

Как
Помочь
Себе
Самому

Наталья Грэйс

Законы Грэйс



 ПИТЕР®

Наталья Грэйс

ЗАКОНЫ



Наталья Грэйс, 2005 г. Фотограф Светлана Трощкова

Часть 1

2 Несколько слов к Вам

Спасибо за то, что Вы приобрели мою книгу. Я благодарю Вас, дорогой читатель. Закономерности, которые мне удалось обнаружить, помогут Вам сделать проблемы ступенями к успеху. Законы Грэйс — это мечи, которыми Вы сможете крушить ребра трудностям. Законы Грэйс — это капканы для опасностей, которые могли бы Вас поджидать. С их помощью Вы сможете сберечь силы. «Законы подлости», придуманные нытиками, не коснутся Вашей жизни. Мудрость и хорошее настроение — вот Ваши спутники. Сила духа — вот Ваш наставник. Стремление к цели — Ваша путеводная звезда.

Я имею надежду на то, что Вы реализуете свой потенциал и в любви, и в творчестве, и в работе, и в общении, и в финансах. Очень может быть, я стану гордиться, что одним из моих читателей были именно Вы.

*Наталья Грэйс,
октябрь 2004 года*

Наталья Грэйс

3 Закон Преобладания Хорошего

Хороших людей больше. Хорошего в людях больше. В людях есть хорошее, и если к нему воззвать, то оно откликнется. Абсолютно во всем есть хорошие стороны.



МЕДАЛЬ ○

ДВУХ
СТОРОНАХ

4 Закон Стартового Сопротивления или Стартового Надлома



Если вытерпишь начальный этап пути, то потом будет куда легче. Так в любом деле. На стартовом этапе человек совершает колоссальнейшие усилия, но имеет скромный видимый результат. Не просто определить, сколько этот начальный этап будет длиться. Если это создание семьи или бизнеса, переезд на новое место жительства, смена работы, то почти всегда «концентрированные» сложности длятся не менее года. Чем эта информация полезна? А вот чем. Кто подготовлен, тот вооружен. Время работает на Вас. Стоит только переждать, перетерпеть определенный этап, как ситуация сменится на прямо противоположную: меньше страданий, больше результата. Этот закон я иначе называю законом стартового надлома. Если Вы надломились — не страшно! Зарастет — будет крепче. Главное — не сломаться и выстоять.

5

Любая небудничная активность вызывает сопротивление со стороны людей и обстоятельств. Последнее можно назвать сопротивлением среды. Небудничным является любое действие, которое отличается от каждодневных, привычно повторяющихся событий. Только Вы начали делать что-то по-настоящему полезное, как раздается телефонный звонок! Предлагаете внедрить Ваше эффективное изобретение — чаще сталкиваетесь с сопротивлением, чем с поддержкой. Открыли новое направление в музыке или живописи — будете окружены, скорее всего, непониманием или презрением. Флеминг изобретает пенициллин. Ученое общество в белых халатах возмущается:

— Подумать только!! Как можно *плесень* вводить в организм?!

Александр Белл предлагает первый практически пригодный к использованию телефонный аппарат. Газеты того времени пишут:

— Пусть почтенная публика не верит шарлатану! Он утверждает, что человеческий голос можно передавать по проводам!

Академику Федорову пришлось с 1960 по 1978 год — **восемнадцать лет** — писать письма в различные университеты Америки с предложением использовать в лечении слепоты искусственный хрусталик. Все эти долгие восемнадцать лет «среда» ой как сопротивлялась.

Любой сколько-нибудь ценной идее суждено пройти (в классическом варианте) три стадии взаимоотношений с общественным мнением. Вот эти стадии.

Первая стадия — насмешка. Как вариант — сомнение, неверие в успешность и ценность Вашего предприятия. Обычно — очень искренне, чтобы уберечь Вас от проблем и заставить жить так, как все «нормальные» люди живут.

Вторая стадия — критика. Критики еще надо удостоиться. Она обычно наступает, когда все наладилось. Находится масса советчиков. Они от всей души стараются Вам

подсказать, как нужно было сделать лучше; как поставить мебель в офисе; как организовать процесс; какую выбрать рекламу; как подбирать персонал; как оформить книгу и почему ее продавать; как реорганизовать налаженные Вами курсы. Эта стадия продолжается всю оставшуюся жизнь. Всегда найдутся люди, которые сочтут Ваши достижения ничтожными, Ваши мысли — обыкновенными, Ваши деньги — легкими и случайными, да и жизнь Вашу — пустой и никчемной. Их послушать — лучше бы Вам вообще не рождаться.

Третья стадия — признание. Наступает обычно после смерти или не наступает вообще. Почему после смерти? Потому что некому больше завидовать. Если высказывают сомнения — это нормально. Критика свидетельствует об успехе, и чем больше достигнуто, тем агрессивнее будет настроена среда. Так что терпи до победного и помни, что сопротивление неизбежно.



Закон Зародышей



Существуют зародыши явлений и событий. Хотя эти зародыши и не живые, но обладают способностью к размножению. Одна оставленная чашка повлечет за собой гору невымытой посуды. Одна надпись на свежеразкрашенном заборе скоро не останется в одиночестве — весь забор будет исписан, и тем быстрее, чем раньше эта первая надпись появится. Потому и деньги — к деньгам. Начни копить — и увидишь лавинообразный рост денежной массы. Здесь оговорюсь. Деньги любят безопасность. Если их после накопления грамотно не вложить, то Вы рискуете их потерять, но об этом — в другой книге.

Как воспользоваться законом зародышей? Все неблагоприятные явления и события нужно распознавать в зародыше. Зародыши всего неправильного и дурного нужно уничтожать. Стоит только взять за правило мыть за собой даже одну чашку, как в раковине большую часть времени будет пусто. **Если какое-то жизненное явление Вам не по душе — устраните его зародыш. Гораздо проще растопить снежинку, чем остановить снежный ком.**

Закон Повторений



Все, сделанное хотя бы раз, имеет тенденцию повторяться. У этого закона есть два следствия.

Следствие первое. Можно прогнозировать события. Если человек однажды позволил себе несдержанность, значит, он в принципе склонен ее себе позволять. Если кто-то начал курить, то ему сложнее будет отказаться от сигареты, чем в тот первый раз, когда она была ему предложена. Если кто-то однажды не смог отказать, то, скорее всего, он будет делать то, что ему не нравится, еще не раз. Люди увиливают от разговоров, от ответственности. Они надеются, что ситуация не повторится. А еще проще — вовсе не думать, пока не «приперло». Потом пожинают... Знакомо?

Следствие второе. Если не хотите дурных последствий, то нужно запрещать себе даже пробовать все дрянное. Пока действие есть только в мыслях,

это занесенная над бумагой рука с пером. Воплощенное же действие есть надпись на страницах нашей памяти. Эта надпись делается частью сознания. Она закрепляется молекулами анатомически. Наша память — наша анатомия. Интересна такая последовательность:

1) ЖЕЛАНИЕ ⇒ 2) МЫСЛЬ ⇒ 3) ДЕЙСТВИЕ ⇒
4) ПРИВЫЧКА ⇒ 5) ХАРАКТЕР ⇒ 6) СУДЬБА

Желание наводит на мысль. Мысль толкает к действиям. Регулярно повторяемые действия порождают привычку. Привычка — это вторая натура; она формирует характер человека. Характер человека — это его судьба.

На этапах от одного к шести влиять все сложнее. Начни раньше — сэкономишь силы.

Закон «Проблема = Задача»



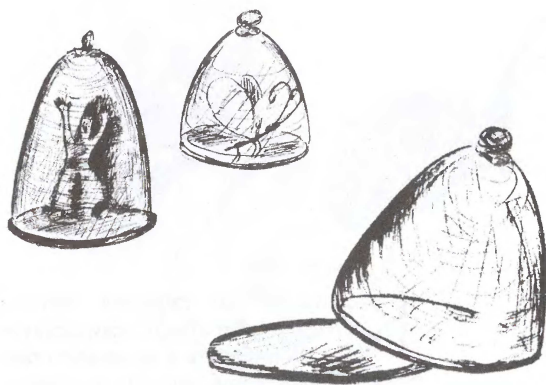
ЕСТЬ решение проблемы. **Е**СТЬ решение задачи. Следовательно, проблема — это всего лишь задача, которую нужно решить. Проблема — это задача, друзья мои. И если уж решение нам порой не под силу, то интерпретация события (помните Закон Интерпретации?..) всегда в наших руках. Позитивная интерпретация — это разновидность решения проблемы. Знаменитый математик Вейерштрасс мог бы сказать: «Как должна быть сложна жизнь, если математика — только небольшая ее часть!» Но зато математика ограничивает область решений жесткими условиями, а в решении жизненных проблем выбора у нас куда больше; связей и ограничений — меньше. Помните: проблема — это всего лишь задача, которую полезно решить.

Закон Бегства от Компромиссов



Компромиссы съедают жизнь. Следует убежать от компромиссов и прибегать к решению проблем. Не соглашайтесь на меньшее!! Меняйте окружающий мир!! О, как это противно: «Если не можешь изменить обстоятельства, измени свое отношение к ним». В противовес этому споем: «Не стоит прогибаться под изменчивый мир, пусть лучше он прогнется под нас». Меньшинство действует, пока большинство критикует, раздумывает и приспособливается. Те, кто боятся чужих оценок и низко ценят себя, предпочитают не рисковать. Они не ставят высоких целей. Они не действуют. Они плывут по течению, словно тухлая рыба. Они во всем винят мир, людей, страну, обстоятельства. Как удобно! Среди тех, кто пытается достигнуть высокой цели, *очень редко* кто ее достигает, но среди людей, которые *не* пытаются, ее не достигает *никто*. Кто живет в обнимку с компромиссом, тот не успевает жить. Имеет смысл ставить высокие цели?..

Закон Чуда



Если будешь делать хоть что-то, то чудо может произойти.

Анекдот. Йозя молится Богу:

— Господи! Пошли мне выиграть машину в лотерею!

Тишина...

— Господи!! Дай же мне выиграть машину! Она мне так нужна!!

Снова — безмолвие.

— Господи! Пошли мне машину ради всего святого!!!

Слышит вздох с неба и ответ:

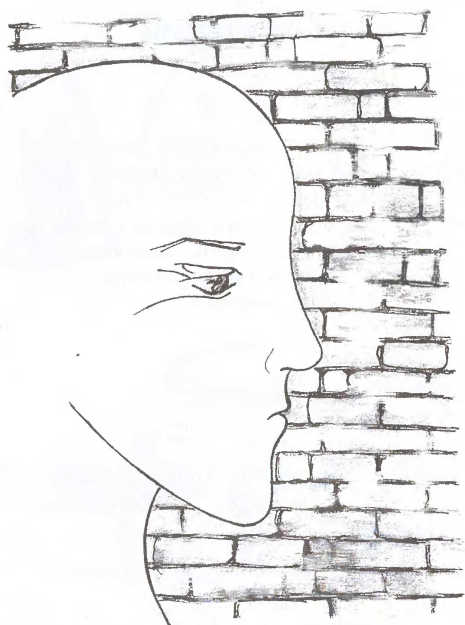
— Йозя! Дай мне шанс: купи хоть один билет.

Закон Оправданных Ожиданий

Вы получите от жизни то, чего ждете. Ждите хорошего. Ожидайте в душе, а в физическом мире — действуйте. Действия влекут изменения, укрепляющие наши надежды.



Закон Силы Слов



Я убеждена, что более половины (да, именно, более 50 %) всех последствий в нашей жизни — последствия не наших дел, а наших слов. Высказанные идеи имеют немалую событийную вероятность. То, что Вы сейчас прочтете, потрясет Вас. Вы по-иному станете относиться к словам. Вы не найдете этой информации нигде в написанном виде, да и вряд ли услышите от кого бы то ни было, разве что от посетителя моих семинаров.

По моим наблюдениям, вот какова

ВЕРОЯТНОСТЬ ВОТПОЛОЩЕНИЯ ВЫСКАЗАННЫХ ВСЛУХ МЫСЛЕЙ.

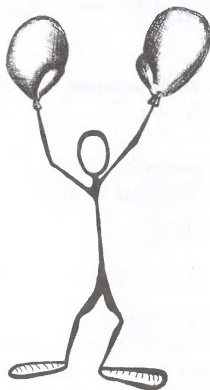
- 1) Болтовня — 50 %.
- 2) Просьба = нейтральное высказывание — 55 %.
- 3) Предположение — 60 %.
- 4) Пожелание — 65 %.
- 5) Опасение (говорят «каркать») — 70 %.
- 6) Утверждение = провозглашение — 75 %.
- 7) Молитва — 80 %.
- 8) Моление — 90 %.
- 9) Пророчество = откровение — 100 %.

Под молитвой я понимаю обращенные к Богу слова — вслух или втайне. Не могу считать молитвой обрывки фраз в голове: «Господи, помоги мне» в спешке произнесенные перед экзаменами. Мы не уделяем Богу должного внимания, забываем помолиться, но хотим, чтобы Бог не забывал осыпать нас милостью и щедротами.

Моление — это длительное, сверхэмоциональное погружение в молитвенный процесс. Я слышала историю одной матери. Ее сын-наркоман погибал от героина. Все виды лечения оказались неэффективными. Тогда она воззвала к Богу, упала на колени, рыдала и молилась несколько часов, почти до полного изнеможения. Эту категорию молитвы можно расценить как моление. Женщина вымолила исцеление сына.

Откровение свыше, озарение, муза вдохновения... Они приходят к тому, кто упорнейшим образом ищет ответа на поставленный вопрос в науке. К тому, кто создает стройную рифму стиха, напрягая сознание. К тому, кто пишет музыку, засыпая на нотной тетради под звуки симфонии в голове. К тому, кто упорен. К тому, кто пыллив. К тому, кто настойчив и благодарен судьбе за испытания.

Закон Сильной Личности



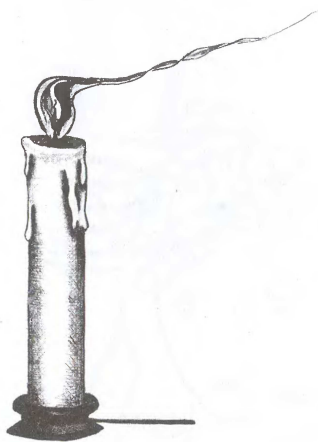
Чтобы быть сильным,
достаточно не жаловаться.
Жалуется жалкий. Будь сильным.

Закон Необыкновенности



Чтобы быть необыкновенным,
достаточно не открывать
людям обычных
подробностей своей
жизни...

Закон Красоты Отношений



Дальние люди потому нас притягивают, что пока мы далеки, то соблюдаем в отношениях с ними некие принципы.

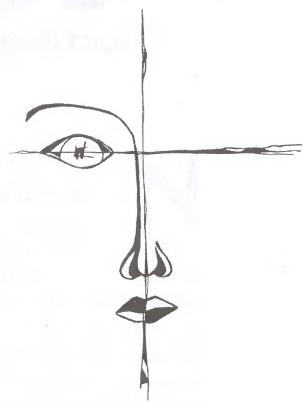
С ними мы сдержаннее, чем с близкими; намного учтивее и внимательнее; мы пытаемся произвести наилучшее впечатление.

При сближении появляется некая расслабленность в поведении, а самоконтроль ослабевает. Мы легко можем нагрубить, проявить капризность или мелочность. Все это — своеобразные пятна, царапины и морщины на «теле» отношений. Они уродуют былую красоту, и нас тянет на новые приключения с новыми людьми, где пока еще ничего не испорчено. **Поддерживать любовь означает сохранять красоту отношений.**

13 — Счастливое Число!

Именно такое количество раз приходил Моисей к фараону, прося отпустить евреев, которые находились у египтян в тяжком рабстве. Двенадцать раз не привели к желаемому результату, а вот на тринадцатый раз, именно на тринадцатый, фараон наконец сделал то, о чем просил его Моисей. И вообще, какое бы число Вам ни попало, интерпретируйте его как счастливое, поскольку интерпретация важнее события или явления. Именно об этом — следующий закон.

Закон Интерпретации



Есть событие, а есть его Интерпретация. Одна женщина пришла ко мне на консультацию по поводу своей депрессии. Причиной депрессии было увольнение с работы, на которой она провела 17 лет. Штат сократили, и женщина попала под это сокращение. До пенсии ей оставался один год, так что понять ее проблем не составляло... Она жаловалась и жаловалась, как несправедливо с ней обошлись, а я ждала, пока она выговорится. Ждать мне пришлось долго, а женщина в порыве самосожаления довела себя до слез. Поскольку она пришла за помощью, то ее рыдания в мои планы не входили. Я уговорила ее (чего мне это стоило!), предварительно пообещав немедленное «выздоровление», написать 20 причин для радости по поводу того, что ее уволили с работы. Поначалу она пыталась возмущаться тем, что я не понимаю всей серьезности ее страдания, но потом ей не оставалось ничего, кроме как подчиниться. Понадобилось минут десять на всю «работу»,

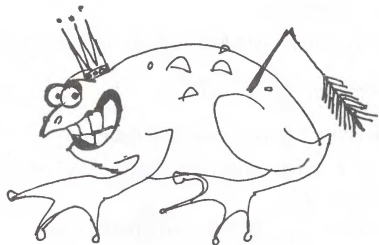
причем первые 2–3 минуты она всхлипывала, потом вы-
смотркалась и задыхалась ровнее, ухмыльнулась и взялась за
задание. В ее списке были такие причины для радости:

1. Я наконец-то выспалась, отоспалась за все эти годы раннего вставания.
2. От нечего делать занялась собой. Стала лучше выглядеть.
3. Пошла на массаж.
4. Каждый вечер смотрю с мужем фильмы.
5. Съездила к своим пожилым родителям, побелила им, наконец-то, дом.
6. Разгрела в доме кладовку, выкинула хлам.
7. Переклеила обои.
8. Трижды была в театре — больше, чем за последние два года!
9. Смогла сказать начальнику все, что я о нем думаю (не могла себе этого позволить много лет).
10. Меня перестали доставать на работе сплетнями.
11. Соседка по кабинету больше никогда не будет меня по-
давливать и плести вокруг меня свои гнусные интриги.
12. Больше мне не придется видеть эту ужасную помойку
во дворе фирмы.
13. По утрам я испытываю облегчение от того, что не нуж-
но снова туда идти.
14. Я перестала считать дни до пенсии и чувствовать себя
старухой.
15. У меня снова появился интерес к близости с мужем, а
раньше я так уставала, что мне было не до него.
16. Мой муж доволен.

И чего я так переживала... Слава Богу, что больше не
увидю эти рожи!

До двадцатого пункта она не дошла, да это и не важно.

Мысль повинуется воле. Интерпретация события, а не событие само по себе, определяет наше внутреннее состояние, наше настроение.



Интерпретация важнее события.

Закон Инерции

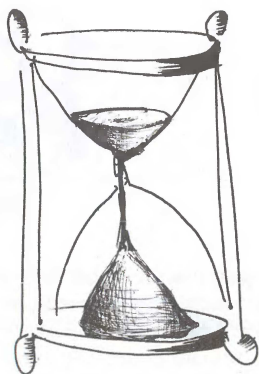


Если Вы «разгонитесь» достаточно сильно, то Вас будет нести сила инерции. Она будет нести Вас даже там, где есть проблемы и препятствия. Вы будете двигаться вперед под ее влиянием. Чем больше сила инерции, тем большие преграды она поможет Вам сокрушить. Понаблюдайте за метателем ядра. Спортсмен раскручивается, удерживая ядро, до тех пор, пока в силах сдерживать накопившуюся энергию. Брошенное ядро летит под действием инерции. Лыжник слетает с высоченной горы; он хорошенько разгоняется и затем летит! Действительно летит, постепенно снижая высоту. Инерция полета противостоит даже силе тяготения, так что лыжник плавно опускается на снег, подобно птице. Если бы не инерция, если бы не разгон, а медленное приближение к обрыву, то полет бы был не горизонтальный со снижением, а вертикальный — прямо вниз!

Пошевеливайтесь, поторапливайтесь, набирайте в Вашем деле обороты! Достигайте скорости урагана, чтобы сметать препятствия на пути. Помните: «Fortes fortune adjuvat».*

* Смелым помогает судьба (лат. изречение)

Лучше недо-, чем пере-



Это касается абсолютно всего. Например, если произносите речь, то закончите ее *до* того, как люди устанут. Гете говорил: «Тайна скучного заключается в том, чтобы сказать все». Пошли на свидание — проститесь чуть раньше, чем это захочет сделать Ваш партнер. Уходите из гостей *прежде*, чем они затоскуют по одиночеству. **Помните: лучше недо-, чем пере-...**

Раздраженного не раздражай!



Эта гениальная мысль была вынесена мной из курса кожных болезней в медицинском институте.

Закон Общей Упряжки



Две лошади в одной упряжке в состоянии сдвинуть с места 15 тонн. А вот каждая из них по отдельности — только 3 тонны. Неспроста Христос учеников посылал по двое. **Впрягайтесь в дела не меньше, чем по двое, — будете эффективны.** Помните?

«Нитка, втрое скрученная, не скоро порвется».*

* *Екклесиаст, глава 4, стих 12*

Закон Позитивного Мышления



Всякий раз, когда Вам захочется сказать «дурак», говорите, что требуется дальнейшее развитие интеллекта.