильно — то обязательно сбудется!

Как определить, достаточно ли сильно ваше желание? Сильное желание вызывает яркие эмоции. Оно разжигает наш внутренний огонь, и не просто на несколько дней или недель, а надолго. При мысли о нем мы испытываем воодушевление, даже если находимся в одиночестве. Сильное желание мотивирует нас изнутри. Внешняя мотивация лишь укрепляет и поддерживает страсть, исходящую изнутри. Мы чувствуем, что исполнение этого желания позволит нам реализовать свои уникальные таланты и внутренний потенциал. «Ты знаешь, что ты знаешь, что ты знаешь» — вот чего мы хотим достичь. Как писал Роберт Браунинг, *«наши устремления и есть наши возможности»*.

А самое важное — сильное желание заставляет нас *действовать*. Это желание, которое стоит того, чтобы ради него потрудиться. Можно целый день лежать на диване и мечтать о шикарной машине, но это просто пустые грезы. Желание купить новый Кадиллак можно назвать по-настоящему сильным, если оно вызывает эмоциональную реакцию. Вы видите, слышите и чувствуете то, что видели бы, слышали и чувствовали, если бы действительно ехали по городу в машине своей мечты, слу-

шая любимую музыку – хотя ее *еще* у вас нет. Если вы готовы, последовательно и настойчиво, посвящать достаточно времени действиям, необходимым для его реализации, оно исполнится. Это просто вопрос времени.

Если желание не вызывает у вас сильной эмоциональной реакции, если вы не готовы действовать ради него, значит, это желание недостаточно сильно. Это не желание, а просто грезы.

Сильное желание, словно лазерный луч, помогает концентрироваться на цели. Оно усиливает образ мечты, который мы «поместили» в бессознательное. Все ваши силы и ресурсы объединяются и начинают работать на цель, помогая действовать так, чтобы она стала реальностью. *Если у нас есть сильное желание, мы четко представляем себе свою цель.*

Как усилить желание?

Концентрация помогает преодолевать любые препятствия. Она помогает верить в себя, двигаться вперед и знать, что мы обязательно найдем верный путь и верные действия. Перед лицом любых преград, сильное желание воплотить свою мечту, помогает двигаться вперед. Сильные желания – это наши нереализованные возможности, которые стремятся реализоваться в физическом мире с помощью наших действий.

Один юноша спросил мудреца, как воплотить в жизнь свои мечты. Мудрец сказал: «Следуй за мной». Он привел юношу к реке, они вошли в воду, и вдруг мудрец схватил юношу и стал его топить. Когда юноша почти захлебнулся, мудрец отпустил его и посмотрел ему в глаза. Когда юноша отдышался, мудрец сказал: «Чего ты больше всего хотел, когда твоя голова была под водой?»

«Я хотел дышать», – ответил юноша.

Мудрец сказал: «Твоя мечта сбудется тогда, когда ты захочешь воплотить ее так же сильно, как только что хотел дышать».

Вот что такое истинное желание. Как сильно вы хотите того, что хотите? Вы хотите этого настолько, чтобы начать действовать? Вы готовы ради своего желания на все, как юноша, который был готов на все ради глотка воздуха?

Чем сильнее желание, тем легче достичь цели. Когда желание становится сильнее, начинают происходить события, которые помогают ему исполниться. Мы начинаем действовать – и достигаем цели.

Чтобы желание стало сильнее, регулярно «стройте» свою мечту. Регулярно «отправляйте» образ мечты в бессознательное. И оно поможет вам воплотить ее.

Психологи обнаружили, что бессознательное не отличает образы, если они достаточно яркие, от реальности. И на образы, и на реальность оно реагирует одинаково. Это самый главный секрет исполнения желаний. Представляя себе, что уже достигли своей цели, вы концентрируетесь на ней, создавая «воспоминания» о том, как ее достигли.

Увидев, что вы уже достигли своей цели, ум начнет естественно побуждать вас действовать так, будто цель достигнута. А если вы мыслите, чувствуете и действуете как человек, достигший цели, то рано или поздно таким и станете.

Отслеживайте результаты

Сейчас у вас есть эффективный план. Вы сделали самое главное: научились использовать силу своего бессознательного и приступили к реализации своего плана. Теперь пора научиться вести счет и оценивать свои успехи.

Здесь может быть полезна система оценки достижения цели. Если мы не ведем счет, то никак не можем

узнать, выигрываем или проигрываем. Мы можем думать, что выигрываем, хотя на самом деле это не так. Система оценки помогает отслеживать свой прогресс и определять, насколько мы продвинулись к цели. Она помогает менять свои действия и свое поведение, чтобы достичь цели быстрее и легче. Создавая собственную систему оценки достижения цели, следуйте некоторым рекомендациям:

- **Оценивайте свои достижения по собственным критериям**

Не важно, что делают или сделали другие люди. Вы совершенно уникальны и не похожи ни на какого другого человека на земле.

Ни у кого нет тех же талантов, способностей, ценностей и убеждений, как у вас. Поэтому не стоит себя ни с кем сравнивать. Такие сравнения только вредят нашей самооценке. Они несправедливы. Не попадайте в ловушку – не сравнивайте яблоки с апельсинами. Сравнивайте себя только с тем, каким хотите быть.

- **Разумно распоряжайтесь временем**

Время – самый ценный наш ресурс. Две самые ценные инвестиции времени, которые можно делать каждый день – это десять-пятнадцать минут на планирование следующего рабочего дня и столько же – на спокойный анализ своих главных целей и размышление о них. *Сделайте это привычкой. Время на размышление о том, что нужно сделать дальше, чтобы достичь цели – самый главный ключ к успеху.* При любой возможности концентрируйтесь на цели своей мечты. Если вы не думаете о своей мечте, то можете обнаружить, что изо всех сил карабкаетесь по «карьерной лестнице», прислоненной не к той стене.

- **Вознаграждайте результаты, а не действия**

Мы уже говорили о том, как важно устанавливать «контрольные точки» на пути к цели своей мечты и вознаграждать себя за каждый, даже самый небольшой успех. Можно каждый день поздравлять себя с тем, что вы выполнили свой ежедневный план. Но вознаграждайте только результаты, а не действия!

Уделять цели своей мечты несколько часов в день имеет смысл только в том случае, если ваши действия приносят результаты. Можно крутиться как белка в колесе, хоть десять лет, но не сдвинуться с места. Если вы просто перекладываете бумажки, без конца к чему-то «готовитесь», болтаете по телефону с друзьями и занимаетесь прочей ерундой, это ничего не даст. Чтобы достичь цели, нужно добиваться конкретных результатов.

Три этих принципа – оценивать себя по собственным критериям, разумно распоряжаться временем и вознаграждать результаты, а не действия – прекрасная основа для системы оценки своих достижений. Вот как можно их объединить и создать такую систему:

Используйте дневник времени

Сколько часов в неделю вы уделяете важным делам, непосредственно приближающим вас к цели? Вы это знаете? Вряд ли. Готов поспорить, вы думаете, что уделяете этим делам гораздо больше времени, чем на самом деле. Почему?

Возможно, вы не замечаете, сколько времени тратите на повседневные дела. Мы каждый день собираемся на работу, пьем кофе, болтаем по телефону с друзьями, читаем газеты, моем посуду и занимаемся тем, что никак не приближает нас к нашим мечтам. Чтобы до-

стичь цели, нужно заниматься более важными вещами. Может быть, вас вдохновят слова Бертон Бредли:

Если вы чего-то очень хотите и готовы за это бороться, готовы трудиться день и ночь, жертвовать своим временем, сном и отдыхом... если вы мечтаете лишь об этом, если без этого жизнь не имеет смысла... если вы готовы как следует попотеть, если вы готовы планировать, думать, преодолевать сомнения и препятствия... если вы хотите исполнить это желание со всей страстью, со всеми способностями, силами, надеждами и верой... если ни холод, ни бедность, ни голод, ни болезни тела, ни боль души, не могут заставить вас отказаться от своего желания... если вы упорны и непреклонны, с Божьей помощью, ваше желание ИСПОЛНИТСЯ!

Хотите достичь своей цели быстрее? Тогда вы должны точно знать, сколько времени и на что тратите, и как можно распоряжаться им эффективнее.

Заведите дневник времени, и отмечайте в нем, как распоряжаетесь временем.

- Возьмите лист бумаги, лучше всего разлинованной. Слева перечислите свои самые важные дела. Например, проводить время с семьей, знакомиться с новыми людьми, посещать семинары, читать книги, слушать аудиокассеты, заниматься физическими упражнениями, ставить перед собой цели и размышлять о них.
- Сверху на листе запишите даты на следующий 21 день. Всегда носите этот лист с собой, и в течение следующего 21 дня точно записывайте время, которое тратите на каждое из этих дел. Например, если вы в течение 20 минут читали книгу, запи-

шите в соответствующей графе – «20 минут». Записывайте только само время чтения.

- В течение следующего 21 дня записывайте подобным образом время, потраченное на все важные дела из своего списка. Отнеситесь к этому серьезно и не обманывайте себя. Время, потраченное на незначительные дела, например, на уборку стола, не считается продуктивным. Время, потраченное на кофе и задумчивое смотрение в окно, тоже не считается продуктивным. Как и время, потраченное на просмотр телепередач – неважно, делаете ли это вместе с семьей или нет.

Средний американец тратит на работу около 30 часов в неделю. 10 часов в неделю он пьет кофе, болтает с коллегами и так далее, 37 часов – смотрит телевизор, 13 часов уделяет социальной активности, 42 часа спит, а еще 36 шесть часов тратит на повседневные дела – ест, брестся, моется, убирает в доме. Из 30 рабочих часов, всего 8-10 часов можно назвать по-настоящему творческими и продуктивными, действительно важными для достижения цели. Если вы живете в другой стране, эти данные вряд ли намного отличаются от американских.

Дневник времени помогает реально оценить, сколько времени вы уделяете действительно важным делам. Также вы узнаете, сколько времени тратите на ерунду и обычную рутину – сборы и путь на работу, разговоры с друзьями, хождение из комнаты в комнату и так далее. Очевидно, эти занятия – не самое разумное использование времени. Тем не менее, стремитесь сократить их, делегировать или вообще исключить из своей жизни.

Выполнив это упражнение, люди обычно очень удивляются тому, как мало времени на самом деле

они уделяют важным делам. Вы будете поражены тем, сколько непродуктивных часов накапливается за год – часов, которые ушли навсегда и никак не помогли вам достичь вашей мечты.

Если каждый день вы в течение часа собираетесь на работу, еще час добираетесь на работу и с работы (пол-часа в один конец), это составит 20 часов за рабочую неделю. Или тысячу часов в год – 24 рабочих недели. Меня все время спрашивают, как я успеваю столько сделать – ведь у меня даже нет офиса. Дело в том, что мой офис находится дома – и это экономит мне тысячу часов в год.

Если вы не можете избавиться от непродуктивных дел, по крайней мере, сейчас, постарайтесь продуктивнее использовать время, которое на них тратите. Например, собираясь на работу или в машине можно слушать мотивационные аудиозаписи.

Если вы потратите всю эту тысячу часов только на прослушивание аудиокассет, это все равно, что провести два года в колледже! Вы будете удивлены тем, насколько быстрее стали продвигаться к цели. Чтобы как следует усвоить содержание аудиозаписи, ее нужно прослушать несколько раз. Кроме того, аудиозаписи помогают поддерживать мотивацию. Лидеры вашего бизнеса наверняка прослушали множество аудиозаписей – и продолжают слушать их сейчас!

Отслеживайте, на что вы тратите время. Если вы не знаете точно, куда уходит ваше время, то вам будет легче понять, от чего стоило бы отказаться, чтобы быстрее достичь цели. К примеру, обратите внимание, что вы делаете, когда вам приходится ждать. Скажем, в очереди к врачу, в автосервисе, пока автомеханик проверяет вашу машину, или перед началом встречи. Как вы используете это время? Читаете газету или журнал,

или у вас с собой всегда есть хорошая книга? Может быть, вы начинаете беседу с тем, кто сидит рядом? Вы разумно используете это время? Всегда носите с собой хорошую книгу, чтобы вам было чем заняться, если придется ждать. Или используйте это время, чтобы знакомиться с людьми.

- **Старайтесь действовать с максимальной эффективностью.**

Всегда носите с собой список потенциальных клиентов и пользуйтесь всеми преимуществами телефона. Заведите ежедневник и регулярно пользуйтесь им. Посещайте ярмарки, выставки и другие мероприятия, где можно познакомиться с новыми людьми. И обязательно консультируйтесь со своим лидером.

Относитесь к своей мечте серьезно. Относитесь к своим целям так, будто вы – директор крупной международной корпорации. Мыслите стратегически. Все зависит только от вас. Ищите самые простые и эффективные способы достижения целей.

Отслеживайте свой прогресс

Одна из самых важных систем – это система отслеживания своего прогресса на пути к цели. У вас уже есть дневник времени, и теперь вы точно знаете, куда уходит ваше время. Следующий шаг – создать систему оценки результатов своих действий. Вот как это сделать:

- Снова возьмите лист бумаги, лучше всего разлинованной. Наверху большими буквами запишите цель вашей мечты. В верхнем правом углу большими цифрами запишите дату, когда хотите ее достичь. Ниже, под целью мечты, напишите «причины» и перечислите все причины, по кото-

рым хотите достичь этой цели. Ниже напишите «награды» и перечислите все награды, которые получите, если достигнете цели своей мечты. Например, если ваша цель — зарабатывать миллион долларов в год, вашей наградой может стать кругосветное путешествие или прекрасный новый дом.

- Затем создайте раздел под названием «Необходимые действия». Запишите первый шаг, который нужно сделать на пути к цели, и дату, когда вы его сделаете. Если уже сделали несколько шагов, перечислите их и отметьте, закончены они или нет. Если не закончены — запишите дату, когда собираетесь их закончить. Рядом запишите «Награды» и перечислите небольшие «подарки», которые делаете себе, когда совершите эти шаги.

Если вы знаете все шаги, которые нужно предпринять для достижения цели, это прекрасно. Это значит, что цель достижима. Возможно, вам даже нужно поставить перед собой более сложную цель. Но в любом случае, записывайте только те шаги, которые знаете. Скоро ваш уровень осознания вырастет, и вам станет ясно, каким будет следующий шаг — тогда вы его и запишете.

Итак, у вас есть форма оценки, которая поможет отслеживать свой прогресс на пути к цели. Просматривайте ее каждый день. Концентрируйтесь на эмоциях, которые ассоциируются у вас с целью вашей мечты и со всем, что она вам принесет. Такая концентрация — залог успеха.

Еще одна полезная форма — таблица выполнения действий, перечисленных в плане достижения цели вашей мечты. Самый простой способ это сделать — снова взять лист бумаги и с одной стороны перечислить

действия вашего плана. Скажем, в нем шесть действий. Сверху запишите даты 30 следующих дней. Затем вы сможете отслеживать свой прогресс.

Просто каждый день записывайте дела, которые сделали в этот день. Например, если 10 марта вы сделали все шесть важных дел, в колонке, отведенной для 10 марта, отметьте «галочками» все шесть. Через тридцать дней подсчитайте все «галочки».

Возможно, у вас получилось 24 «галочки» в колонке «Развивать карьеру или бизнес» и 27 «галочек» в колонке «Проводить не меньше часа с семьей». Разделите количество «галочек» на количество дней — и получите процент дней, в которые вы действительно делали то, что обещали. Скажем, вы развивали карьеру или бизнес 80% процентов дней (24 из 30) и проводили время с семьей 90% дней (27 из 30).

Это простой способ отслеживать свои действия, и то, в каких сферах вам нужно усилить концентрацию. Например, если вы заметили, что у вас мало потенциальных клиентов, то, посмотрев на таблицу, увидите, что уже целую неделю не занимались поиском клиентов. Это объясняет, почему вы двигаетесь к цели не так быстро, как хотели бы, и помогает перенаправить время и энергию.

Сначала вы можете обнаружить, что в нескольких сферах не выполняете запланированных дел. Иногда, чтобы следовать плану, нужно время. Не волнуйтесь. Верьте, что у вас все получится. Вы конкурируете только с самими собой, и ни с кем другим. Такая таблица помогает точно увидеть, где вам нужно совершенствоваться. Если за 30 дней вы выполните запланированные дела всего 10 раз, не переживайте и не ругайте себя. Просто сконцентрируетесь на запланированных делах и совершенствуетесь.

Самое главное – постоянно совершенствоваться. Если вы выполнили одно из запланированных дел 15 раз в месяц, в следующем месяце стремитесь сделать это 25 раз, а в следующем – 30 раз. Постоянно совершенствуясь, вы быстрее достигнете своей цели.

Живите с радостью, наслаждайтесь процессом, ведь вы знаете, что делаете то, что нужно, поступаете правильно, и рано или поздно достигнете цели. Когда это случится – просто вопрос времени.

Благодаря дневнику времени, таблице выполнения запланированных дел и другим подобным инструментам вам будет проще сконцентрироваться на том, что нужно для достижения цели.

Вкладывайте в самого себя ми в свое будущее

Чемпионы, в любой сфере жизни, понимают, что победителей от побежденных отличает лишь *лезвие бритвы*. Они постоянно вкладывают свое время, силы и деньги в новые знания и навыки, которые позволят им эффективнее достигать их целей. Следуйте их примеру.

Один из самых важных аспектов достижения мечты, о котором часто забывают – это программа личного развития. Читая эту книгу, выполняя предложенные в ней упражнения и действуя, вы сделали большой шаг вперед. Создавая программу личного развития, помните о следующих пунктах:

- **Личное развитие предшествует личным достижениям**

Здесь люди тоже часто путают причину и следствие. Личное развитие – это причина; достижения – следствие. Прежде чем чего-то добиться, нужно поработать «над собой».

- **Продуктивность и способность развивать свои способности должны быть сбалансированы**

Время – это единственное, что никогда не меняется. В сутках всегда 24 часа – ни больше, ни меньше. Но всем не хватает времени! Уделяйте время личному развитию. Тогда вы сможете делать больше и тратить на это меньше времени. Что происходит, если мы не занимаемся личным развитием и тратим все свое время на работу? Тогда всю жизнь мы будем находиться на одном и том же уровне продуктивности – потому что не будем расти и развиваться! И при этом нам будет недоступна радость освоения новых навыков и новых открытий.

- **Занимайтесь личным развитием так же серьезно, как и достижением цели своей мечты**

Что важнее – стать более развитой личностью или более продуктивным работником? На самом деле, если вы станете более развитой личностью, то автоматически начнете лучше работать. Вы обнаружите, что стали делать больше, затрачивая при этом меньше усилий, и зарабатывать больше денег за более короткий срок. Развиваться – самая прибыльная вещь в мире.

Ваши собственные золотые прииски

Создайте собственные интеллектуальные, финансовые и духовные «прииски» – разработайте программу постоянного личного развития. Средний американец тратит 6% своих доходов на питание и 12% на содержание автомобиля, но почти ничего не тратит на личное развитие! Если вы живете в другой стране, в зависимости от культуры, экономического положения и политической обстановки, статистика может быть другой, но

я готов поспорить, что ситуация с личным развитием примерно такая же. Некоторые говорят, что не могут позволить себе посещать семинары или покупать аудиозаписи. На самом деле они не могут позволить себе этого не делать! Подумайте об этом так:

Если бы я сказал вам, что у вас во дворе обнаружили богатую золотую «жилу», но чтобы начать добычу золота, нужно вложить около тысячи долларов в необходимые инструменты. Вы найдете эти деньги? Конечно, найдете.

У вас в голове тоже есть золотая «жила». Но она может вам помочь не только найти пару золотых свитков. Она может создать несметные богатства – если вы позаботитесь о том, чтобы приобрести *инструменты*, необходимые для разработки этой «жилы». *Каждый месяц откладывайте деньги на личное развитие. Это ключ к успеху!*

- *Быть, а не иметь.* Вкладывайте деньги в то, что помогает вам развиваться. Покупать вещи для того, чтобы произвести на кого-то впечатление – значит лгать самому себе. Возможно, вам и удастся кого-то обмануть, но себя не обманешь. Вкладывайте деньги разумно, и в конце концов сможете купить все, что захотите.
- Личное развитие – это *лучшие* долгосрочные инвестиции. Инвестируя в самого себя, вы будете получать хорошие дивиденды всю жизнь – и не только финансовые, но и интеллектуальные, и духовные. Кроме того, вы начнете лучше понимать самого себя и окружающий мир, а ваши отношения с другими людьми станут более здоровыми и более прочными. А самое важное, постоянное личное развитие поможет вам развиваться и двигаться к своей мечте. Помните: мы либо растем,

либо «гнием». Никакой стабильности не существует. Если мы прекращаем идти вперед, нас отбрасывает назад, и шансы на успех падают.

Вот несколько рекомендаций по созданию программы личного развития:

- **Регулярно покупайте книги и аудиозаписи по саморазвитию.** С минимальными затратами, хорошая книга или аудиозапись позволяют познакомиться с идеями лучших мыслителей и лидеров мира. Вы узнаете, что делают те, кто уже находится там, куда вы хотите попасть. Есть аудиозаписи выступлений успешных людей, которые когда-то начинали «с нуля». Снова и снова слушая истории их успеха, вы сможете найти в них что-то полезное и для себя. Слушайте как минимум по одной аудиозаписи в день.

Читайте книги *активно*, подчеркивая то, что кажется вам важным. Прочитав книгу, еще раз перечитайте то, что подчеркнули. Так вы лучше усвоите важные идеи. Еще лучше – записать их в свой дневник или ежедневник.

Средний американец читает всего одну книгу в год. 58% процентов американцев вообще не читают книг. Если вы живете не в США, какова статистика в вашей стране? А вы сами читаете книги?

Если вы будете читать хотя бы 15-20 минут в день, это даст вам массу преимуществ. Если в течение пяти лет вы будете читать по одной книге в месяц, то овладеете мудростью 60 книг. Это наверняка изменит вашу жизнь!

У кого больше преимуществ – у того, кто читает книги, или у того, кто их не читает? *Лидеры*

читают книги. Кто читает сегодня, завтра станет лидером.

- **Регулярно посещайте семинары.** Семинары помогают учиться у самых успешных лидеров вашей отрасли. Они помогают поверить в себя, а может быть, и найти ключ к мечте быстрее и проще, чем вы думали. Еще одно преимущество семинаров – возможность познакомиться и подружиться с единомышленниками. Это помогает поддерживать мотивацию.

Наслаждайтесь процессом – путешествие к успеху и есть успех!

Наслаждайтесь жизнью. Находите положительные стороны в любой ситуации. Вчерашний день ушел в историю, и никто не знает, что будет завтра. Получайте удовольствие от процесса, от путешествия к успеху. Как сказал Уильям Шекспир, *«Где нет удовольствия, не будет и прибыли»*. Получайте удовольствие от всего, что достигли до сих пор, и от всего, чего достигнете в будущем. Подумайте, чего добились до сегодняшнего дня. Наслаждайтесь процессом, двигаясь к *«последнему рубежу»*.

Глава четырнадцатая

Постоянно концентрируйтесь на мечте: сотрудничайте с «тренером успеха»

*Биографии великих людей напоминают нам о том,
что мы тоже способны достичь величия и оставить
свой след в песках времени*
Генри Лонгфелло

Успех – последний рубеж

Поздравляю! Вы готовы стать одним из немногих людей на этой земле, который с полным правом может сказать, что реализует свои мечты и достигает своих целей. Разве это не увлекательно? Вам осталось сделать всего два шага:

1. Следовать примеру других победителей
2. Сотрудничать с «тренером успеха», который может вам поддерживать концентрацию на пути к цели вашей мечты

Следуйте примеру других победителей

Один из лучших способов поддерживать концентрацию – следовать примеру других чемпионов, которые уже достигли того, чего хотите достичь вы. Может быть, вы знакомы с такими людьми, а может быть и нет. Возможно, вы встречались с ними на семинарах или читали о них в журналах. Может быть, у вас есть аудиозаписи с их выступлениями или историями их успеха. У них можно учиться, читая их книги или слушая их аудиозаписи. Вы можете узнать, с чего они начинали, и каким образом достигли величия. Разговаривайте с теми, кто знаком с этими людьми лично, при любой возможности наблюдайте за тем, как они реагируют на разные ситуации. Подражайте им, следуйте их примеру – и достигнете того же, чего достигли они.

Ищите людей, преодолевших свои страхи, и учитесь у них. Ищите тех, кто уже сделал то, что хотите сделать вы, и следуйте их примеру. Ищите тех, кто обладает качествами, которые вы хотите в себе развить, на кого вы хотели бы быть похожим. Почаще общайтесь с теми, у кого есть мечты и цели. Учитесь у них. Круг общения играет очень важную роль в том, как мы воспринимаем окружающий мир и как действуем. Общайтесь с победителями.

С кем вы общаетесь сейчас? Как эти люди влияют на вас? Помогает ли это стремиться к вашей мечте? Эти люди поддерживают вас или мешают воплощать ваши мечты? Эти люди вдохновляют вас или лишают уверенности в себе? Они желают вам успеха или хотят заставить присоединиться к толпе, бредущей в никуда? Они разумно распоряжаются своим временем и строят свое будущее или все время жалуются и сожалеют о прошлом? Они выживают или живут полной жизнью?

Общайтесь с теми, кто концентрируется на целях и мечтах, а не на проблемах

Если вы общаетесь с теми, кто не развивается, то вряд ли станете развиваться сами – ведь будете окружены людьми, мыслящими негативно. Скоро вы сами начнете жаловаться на жизнь и почувствуете себя «жертвой». Вы будете буквально «притягивать» негативные мысли. Вы будете смотреть в зеркало – и видеть в нем несчастного человека. Вы начнете сопротивляться всему, что угрожает имиджу неудачников, с которыми вы общаетесь. Скоро вы станете таким же, как все, и будете вертеться как белка в колесе, бегая по кругу.

Например, если ваши друзья не желают ставить перед собой никаких целей и менять свою жизнь, то вы попадете под их влияние. Вы начнете мыслить так же, как они. Вы будете смотреть в зеркало и видеть только одно – как вы стареете, но не становитесь при этом лучше. Вы начнете топтаться на месте. Как бы сложно это не было, перестаньте общаться с людьми, у которых такие же проблемы, как у вас, и кто никак их не решает.

Кроме того, *прекратите общаться с теми, кто не поддерживает вашего стремления воплотить свои мечты и достичь своих целей.* Между мыслями и реальностью существует тесная связь. Не позволяйте таким людям украсть ваши драгоценные мечты. Но если они пытаются это сделать, не относитесь к этому слишком серьезно. Просто перестаньте общаться с ними и начните знакомиться с другими людьми – с теми, кто мыслит позитивно и поддерживает вас. Скоро вы будете окружены победителями – такими же, как и вы. А когда группа победителей решает что-то сделать, на пути к победе ее не остановит ничто!

Каждому из нас нужны наставники и успешные партнеры

Еще один исключительно эффективный способ развиваться и двигаться к цели своей мечты — найти наставника или успешного партнера.

Наставник — это человек, который уже сделал то, что хотите сделать вы. Он может проконсультировать вас и помочь избежать тех или иных ошибок и ловушек. Он может познакомить вас с другими успешными людьми. Если вы познакомились с человеком, который мог бы стать вашим наставником, не стесняйтесь попросить его об этом. Людям приятно, когда мы ценим их мнение, и они с радостью делятся своими идеями. Если же человек не может вам помочь, попросите его познакомить вас с тем, кто мог бы быть вам полезен.

Не стоит ожидать, что наставник будет примером для подражания во всех сферах жизни. У каждого из нас — свои достоинства и свои недостатки. Это совершенно нормально, и я рекомендую найти разных наставников для разных сфер жизни. Найдите тех, кого считаете примером для подражания в той или иной сфере, и учитесь у этих людей. Так вы получите лучшее — в каждой сфере жизни.

Одним из ваших наставников может быть священник, пастор или раввин. Этот человек может помочь вам совершенствоваться в духовной сфере. Но он вряд ли поможет вам достичь цели вашей мечты. В этом, скорее всего, поможет тот, кто хорошо разбирается в вашем бизнесе или в вашей профессиональной сфере и достиг в этом успеха. Это нормально. Ведь один человек не может быть профессионалом во всем. У каждого из нас разные способности и разный опыт.

Еще один важный человек, который может помочь вам достичь цели вашей мечты — это успешный пар-

тнер, с которым вас связывают прочные доверительные отношения. Это может быть ваша супруга или супруг, или более опытный лидер вашего бизнеса. Успешный партнер — это человек, разделяющий ваше стремление развиваться и расти. Если это ваша супруга или супруг, вы можете поставить перед собой общую цель и помогать друг другу в ее достижении.

Успешные партнеры отвечают друг перед другом. Они берут на себя определенные обязательства и выполняют их. Они уважают мечты друг друга и оказывают друг другу поддержку.

Мой успешный партнер — Майк Фрай, президент компаний Total Sports Photography и Fancy Fortune Cookies. Когда я писал эту книгу, мы созванивались каждое утро и ставили задачи на день. Мы отвечали друг перед другом за выполнение этих задач и делали то, что обещали сделать.

Обычно, если кто-то из нас двоих не делает того, что нужно делать, мы начинаем разбираться, что идет не так. Серьезно, но позитивно, мы помогаем друг другу вернуться на верный путь. Мы напоминаем друг другу обо всех тех прекрасных вещах и людях, которых «притягиваем», когда стремимся к своей цели. И когда происходит что-то хорошее, мы немедленно рассказываем об этом друг другу. Такое партнерство и помогает нам достичь успеха. Я рекомендую вам найти успешного партнера — и тогда вам будет проще воплотить свою мечту.

У каждого чемпиона есть тренер

Вспомните о выдающихся спортсменах — Майкл Джордан, Тайгер Вудс, Кэл Рипкен, Марк Макгуайр и многие, многие другие. Какие мысли приходят вам в голову, когда вы думаете о них? Мировые рекорды? А теперь подумайте, как они этого достигли. Секрет прост: у всех этих

людей были тренеры, помогавшие им концентрироваться на цели и эффективно действовать. Тренеры помогали им развиваться и приобретать навыки, которые и позволили этим выдающимся спортсменам стать чемпионами.

Чем вы хуже? Нет никаких причин, по которым у вас не может быть собственного «тренера успеха». Каждому из нас нужен наставник, помогающий двигаться в верном направлении, оттачивать навыки и настойчиво двигаться к цели. Каждому из нас нужен наставник, без которого мы не стали бы делать то, что нужно делать.

Американский писатель Марк Твен как-то заметил: *«Держитесь подальше от тех, кто пытается лишить вас амбиций. Обычно так поступают мелкие людишки, а великие люди заставляют нас поверить в то, что мы тоже можем стать великими».*

Это конец? Нет! Это только начало...

Поздравляю! Прочитав эту книгу, вы прошли по настоящему большой путь. И сейчас стоите на перекрестке – в конце своей старой жизни и в начале новой, полной приключений, увлекательных событий и успеха.

Теперь нужно делать все возможное для выполнения плана достижения цели вашей мечты. Оттачивайте навыки, концентрируйтесь на том, что позволяет использовать принцип *лезвия бритвы*. Сочетайте эти навыки с позитивным мышлением. Продолжайте развиваться, питайте свой ум «здоровой пищей» – книгами, аудиозаписями, семинарами и всем тем, что помогает приблизиться к успеху. Настойчиво действуя ради цели своей мечты, скоро вы пополните ряды чемпионов.

И прежде чем мы расстанемся, я хочу поделиться с вами одной мыслью, которая обобщает весь процесс достижения цели: *«Высочайшая награда за наши усилия –*

не то, чего мы достигаем, а то, кем мы становимся в этом процессе». Развивайтесь и с каждым днем, становитесь таким, каким хотите быть!

Я желаю вам увлекательного, приятного и чудесного путешествия. Концентрируйтесь на своей мечте и воплощайте ее в жизнь! Как сказал однажды Ли Якокка, легендарный директор корпорации Chrysler Corporation...

Самое главное – способность концентрироваться и разумно распоряжаться временем

Об авторе

Джеф Смит – исполнительный директор компании The center of Personal Excellence. Он ведет тренинги для предпринимателей из самых разных отраслей, помогая им развивать бизнес, достигать личных и профессиональных целей, и в то же время вести здоровый, сбалансированный и свободный от стрессов образ жизни. Живет в Неваде. Джеф – частый гость теле- и радиопрограмм. Выступает на конференциях и проводит тренинги, где учит принципам, изложенным в этой книге.