

РОБЕРТ ЭНТОНИ

# Секреты уверенности в себе



Путь к счастью  
начинается  
здесь

## Annotation

Доктор Роберт Энтони — известный психолог, популярный лектор и писатель из США. Его книги помогают шаг за шагом постичь простую и вместе с тем сложную истину: нам никто не мешает в достижении личного счастья и успеха, кроме нас самих. Как же изменить себя для улучшения своей жизни? Об этом «50 идей, которые могут изменить вашу жизнь» и «Секреты уверенности в себе» — четвертая книга серии «Путь к успеху = Путь к счастью».

---

- [Роберт Энтони](#)
  - [50 ИДЕЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ИЗМЕНИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ](#)
    - [ВСТУПЛЕНИЕ](#)
    - [ИДЕЯ 1](#)
    - [ИДЕЯ 2](#)
    - [ИДЕЯ 3](#)
    - [ИДЕЯ 4](#)
    - [ИДЕЯ 5](#)
    - [ИДЕЯ 6](#)
    - [ИДЕЯ 7](#)
    - [ИДЕЯ 8](#)
    - [ИДЕЯ 9](#)
    - [ИДЕЯ 10](#)
    - [ИДЕЯ 11](#)
    - [ИДЕЯ 12](#)
    - [ИДЕЯ 13](#)
    - [ИДЕЯ 14](#)
    - [ИДЕЯ 15](#)
    - [ИДЕЯ 16](#)
    - [ИДЕЯ 17](#)
    - [ИДЕЯ 18](#)
    - [ИДЕЯ 19](#)
    - [ИДЕЯ 20](#)
    - [ИДЕЯ 21](#)
    - [ИДЕЯ 22](#)
    - [ИДЕЯ 23](#)
    - [ИДЕЯ 24](#)

- [ИДЕЯ 25](#)
- [ИДЕЯ 26](#)
- [ИДЕЯ 27](#)
- [ИДЕЯ 28](#)
- [ИДЕЯ 29](#)
- [ИДЕЯ 30](#)
- [ИДЕЯ 31](#)
- [ИДЕЯ 32](#)
- [ИДЕЯ 33](#)
- [ИДЕЯ 34](#)
- [ИДЕЯ 35](#)
- [ИДЕЯ 36](#)
- [ИДЕЯ 37](#)
- [ИДЕЯ 38](#)
- [ИДЕЯ 39](#)
- [ИДЕЯ 40](#)
- [ИДЕЯ 41](#)
- [ИДЕЯ 42](#)
- [ИДЕЯ 43](#)
- [ИДЕЯ 44](#)
- [ИДЕЯ 45](#)
- [ИДЕЯ 46](#)
- [ИДЕЯ 47](#)
- [ИДЕЯ 48](#)
- [ИДЕЯ 49](#)
- [ИДЕЯ 50](#)
- [СЕКРЕТЫ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ](#)
  - [БЛАГОДАРНОСТЬ АВТОРА](#)
  - [ПОСВЯЩЕНИЕ](#)
  - [ВСТУПЛЕНИЕ](#)
  - [СЕКРЕТ 1](#)
  - [СЕКРЕТ 2](#)
  - [СЕКРЕТ 3](#)
  - [СЕКРЕТ 4](#)
  - [СЕКРЕТ 5](#)
  - [СЕКРЕТ 6](#)
  - [СЕКРЕТ 7](#)
  - [СЕКРЕТ 8](#)
  - [СЕКРЕТ 9](#)

- [CEKPET 10](#)
  - [CEKPET 11](#)
  - [CEKPET 12](#)
  - [CEKPET 13](#)
  - [CEKPET 14](#)
-

**Роберт Энтони**

**Секреты уверенности в себе**

# **50 ИДЕЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ИЗМЕНИТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ**

## ВСТУПЛЕНИЕ

Я написал эту книгу с целью помочь вам жить более плодотворно, делаясь с вами наблюдениями, накопленными благодаря личному опыту и многолетнему общению со множеством людей.

Вам, без сомнения, говорили, что для более счастливой и плодотворной жизни необходимо одно: правильный образ мыслей. Те, кто советует вам воспитывать силу воли, правы, но они не так далеко продвинулись на пути к цели. Все мы знаем с детства, что простого желания преуспеть и жить более плодотворно часто бывает недостаточно. Конечно, мы испытываем радостное возбуждение, когда нам говорят: «все, что от вас требуется, — это принять твердое решение изменить свою жизнь, и тогда вы достигнете того, к чему стремитесь». К сожалению, на следующий день или через неделю большинство из нас забывает о своих благих намерениях и снова возвращается к старым отрицательным привычкам. Наша твердая решимость начать правильную жизнь с первого дня наступающего нового года часто улетучивается уже к середине января.

Одного решения преуспевать и вести более плодотворный, творческий образ жизни недостаточно, ибо оно не затрагивает суть проблемы, которая заключается в ошибочном восприятии. Как только мы правильно оценим положение вещей и истолкуем свое окружение в истинном свете, мы сможем изменить себя.

Мне приходилось встречаться с людьми различных профессий и разного общественного положения, и могу вас заверить, что эффективность или неэффективность их действий, их успехи или неудачи никоим образом не были связаны с уровнем их интеллекта или решимостью преуспеть. Те, кто терпит неудачи, просто неправильно смотрят на окружающую действительность и поэтому начинают верить, что она неправильна сама по себе — их семья, профессия и жизнь в целом. В результате они начинают терять связь с реальностью.

Человек — единственное живое существо, которое разговаривает с собой. На протяжении всего дня вы постоянно разговариваете сами с собой и собираете информацию об окружающей действительности. Вы действуете точно так же, как программист, вносящий информацию в компьютер, за одним только исключением: *вы и программист, и компьютер одновременно*. Ваши пять чувств осуществляют программирование, и если вы смотрите на вещи неправильно, то теряете

связь с реальностью и начинаете видеть мир лишь таким, каким хотите его видеть.

Успешная и счастливая жизнь зависит от правильной обратной связи между окружающей действительностью и вашим сознанием.

Мы воспринимаем ситуацию, а затем программируем наше сознание в соответствии с тем, что нам кажется реальностью. Это определяет наш образ мыслей и наше поведение, что в свою очередь определяет наше восприятие следующей ситуации. Следовательно, мы воспринимаем, думаем и ведем себя.

Я черпаю знания из многих источников для того, чтобы помогать себе и другим верно воспринимать, думать и вести себя. В этой книге содержится пятьдесят идей, облеченных в форму наблюдений и примеров из истории, призванных в силу моих способностей дать вам отчетливую и простую картину ситуаций, в которых вы, я и миллионы нам подобных оказываются в повседневной жизни. Надеюсь, эти идеи поощрят вас воспринимать, думать и вести себя по-новому, что позволит вам прожить жизнь наилучшим образом!

*Д-р Роберт Энтони*

## ИДЕЯ 1

### ЗОЛОТО В ВАШЕМ ПОДВАЛЕ

Что вы скажете, если кто-нибудь сообщит вам, что в подвале вашего дома стоит ящик, полный золотых монет? Вы можете по-разному выразить свое изумление, но в любом случае не сделаете одного: не пропустите такое сообщение мимо ушей. Вы наверняка спуститесь вниз, принесете ящик с золотыми монетами и найдете им применение. Однако случалось ли вам думать о том, что большинство из нас всю жизнь имеет ящик с золотом в подвале своего ума, но никогда им не пользуется? Глубоко под поверхностным уровнем мышления лежит та замечательная часть нашего рассудка, которая называется «подсознательное». Все откладывается в подсознании, но ничто никогда не выходит оттуда. Это склад памяти, огромное запрытанное хранилище знаний. Чтобы достичь успеха, мы должны лучше пользоваться им. Мы имеем склонность жить, как нищие, сидя за пустым столом в неосвещенной комнате и не зная о ящике с золотом в своем подвале.

Наше подсознание можно поставить на службу в повседневной жизни. Его можно заставить продуктивно работать на нас. Вы сможете действовать значительно эффективнее, выполняя работу опытного секретаря при вашем сознании, напоминая себе об определенных вещах, которые надо сделать в определенное время, если научитесь вылавливать информацию, пропущенную сознательной частью вашего ума. Как в компьютере, каждый факт и каждое впечатление, полученные вашим сознанием, всегда хранятся под поверхностным уровнем мышления, в подсознании. Как же научиться развивать и использовать эту чудесную силу? Как вступить во владение потаенным царством подсознания? Это, конечно, нельзя сделать на скорую руку. Скрытые силы подсознания должны развиваться в процессе медленной и систематической концентрации и направляться нашей волей и воображением.

Решайте, чего вы хотите от вашего подсознания, и давайте ему по одному заданию каждый раз. Если вы хотите решить определенную проблему, проводите примерно по пять минут утром и вечером в спокойном размышлении о том, что решение формируется на уровне вашего подсознания. Затем неожиданно — щелк! — решение будет готово. И это будет верное решение, поскольку подсознание в своем источнике открыто мудрости Всеобщего Разума. Если вы хотите быть здоровым,

сконцентрируйтесь на мыслях о здоровье; не мешайте себе мыслями о болезни и слабости. Если вы хотите добиться успеха, то не думайте о себе как о неудачнике. Если вы хотите быть счастливым, то не задерживайтесь на своих тревогах и разочарованиях. То, что постоянно занимает вашу сознательную часть, проникнет в ваше подсознание и постепенно станет частью вашего опыта, поэтому необходимо думать о положительном и созидательном. Всегда помните, что подсознание в своем источнике открыто мудрости Всеобщего Разума. Доверяйте этой мудрости, и вы будете делать меньше ошибок, станете здоровее и счастливее. Вы будете жить более плодотворно.

## ИДЕЯ 2

### ЧТО ВАС УДЕРЖИВАЕТ?

Были ли у вас в молодости грандиозные планы, великие мечты — писать книги или картины, начать собственное дело или заняться другой творческой деятельностью? У большинства из нас наверняка были. А если быть совершенно честными перед самими собой, большинство из нас лелеет эти мечты и по сей день, но оправдывает свою бездеятельность тем, что приходится выполнять другие обязательства. «Я был бы счастлив написать роман, но мне нужно заниматься своей работой». «Я был бы счастлив написать картину, но у меня плохое зрение». Мы придумываем в свое оправдание совершенно пустые отговорки.

Задумайтесь на минутку о Юлии Цезаре. Знаете ли вы, что Цезарь писал свои комментарии ночью в палатке, когда все римское войско спало, а на следующее утро вел своих солдат в сражение? Знаете ли вы, что Гендель написал свои лучшие музыкальные произведения после того, как врачи сказали ему, что он неизлечимо болен; что Бетховен писал музыку и после того, как совершенно оглох? Задумывались ли вы над тем, что трое великих поэтов — Гомер, Мильтон и Данте — были слепыми?

Вспомните о Ганнибале и лорде Нельсоне: они были великими полководцами, имея лишь по одному глазу. Френсис Джозеф Кемпбелл, слепой на оба глаза, стал выдающимся математиком и музыкантом. Не считайте себя чем-либо связанными и не говорите себе: «О, нет, только не с моими возможностями. Я никогда не смогу сделать то, что хочу».

Подумайте о Даниеле Дефо, авторе «Робинзона Крузо»: он создал свою книгу, находясь в тюрьме. Джон Баньян написал «Путь пилигрима» за решеткой. Лютер перевел Библию, сидя в заключении в Вартбургском замке. Данте двадцать лет трудился в изгнании, а «Дон-Кихот» был написан Сервантесом в мадридской тюрьме.

Возможно, вы скажете: «Все это замечательно, но мне нужно работать». Ну что ж, друг мой, тогда у меня есть для вас новости. Вы представляете себе толщину романа «Унесенные ветром»? Маргарет Митчелл написала его, работая в газете полный день. Вы чувствуете, что поставлены в проигрышное положение из-за физических недостатков? А знаете ли вы, что у лорда Кэвэнно, члена парламента, не было ни рук, ни ног и тем не менее он добирался до парламента самостоятельно?

Подумайте о Шекспире, который в школе выучился едва ли чему-либо

большему, чем чтение и письмо, но продолжал учиться самостоятельно и сделался великим литератором.

Подумайте еще раз о заветных желаниях, хранящихся в вашей душе. Взвесьте снова аргументы, придуманные вами в оправдание невозможности исполнения вашей мечты. Поймите, что эти оправдания в действительности являются фальшивыми. Отбросьте их в сторону и настройтесь на то, что ваши желания исполнимы и воплощение их находится в ваших руках. Помните: вы единственный, кто удерживает вас на месте.

## ИДЕЯ 3

### «Я ЗАСЛУЖИЛ ЭТО»

Много лет назад вице-король Неаполя, герцог Ассунский, нанес визит в Испанию, в город Барселону. В то время в гавани стояла галера, на которой гребцами были осужденные. Герцог поднялся на борт этой галеры, обошел всех заключенных, спросил каждого о преступлении, которое привело его на галеры, и выслушал их трагические истории.

Один человек сказал, что оказался здесь только потому, что судья взял взятку у его врагов и вынес ему несправедливый приговор. Другой сказал, что его враги заплатили свидетелю и тот дал в суде ложные показания против него. Третий — что его предал лучший друг, бежавший от правосудия и принеший его в жертву. Наконец, герцог выслушал человека, который признался: «Господин мой, я здесь потому, что заслужил это. Я возжелал денег и украл кошелек. Я заслуживаю того, что мне приходится терпеть».

Герцог был изумлен. Он повернулся к капитану галеры и сказал: «Все эти люди не виновны и попали сюда из-за несправедливого суда, но среди них есть один преступник. Давайте же освободим его, пока он не заразил остальных своей испорченностью». И человек, признавший свою вину, был отпущен на свободу и помилован, в то время как те, кто нашел себе оправдание, остались на галере.

Это произошло на самом деле и интересно тем, что точно отражает случающееся в нашей жизни. Мы ошибаемся и всю жизнь оправдываем себя вместо того, чтобы просто признать ошибку. Мы виним других, мы виним обстоятельства вместо того, чтобы сказать: «Я управляю своей жизнью. Я единственный имею власть над своими мыслями и сам сделал себя тем, чем являюсь в эту самую минуту». В тот момент, когда мы постигаем эту Истину, мы становимся свободны от галерного рабства этой жизни и можем жить своей собственной жизнью.

Оглянитесь на свою жизнь. Разберитесь в ней. Учитесь прощать и любить себя, невзирая на свои ошибки. Принимайте свои ошибки. Прощайте и любите себя за эти ошибки, и тогда вы станете свободны от жизни галерного раба. Вы получите возможность жить так, как должны жить: в счастье, мире и отличном здравии. Все начинается с того, чтобы взять на себя ответственность за свое прошлое, настоящее и будущее.

## ИДЕЯ 4

### КНИГА ЖИЗНИ

Есть ли какая-нибудь книга рядом с тем местом, где вы сейчас сидите или стоите? Если да, окажите мне услугу и возьмите ее в руки. Не имеет значения, что это за книга: просто возьмите ее в руки и посмотрите на нее. Теперь постарайтесь увидеть ее с точки зрения, отличающейся от вашей. Представьте себе, что книгу, которую вы держите в руках, вынесло на берег некоего уединенного острова. Жители этого острова умны и развиты в культурном отношении, но не имеют понятия об алфавите.

Что произойдет? Они возьмут книгу и увидят прекрасно изготовленную бумагу. Они посмотрят на печать, увидят замысловатые очертания букв и знаков препинания. Они подумают, что это очень интересная форма искусства, и без сомнения оценят книгу с этой точки зрения.

Поймут ли они книгу? Получат ли они какую-либо реальную пользу от этой книги? Не думаю. Конечно же, бумага и печатные знаки являются всего лишь крохотной тенью реального содержания книги. Сама книга существует в более высоком измерении. Она существует в области ИДЕЙ.

Не так ли происходит и в нашей жизни? Мы смотрим на бумагу и чернила жизни: дыхание, питание, работу, сон. Мы смотрим на обычные проявления жизни и говорим: «Это жизнь». Это все равно, что посмотреть на бумагу и печатные знаки и сказать: «Это книга». Но все мы знаем, что наша жизнь, как и книга, имеет смысл и, конечно же, цель жизни заключается не в ее бумаге и чернилах, а в ее смысле.

Наша жизнь в первую очередь должна иметь смысл. Взгляните еще раз на чернила и бумагу вашей жизни. Сегодня вы собираетесь отправить детей в школу или поехать на работу, и это замечательно. Без бумаги и чернил мы не смогли бы выразить идею книги, но загляните за очевидный, поверхностный смысл ежедневных мелочей своей жизни и поймите их реальное содержание. Почувствуйте реальный смысл того, что делаете.

Вы рождены на этой земле для того, чтобы выполнить свое предназначение. Улавливайте это предназначение, заглядывайте за поверхностный смысл своей жизни и ловите проблеск смысла в уже прожитом. С одной этой ИДЕЕЙ вы продвинетесь к пониманию всей книги жизни. Один крошечный проблеск смысла в вашей жизни неизбежно приведет вас к поискам более глубокого смысла. Этот поиск никогда не

бывает бесплодным: он ведет вас ко все более полным ответам, к более глубокой и содержательной жизни.

## ИДЕЯ 5

### БЕЛЫЕ СЛОНЫ

Что вы говорите, когда видите, как кто-то принимает глупые решения, действует непредусмотрительно, мечется и постепенно подводит себя к эмоциональному и психическому срыву или финансовому краху? А когда происходит срыв или наступает крах, принадлежите ли вы к тем людям, которые отворачиваются и говорят: «Ну что же, все, что я могу сказать: он сам себе рыл яму»? Полагаю, все мы так говорим, и самое странное в том, что мы правы, ибо мы в буквальном смысле роем себе яму. Все неприятности в нашей жизни произошли потому, что мы на них напросились. Иногда довольно странно осознавать это, но это правда.

Желание, глубокое внутреннее желание, является могучей силой, гораздо более могучей, чем считает большинство из нас. Мы очень сильно хотим чего-либо, и сама интенсивность нашего желания приближает его осуществление. Но если мы желаем дурного, то эта интенсивность приносит нам уныние и боль. Дурное не присуще человеку; мы пытаемся цепляться за него, но оно ускользает от нас.

Я думаю, опасно слишком сильно сосредотачиваться на том, чтобы получить от жизни что-то определенное. Эммет Фоке однажды сказал: «Будьте осторожны со своими желаниями, поскольку вы в силах их осуществить!» Думаю, он был прав. Желания нашего сердца движутся по таинственным путям, которые никто из нас не понимает до конца, и рано или поздно проявляются в жизни. Поэтому мы должны проявлять осторожность и понимать, к чему стремимся. Видите ли, предмет наших желаний может оказаться белым слоном!

Когда раджи в древней Индии хотели разорить подданного, они дарили ему белого слона. Необходимость кормить его, ежедневно мыть и украшать приводила человека к нищете. То же самое и с нашей жизнью. Многие из предметов наших желаний на поверку оказываются белыми слонами. Я думаю, сама жизнь скрывает от нас множество наших неразумных желаний, ибо они так или иначе оказались бы белыми слонами.

Наверное, вместо того, чтобы желать какую-либо вещь, нам следовало бы побольше искать мудрости. Искать мудрость гораздо безопаснее, ибо, имея ее, вы имеете снаряжение, позволяющее вам целесообразно и гуманно обращаться с Другими людьми и с их проблемами. Имея мудрость, вы не кинетесь вслепую осуществлять неразумное решение, которое с

неизбежностью приведет к тому, что люди отвернутся от вас и скажут: «Ну что же, все, что я могу сказать: он (она) хотел этого любой ценой. Он сам напросился».

Многие люди перестают стремиться к чему-либо, если не могут получить этого немедленно. Они хотят того, к чему стремятся, но не стремятся к тому, в чем нуждаются. Существует огромная разница между тем, чего мы хотим, и тем, в чем мы нуждаемся. Только представьте, что родители в детстве позволяли бы вам все, чего вам хотелось: выпить бутылочку с инсектицидом или схватиться за красивое пламя, «танцующее» на газовой плите. Вы думали, что хотите этого, но ваши родители понимали, что вы в этом не нуждаетесь, что это может принести вам только вред, и поэтому останавливали вас.

Вот различие между предметами наших желаний и нашими основными нуждами. Если мы будем стремиться не к вещам, но к мудрости понимания того, что для нас правильно, то будем иметь все, в чем нуждаемся, и узнаем, что именно этого мы в действительности и хотели всю жизнь.

## ИДЕЯ 6

### ДЕЯТЕЛЬНОЕ БЕЗДЕЙСТВИЕ

Деятельный ли вы человек? Полагаю, это зависит от того, что вы понимаете под словом «деятельность». Может быть, вы постоянно «крутитесь» и поэтому считаете себя деятельным человеком? Так ли это? Я не думаю, что деятельность всегда требует действия. Есть моменты, когда наши действия служат оправданием незнания того, чего же мы действительно хотим сделать. Масса времени и энергии часто тратится на пустяки. Но мы не можем себе позволять, чтобы наши силы расходовались буквально впустую. Раньше или позже нам придется решить, что важно, а что неважно, ибо если мы попытаемся делать все одновременно, то не сможем добиться ничего серьезного. Человеческое сознание — очень тонкий и сложный инструмент. Оно подвержено стрессам как изнутри, так и снаружи, и слишком большое давление часто может привести к срыву.

Умственное переутомление может быть столь же изнуряющим, как и физическое. Есть только один способ поддерживать себя — постоянно возвращаться к безмолвному общению со своим внутренним «Я». Вы спокойно отдыхаете у Источника жизни и жизнестойкости. Как ни удивительно, но это деятельность, причем деятельность более высокого уровня, чем умственная или физическая. Возле ступицы вращающегося колеса времени есть точка неподвижности и спокойствия. Мы должны учиться возвращаться к этой точке, если не хотим, чтобы нас перемололо спицами или вышвырнуло за край. Это спокойствие в сердце деятельности единственное место, где мы можем общаться со своим внутренним «Я». Если мы хотим этого спокойствия, мы должны сознательно приводить себя в такое положение, где можно достичь его. Это секрет обновления сил — умственных, физических и духовных. Обнаружив эту истину, вы испытаете уверенность ума, познавшего свою суть.

Деятельность не всегда означает подвижность. Деятельность внутреннего «Я» часто заключается в абсолютной неподвижности. Когда вы перезаряжаете аккумулятор своего автомобиля, он стоит на полке с двумя проводами, идущими от него, и выглядит совершенно мертвым. Внешне ничего не происходит, однако внутри этого аккумулятора идет более бурная деятельность, чем когда-либо. Кажется, сэр Эдвард Арнольд написал: «Ты претерпеваешь неприятности от самого себя, никто не понукает тебя и не держит; ты свободен жить и умереть, возвращаться с

колесом и целовать его спицы, которые есть страдание». Действительно, мы не связаны необходимостью постоянно кружиться в потоке дел. Иногда мы наиболее деятельны, когда становимся совершенно неподвижными и позволяем своему внутреннему «Я» работать внутри нас.

## ИДЕЯ 7

### ОШИБКИ

Боятесь ли вы делать ошибки? Многие люди боятся совершать ошибки; иногда не только люди, но и целые правительства. Как-то раз я прочел, что правительство Уганды запретило передавать по радио прогноз погоды. Похоже, коренные жители принимали метеорологические сводки за правительственные указы и ожидали от погоды полного повиновения. Когда прогноз оказывался неточным, они винили правительство и заодно переставали верить всему остальному, что говорилось по радио. Они говорили, что все это горы вранья, вроде прогноза погоды.

Правительство Уганды нашло легкий выход из положения. Оно просто запретило передавать по радио прогноз погоды. Но я сомневаюсь, что это было действительно верное и лучшее решение. А вы? Какой смысл прекращать деятельность только потому, что мы делаем ошибки? Мы бы ничего не достигли, если бы прекращали заниматься тем, в чем хоть раз допустили ошибку, не так ли?

Допустим, маленьким ребенком вы впервые споткнулись, упали на пол и подумали: «Что ж, это полный провал. Ничего не выйдет». Вы, наверное, так бы и не научились ходить. Допустим, что, впервые совершив ошибку в простом арифметическом примере, вы бы совершенно забросили арифметику; тогда бы вы так и не научились считать деньги, покупать вещи в магазинах и тому подобное, верно?

Мне кажется, способность ошибаться является существенной частью нашего жизненного опыта, и если мы будем избегать чего-то из-за боязни сделать ошибку, то постепенно лишим себя всего хорошего и полезного в жизни. Разумеется, вы можете довести этот аргумент до абсурда. Вы можете сказать, что если мы учимся на своих ошибках, то нужно делать больше ошибок, ибо чем больше ошибок мы сделаем, тем большему числу вещей мы научимся. Я не предлагаю такого продолжения аргументации; я просто говорю: оправдывать отсутствие желаемого тем, что вы имеете право ошибаться, — невежественно.

Какие бы ошибки вы ни делали в прошлом, они стали жизненно важной частью вашего опыта. Используйте их как возможность встряхнуться и начать снова; не сдавайтесь и не прекращайте начатое только потому, что у вас не получилось с первого раза. Каждая ошибка в вашей жизни привела к теперешнему пониманию вами вещей.

Благословите свои ошибки, поблагодарите их за науку, встряхнитесь и начните сначала.

Без сомнения, вы наделаете новых ошибок, но вы будете учиться на каждой. Не бывает фатальных ошибок, если вы сами не сделаете их такими.

## **ИДЕЯ 8**

### **УСПЕХ ИЛИ ПОРАЖЕНИЕ?**

Оцениваете ли вы свою деятельность как успешную или неудачную? Мне кажется, что большинство неудач в нашей жизни — не более и не менее, чем следствие наших мысленных установок. Личность не может добиться успеха, если не верит в него. Однако дорога, похоже, всегда бывает открытой для людей решительных, обладающих верой и смелостью. Именно мысленная установка на победу, сознание своей силы и ощущение внутреннего превосходства творят чудеса в этом мире. Если вы не имеете этой мысленной установки, то почему бы не приступить к ее формированию прямо сегодня?

В нашем постоянно меняющемся мире с его сложной системой сил, действующих вокруг нас, нам иногда хочется крикнуть, что нас ведет сила обстоятельств. Истина, однако, состоит в том, что мы делаем лишь то, что избираем для себя. Даже если мы и не хотим выбирать определенный путь, то в конце концов вступаем на него, поскольку нам кажется, что это путь наименьшего сопротивления. Мы следуем той дорогой, по которой легче идти, хотя знаем, что в будущем это может принести нам неудобства и затруднения. Мы всегда находимся на перекрестке решений: в деловых вопросах, в семейных отношениях, в мире наших повседневных дел. Всегда существует необходимость выбирать, поэтому так важно сделать правильный выбор.

Видите ли, когда мы осознаем, что сила, позволяющая нам преодолеть любое препятствие, находится внутри нас, мы перестаем взывать о помощи. Когда мы начинаем спокойно беседовать со своим внутренним «Я», мы обнаруживаем, что настраиваемся на Внутренние Ресурсы ментальной силы. Секрет этой силы состоит в понимании ресурсов нашего мышления, наших норм поведения. Когда мы начинаем понимать, что сила, позволяющая сделать все что угодно, стать тем, кем мы хотим, достичь всего, к чему мы стремимся, находится внутри нас, тогда и только тогда к нам приходит жизненный успех наш собственный успех! Я считаю, что ни одно великое деяние не совершалось людьми без веры в то, что внутри них находится некая великая Сила, превосходящая любые другие силы и обстоятельства, с которыми им приходилось сталкиваться.

Я уверен, что люди, верившие в это, были осмеяны друзьями и соседями, вероятно, считавшими их слегка ненормальными. Они считали

это глупостями и возвращались к своим обычным повседневным жерновам, уживаясь с усталостью и ощущением неудачи до самой смерти, которая приходит почти как облегчение и освобождение от тревог. Собираетесь ли вы быть одним из этих людей или прислушаетесь к своей Внутренней Силе?

Начните использовать созидательную силу вашего сознания. Пользуйтесь своей силой предвидения, ибо ваше мышление является тем быстрым потоком, который заставляет эту силу работать. Соедините свои ментальные силы с Всеобщим Подсознательным — и вы станете суперличностью. Попробуйте. Вы обнаружите, что нашли ключ к решению любых проблем в своей жизни. Проще говоря, это означает: вы сможете сделать все, что задумаете, если будете достаточно сосредоточенно думать, что можете это сделать! Позвольте мне повторить снова: вы сможете сделать все, что задумаете, если будете достаточно сосредоточенно думать, что можете это сделать. Успех, победа при любых обстоятельствах происходят сначала и прежде всего в вашем сознании. Увидьте себя достигающим, своей цели, и вы ее достигнете.

## ИДЕЯ 9

### СТРОИТЕЛЬ ДОРОГ или СТРОИТЕЛЬ СТЕН?

Рассматриваете ли вы себя как строителя дорог или как строителя стен? Каждый из нас на протяжении всей жизни строит либо дороги, либо стены. Каким вы видите себя? Я нашел короткое стихотворение Эвелин Хартвич, в котором это выражено просто и замечательно:

Великие дороги проложил  
Державный Рим, людей соединяя,  
Однако стены также возводил,  
И разделяя их, и защищая.  
Столетия людских страстей промчались,  
Все стены рухнули, дороги же остались.

Строите ли вы дороги, мысленные дороги, с помощью которых вы можете встречаться с другими людьми и делиться с ними? Или же воздвигаете мысленные стены, отделяющие вас от остальных? Мне кажется, что все усилия и весь материал, ищущий на строительство стен, — это совершенно напрасная трата труда и материала, поскольку эти стены никогда, никогда не выстоят.

Истина состоит в том, что мы Духовные Создания, сотворенные в духовном единстве со всем человечеством, и наши хилые человеческие стены, воздвигаемые для отделения от других людей, никогда не простоят долго. Но с дорогами дело другое. Строите ли вы дороги, соединяющие вас с людьми, эти мощные артерии двусторонней связи с людьми, входящими в вашу повседневную деловую жизнь; есть ли у вас эта общительность, превосходящая обычные деловые контакты?

А как насчет тихих бульваров сопереживаний? Строите ли вы дороги от сердца к сердцу, дороги взаимопонимания, дороги сопереживания в счастье и в печали, поднимается ли ваш дух от сотрудничества? Строите ли вы такие улицы или тихие аллеи любви и понимания? Их не нужно мостить словами. Они покрыты листвой улыбок, прикосновений и взглядов, которые говорят: «Я знаю. Я понимаю. Я люблю тебя». Стройте такие улицы и аллеи, ибо они останутся навсегда. Ничто не сможет их разрушить.

Потратьте сегодня немного времени и решите, собираетесь ли вы строить стены, тратя энергию, умственные и духовные силы, чтобы отделить себя от своих ближних, или же собираетесь прокладывать интеллектуальные артерии совместного размышления, широкие бульвары сопереживания и аллеи молчаливого духовного единения. Решив, что строить, вы определите природу вашего мира. Это может быть мир стен, заточающий вас внутри, или мир дорог, по которым вы можете путешествовать к безграничной радости. Выбор зависит от вас.

## **ИДЕЯ 10**

### **ДЕЛО НЕ В ЗВЕЗДАХ**

Считаете ли вы себя удачливым человеком или неудачником? На ваш взгляд, в вашей жизни больше удач или неудач? Когда мы думаем о наших несбывшихся надеждах и мечтах, о провалившихся грандиозных планах, то часто склонны винить нечто, называемое судьбой или же удачливостью / неудачливостью. Но это же бессмыслица, верно? Некоторые говорят: «Эта моя счастливая (или несчастливая) звезда». Мы говорим так, чтобы скрыть свои недостатки. Мы добиваемся удач или нас постигают неудачи в зависимости от природы нашего сознания. Думаю, Шекспир очень хорошо выражает это в «Юлии Цезаре», где сказано: «Иногда люди — хозяева своей судьбы. Вина за ошибки, дорогой Брут, лежит на нас, а не на звездах». Мы, смертные, в самом деле можем быть хозяевами своей судьбы, если только сможем подчинить свои мысли и действия творческой цели своей жизни. Если только мы сможем «привязать» свое мышление к своей цели, то несомненно станем хозяевами своей судьбы. Но сколь многие из нас действительно готовы поверить своему Внутреннему Проводнику? О, нет, мы предпочитаем полагаться на свои суждения, на свои старые привычки, и когда дела идут не так, то мы готовы винить Бога, судьбу, звезды или что-нибудь еще, что сработало не в нашу пользу.

Если прошлое, наше прошлое, могло бы быть показано нам во всех деталях, то мы скоро бы увидели, где и когда ошибались, и смогли бы определить ту самую точку, где свернули с верной дороги, следуя за неверной звездой. Мы увидели бы, где допустили непоправимую ошибку. Понимаете, мы сделали бы выбор. Бог дал нам дар жизни, но Он также даровал нам свободу воли. Лишь мы выбираем то, что может улучшить или испортить человеческую жизнь. Мы в состоянии поменять выбор в любое время, когда захотим, и начать новую жизнь. Не вините звезды в своих проблемах, вините себя за то, что действовали как ведомые, а не как сотворенные по образу и подобию Великой Реальности. Лишь наши ошибки и неудачи вставляют палки в колеса судьбы, и не существует никакого слепого Рока, пытающегося поймать нас или причинить нам вред. Великая Реальность ищет одного: присоединить наши жизни к еще несформировавшейся субстанции абсолютного добра. В любых обстоятельствах мы несем в себе элементы добра, и если вы примете обстоятельства, то обнаружите, что так называемый рок внезапно остался

позади и в мире все идет хорошо. Почему? Потому что мы присоединили свой путь к пути Всеобщего Разума, который всегда ведет нас к верному решению. Все, в чем мы нуждаемся, — быть открытыми, отзывчивыми и восприимчивыми к своему Внутреннему Проводнику.

## ИДЕЯ 11

### КРАСИВАЯ УПАКОВКА

Вам нравится красивая упаковка? Большинству из нас нравится. У меня появилась интересная мысль насчет красивой упаковки, когда во время своей поездки я зашел в большой универмаг. Я смотрел на какие-то товары, а у соседнего прилавка некая леди искала особенное модное мыло. Это было не то мыло, которое вы покупаете для обычного пользования. Каждый кусок был завернут в прозрачную бумагу и помещен в картонную коробочку, завернутую в свою очередь в прозрачную бумагу, блестящую и крепко прилегающую. Эти маленькие коробочки с мылом были расположены на картонном подносе, также обтянутом красиво раскрашенной прозрачной пленкой. Все это было перехвачено изящной бумажной лентой с бантом и крошечным букетиком искусственных фиалок. Внушительный пакет для трех кусков мыла, все предназначение которых сделать вас чистым. Затем я испытал настоящее потрясение, когда продавщица за прилавком вежливо улыбнулась покупательнице и задала ей вопрос, буквально выбивший меня из колеи. Она спросила: «Не завернуть ли вам покупку в подарочную бумагу?» Я не мог поверить услышанному.

Не так ли происходит со многим и в нашей жизни? Вот мыло, совершенно нормальное, полезное мыло, обернутое так много раз, что мы начинаем терять представление о его первоначальном предназначении. Первоначальное предназначение этой упаковки — обеспечить человека мылом, которым моются. Однако мыло было столько раз завернуто и перезавернуто, что в конечном итоге можно потерять представление о его основной функции. Мы гораздо более озабочены упаковкой, чем собственной чистотой.

В нашей жизни мы часто так заняты упаковкой, наворачиванием следующего слоя подарочной бумаги на предыдущий, что теряем представление об основном материале. Я имею в виду саму суть жизни. Слишком часто мы так заняты работой, домом, семьей, финансами, что теряем представление о том, чем являемся сами... Видите ли, под мишурой ежедневного существования мы являемся живым выражением самой Жизни. Вы есть живое выражение самой Жизни. Это означает, что вы — живое выражение силы Всеобщего Разума. Не позволяйте заворачивать и перезаворачивать эту жизнь, не позволяйте себе упускать из виду эту основополагающую концепцию. Когда вы осознаете, что являетесь живым

выражением Всеобщего Разума, то начнете жить по предназначению, и эта жизнь превзойдет все ваши самые буйные фантазии.

## ИДЕЯ 12

# ОСВОБОДИТЕСЬ ОТ ПРОШЛОГО

Вам что-нибудь говорят фамилии Барка и Хэйра? Когда-то они были знаменитыми или, вернее сказать, общеизвестными персонажами. Эти двое обнаружили, что можно хорошо заработать на недавно погребенных, выкапывая их тела и продавая в медицинские школы. Это было много лет назад, примерно в 1827 году. Ужасная вещь, разумеется, но спросите себя: разве вы сами иногда не воруете тела из могил? Я не хочу шокировать вас или проявить неуважение, но многие из нас занимаются этим, даже не ведая сами.

Видите ли, каждый раз, когда вы копаетесь в старых горестях или ошибках, вспоминая их снова и снова, или хуже того — рассказываете о них другим, вы попросту раскапываете старую могилу. При этом вы хорошо знаете, что ожидаете найти, не так ли?

Живите в настоящем, нацельтесь на текущие проблемы, стройте планы на будущее и оставьте прошлое В ПОКОЕ. Просто оставьте. Именно это имел в виду Великий Учитель, когда сказал: «Пусть мертвые погребают своих мертвецов». Думать о прошлом и жить прошлым означает смерть. Каждый раз, когда вы занимаетесь этим, вы на какую-то долю увеличиваете свою веру во Время и в ограничения, которые оно накладывает. Вы делаете себя старше и слабее, вы приближаете собственную старость. Бог сказал: «Жаждущему дам даром от источника воды живой», — а Бог знает лучше нас.

Возьмите себе за правило намерение не возвращаться к плохим воспоминаниям о случившемся с вами вплоть до этой минуты и придерживайтесь этого правила. Жизнь слишком драгоценна, чтобы заниматься воровством на кладбище. Прошлое прошло, его нет: освободитесь от него. Вот великий секрет обращения со всеми нашими печальями, разочарованиями и неудачами: освободитесь от них. Просто вычеркните их из своего сознания, очистите свободный участок и откажитесь от мысли о том, что они существуют в настоящем. Видите ли, единственное место, где они могут существовать, — это ваше сознание.

Настоящее наполнено интересным и удивительным; это такое величественное поле деятельности для каждого, что просто глупо тратить свои душевные силы и существование на то, что уже мертво. Оставьте прошлое. Освободитесь от него. Выпустите себя на свободу. Не ходите

грабить могилы, переворачивая кости старых ошибок, неудач и подобных событий. Есть новый день. Радуйтесь и будьте счастливы в нем. Оставьте прошлое в прошлом.

Вы созданы для сегодня. Это СЧАСТЛИВЕЙШИЙ ДЕНЬ, САМЫЙ УСПЕШНЫЙ ДЕНЬ, САМЫЙ ЗДОРОВЫЙ ДЕНЬ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ. Если вы освободились от прошлого, то знайте, что это истина!

## ИДЕЯ 13

### ОРУДИЯ СОЗНАНИЯ

Пытаетесь ли вы подстригать свой газон маникюрными ножницами или открывать консервные банки перочинным ножом? Разумеется, нет. Вы управляетесь с работой по дому с помощью наиболее эффективных орудий, которые можете найти и позволить себе купить.

Но как насчет самой жизни? Какого рода орудиями вы пользуетесь в своей жизни? Видите ли, каждая наша мысль, каждое слово и действие оказывают свое воздействие на наше физическое состояние, на выбор окружения и на людей, с которыми мы общаемся. Если в результате этого нас настигает то, что мы называем наказанием, то мы сами себя подвели к этому, хотя, возможно, и неосознанно.

В каждом из нас есть грандиозный механизм для созидания. Вы можете назвать его чертогами мысли и воображения. В нем находится материал, которым мы пользуемся, чтобы творить. Орудие, которым мы пользуемся при формировании своих мыслей, — это сила воображения, или воображение, как мы его обычно называем. Эта сила воображения, как и все остальные данные Богом способности, находится под нашим контролем и управлением. Иногда может казаться, что наш творец образов, наше воображение, играет с нами злые шутки, ибо оно выкидывает с нашим телом и нашими делами такие штуки, которые мы никак не можем приписать своему желанию.

Но правило состоит в том, что физическое совершенствование и успехи в делах всегда соотносятся с картиной нашего мысленного образа. Печаль, болезни и бедность — признаки того, что в нашем мысленном механизме что-то разладилось. Мы формируем образы своей бедности или болезни, позволяя мыслям о бедности и болезни оставаться в нашем сознании до тех пор, пока сила воображения не проникнется ими и не претворит их в реальной жизни.

Лучшее время для борьбы с любой плохой мыслью — тот момент, когда она появляется в вашем сознании. В этот момент противник слабее всего. Но еще лучше, чем сражаться с мыслью после ее появления, это вообще не допускать ее проникновения в сознание. Бдительный страж мыслей, неусыпный часовой силы воображения, должен пропускать в чертог воображения мысли только созидательного характера.

Важно упражняться в сознательном контроле над своими мыслями.

Каждая мысль имеет отношение к тому, что проявляется в нашей жизни и делах. Единственным способом изменения существующих условий или ситуаций станет изменение привычного распорядка мыслей. Когда мы думаем, то берем на себя огромную ответственность. Мы постоянно должны помнить о том, что наши мысли и слова способны повлиять на мир, в котором мы живем, созидаящим или разрушающим образом. Вы постоянно повторяете: «Я не могу, я болен, я слишком беден, я слишком устал»? Значит, вы отрицаете свою силу, здоровье и процветание, которые по праву принадлежат вам. Завистливые, злобные, ревнивые, лицемерные, высокомерные и унылые мысли заставляют ваше тело реагировать на них расстройствами и болезнями.

Используйте орудия воображения мудро и говорите себе: «У меня все хорошо, у меня достаточно средств, я обладаю безграничной энергией, я нахожусь в согласии со всеми людьми и с собой». Вы откроете себе дорогу к здоровью, счастью и процветанию. Если вы открытый и добрый человек, если вы обращаетесь со всеми мужчинами и женщинами честно и милосердно, то скоро обнаружите, что находитесь в царстве Добра. Жизнь воздаст вам сторицей.

## ИДЕЯ 14

### ВЕС НАШЕГО «Я»

Вы когда-нибудь задумывались о весе букв алфавита? Вы когда-нибудь рассматривали алфавит как нечто, имеющее вес? Например, каков вес заглавного «Я» по сравнению со строчным «я». Иногда разница в весе просто невероятна. Интересно, замечали ли вы, что из всех европейских языков только в английском посреди предложения при обращении в первом лице единственного числа пишется заглавное «Я»? Этому заглавному «Я» мы придаем большой вес. Иногда мы придаем ему столько веса, что оно мешает нам жить.

Вес нашего «Я» часто ограничивает наш кругозор вместо того, чтобы расширять его. Вы понимаете, что я имею в виду. Кто-нибудь сидит в ресторане и ворчит: «Я совершенно вымотался. Я два часа ходил по магазинам. Куда запропастилась эта официантка?» Что ж, официантка, пожалуй, провела на ногах побольше двух часов. Не удивится ли она, если посетитель спросит: «Как вы справляетесь с таким количеством столиков, да еще в такую погоду?» Вы замечали, как мы начинаем возражать, когда вес чужого «Я» оказывается больше нашего?

Одна женщина сказала мне, что больше всего ее сердило, когда она говорила мужу: «Сегодня утром у меня разболелось плечо», — а он отвечал: «Да, с моей рукой тоже совсем плохо». Никому не нравится думать, что, когда у них что-то болит, у кого-то другого болит еще сильнее. Ваше «Я» непомерно тяжелеет.

Вспомните эпизод из Евангелия, когда Учитель решил уединиться на время, но народ толпился вокруг Него, хотя Его «Я» требовало покоя и одиночества. Собралась почти пяти тысячная толпа, и задние напирали, чтобы увидеть Его. Как, должно быть, Он был раздосадован! Он мог бы сказать, что пришел в это место за миром и покоем. Но Он этого не сказал. Он не думал о собственном удобстве и уединении. Он сказал: «Усадите их». Он не сказал: «Что же Мне теперь быть посреди этой толпы?» Он сказал: «Усадите их», — а затем накормил их всех.

Характернейшей чертой великой личности является смирение. Я говорю не о подхалимстве. Я имею в виду другое. Нужно знать, когда вес «Я» уравнивается весом «Мы», и не налегать на рычаг. Продвигаясь вперед по жизни, попытайтесь выяснить, сколько времени вы сможете не выдвигать на первое место свое «Я». Вы обнаружите, что у вас стало

гораздо больше друзей, ибо вес заглавного «Я» точно такой же, как вес заглавного «М» в слове «мы».

## ИДЕЯ 15

# БЕСПОКОЙСТВО ЭТО УБИЙЦА

Не кажется ли вам, что вас часто «снедает тревога»? Мне очень нравится история про человека, обратившегося к психиатру из-за постоянного беспокойства. При помощи гипноза психиатр смог убрать из памяти этого человека все его тревоги, и тот ушел излеченным и очень счастливым. На следующий день он снова пришел к врачу совершенно расстроенным. «Доктор, доктор, я ужасно встревожен», — сказал он. «Что вас могло встревожить?» удивился врач. «Доктор, я не могу вспомнить, что меня так вчера беспокоило».

Полагаю, таковы многие из нас. В таком уж сумасшедшем и беспокойном мире мы живем. Многие из наших недугов порождены беспокойством; в некоторых мы готовы сознаться, а некоторые прячем даже от себя. Беспокойство понижает тонус нашего мозга и уменьшает нашу сопротивляемость болезням и отчаянию. Беспокойство — это убийца. Не заблуждайтесь на этот счет: беспокойство настоящий убийца. Тогда почему мы беспокоимся?

Возможно, вы скажете, что ничего не можете с этим поделать. Беспокойство стало привычкой, а давно устоявшуюся привычку нельзя преодолеть и в несколько месяцев. Это верно. Я готов принять такой аргумент. Но если вы собираетесь когда-нибудь покончить с беспокойством, то надо когда-то и начинать, не так ли? А если надо когда-то начинать, то почему бы не здесь и не сейчас? Даже если ваши тревоги нельзя преодолеть в две минуты, то нужно начинать, а чем другое время лучше, чем сейчас? Попробуйте сделать так, чтобы в этот день вы ни о чем не беспокоились. Если вас беспокоит какое-то конкретное событие, попробуйте понять, что оно может либо произойти, либо не произойти. Это очень простая альтернатива, и ваше беспокойство ничего к ней не прибавляет. Оно лишь делает вас менее способным справиться с ситуацией, если она повернется так, как вы думаете. К тому времени, когда событие произойдет, ваши ресурсы будут так подточены беспокойством, что вы можете все испортить; но если вы сможете устранить беспокойство, то даже если случится самое худшее, вы обнаружите, что у вас достаточно сил и смелости, чтобы встретиться с ним лицом к лицу.

Откажитесь от идеи, что все в вашей жизни пойдет не так, если вы не будете беспокоиться, откажитесь от беспокойства, как пловец отказывается

от пробковой доски, когда осознает, что может плавать без нее. Если вы когда-то учились плавать, то помните, что сначала вы бешено барахтались в воде. Вы прикладывали массу усилий без всякого результата, а затем внезапно вас озаряло и вы спокойно проплывали первые метры. «Я понял! — кричали вы. — Я могу плавать!» Точно так же нужно развить в себе технику мысленного расслабления. «Я понял, — скажете вы. — Я могу плавать в море жизни, отбросив беспокойство». Пока вы беспокоитесь, вы попросту барахтаетесь в водах жизни и по преимуществу топите себя. Но если вы сможете успокоиться и прожить один день без тревог, то это станет началом вашего обучения. Вы научитесь спокойно плавать по морям жизни и убедитесь, что ваша жизнь стала гораздо лучше.

## **ИДЕЯ 16**

### **ЛЕСТЬ ИЛИ КОМПЛИМЕНТ?**

Вы льстец? Большинству из нас нравится награждать своих друзей комплиментами, но между комплиментом и лестью лежит четкая граница. Говорить искренне приятные вещи о других людях — это добрый обычай, делающий нашу жизнь более полной. Но как всегда, например в случае с деньгами, вместе с истинным и хорошим приходит поддельное и плохое, и лесть является как раз такой подделкой под искренний комплимент.

Существует много степеней лести, как и мотивов, толкающих на лесть. Иногда это не больше, чем небольшая поблажка себе, как у студента, надеющегося, что несколько комплиментов преподавателю могут заменить сосредоточенную работу и честную учебу. Временами мы оказываемся словно в атмосфере лести, где каждый старается превзойти соседа в похвалах, но нет ни искренности, ни действительной похвалы. Лстить кому-либо в надежде на покровительство, благосклонность или услуги в будущем — в высшей степени тяжкая и неблагодарная работа, гораздо более трудная, чем та, которую призвана заменить лесть. Видите ли, льстецы отвлекают себя от работы и в то же время тяжело «работают», занимаясь самой лестью. В сущности, лесть очень напоминает наркотик: начав лстить кому-то, вы обнаруживаете, что остановиться все труднее. Все возрастающие дозы лести приводят ко все менее ощутимому эффекту, а общий результат бывает полностью отрицательным. Человек, живущий лестью, а не собственными заслугами, в лучшем случае занимает шаткое положение. Такие люди должны понять, пока еще есть время, что те же самые усилия, но направленные на достижение достойной, благородной цели, быстрее и безопаснее обеспечивают желаемое.

Но наиболее опасна лесть, используемая с откровенным намерением заморочить кому-либо голову, ослабить решимость, заставить человека вести себя менее достойно и разумно, чем он мог бы это сделать при других обстоятельствах, или заставить его поступиться своими принципами. Именно это имеется в виду в Псалмах, где сказано: «Льстивы их речи и двоедушны сердца». С таким родом лести мы совершенно не сможем достичь созидającego образа жизни и мышления. Лести никогда нельзя доверять. С лестью не может быть дружбы, и между себялюбивым словом лести и искренним словом признательности лежит пропасть шире, чем Великий каньон.

Проходя по жизни, ищите добро. Различайте истинное добро и хвалите то, что уместно хвалить, но не пытайтесь купить лестью душевное спокойствие, социальное положение или финансовое благополучие. Это фальшивая монета, и со временем она завладеет вашей жизнью.

## ИДЕЯ 17

### СЛУШАЙТЕ «SOS»

Я уверен, что вы помните трагическую историю «Титаника», но знаете ли вы историю «Калифорнии», столь тесно связанную с первой?

В 1912 году от берегов Великобритании лайнер «Титаник» отправился в круиз через Атлантический океан. «Титаник» был самым большим судном, построенным к тому времени. Уверялось, что он абсолютно непотопляем, однако посреди Атлантики корабль наткнулся на подводный айсберг и очень скоро затонул. Из 2000 пассажиров погибли 1517. Разумеется, трагедия вызвала бурю возмущения. Было предпринято детальное исследование и найдены причины произошедшего: слишком высокая скорость судна, недостаточное количество спасательных шлюпок и плохое их снаряжение, но самое главное — отсутствие информации об айсбергах. Поэтому был образован Международный патруль по айсбергам, введены строгие правила и т. д. Это расследование выявило еще один факт, о котором мало кто знает.

Когда тонул «Титаник», лишь в тридцати милях от него находилось другое судно — «Калифорния»! В те дни радиокommunikации были не столь эффективны, а радистов было мало. В тот вечер единственный радист «Калифорнии» отключил свою рацию в половине одиннадцатого и отправился спать. Часом позже с «Титаника» понеслась в эфир отчаянная мольба о помощи, но выключенный радиопередатчик «Калифорнии» был глух. В сущности, «Титаник» затонул, когда другой корабль, будучи от него в часе хода, прошел мимо, ничего не зная о происходившем. В этом для меня заключается главная трагедия «Титаника»: помощь была возможна, но тот, кто мог помочь, не знал об этом!

Это великий урок для всех нас. Когда вы плывете по морю жизни, чья-то другая жизнь, может быть, наталкивается на некий айсберг и готова позвать на помощь. Но самое печальное в том, что люди не кричат «SOS» или «Помогите, мне отчаянно нужна помощь». Они реагируют гневом, отчужденностью, сарказмом или иным способом. Найдите время для того, чтобы прислушаться к «SOS» других людей, плывущих по морю жизни вместе с вами. Не слышите: «Я тебя ненавижу». Услышите отчаянную мольбу: «Пожалуйста, люби меня. Мне больно и одиноко». Не слышите: «Занимайся своим делом». Услышите: «Помоги мне. Мне нужна любовь». Эти послания, эти призывы о помощи можно услышать в любой день. Не

будьте «Калифорнией». Знайте, что «титаники» тонут вокруг вас, и вы можете услышать «SOS» и прийти на помощь. Ваше предназначение заключается и в этом.

## **ИДЕЯ 18**

### **ЗАМКИ В ВАШЕМ СОЗНАНИИ**

Вы когда-нибудь задумывались о том, как много замечательных людей строят воздушные замки и потом живут в постоянном страхе? У них в сознании возведены замечательные замки: замок веселья, замок под названием «личное счастье». В этих замках они ведут жизнь, которая никогда не пресыщает их. Есть замки успеха, где люди совершают удивительные поступки, прекрасно справляются с работой, не допуская глупых ошибок, и видят себя достигающими чего-то действительно стоящего. Есть еще замки знакомств, где они видят себя очаровательными людьми в окружении множества друзей, нуждающихся в их обществе.

В этих замках они видят себя самими собой, в своей истинной сущности свободной, единой с жизнью, имеющей шанс добиться любой поставленной цели. Но когда они покидают свои замки и переходят в мир повседневной жизни, то пребывают в унынии и твердят, что невозможно построить настоящее счастье. Это другие наделены необычайными дарованиями и возможностями, способностью к любви и к пониманию; у других есть мрамор, гранит и полированный дуб, из которых можно возвести величественный замок жизни, а у меня — только щепки и глина, из которых можно соорудить разве что лачугу.

Но это неправда. Нас никогда не толкает от общего к частному, к мелочам. Нас постоянно толкает от мелочей ко все более величественным перспективам, и если только мы откроем глаза, то увидим: присутствует все, кроме решимости строить. Решимости признать, что наши воображаемые замки вполне можно построить наяву, в нашей повседневной жизни

## **ИДЕЯ 19**

### **ЛУЧШЕЕ — ВПЕРЕДИ**

Как вы думаете, насколько мы древни? Я имею в виду все человечество. Считаете ли вы, что человечество находится на ранней стадии своего развития? Или, может быть, вы считаете, что человечество вступило в пору зрелости и в дальнейшем будет клониться к закату? Или же вы верите, что человечество подходит к своему финалу и через короткое время оно исчезнет с лица земли и никогда не возродится в других галактиках?

Лично я уверен, что человечество лишь выходит из раннего детства и все его величайшие свершения лежат впереди. Человечество сегодня — лишь ребенок двенадцати-тринадцати лет по летосчислению Вселенной.

Ученые установили, что человек существует на Земле как минимум миллион лет. Но, по-моему, он появился гораздо раньше и создавал цивилизации на протяжении десятков тысяч лет. Большинство этих цивилизаций ныне забыто, их останки погребены на дне океанов, в песках пустынь, под горными хребтами или в огромных курганах. Тем не менее, несмотря на все поколения наших предшественников, человечество сейчас переживает лишь пору своего детства.

Величайшие дни человечества впереди. Все истинно грандиозные достижения человечества еще не появились в мире. Музыка будущего превзойдет творения величайших композиторов нынешнего дня. Моцарт, Бах и Бетховен будут превзойдены, как и они в свое время превзошли своих предшественников.

Будущая литература породит такие шедевры, в сравнении с которыми творения Шекспира, Мильтона и других великих светочей нашей цивилизации будут казаться рассказами для детей.

Искусство Древней Греции, непревзойденное доныне, будет ниспровергнуто с пьедестала новыми волнами духовного вдохновения, которое воплотится в искусстве будущего.

Величайшие достижения современной инженерной мысли: мосты, дамбы, самолеты, электроника и атомная энергетика — покажутся детскими игрушками в сравнении с инженерией будущего.

Но самое главное: осознание человеком своей духовной сущности и своего духовного мира вырастет до фантастических размеров. Религиозные гении прошлого окажутся пигмеями в сравнении с духовными лидерами

будущего.

Наверное, величайшим достижением человека будет открытие гигантских источников силы, мужества и мудрости, к которым он еще не притрагивался.

Поэтому не тревожьтесь за будущее человечества. Повернитесь лицом к собственному будущему, ибо лучшее — впереди.

## **ИДЕЯ 20**

### **РЕАКЦИЯ ИЛИ ОТЗЫВЧИВОСТЬ?**

Вы реагируете на обстоятельства или отзываетесь на них? Позвольте мне объяснить, что я имею в виду. Я сидел и писал эту книгу, глубоко погруженный в размышления, когда внезапно зазвонил телефон. Первой реакцией была мысль: «О, черт, я только что набрел на нужную мысль. Неужели люди не понимают, что меня нельзя беспокоить во время работы?» Подняв трубку, я был если не рассержен, то во всяком случае не отзывчив. Я отреагировал на телефонный звонок, а не отозвался на него. Но, начав разговор, я сразу же обнаружил, что мне звонит очень добрый и вежливый человек, который может мне помочь. Я получил огромное удовольствие от нашей беседы. Общение согрело меня, и я вернулся к работе с большим вдохновением, чем в тот момент, когда оставил ее.

Почему же я так отреагировал на телефонный звонок? Звонивший мне на мое раздраженное приветствие ответил теплым словом, и это побудило меня к ответной отзывчивости, а не к механической реакции. Чувствуете ли вы разницу и понимаете ли заразительное влияние реакции и отзывчивости на нашу жизнь?

Вступая в новый день, вы встречаетесь с другими людьми, отвечаете на телефонные звонки или звонки в дверь. У дверей стоит продавец, кто-то приходит к вам в кабинет, когда вы погружены в работу с головой, кто-то предлагает вам выпить кофе, когда вы заняты домашними делами. Помните об одном: никто не приходит в вашу жизнь бесцельно! Каждый человек приходит, чтобы принести вам благословение! Если вы ограничитесь простой реакцией, то рискуете потерять это благословение. Вы один проиграете от этого. В то же время, если вы с любовью и теплом отзоветесь на слова каждого пришедшего к вам человека, то побудите его к ответной отзывчивости и получите свою долю любви и тепла — то самое благословение, которое изначально предназначалось для вас.

Не захлопывайте свою дверь перед благословениями, приходящими в вашу повседневную жизнь. Отзывайтесь на зов каждого человека, чей путь пересекается с вашим, зная, что он несет вам благословение. Отзывайтесь с любовью, и благословение помножится на благословение. День станет для вас радостным, а не тяжелым, если вы научитесь понимать разницу между реакцией и отзывчивостью.

## **ИДЕЯ 21**

# **ПОДНЯТЬСЯ НАД НЕСПРАВЕДЛИВОСТЬЮ**

Что вы делаете, если с вами обошлись нечестно, обманули, поступили не по справедливости? Пытаетесь ли вы поддерживать дружеские связи с людьми, имеющими к этому отношение? Находите ли вы в себе силы простить и забыть? Можете ли вы освободиться от негодования и горечи или говорите себе: «Хорошо, мне нравится держаться по-дружески, я не собираюсь ненавидеть кого-то из-за несправедливости и не хочу заработать язву желудка на своих обидах и своем возмущении. Но если я действительно все прощу и забуду, то не означает ли это, что я вообще не могу добиться справедливого отношения к себе?»

Возникает ли у вас такое чувство? Кажется ли вам, что единственный способ решить проблему — это держаться за свою обиду ради того, чтобы защитить себя от несправедливости? Если подумать, в этом нет смысла. Этот род мести и «комплекс возмездия» вредят вам больше, чем навредил тот человек, который несправедливо обошелся с вами, и в сущности ничего не решают.

Если вы ненадолго задумаетесь о справедливости, то, думаю, поймете, что настоящая справедливость основывается на Законе Любви. Чем лучше мы способны настроить себя на этот Закон Любви, тем вероятнее, что мы будем жить по справедливости. Мы знаем, что чем лучше мы сможем очистить наши сердца от обид, тем реалистичнее покажемся себе, тем сильнее ощутим свое сродство с добром. Мы знаем, что чем больше сможем уделить любви, чем больше сможем простить, тем сильнее будет наше чувство внутренней свободы и силы.

Поддерживая в себе ненависть и возмущение, отказываясь простить, мы направляем по ложному пути свою Внутреннюю Силу, многое теряем в своей производительности и душевном спокойствии — гораздо больше, чем нам обошлась предполагаемая несправедливость. Предположим, вы измерите ее в денежном исчислении и скажете: «Вот несправедливость, которая обошлась мне в десять долларов, но с моей ненавистью и обидой я заработаю себе язву желудка, которая обойдется мне в тысячу долларов».

Непрактично с финансовой точки зрения, не правда ли? Если вы сможете подняться над несправедливостью, то обнаружите, что приобретете больше, чем потеряли. Подумайте об этом. Если вы действительно сможете подняться над несправедливостью и найдете в себе

силы сказать: «Ну, это лишь вода под мостом; я все забыл и простил», — то приобретете больше силы, чем потеряли в результате несправедливости, и запишете новую строку в доходную графу бухгалтерской книги жизни.

## ИДЕЯ 22

### ТЕНЬ

Когда я был мальчиком, мы с друзьями играли в игру под названием «Прыгай через тень» — каждый пытался перепрыгнуть через тень соседа. В те дни мы очень хорошо замечали свои тени. А когда вы в последний раз смотрели на собственную тень?

Вы можете подсознательно замечать ее, когда садитесь почитать: вы видите, что заняли неправильное положение и тень от вашей головы заслоняет свет. Вы либо передвигаете стул, либо двигаете настольную лампу так, чтобы тень не падала на книгу. Большую часть времени мы совершенно не замечаем своей тени. Однако в нашей жизни мы слишком часто замечаем ее теневую сторону, а не свет, сияющий над ней.

Если вы на секунду взглянете на свою тень прямо сейчас, то убедитесь, что единственный способ видеть ее — повернуться спиной к свету. Посмотрите на свою тень прямо сейчас, и вы убедитесь, что поворачиваетесь спиной к источнику света.

Точно так же вы и живете. Вы замечаете теневые стороны своей жизни или те явления, которые вы лично считаете теневыми: это могут быть проблемы со здоровьем, денежные затруднения, семейные неурядицы. Вы замечаете их тогда, когда поворачиваетесь спиной к источнику света в вашей жизни. Свет Всеобщего Разума движется вокруг вас и через вас, через ваше тело, через вашу жизнь и повседневные дела — свет, зажженный для того, чтобы привести вас к здоровью, счастью и завершенности ваших помыслов. Если вы повернетесь спиной к этому свету, то будете замечать лишь тень своей жизни.

Задумайтесь над этим. Просто обратите внимание на теневые стороны своей жизни и спросите себя: «Неужели все это сотворено моей неспособностью взглянуть на хорошее в моей жизни?» Легко замечать жизненные проблемы, но много ли мыслей и времени мы уделяем великолепию своей жизни? А ведь тени видны только при свете. Если бы вы были освещены со всех сторон, то не смогли бы заметить никаких теней.

Только наш отказ повернуться к свету, с почтением и благодарностью повернуться к хорошему в своей жизни заставляет нас тратить время на созерцание теней и существовать на теневой стороне жизни. Повернитесь к свету в своей жизни, и тень не будет властна над вами.

## **ИДЕЯ 23**

### **КАЖДОЕ ВАШЕ СЛОВО**

Умеете ли вы общаться с людьми? Я не имею в виду, можете ли вы подняться на трибуну и обратиться к большой аудитории. Я имею в виду ваше обычное ежедневное общение. Конечно, умеете. Все, что вы говорите, воздействует на ваших слушателей. Какого рода воздействие вы оказываете, когда говорите? Если вы склонны к юмору, то люди, наверное, смеются. Если вы сердитый человек, то, возможно, пробуждаете в других определенный страх и возмущение. Если вы добры и милосердны, то, возможно, от общения с вами у других людей становится тепло на душе. Если вы постоянно жалуетесь, то, возможно, помогаете другим людям повысить их мнение о себе.

Каждое ваше слово воздействует на слушателя. Я убежден, что вы можете в это поверить. Вы думаете о каждом, к кому обращаетесь, и независимо от того, насколько мало или велико воздействие ваших слов, вы должны согласиться, что воздействие все-таки существует. Я хочу расширить эту мысль: есть единственная личность, которая слышит все сказанное вами, и эта личность вы сами! Все остальные слышат лишь часть того, что вы говорите, но вы сами слышите каждое свое слово. Следовательно, какое бы воздействие вы ни оказывали на других, оно будет лишь частью того воздействия, которое вы оказываете на себя. Подумайте об этом: сила ваших слов и их влияние на вашу жизнь огромны.

Если вы хотите стать преуспевающим человеком, не бросайтесь дешевыми обещаниями. В противном случае люди, которые вас слушают, рано или поздно почувствуют себя обманутыми, а ваши слова отразятся на вас. Если вы плохо себя чувствуете, не надоедайте другим постоянными разговорами о том, как вам нехорошо. Каждый, к кому вы обращаетесь, ощутит крошечную часть этого удара, но ваше тело примет на себя полный удар от того, что вы скажете. Мы уже согласились с тем, что наши слова воздействуют на людей; поэтому если вы хотите, то можете улучшить чью-то жизнь вовремя произнесенным добрым словом. Если вы будете говорить от всего сердца, то несомненно улучшите и собственную жизнь, поскольку воспринимаете часть всего, сказанного вами. Таким образом вы формируете собственную жизнь в гораздо большей степени, чем жизнь ваших слушателей. Обращаетесь ли вы к своим детям, к коллегам или к гостям, которые пришли в ваш Дом, вы воздействуете на каждого, но и

сами получаете свою часть от каждого произнесенного вами слова.

Можете ли вы видеть в этом великую истину? С вашей помощью, с помощью ваших собственных слов, воздействие, оказанное вами на других, изменяет и вас самих. Понимаете ли вы, что с вами поступают так же, как вы поступаете с другими? Вы формируете свою жизнь, воздействуете на свою жизнь силой своих слов, поэтому не забывайте слушать каждое свое слово.

## ИДЕЯ 24

### ДУЭЛЬ ЖИЗНИ

Столетия назад люди решали вопросы чести на дуэльных поединках, и в истории Германии были времена, когда дуэльные шрамы на лице мужчины прибавляли ему очарования в глазах женщин. Человека считали красивым, если его лицо было исполосовано подобными шрамами. Бисмарк, великий государственный деятель девятнадцатого века, был выдающимся дуэлянтом: он мог сражаться на дуэли из-за чего угодно. Как-то раз он очень рассердился за некое оскорбление на ученого, профессора Вихрова. Бисмарк был так разгневан, что вызвал профессора на дуэль. Выдающийся ученый был несколько озадачен этим, потому что если ученые и бывают дуэлянтами, то обычно не в том смысле, что военные. Но поскольку Бисмарк вызвал Вихрова, то за профессором оставался выбор оружия. Наступило серое утро условленного дня, и к месту дуэли подъехало два экипажа с дуэлянтами, их секундантами и врачом. Они выбрались из повозок и встретились на середине дуэльного поля. Бисмарк спросил: «Выбор оружия был за вами, сэр. Что вы выбрали?» Профессор Вихров вынул две восхитительные сочные сосиски и объяснил Бисмарку, что поскольку он ученый, то выбрал эти сосиски в качестве оружия. Одна сосиска была начинена смертоносными микробами, вторая была абсолютно съедобной. Профессор повернулся к Бисмарку и сказал: «Выбирайте ваше оружие, позавтракаем вместе». Бисмарк взглянул на две сосиски, понял, что одна из них означает мучительную смерть, сердито повернулся и ушел с поля с багровым лицом, признав свое поражение. Я всегда улыбаюсь, когда думаю об этом. Дуэль на сосисках! Дуэль, выигранная не яростными выпадами, а простым предложением выбора между жизнью и смертью.

На протяжении сегодняшнего дня вас вызовут на дуэль. Сегодня вы будете биться на дуэли тысячу раз. Сегодня у вас будет множество вариантов выбора как отвечать на то, что говорят и делают другое, что говорить и что делать самому, — и перед вами будут те две сосиски: отравленная и безвредная. Ваши мысли могут быть негативными и ядовитыми, потихоньку втягивающими вас в болото болезней, одиночества и нищеты, или же они могут быть добрыми, позитивными, поднимающими ваш дух и ведущими вас к вечной жизни, любви и счастью.

Каждый раз, когда вы сталкиваетесь с выбором, что делать и что говорить сегодня днем, вспомните профессора Вихрова и подумайте о тех

двух сосисках. Выберите добро, выберите мысли о хорошем, отвернитесь от ревности, гнева, отрицания, сомнения, страха и вины. Думайте о веселье, любви, жизни и счастье. Говорите слова любви, веселья, жизни и счастья — и все это заполнит ваш день и вашу жизнь.

## ИДЕЯ 25

### ОСТРОВ МИРА

Вам когда-нибудь хотелось убежать от всего? Вы когда-нибудь мечтали об уединенном острове в каком-нибудь далеком океане? Или о хижине, спрятанной на вершине горы, где вы можете скрываться от всех неприятностей повседневной жизни? Полагаю, нам всем время от времени этого хочется. Похоже, нас постоянно раздражают противоречивые желания. С одной стороны, мы хотим быть в центре событий и достижений, а с другой — отступить в тишь и уединение. Может быть, это происходит потому, что мы потеряли чувство равновесия? Стали ли мы непроницаемыми для реки жизни, текущей через нас? Знаете, наша самонадеянность и потребность во что бы то ни стало завершить дело безжалостно подгоняют нас, пока наш ум и наше тело не почувствуют необходимость в отдыхе и восстановлении сил. Периодически мы должны давать себе небольшой отдых от нашего торопливого, беспорядочного и нервного повседневного существования. Вы когда-нибудь смотрели на старые дедовские часы? Маятник качается туда-сюда, на равные расстояния в каждом направлении. Это необходимо для того, чтобы он хорошо выполнял свою задачу, и это тот род баланса, который нужен нам в нашей жизни. Мы слишком резко подгоняем себя, не давая уму и телу достаточно времени для отдыха и восстановления. Нам просто необходимо время, чтобы «перезарядиться», как умственно и душевно, так и физически. Нам нужно состояние равновесия, которое развивается вместе с нашим внутренним «Я». Даже несколько минут наедине с собой, со своей истинной сущностью, восстановят наши силы, нашу смелость и душевное спокойствие. Для того, чтобы достичь уравновешенной жизни, вовсе не нужно покупать остров в Тихом океане или гору на Гавайях. Полагаю, что если вы не достигнете мира в себе, то жизнь на вашем острове будет такой же лихорадочной и беспокойной.

Пойманные в жернова повседневных неприятностей, мы думаем, что у нас нет времени для покоя и сосредоточения, но мы просто обязаны найти время, если хотим быть уравновешенными, счастливыми и преуспевающими людьми. Вы знаете, что мы не самодостаточные создания. Но с помощью Силы высшей, чем мы сами, и терпения мы сможем научиться держать свое сознание открытым — и таким образом от стрессов повседневной жизни повернуться к внутреннему спокойствию.

Это не такое уж громадное усилие. Нам просто нужно стать спокойными и обратиться к Центру Душевного Равновесия, который находится в нас, в центре нашего существа.

Вы сегодня же можете обрести мир на вашей горе или на вашем острове. Отдых, в котором вы нуждаетесь, заключен в вас самих.

## ИДЕЯ 26

### НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ИСПОРТИТЬСЯ

Что вы делаете, когда вынимаете что-нибудь съедобное из холодильника, разогреваете и вдруг получаете приглашение пообедать где-то в другом месте? Вряд ли вы станете снова класть еду в холодильник; вам придется просто съесть ее. Полагаю, о таких вещах нам нужно помнить и тогда, когда мы думаем о своей жизни.

Марк Твен очень четко и ясно выразил эту проблему в маленькой шутке, которую любил рассказывать. Дважды в день к его дому приходил человек, предлагавший рыбу, но Марк Твен отказывался: «Нет, спасибо, мне рыба не нужна». Через какое-то время ему пришло в голову, что сама настойчивость этого человека Достойна вознаграждения, и он сказал жене: «Я все-таки куплю у него рыбы», — что в итоге и сделал. Когда рыбу приготовили для ланча, она оказалась совершенно несъедобной. На следующий день, увидев торговца, Марк Твен подозвал его и сказал: «Послушай, та рыба оказалась несъедобной. Она была несвежей». — «Что ж, хозяин, это не моя вина, — спокойно ответил торговец. — На этой неделе я ежедневно дважды предлагал вам рыбу, и если вы протянули время, пока она не испортилась, то с меня и спрос невелик».

Подумайте об этом. Перед вами лежит «сегодня»: целый день, вынутый из холодильника вечности и разогретый для вашего использования. Вы не сможете прожить этот день завтра или послезавтра, вы можете прожить его только сегодня.

Когда вы собираетесь жить? Ждете ли вы того никогда не наступающего времени, когда наконец-то будете счастливы? Собираетесь ли вы ждать до тех пор, пока рыба не испортится? Позволите ли вы этому дню испортиться или же скажете: «Это драгоценный дар Бога, это банкет «сегодня». Я собираюсь подготовить его и съесть сегодня. Я собираюсь прожить этот день так полно, как только смогу. Никто не имеет права отвергать такой дар. Его нужно принимать с открытым сердцем, открытой душой и благодарностью».

Этот день, этот самый день, — драгоценнейший подарок, который вы когда-либо имели в своей жизни. Не позволяйте ему «испортиться». Не наполняйте его чувствами апатии, поражения и одиночества — пробудите в себе энтузиазм. Примите мысль, что этот день потенциально наполнен успехом, счастьем, любовью и радостью. Все это будет сегодня. Не дайте

этому уйти впустую: выходите в сегодняшний мир и найдите в этот день успех, счастье, любовь и радость. Вы не сможете прожить этот день завтра, и он уже никогда не повторится.

## **ИДЕЯ 27**

### **ВАС СОЗДАЮТ ВАШИ МЫСЛИ**

Вы когда-нибудь пытались что-нибудь построить? Полагаю, каждый из нас что-то строит каждый день в своей жизни. Во время бодрствования мы постоянно заняты строительством своего сознания. Мы выстраиваем структуру поведения, действий и реакций. Здание, которое мы строим, нельзя увидеть или услышать, поэтому, вероятно, большинство из нас его не замечает.

Тем не менее это, наверное, наиболее фундаментальная и далеко идущая деятельность всей нашей жизни — строительство своего сознания и поведения. Любой из нас постоянно занят этим, хотя об этом и не задумывается. Минута за минутой, час за часом мы строим добро или зло, успех или провал, счастье или несчастье. Мы строим все это при помощи мыслей, идей, которые накапливаем в сознании, понятий, принимаемых на веру, сцен, событий и разговоров, репетирующихся в скрытой студии нашего сознания.

Актеры, попадающие в скрытую студию нашего сознания, будут разыгрывать нашу жизненную драму. Жизненная драма репетируется на студии вашего сознания, и то, что возникает вовне, — лишь исполнение этой драмы, которую вы неосознанно репетировали день за днем, встраивая сценарий в свой рассудок.

Это здание, которое вы постоянно строите, не что иное, как ваше «Я», ваше истинное «Я», ваша личность на этой земле, сама ваша жизненная история как человеческого существа, ваше ядро.

Если вы опытни, если вы умны, если вы проявите больше здравого смысла, то в свете ваших теперешних знаний вы можете строить конструктивно. Вы начнете чувствовать себя ответственным за то, что находит пристанище в вашем сознании. Вас будут заботить мысли и взгляды, которые становятся актерами, репетирующими драму вашей жизни.

Предположим, вы собираетесь поставить пьесу. Вы же не пойдете на улицу и не наберете там случайных людей. Вы подберете самых способных актеров, которых сможете найти. Пусть так будет и на студии вашего сознания. Соберите там таких актеров, которые могут сыграть хорошую роль — любовь, доброту, верность, смелость и мудрость. Дайте им место в вашей студии, ибо то, что овладевает вашим вниманием, овладевает и вами

самими. Вас создают ваши мысли.

## ИДЕЯ 28

### МАГИЯ ПОХВАЛЫ

Каких людей вы собираетесь встретить на дороге жизни? Будут ли они счастливыми людьми, которые добавят счастья вам, или это будут усталые, унылые и ничтожные люди, которые постараются окрасить вашу жизнь в серый цвет? Были бы вы рады окружить себя людьми, делающими вашу жизнь счастливой и наполняющими вас радостью? Есть простой способ добиться этого. Все, что требуется — слово похвалы. Но я имею в виду глубокую и искреннюю похвалу, а не ложь.

Мне очень нравится история Джонни Фигаро. Этот подросток тринадцати лет, итальянец по национальности, жил в Нью-Йорке. Он был сущим наказанием для учителей; постоянно дрался и влезал в игры младших детей. Он был груб с учителями, и чем строже его наказывали, тем более вызывающим становилось его поведение.

В шестом классе он встретился с молчаливой и сдержанной учительницей. Как-то раз, во время перемены, Джонни попросили зайти в класс. Он шумно подошел к своему месту и плюхнулся на стул. Молодая учительница посмотрела на него и с искренней теплотой сказала: «Как, красиво ты сегодня выглядишь в чистой рубашке Джонни». Он развернул плечи и сел прямо.

На следующий день воротник рубашки, которой он так гордился, был неуклюже повязан обтрепанным черным галстуком. Учительница сразу же заметила галстук и похвалила мальчика. Через день порванные шнурки на его ботинках сменились новыми, а сами ботинки были начищены до блеска.

Молодая учительница обратилась к тем, кто раньше воспитывал Джонни, и сказала: «Хвалите его, и он изменится. Просто хвалите его.»

Джонни Фигаро вырос и стал ректором государственного университета на Среднем Западе. Мальчик, который, возможно, был обречен жить в нищете в трущобах, стал известным академиком, потому что когда-то учительница просто похвалила его.

В лучах похвалы все распускается и цветет. Похвала — живительная влага. Одобряя хорошие поступки, вы становитесь инструментом добра в этом мире. Поглядите на всех, с кем вы встречаетесь, оцените их достоинства и воздайте им должное. Простое слово искренней похвалы может изменить личность человека соприкоснувшегося с вашей жизнью.

Хвалите, поскольку когда вы делаете это, то действуете как Дух Любви в нашем Божьем мире.

Друзья мои, мы призваны в этот мир, чтобы служить инструментами Божьей любви. Легче всего выполнить это предназначение, если искать добро и возносить ему хвалу.

## **ИДЕЯ 29**

### **ПОРАДОВАТЬ КАЖДОГО?**

Приходили ли вы иногда в отчаяние от того, что неспособны радовать людей? Кажется ли вам, что вы тратите всю свою жизнь, пытаясь помочь другим людям и порадовать их, а взамен получаете лишь резкие отповеди и ложные истолкования своих действий? Если это так, то позвольте мне поделиться с вами короткой сентенцией Монтеня: «Человеку нужны крепкие уши, чтобы выслушать свободное суждение о себе».

Независимо от того, насколько мы осторожны в своих суждениях и разумны, всегда найдется кто-нибудь, неправильно толкующий наши поступки и принципы. Когда кто-то легко тратит свои деньги, всегда найдется кто-нибудь, считающий этого человека мотом или экстравагантным бездельником. Напротив, если вы бережно обращаетесь со своими средствами, кто-нибудь почти наверняка назовет вас скрягой. Кто-нибудь со взглядами более либеральными, чем ваши, будет бранить вас за косность и консервативность. Если же его взгляды консервативнее ваших, он назовет вас отчаянным либералом. Опять-таки, если кто-то выступает против нашей позиции, мы называем такого человека предубежденным. Если честно, то мы должны признать, что часто осуждаем других за то, за что должны были бы осуждать себя.

Если человек чего-то не делает, то его обвиняют в бездействии. Если человек что-то делает, то его обвиняют в этой деятельности. Одни и те же люди в разное время могут похвалить нас за наши поступки или выразить нам свое неодобрение. Когда мы пытаемся порадовать других, то должны помнить: ни один из когда-либо живших людей не мог все время радовать всех. Я сомневаюсь, что кто-либо в течение жизни постоянно радовал хотя бы одного человека, включая и себя самого.

Вы всегда довольны собой? Я в этом сомневаюсь. Независимо от того, какую цель вы преследуете, всегда найдется кто-то вопрошающий, почему вы не занимаетесь чем-то еще. Следовательно, лучшее, что мы можем сделать, — это действовать разумно, в соответствии с нашим пониманием вещей, следуя нашим искренним убеждениям. Нужно всегда быть готовым признать, что мы можем ошибаться, но надеемся, что другие простят нам наши ошибки. Если мы ожидаем терпимости от других людей, то сами должны быть терпимы к ним. И всегда мы должны помнить слова мудрого Монтеня о том, что «человеку нужны крепкие уши, чтобы вы — слушать

свободное суждение о себе». Если ближний ваш судит ваши поступки, вспомните такие простые слова: «Я не могу все время радовать всех людей». Если же вы попытаетесь «раствориться», быть всем для всех людей то никогда не получите шанса стать тем, кем вы действительно» являетесь.

Идите вперед и будьте тем, кто вы есть; с полным пониманием и осознанием того, что некоторые люди обязательно будут критиковать вас. Благословите их и продолжайте делать лучшее, на что вы способны. Если вы живете реальной жизнью, то вас всегда будут подвергать критике.

## ИДЕЯ 30

### СВЕЧА ЗАЖИГАНИЯ

Приходилось ли вам менять свечи в автомобиле? Это очень просто. Вы приезжаете в гараж, механик открывает капот вашей машины, наклоняется, отсоединяет электропровод, вывинчивает свечу гаечным ключом, вставляет новую, подсоединяет электропровод — и через пять минут можно ехать. Очень просто поменять свечи зажигания, не так ли? Но допустим, что вы въехали в гараж, попросили механика сменить свечу зажигания, а он немедленно начал снимать с вашего автомобиля правое переднее колесо. Вероятно, вы подумаете, что он слегка тронулся. Вы будете яростно протестовать и скажете еще раз, что вам нужно поменять не колесо, а всего лишь свечу зажигания.

На днях ко мне заходил друг. У него есть новый спортивный автомобиль, и он объяснил мне, что для замены свечей зажигания необходимо снимать правое переднее колесо! И это оказалось абсолютной правдой. Можете ли вы себе представить реакцию владельца такой машины, когда он первый раз приезжает к механику и просит сменить свечи зажигания, а механик спокойно начинает снимать правое переднее колесо? Вероятно, как я и сказал, владелец машины будет яростно протестовать. Однако мой друг заверил меня, что вся процедура демонтажа колеса заняла не более двух минут, а когда его сняли, оказалось, что свечи зажигания очень просто вынуть и сменить.

Это урок для всех нас. Мы видим некую деятельность, вроде демонтажа переднего колеса, и удивляемся, почему наша жизнь именно такая. Мы решаем проблему, но решение начинает формироваться в совершенно непонятном для нас виде. Мы ожидаем, что решение придет в нашу жизнь самым очевидным путем, как если бы кто-то поднял капот и вынул свечу зажигания, но решение иногда бывает совершенно иным.

Мы можем искать выход из семейных неурядиц, когда на самом деле нуждаемся в перемене работы. Мы начинаем заниматься своим здоровьем, когда в действительности нуждаемся в перемене своей деятельности и образа мыслей. Смысл всей истории о свечах зажигания и переднем колесе таков: мы не должны судить о способе, которым решаются наши проблемы, или о пути, по которому хорошее приходит в нашу жизнь. Вселенная — огромная и сложная система. Мы никогда не сможем понять хитросплетение путей Всеобщего Разума в нашей вселенной, а

следовательно, и в наших жизнях. Мы можем сказать: «Отлично, я приемлю то, что Жизнь поддерживает меня. Я приемлю все хорошее в своей жизни, откуда бы оно ни приходило, и ожидаю конечного итога».

Вот, друзья мои, выраженная в сжатой форме великая и жизненная Истина: НЕ ЖДИТЕ, ЧТО ВАШИ ПРОБЛЕМЫ БУДУТ РЕШЕНЫ ТЕМ СПОСОБОМ, О КОТОРОМ ВЫ ЗНАЕТЕ. Будет лучше, если вы отложите свои предвзятые идеи в сторону и откроетесь вдохновению Всеобщего Разума. Это может означать демонтаж переднего колеса вашей жизни, чтобы достать неисправную свечу, зато результаты будут лучше, чем вы можете вообразить. Доверяйте своему Внутреннему Проводнику, позволяйте решению прийти в любом виде — и ваши проблемы будут решаться просто и без усилий.

## **ИДЕЯ 31**

### **ВЫРАЗИТЕ СВОИ ТАЛАНТЫ**

Вы удачливы или же считаете себя неудачником? Полагаю, каждый из нас может решить для себя, к какой категории он относится, не обращая внимания на мнение окружающих.

История знает множество примеров людей, внешне достигших невероятных успехов, но потерпевших полное внутреннее поражение. К примеру, Александр Македонский покорил весь известный в то время мир, но так и не смог справиться со своим необузданным характером, а он так хотел этого, что считал себя неудачником.

Наполеон завоевал неумирающую любовь миллионов своих подданных, но единственный человек, чью любовь он действительно хотел завоевать, — его жена Жозефина — отказал ему в этом чувстве. Хотя Наполеон был страстно влюблен в Жозефину, она никогда не платила ему тем же.

Подумайте о Гете: он был одним из величайших поэтов и писателей, однако страстно желал стать художником. В раннюю пору своей жизни он потратил много лет, изучая живопись, но так и не добился весомых результатов. И в итоге счел себя неудачником. Вообразите: Гете считал себя неудачником!

В свою очередь Уистлер, великий художник, хотел стать поэтом, но, к счастью, осознал отсутствие стихотворного таланта и вернулся к живописи. Но в области поэзии он в собственных глазах остался неудачником.

Наконец, подумайте о Гансе Кристиане Андерсене. Его сказки завоевали ему почетнейшее место в мире детской литературы, однако он мог обращаться к детям только через свои книги. При личных встречах дети находили его отталкивающим, и в этом смысле Андерсен считал себя неудачником.

А теперь взгляните на себя еще раз и спросите: удачливый ли вы человек или неудачник? Если вы будете честны по отношению к себе, то, полагаю, обнаружите свою удачливость в тех областях, где вы выражаете свои и только свои Богом данные таланты. Вы также обнаружите, что терпите неудачу (или так считаете) в тех случаях, когда пытаетесь сознательно идти наперекор сложившимся обстоятельствам.

В этом мире можно найти столько возможностей для самовыражения, что нам не нужно бороться за них. Вам отпущено больше таланта, чем вы

когда-либо сможете использовать. К чему же тогда посвящать свою жизнь борьбе за самовыражение в других областях? К чему смотреть на себя как на неудачника лишь потому, что вы пытаетесь идти наперекор сложившимся обстоятельствам? Вас всегда ждет удача, когда вы пользуетесь своими Богом данными талантами. Вы можете достичь огромного успеха в жизни. Все, что вам нужно, — это умение распознавать свои и только свои таланты и следовать за ними туда, куда они вас приведут. Не позволяйте своим спровоцированным вами же неудачам тянуть вас назад. Просто скажите: «Что ж, это не для меня. Я освобожусь от этого и пойду дальше». Освободитесь, двигайтесь вперед, и вы найдете успех, который по праву принадлежит вам.

## **ИДЕЯ 32**

### **ХИЖИНА ИЛИ ДВОРЕЦ?**

В каком окружении, в какой обстановке вы проведете сегодняшний день? Будет ли это окружение ярким и счастливым или же тусклым и довольно унылым?

Чарльза Кингсли однажды посетил друг, который жил в Гималаях. Войдя в крошечный коттедж Кингсли, расположенный в крошечной деревушке, друг очень пожалел старого доброго Чарльза Кингсли и сказал ему: «Как печально, должно быть, жить в этом маленьком домике, в этом уединенном месте, когда в огромном мире вокруг нас творится столько всего: охота на тигров и множество удивительных вещей». Кингсли повернулся к нему со спокойной улыбкой и ответил: «Знаешь, друг мой, уже довольно давно я понял, что мое жилище может стать либо моей темницей, либо моим дворцом. Слава Богу, я выбрал верное решение, и Он превратил мой дом во дворец».

Подумайте об этом, пока готовитесь к сегодняшнему дню. Собираетесь ли вы работать в том же доме, в котором работаете каждый день? Собираетесь ли вы в тот же офис или в тот же магазин, куда вы ходите каждый день? Взгляните еще раз. Откройте глаза. Поймите, что сами по себе они не существуют. Вы и только вы один имеете силу, делающую их тем, чем они являются.

Вы начали думать о своем доме как о чем-то привычном и обыденном? Сегодня пора думать по-другому. Силой своей мысли превратите его во дворец. Вымойте, вычистите и отполируйте его и смотрите на него, как на свой дворец. Ваш офис? Он стал для вас приевшимся и тоскливым местом? Взгляните еще раз. Посмотрите на свой офис, как на дворец, в котором вы проводите часть своей жизни, и сделайте его достойным этой бесценной жизни. Вы сами творите свою жизнь и окружение. Только вы один решаете, каково ваше окружение. Для меня это в высшей степени просто выражено в двух маленьких строках:

Глядели двое из темницы ночью поздней:  
Один увидел грязь, другой же — звезды.

Что вы собираетесь увидеть сегодня в своем доме, в своем офисе, в

своем классе, в своем магазине? Вы можете превратить их во дворцы, ибо только у вас есть сила сделать их хижинами или дворцами. Используйте силу своего творческого воображения. Используйте силу своего сознания созидательно, и вы проживете этот день во дворце для короля или королевы.

## ИДЕЯ 33

### ТЕРПЕНИЕ

В юности меня учили, что терпение жизненно необходимо, и, честно говоря, эта мысль меня раздражала. Мне казалось, что на самом деле это означает следующее: ты должен ждать желаемого, пока кто-то из взрослых не разрешит получить его. Но когда я немножко подрос, то начал понимать, что терпение имеет огромную ценность, особенно в сравнении со своей противоположностью — нетерпением. Я считаю терпение жизненно важным, ибо нетерпение дорого обходится. Представьте себе человека, который приходит к вам и говорит, что он купил новый автомобиль. Вы прекрасно знаете, что он этого не делал. Все, что он сделал, — это выплатил небольшую сумму за автомобиль, купленный в кредит, и ему придется платить до тех пор, пока автомобиль не износится, и еще долго после того, как он перестанет получать удовольствие от выгодной покупки. Это очень высокая цена за нетерпение.

Как-то раз я говорил со своей подругой, вдовой, которую никак нельзя назвать богатой. Она только что подписала денежное поручительство за своего сына, покупавшего электрогитару, и была страшно взволнована тем, что покупка может не состояться. «Но почему?» — спросил я. «Он просто не может ждать!» ответила она. Что за цена: пока молодой человек бренчит на электрогитаре, его мать умирает тысячу раз от страха за его нетерпение! Наиболее трагический пример, который я недавно обнаружил, содержался в статье местной газеты. Там говорилось о мальчике, направленном в исправительное заведение за воровство. Судья спросил его, давала ли ему мать деньги, если он просил ее об этом. Мальчик ответил утвердительно. Тогда судья поинтересовался, почему же тогда он все-таки украл деньги. «Мама приходит домой только в половине седьмого, а фильм начинался ровно в шесть, сэр», — ответил мальчик. Из-за тридцати минут этот мальчик испортил себе жизнь. Цена нетерпения часто бывает очень высока.

Наибольшее терпение нам требуется в отношениях с другими людьми. Это не всегда просто. Когда у людей что-то не ладится, они становятся обидчивыми и раздражительными, и тогда их близким приходится призывать все свое терпение. Говорятся резкие слова, но мы должны признать, что сейчас с нами говорит внутренняя неустроенность, а не тот замечательный человек, которого мы знаем. Как видите, за нетерпение приходится платить, тогда как терпение делает нас свободными. (У Иисуса

было величайшее терпение. Даже на суде он не возмутился, хотя Его осудили несправедливо. Когда Его распяли, Он сказал: «Отче, прости им, ибо не знают, что творят»). Это больше, чем мы с вами можем надеяться достичь. Но по меньшей мере мы можем попытаться в какой-то степени достичь такой выдержки и терпения.

Одно слово для молодых людей. Когда вы становитесь нетерпимыми по отношению к родителям (как было и со мной), когда вам трудно сдержаться, потому что они хотят знать, где вы были и что делали, то помните: это не потому, что они хотят все о вас знать любой ценой, а потому, что вы им небезразличны. Помните: цена нетерпения огромна, но вам не придется платить ее, если вы просто остановитесь и подумаете о другом пути.

## **ИДЕЯ 34**

### **НЕ ЖИТЬ «НА АВОСЬ»**

Стремитесь ли вы лучше выполнить работу, которую вам необходимо сделать, и успешно решить задачи, которые вам предстоят? Или вы собираетесь работать по мере своих возможностей, просто для того, чтобы все было сделано?

Я думал об этом, когда в один прекрасный день шел по улице. Я увидел, как человек на лестнице красит стену. Он водил кистью взад-вперед: шлеп-шлеп, шлеп-шлеп. Он не смотрел на свою работу и, очевидно, размышлял о чем-то другом. Я подумал: «О, что за жутко унылое и утомительное существование».

Затем через несколько минут я вошел в офис, где некая леди сидела и стучала на старой адресной машине, в которой нужно нажимать на клавиши и поворачивать ручку вверх-вниз. Она тихо напевала под стук машины, которая была похожа на метроном, вносящий ритм в ее пение. Я понял, что не метроном настраивает ритм ее работы, а ритм ее сердца настраивает работу машины. Я мысленно вернулся к маляру с его кистью и подумал: «Как жаль, что его сейчас здесь нет и он не видит эту женщину, занятую такой же рутинной работой». Она получала от работы настоящее удовольствие.

Мне кажется, что мы получаем от работы только то, что в нее вкладываем, и если мы собираемся вообще что-то получить, то должны выполнять работу с интересом — особенно если мы собираемся получить что-то хорошее и полезное. Хорошие и полезные дела надо выполнять с энтузиазмом и интересом.

Если работа выполняется просто как обязанность, то люди, которые воспользуются ее плодами, почувствуют нашу губительную холодность. Я думал об этом маляре, работавшем, вероятно, чтобы прокормить жену и детей, и я уверен, что его стиль «на авось» переносится и на его семью.

Многие люди, особенно в церквях, тратят много времени и средств на организованную благотворительность, раздавая или собирая деньги в запланированные сроки и таким образом в большей или меньшей степени лишая себя возможности самопроизвольных деяний любви и добра, идущих изнутри.

Что бы вы ни делали, делайте это со рвением, усердием и с любовью даже если вы полируете столовое серебро. Полируйте серебро так, чтобы

оно было впору для королей. Занимайтесь вашей повседневной работой охотно, радостно и с благодарностью.

Когда вы дарите подарок, дарите его с любовью. Когда вы молитесь, не бубните слова, давно утратившие свой смысл. Молитесь усердно и со рвением. Ваша молитва должна быть исполнена жизни и динамики. Она должна быть частью вас самого.

Мы никогда не выберемся из ямы тщетности своего существования, пока не вернемся к вере в нечто, существующее помимо нас самих. Мне кажется, что чувство безнадежности, повисшее сегодня над нашим старым миром, похоже на туман, возникший из наших слабостей и жизни «на авось».

Будет ли ваша жизнь прожита «на авось» или она будет наполнена пением от избытка внутренней радости зависит от вас. Вы должны видеть выбор в себе самом и определять, что будет преобладать в вашей жизни и ваших делах.

## ИДЕЯ 35

### МЕЖДУ УСПЕХОМ И ПОРАЖЕНИЕМ

Я уверен, что когда-то вам приходилось видеть микрометр. Это очень благозвучное название для очень простого маленького инструмента. Микрометр это прибор, позволяющий измерять очень маленькие расстояния с точностью до одной тысячной дюйма. Когда я впервые увидел микрометр, то задал себе вопрос: «С какой стати кому-то нужно измерять такие ничтожные расстояния?» Но потом я прочел о здании, которое обрушилось, в результате погибло много людей, а причиненный ущерб исчислялся сотнями тысяч долларов. Расследование трагедии выявило, что она произошла из-за ошибки в расчетах, составляющей тысячную долю дюйма.

Здание имело решетчатый железный каркас, установленный без достаточного допуска на сжатие и расширение поперечных балок. В результате перепадов температуры и ошибки в тысячную долю дюйма одна из железных решеток треснула, здание обвалилось, и множество людей погибло.

Такая узкая граница, такое крошечное расстояние между стабильностью и крушением! Я подумал о том, как это похоже на нашу собственную жизнь. Успех и поражение иногда разделяет очень узкая граница. Все мы знаем о людях, которые годами работали, стремясь достичь своей цели, а когда цель показывалась, теряли веру, надежду и силы и останавливались, едва не достигнув цели.

Генри Остин написал замечательное стихотворение, которое прекрасно вобрало эти размышления:

Так мал меж пораженьем и успехом шаг,  
Что люди часто делают его, не зная как.  
Когда жемчужина ждет лишь одной уступки,  
Какой ныряльщик не откажется от губки?  
Есть капля меда и в горчайшей чаше;  
Не поражения отказы наши.

Отказаться не значит потерпеть поражение. Между поражением и успехом всего лишь один крошечный шаг, и только наша решимость может

позволить нам пройти по самому краю в тысячную долю дюйма. Еще одна попытка — и кажущееся поражение превратится в настоящий успех.

Да, друзья мои, микрометр измеряет расстояния в тысячную долю дюйма, и, может быть, вы в этот момент находитесь за тысячную долю дюйма, за микросекунду до своего величайшего успеха. Все, что нужно, — это приложить лишь еще одно усилие.

## **ИДЕЯ 36**

### **ЖИЗНЬ ПО ДЮЙМУ**

Гранат — один из моих любимых фруктов. Раньше мы называли его «индейским яблоком». Не знаю, почему, но одними из моих любимейших детских занятий были поход в бакалейную лавку с десятью центами и покупка граната.

Этот прекрасный фрукт обладает одной очень интересной особенностью. Хотя зернышки восхитительно сочные и сладкие, они разделены на небольшие группки тонкой желтой мякотью, весьма горькой на вкус. Если вы попытаетесь откусить от граната, то вместо удовольствия получите порцию горечи.

Однако если вы съедаете свой гранат по одному зернышку, это настоящий деликатес. Точно так же обстоит дело и в жизни. Вы не можете прожить жизнь одним махом — вы можете ее прожить лишь день за днем. Если вы порежетесь, то порез не заживет в одну секунду. Ваше выздоровление начинается с того момента, когда вы порезались, и продолжается день за днем, минута за минутой. Вы не получаете образование сразу — один день учебы сменяется следующим.

Вы не можете оправиться от потери дорогого вам человека за одну ночь. Преодоление утраты — это длительный процесс, и только если вы день за днем научитесь жить по-новому, то переживете свою потерю и начнете новую жизнь.

Следовательно, простая истина состоит в том, что жизнь нельзя прожить одним махом. Вы живете день за днем, а это означает терпение и усердие в строительстве той жизни, которая вам нужна. Если у вас была сломана рука, то сегодня постарайтесь разработать ее еще немного. Если вы были больны, то сегодня постарайтесь чувствовать себя немного лучше. Постарайтесь сказать себе, что в этот день вы продвинулись еще немного, и мало-помалу, день за днем, вы придете к выполнению и завершению всего того, чего хотите в своей жизни.

Если сегодня вы столкнулись с большой проблемой, не пытайтесь решить ее мгновенно. Постарайтесь сегодня найти ее частичное решение, и вы значительно приблизитесь к решению проблемы в целом. Если вы окидываете взглядом сразу все ваши проблемы, то жизнь может показаться вам очень трудной. Если у вас есть дети, которых надо воспитывать, пожилые родственники, нуждающиеся в уходе, и множество других

проблем, налагающих на вас ответственность, то жизнь может показаться сущим адом.

Но вы не обязаны справляться со всеми жизненными проблемами сразу. Вы обязаны справляться лишь с проблемами сегодняшнего дня. Я могу оставить вам в помощь одну простую мысль: «Жизнь по миле может стать карой, а жизнь по дюйму может стать благословением». Вам не нужно решать все жизненные проблемы сразу, вам нужно решать только проблемы сегодняшнего дня. От вас требуется вытерпеть боль лишь этого момента.

## **ИДЕЯ 37**

### **ЛОВУШКА ДЛЯ ОМАРА**

Вам нравятся омары? Большинство людей из Новой Англии, откуда я родом, любят омаров. А вы знаете, как ловят омаров? Их ловят очень простым приспособлением, которое позволяет омару легко попасть внутрь, но делает необычайно трудным выход наружу. В нашей жизни множество подобных ловушек.

Мы, человеческие существа, часто попадаем в жизненные ситуации, не задумываясь над ними и над тем, какие обязательства они на нас накладывают. Многие из нас готовы поставить свою подпись на чистом листе, не думая о том, что подписывают.

Я уверен, что огромное количество семейных неурядиц и человеческих страданий происходит из-за отказа подумать об обязательствах, когда мы уже готовы поставить свою подпись под выгодной сделкой. Это относится ко всем аспектам нашей жизни: к денежным займам, подписанию документов, любому роду контрактов. Многие люди очень любят присоединяться к чему-либо. Они с готовностью ручаются за других и с легкостью заключают браки.

Так легко подписать, принять, так легко сказать «да», так легко дать обещание — зато потом так трудно выполнить, расплатиться, так долго приходится горевать и сожалеть. Обязательства легко брать, но тяжело выполнять, и иногда мы видим, что радость, которую мы надеялись получить, приняв на себя эти обязательства, оборачивается огорчением. Мы следуем большинству, следуем моде, следуем своей личной гордости и выносим недальновидные решения лишь для того, чтобы не отстать от других. Нам следует заглянуть за сию минуту, за стремление к немедленному удовлетворению своих желаний любой ценой и увидеть грядущие дни, наступление срока погашения долгов и плату, которую с нас потребуют. Обязательства, помощь, потраченное время — все, за что нам придется платить, нужно трезво взвешивать.

Мы должны держаться подальше от сомнительных обязательств. Нужно окинуть свою жизнь пристальным взглядом, тщательно рассмотреть все обязательства с точки зрения здравого смысла и не торопиться ставить свою подпись или соваться в ловушку для омаров.

Обязательства легко давать, но иногда трудно выполнять, а порой бывает практически невозможно от них отделаться.

## **ИДЕЯ 38**

### **НАСТАВЛЕНИЕ ИЛИ НАКАЗАНИЕ?**

Однажды, когда великий Гаутама Будда учил людей в маленькой деревне, он вынул из своего одеяния маленькую коричневую гальку и сказал: «Смотрите, вот мой учитель!» Затем он объяснил, что в тот день шел по тропе и не замечал красоты мира вокруг себя до тех пор, пока маленькая галька не попала ему в сандалию. Ему пришлось остановиться и вытащить ее, и, делая это, он внезапно увидел синеву неба, великолепие деревьев, почувствовал благоухание цветов, растущих вдоль тропинки, и даже разглядел яркие цвета на крыльях бабочки. «Я шел мимо красоты, но не замечал ее, пока этот маленький камешек не заставил меня остановиться, — сказал он. — Не в том ли и глупость человеческая, что люди с большей готовностью учатся при помощи наказания, а не наставления?» К несчастью, это правда, и мы действительно с большей готовностью учимся при помощи наказания, а не наставления. Во время нашего странствия по жизни нам всегда открыты две дороги: дорога свободного выбора и дорога принуждения. Мы можем сознательно выбрать сотрудничество со Всеобщим Разумом. Мы можем выбрать развитие, совершенствование, перемену к лучшему. Но если мы не избираем это сами, то нас принуждают. Нами правит закон поступательного движения. Если мы не выбираем развитие, то нас принуждают к нему при помощи уроков практического опыта, а опыт, как некоторые уже знают, может быть очень строгим учителем.

Многие люди думают, что в мире происходит борьба между силами добра и зла. Нет никаких свидетельств о двух силах, сталкивающихся между собой во Вселенной. Тогда в чем же причина человеческих страданий и неурядиц? Причина в неверном понимании. Когда понимание человека поднимается на новую высоту, то и его мир поднимается из хаоса и разрушения.

За каждым успехом, за каждым кажущимся чудом исцеления стоит простая причина — идея. Идея может принести миллион долларов, она может излечить неизлечимую болезнь. Она может перестроить целую жизнь! Если вы открыты для новых идей, то они придут к вам. Иногда они приходят как внезапное озарение, иногда избирают кружной путь и ищут вас на страницах книги, в разговоре с другом, в голосе наставника. Идеи являются выходом на свободу из тех накладываемых на себя нами самими

ограничений, которые могут стать нашей тюрьмой и адом. Все, что вам требуется, чтобы оздоровить любую ситуацию в вашей жизни, — это идея. Поэтому медитация является такой важной частью успешной жизни — она открывает вас вдохновению и пониманию. Когда вы медитируете регулярно, вы никогда не перестаете получать новые идеи. Не обязательно во время медитации — но в итоге они приходят.

Одна идея, если превратить ее в действенную силу сознания, может возродить жизнь любого человека. Она может надежно вести вас вверх: вы добьетесь более высокого уровня жизни, преумножите свои силы и достигнете успеха. Эта идея состоит в осознании того, что все в мире работает на добро. ЖИВИТЕ этой идеей, этой верой, и вы преодолеете любые жизненные невзгоды. Вы обнаружите, что являетесь лучшим человеком, чем думали, когда посмотрите на свои переживания в свете этой идеи. Каждое переживание может быть превращено в достоинство вашего характера.

## ИДЕЯ 39

### ВЧЕРАШНИЕ ДОСТИЖЕНИЯ

Думаете ли вы иногда, что не получили в жизни достаточного вознаграждения? Может быть, вы иногда оглядываетесь и говорите: «Ну, дела должны идти по-другому, все должно быть не так — ведь в конце концов я же совершал то-то и то-то»? Похожи ли вы на человека, который пытается жить вчерашними достижениями? Поверьте мне, это тупиковый образ мыслей. Никто не станет есть вчерашнюю холодную картошку, и никто не может жить вчерашними достижениями. Наверное, вам известны люди, которые сделали серьезный поступок в своей жизни, написали об этом толстую книгу, потом книгу потоньше, потом памфлет и в итоге потратили остаток жизни, пытаясь заставить людей помнить о том, что когда-то было совершено. Когда мы пытаемся жить вчерашними победами, мы умираем сегодня. Подумайте об этом!

Несколько высокопоставленных военачальников однажды пришли к Наполеону, чтобы рекомендовать молодого капитана на специальное назначение. Наполеон спросил: «Почему вы предлагаете именно его?» Ему ответили, что несколько дней назад он одержал важную победу благодаря необычному мужеству и военному мастерству. Наполеон на секунду задумался, а затем произнес: «Это хорошо, но что он сделает в другой раз?» Никто не знает, что ему ответили, но об этом молодом человеке больше нигде не упоминается. Видите ли, в нашем мире есть два рода людей: те, у которых бывают редкие вспышки вдохновения, и те, которые кропотливо работают день за днем, выкладываясь каждый раз до конца. Иными словами, есть «мотыльки» и «пахари». Поверьте мне, если вы будете жить идеей, что одна вспышка озарения может обеспечить вам достаточно беззаботных дней, то ваша жизнь обратится в прах. Сегодняшние награды полагаются за сегодняшние труды; сегодняшняя любовь нужна для того, чтобы любить сегодня. Вы не можете сказать: «О, как я любил ее вчера, почему же она не любит меня сегодня?» Если вы хотите быть любимым сегодня, то должны любить сегодня; завтрашней любви еще нет, вчерашняя была и получила взаимность. **СЕГОДНЯШНИЕ НАГРАДЫ ПОЛУЧАЮТ ЗА СЕГОДНЯШНИЕ УСИЛИЯ.** Вы не можете осмысленно жить, Упиваясь вчерашними победами. Да, радуйтесь вчерашним достижениям, но не подпитывайте ими свое сознание, свою гордость, свой образ — это все равно, что кормить их холодной картошкой. Сделайте одно незначительное

достижение сегодня и живите им. Если вы сможете добиться значительного достижения что ж, отлично; но, если не сможете, питайте себя достижениями сегодняшнего дня.

Живите, радуйтесь, любите, делитесь и помогайте сегодня. Принимайте награду за сегодняшние усилия, и тогда вы будете жить сегодняшней духовной пищей, а не холодной картошкой вчерашних достижений.

## **ИДЕЯ 40**

### **СЛЕДИТЕ ЗА СВОИМИ СЛОВАМИ**

Аккуратны ли вы в подборе своих слов? Давайте ненадолго остановимся и подумаем о важности каждого произнесенного нами слова.

Видите ли, слово — нечто большее, чем простой знак или символ. Это магнит! Оно наполнено идеей, которую оно выражает. Оно живо силой этой идеи. Следовательно, постоянное использование слов, заключающих в себе идею ошибки, отрицания и разрушения, поддерживает идею ошибки, отрицания и разрушения в вашем сознании. Своими словами мы часто питаем и сохраняем те условия, которые хотим преодолеть. Помните, что нужно подумать, перед тем, как произнести слова вслух, — и мысли, заполняющие ваше сознание, заполнят и вашу жизнь своими образами.

Почти все люди слишком много говорят. Вы можете избежать многих несчастий, если будете проверять уместность своих слов, пропуская их через три узкие калитки. Первое: необходимо ли это? Второе: правдиво ли это? Третье: вежливо ли это? Если вы будете следовать этому простому методу, многие слова останутся невысказанными. Необходимы ли они? Правдивы ли они? Вежливы ли они?

Общайтесь с окружающими только в конструктивном духе. Говорите с пониманием и искренностью. Будьте честны. Вы не должны пытаться поднять моральный дух друга добрыми словами, думая при этом: «Ты заслужил именно то, что получил».

Мы не осознаем, как далеко путешествуют сказанные нами слова и чьих ушей они достигают. Постоянно следить за своими словами может быть поначалу затруднительно, но по мере приобретения опыта вы сможете развить привычку думать и говорить. Вам может оказать помощь простой процесс вычеркивания. Помните, как вы изучали арифметику? Вы обнаружите, что вычеркивание быстрый и простой метод для решения многих проблем. Вычеркивайте грубые замечания и заменяйте их вежливыми. Каждый раз, когда вы поймаете себя на негативных мыслях, вычеркивайте их и заменяйте позитивными. Повторяйте это снова и снова — тысячу раз в день, если необходимо. Вечером приятно будет сказать себе: «Сегодня я жил, думал и говорил так хорошо, как только мог».

Ваши слова обладают силой. В конце концов ваше слово — лишь одеяние вашей мысли, а качество ваших мыслей определяет то, что входит в ваш опыт. Это объясняется тем, что подсознание выполняет роль

пассивного слуги. Оно принимает предпосылки и добра, и зла: подсознанию все равно. Затем оно доводит предпосылки до их логического выражения в человеческой деятельности. Мысль — первый логический шаг в творческой деятельности. Следующий шаг произнесенное слово. Мы постоянно думаем. Когда мысли облекаются в слова, их творческое воздействие на нашу жизнь усиливается. Следовательно, мысли, слова и условия нашей жизни располагаются друг за другом в логической последовательности. Помните: мысль, слово, а затем условия, в которых вы живете. Это неизбежная последовательность!

По законам материального мира все вещественное постоянно изменяется. Когда мы говорим искренние слова Правды, слова с положительным смыслом, конструктивные слова, то этим создаем идеальные условия для своей жизни. Единственная причина, из-за которой эти условия невозможно использовать полностью, состоит в том, что мы говорим слишком много противоречивых слов. Как ручная пила, наши слова идут сперва вверх, а потом вниз: сначала конструктивны, потом деструктивны. Решите для себя отныне следить за своими словами — они важны для вас и для вашей жизни.

## **ИДЕЯ 41**

### **ДЕРЕВО, СПОСОБНОЕ ВЫДЕРЖАТЬ УРАГАН**

Большинство из нас в то или иное время проходит проверку своих способностей. В нашу эпоху это, похоже, почти все, чем занимаются молодые люди. Любой, кто собирается устроиться на работу, подвергается глубокой проверке с помощью соответствующих тестов.

Когда-то я прочел интересные заметки о ведущем специалисте в области инженерии человека, докторе Джонсоне О'Конноре из Стивенсовского института. Однажды О'Коннора спросили, был ли в его практике хоть один случай, когда человек проходил через все серии тестов с отрицательным результатом. Существует столько различных тестов, что кажется невозможным, чтобы какой-нибудь человек не справился хотя бы с одним. Но О'Коннор рассмеялся и ответил: «Да, есть люди, которые не справляются ни с одним из наших тестов. Примерно один человек из 8000 абсолютно безнадёжен». Его спросили: «Как вы поступаете с такими людьми?» — «Поступаем? — переспросил О'Коннор. — Мы о них не беспокоимся. Они не представляют для нас проблемы. Обычно это управляющий или президент в своей фирме».

Интервьюер не увидел смысла в таком ответе и продолжал расспрашивать доктора О'Коннора: «Каким образом человек, чьи тесты показывают практически полное отсутствие естественных способностей, может стать президентом фирмы?» О'Коннор дал очень простое объяснение. «Поскольку такому человеку ничего не дается легко, он с молодости привыкает к длительной и тяжелой работе, сказал он. — Продолжительный и упорный труд дает ему большую внутреннюю силу, смелость и опыт, что и является реальным знанием, — и это позволяет ему добиться успеха».

Я подумал: «Господи, не должны ли мы учиться этому в своей собственной жизни?» Когда ветры трудностей дуют вокруг нас, когда мы чувствуем, что становимся неспособны справиться с ситуацией, мы должны понять, что ветры трудностей дуют для того, чтобы мы смогли стать немного сильнее. Подумайте, что произошло бы, если бы вы посадили молодое деревце в оранжерее, вырастили его, а потом пересадили на вершину горы. Оно бы не пережило и одной зимы. Если дерево крепнет с первыми зимами своей жизни, оно вырастает сильным и жизнестойким.

То же самое и с человеком. Мы растем, сталкиваясь с проблемами и

преодолевая их. И разве это не особенно важно в отношении наших детей? Если мы защищаем их от трудностей роста, если мы постоянно облегчаем их задачи, они упускают возможность узнать тот секрет, о котором говорит доктор О'Коннор: секрет тяжелой и длительной работы, секрет обучения, приобретения опыта вместо того, чтобы кормиться им с ложечки.

Рост человеческой личности достигается только при жизни, открытой трудностям, только в том случае, если ничто не дается легко. Тогда она становится деревом, способным выдержать ураган. Только жизнь, открытая для испытаний и преодоления трудностей, становится настоящей жизнью.

## ИДЕЯ 42

### ПЕРЬЯ ЗА ЗЕМЛЯНЫХ ЧЕРВЕЙ

Осознаете ли вы важность любого выбора, который делаете? Понимаете ли вы, как далеко может завести вас каждое ваше решение? Интересная мысль: мы сами определяем нюансы своего поведения, а наше поведение в свою очередь определяет наше следующее решение — и так по спирали. Если вы принимаете негативные решения, они развивают негативный образ мыслей, облегчающий для вас принятие негативных решений и в дальнейшем. Если вы принимаете позитивные решения, это воспитывает в вас позитивный образ мыслей, облегчающий для вас принятие позитивных решений в будущем.

Каждый выбор приводит к естественному результату, ведущему к дальнейшему выбору, сходному по природе с предыдущим. Лютер Бербанк, кудесник-экспериментатор, однажды рассказал замечательную сказку о молодом жаворонке, иллюстрирующую важность нашего выбора. Молодой жаворонок летал со своим отцом и слушал его рассказы о том, какие замечательные птицы жаворонки. Он услышал, что жаворонки могут летать выше и петь лучше любых других птиц. Отец не устал повторять сыну, что быть жаворонком означает происходить из очень хорошей семьи, иметь древнюю родословную и жить прекрасной и возвышенной жизнью. Но молодой жаворонок слушал только одним ухом, а другое обратил к земле, потому что далеко внизу по дороге шел человек с ручной тележкой и маленьким серебряным колокольчиком. Он звенел колокольчиком; маленького жаворонка одолело любопытство, и внезапно он устремился к земле на манер жаворонков: они с песней грациозно взмывают вверх по спирали, а потом складывают крылья и стремительно мчатся к земле. Они словно падают вниз, очень напоминая человека, который с огромными усилиями взобрался на высокую гору, но может скатиться вниз в один момент.

Итак, маленький жаворонок летал со своим отцом и слушал истории о своей славной родословной; но он слышал также звяканье колокольчика. А когда он спустился вниз, человек предложил земляных червей в обмен на перья жаворонка. Жаворонку это показалось странным, но он считал земляных червей особым деликатесом и поэтому спросил: «Сколько червей ты дашь мне за одно перо?» — «Пару червей за единственное перышко», — ответил человек. Тогда жаворонок вырвал у себя из крыла перо, обменял

его на двух червей и съел их с огромным удовольствием. Потом он снова полетел вверх, к своему отцу, надеясь, что тот ничего не заметит. Так оно и случилось: отец ничего не заметил. Но день за днем маленький жаворонок делал то же самое. Он менял перья на червей до тех пор, пока однажды утром, расправив крылья, не обнаружил, что не может взлететь. Он отдал так много перьев со своих крыльев, что они больше не могли поднять его в небо. За долгие месяцы, пока его перья отрастали снова, у маленького жаворонка было достаточно времени, чтобы раскаяться в своем глупом обмене перьев на земляных червей и пожалеть о своем выборе. То же самое происходит и с нашими повседневными выборами. Мы либо меняем хороший опыт на еще лучший, либо меняем перья жаворонка на земляных червей. Каждое ваше решение, каждый ваш выбор поднимают вас все выше и выше либо, напротив, опускают все ниже и ниже.

## ИДЕЯ 43

### ВЫ НЕ ОДИНОКИ

Иногда мы чувствуем себя совершенно беспомощными изменить наш мир. Чувствуете ли вы себя неспособным сделать вашу жизнь, ваш дом, ваш город, вашу семью и ваш мир хоть немного лучше? Если так, то позвольте мне рассказать об одном случае, изменившем мою точку зрения на этот предмет.

Как-то раз я посетил пасеку. Дело было в середине лета, и, проходя от улья к улью, я слышал странный звук, похожий на шелест морских волн, лижущих песчаный берег. Я спросил старого пчеловода, что это означает, и он ответил, что это «пчелы-веялки». Да, именно «пчелы-веялки». В улье были тысячи пчел; они сидели головами к центру и изо всех сил работали крыльями. Они занимались тем, что выгоняли застоявшийся воздух с одной стороны от входа и загоняли свежий с другой. Весь улей проветривался усилиями тысяч пчел-веялок. Они занимались только тем, что прогоняли воздух через улей, для того чтобы мед оставался свежим и сохранял свой чудесный аромат. Интересно, подумал я, что может думать отдельная пчела-веялка? Работая крыльями, она не производит почти никакого эффекта: что может сделать одна крошечная пчела? Но когда ее усилие сливается с усилиями тысяч других пчел-веялок, получается прекрасно работающая система воздушного кондиционирования для целого улья. Я продолжал думать: «Не так ли обстоят дела и в человеческой жизни? Сам по себе я не могу ничего, но когда нас двое или трое, то это другое дело».

Вероятно, вы сейчас думаете: «Да, было бы неплохо, если бы группа людей, собравшихся вместе, взяла и проветрила наш застоявшийся мир, выгоняя ненависть, нищету, страхи и сомнения. Но я одинок — что я могу сделать?» Вы не одиноки. Многие люди чувствуют так же, как и вы. Соединяя свои помыслы, мы становимся огромной силой, как и пчелы, объединяющие свои усилия.

Поэтому не думайте о своей беспомощности. Представьте себе, как много людей думают так же, как и вы, и решите прямо сейчас объединить свои усилия с их усилиями. Мы должны проветрить наш мир от страха, сомнения, неприязни, малодушия и всех отрицательных мыслей. Вместо этого мы пустим в наш мир любовь, свет, счастье и радость познания.

Каждый из нас может добавить взмах своих крыльев к взмахам

крыльев ангелов, славящих мир, и все вместе мы — великая сила для  
очищения мира и творения добра.

## **ИДЕЯ 44**

# **ВИДЕТЬ ИСТИННЫЙ СМЫСЛ**

Вы когда-нибудь слышали историю о человеческом ухе, вызвавшем войну?

Странно, но это правда. Было время, когда одно человеческое ухо могло вызвать большую войну между народами. Ухо принадлежало английскому морскому капитану по фамилии Дженкинс. Испанцы решили, что Дженкинс вовсе не так честен, как хочет казаться. Фактически они считали его пиратом, и когда он попал к ним в руки, они попросту отрезали ему ухо. Дженкинс, возмущенный несправедливостью, вернулся в Англию и пожаловался монарху. В то время англичане только и ждали повода для войны с испанцами и поэтому использовали этот инцидент для объявления большой войны, прозванной «ВОЙНА ИЗ-ЗА УХА ДЖЕНКИНСА». Если вы мне не верите, сходите в библиотеку и убедитесь сами. Между Англией и Испанией действительно когда-то была война, известная как «ВОЙНА ИЗ-ЗА УХА ДЖЕНКИНСА». И вот о чем мне хотелось спросить: разразится ли сегодня война из-за вашего уха? Интересно, как часто ваши уши вовлекали вас в войну? Видите ли, чуткое ухо — чувствительный орган. Оно не просто улавливает вибрации чьих-то голосовых связок, оно улавливает оттенки чувств: страдания, гнева, сомнения, радости, любви — и всего того, что лежит за словами. Чуткое ухо дает возможность избежать многих войн, которые могли бы разразиться.

Когда вы сегодня выйдете на улицу, спросите себя: «Насколько чутко мое ухо?» Если кто-то встречается с вами и обрывает разговор словами: «ПОЧЕМУ БЫ ВАМ НЕ ЗАНЯТЬСЯ СВОИМИ ДЕЛАМИ?» Вы услышите гнев, обиду, ненависть, возмущение? Или: «У МЕНЯ В ДУШЕ ЗАНОЗА. Я НЕ ЗНАЮ, КАК МНЕ ВЫНУТЬ ЕЕ. Я НЕ ХОЧУ ГОВОРИТЬ О НЕЙ, ПОТОМУ ЧТО МНЕ, НАВЕРНОЕ, СТЫДНО. ПОМОГИТЕ МНЕ ПРЕОДОЛЕТЬ МОЮ ВНУТРЕННЮЮ БОЛЬ». Слышите ли вы это, или «Почему бы вам не заняться своими делами?» звучит для вас как объявление войны? И вы уходите, не говоря ни слова? Необъявленная война объявлена, и между хорошими друзьями на долгое время вырастает стена молчания. Или, допустим, кто-то на улице говорит вам: «ПОЧЕМУ БЫ ВАМ НЕ УБРАТЬСЯ С МОЕЙ ДОРОГИ?» Вы чувствуете возмущение? В вас вспыхивает ненависть? Или вы способны различить за словами глубоко спрятанное ощущение подавленности или одиночества? Видите ли

вы за этими словами израненную, оскорбленную душу? Достаточно ли чутко ваше ухо, чтобы не объявлять войну, услышав «убирайтесь с моей дороги»?

Если вы собираетесь служить (в высоком понимании этого слова) своему Творцу и своим ближним, то вы должны внимательно прислушиваться к чужим словам и различать их истинный смысл. Делая это, вы внесете в окружающий мир спокойствие и гармонию и не станете причиной «Войны из-за уха Дженкинса».

## ИДЕЯ 45

### УЗКИЙ ВЗГЛЯД

Не кажется ли вам порой, что ваша жизнь безнадежно запуталась, что ее нити завязались в тугие узлы, что вы не видите выхода и ваше существование становится столь сложным, что впору задаться вопросом: а стоит ли продолжать его?

Когда трудности и кажущиеся противоречия жизни ставят нас в тупик, мы должны помнить, что в любой момент имеем лишь узкий взгляд на вещи, взгляд, который никогда не отражает действительности в целом.

Мы смотрим на вещи с одной стороны. Каждый раз, когда мы видим отдельный кусочек как целое, мы видим его в ограниченном ракурсе. Мы не можем надеяться обозреть всю картину своим ограниченным, узким взглядом.

Допустим, что вам пришлось показывать эскимосу картинки, изображающие части тела верблюда. Эскимос никогда не видел верблюда; вы можете показывать ему голову, горб, задние ноги, но он никогда не получит полную картину того, как в действительности выглядит верблюд.

Другой пример, иллюстрирующий запутанность жизненных ситуаций, персидский ковер. Говорят, что если смотреть на обратную сторону персидского ковра, то он покажется мешаниной линий и цветов: некрасивой, лишенной симметрии и логики. Но это только потому, что у вас нет ключа: вы не можете видеть картину в целом. Если вы перевернете ковер и посмотрите на него, то увидите узор и поймете, что хаотичные нити на изнанке образуют на лицевой стороне прекрасное и завершенное целое.

Точно так же дело обстоит и с нашей жизнью. И в один прекрасный день, когда мы в достаточной степени вырастем духовно, чтобы покинуть подготовительный класс, мы увидим, что множество нитей, составляющих человеческую жизнь: кажущиеся несвязанными картины, мешанина событий и происшествий — в действительности являются частью строгого прекрасного и точного узора великолепного покрывала, которое мы постоянно ткем вместе с нашим Творцом и для Него.

Если жизнь кажется вам бессмысленной мешаниной событий, это попросту означает, что в данный момент ваша точка зрения позволяет вам видеть лишь крошечный кусочек целого. Если мы сможем немного отступить назад, то увидим большую часть, но и в этом случае нам

придется еще долго духовно расти, чтобы понять, что эта мешанина событий вплетена в узор Совершенства.

Творец не допускает ошибок. Знайте: что бы ни происходило в вашей жизни сейчас — это часть узора Совершенства.

## **ИДЕЯ 46**

### **НЕ СЛОМАЙТЕ КЛЮЧ**

Вы когда-нибудь ломали ключ в замке? Как-то раз я рассматривал связку ключей, принадлежащих моему другу, и обнаружил, что, от одного ключа остался только стержень. Ключ был безнадежно сломан. «Как это случилось?» — спросил я друга. «Ключ застрял в замке, а я все старался его повернуть», — ответил он. Думаю, большинство из нас иногда поступает таким же образом. Мы хотим, чтобы все шло по-нашему, даже если вставляем в замок не тот ключ. Мы хотим, чтобы ключ повернулся. Мы настаиваем на своем понимании хода вещей и в итоге добиваемся лишь того, что ломаем ключ. В связке моего друга был нужный ключ для замка, который мой друг пытался открыть, и если бы он выбрал этот ключ, то дверь открылась бы безо всякого труда. То же происходит и с нами. Мы хотим поворачивать ключи по-своему, когда дело касается человеческих взаимоотношений.

Вы когда-нибудь замечали, как мы нервничаем, когда кто-то делает нечто не так, как мы, или принимает решения, отличные от наших в подобных обстоятельствах? Мы сердимся, когда кто-то другой не успевает, упускает возможность, не может ухватиться за то, за что мы сами бы ухватились, будь мы на его месте. Все мы склонны поучать и совать свои ключи в замки жизни других людей. Непросто, согласитесь, сидеть рядом и смотреть, как кто-то выполняет работу менее эффективно, чем, на ваш взгляд, могли бы сделать вы. Это особенно верно, когда мы имеем дело с детьми. Дети не умеют делать все так же хорошо, как мы. Их пальцы не такие гибкие и ловкие, как наши, и мы испытываем громадное желание выхватить у них из рук работу и сделать ее сами. Мы пытаемся вставить ключ нашего понимания в замок их маленьких умов, а это не тот путь, который помогает им вырасти.

Каждый должен учиться жизни. Если бы к деятельности допускались лишь наиболее способные и умелые, то у многих бы не было никаких шансов развить свое умение и способности. Практически каждый может учиться по-своему, и большинство удачливых лидеров — это те люди, которые рано сообразили, что нет смысла совать квадратный стержень в круглую дырку или вставлять в исправные замки неисправные ключи. Мы должны принимать людей такими, какие они есть, и помогать им на их манер, а не на свой собственный. Мы никогда не найдем другого человека,

который делал бы все в точности так же, как мы. Когда мы поймем это, то перестанем раздражаться по мелочам, прекратим попытки просунуть ключ своей жизни в замок чужого существования и позволим другим развиваться их путями. Для меня это прекрасно подытожено в маленьком стихотворении:

Пусть правда, что, судя себя,  
Ты счел свой труд непревзойденным:  
Бог щедро одарил тебя —  
Так будь же щедр и к обделенным.

Пример — луч света, которому люди склонны следовать; потому улучшайте себя сегодня и помогайте своим друзьям улучшить себя завтра.

Сделайте это, и вы станете лучше, а они — более хорошими друзьями или более хорошими детьми.

## ИДЕЯ 47

### САМОДИСЦИПЛИНА

В Вади Натрун, в Фиваидской пустыне Египта, в самом ее центре, за многие мили от воды и любого живого существа, растет миндальное дерево. Да, миндальное дерево — посреди самой суровой и безлюдной пустыни, которую вы можете себе представить. Это дерево — плод самодисциплины.

В 346 году старый монах по имени Абба Амой молился в пустыне с одним из своих учеников. Он пытался научить его пониманию, что такое плоды самодисциплины, но ученик никак не мог уяснить его наставления. Тогда монах взял свой посох, вырезанный из ветки миндального дерева, и воткнул его в песок, а потом обратился к своему ученику по имени Маленький Джон. «Поливай этот посох, — сказал он. — Поливай до тех пор, пока он не принесет плоды, и тогда ты поймешь, что я имею в виду».

То место было расположено за многие мили от ближайшего колодца, но ночью, когда стало прохладнее, Маленький Джон дошел до колодца, наполнил кувшин водой, вернулся обратно и полил посох. Он повторял это каждую ночь в течение трех лет, и по истечении этого срока проросший посох начал плодоносить. Тогда Маленький Джон принес зерна миндаля в ближайший монастырь и сказал монахам: «Узрите плоды самодисциплины!»

Не живете ли вы сейчас в некой пустыне? Встречаетесь ли вы с болезнями, одиночеством, семейными и деловыми проблемами, денежными затруднениями, заставляющими вас чувствовать себя так, словно вы живете среди пустыни? Тогда позвольте мне сказать вам: эта пустыня может расцвести так же, как и миндальное дерево, и принести любые плоды с помощью самодисциплины. Под самодисциплиной я подразумеваю дисциплину вашего сознания.

Поступайте так, как поступал Маленький Джон. Постоянно следите за своими мыслями и тренируйте их так, чтобы думать только о хорошем. Откажитесь от мыслей о поражении и любых негативных мыслей. Поливайте свое сознание мыслями о любви, здоровье, радости, мире и гармонии и вы получите плоды от цветов самодисциплины и превратите в цветущий сад пустыню вашего прежнего существования, каким бы оно ни было.

## **ИДЕЯ 48**

### **ВВЕРХ И ВНИЗ ПО ЭСКАЛАТОРУ**

Если вы похожи на большинство американцев, то вы скорее всего целыми днями куда-то торопитесь и вечно суетитесь. Я сомневаюсь в том, что торопливость и суэта действительно необходимы для максимально полезной деятельности.

Помню, когда я был мальчиком, родители брали меня в большой универсальный магазин. Там был эскалатор. Я всегда забежал вперед и начинал бежать вверх по лестнице, идущей вниз. Уверен, что многие из вас пробовали так делать в детстве. Это интересная процедура. Вы бежите сломя голову, но остаетесь на том же самом месте, в то время как другие люди никуда не бегут, однако в итоге куда-то прибывают. Человеческая жизнь во многом похожа на это.

Деятельность не всегда означает действие. Иногда мы делаем больше всего тогда, когда с виду ничем не занимаемся. А иногда масса времени тратится впустую. Раньше или позже нам просто приходится решать, что для нас важно, а что неважно, потому что если мы пытаемся делать все одновременно, то это неизменно приносит больше вреда, чем пользы.

Сознание — тонкий и сложный инструмент, подверженный давлению и напряжениям как снаружи, так и изнутри. Слишком большое давление часто может привести к срыву. Усталость ума может быть гораздо более изматывающей, чем физическая усталость. Насколько я знаю, существует единственный способ выдержать, и этот способ заключается в постоянной связи с Источником, который находится внутри нас, с Источником всей жизни и жизненности.

На ступице вращающегося колеса времени существует неподвижная точка. Мы должны научиться отступать в этот центр, если не хотим угодить между спицами или вылететь за край. Спокойствие в сердце деятельности — единственное место, где Бог может общаться с нами; следовательно, если мы хотим мира и душевного спокойствия, мы должны научиться попадать в это место. Это секрет возобновления умственных, физических и духовных сил.

Найдя это место в себе, вы обретете уверенность ума, обнаружившего собственный центр. Ум, обнаруживший свой истинный центр, познает мир гораздо активнее, чем ум, мечущийся в разных направлениях. Так бывает со всеми.

Остановитесь ненадолго, отвлекитесь от суеты и спросите себя: «Не бегу ли я вверх по эскалатору, который идет вниз?» Слишком часто мы по собственной воле бежим навстречу приливу жизни, а не движемся вместе с ним. Если вы обнаружите, что бежите вверх по спускающемуся эскалатору, побыстрее сойдите и встаньте на поднимающийся эскалатор. Не торопитесь бежать наверх. То, что действительно продвигает нас наверх, — это наше спокойствие и уверенность в собственных силах

## ИДЕЯ 49

### ГРЕХ ЗАБЫВЧИВОСТИ

Вот прекрасное стихотворение Маргарет Сангстер. Оно называется «Грех забывчивости».

Нас не сделанное мучит, нам забытое больней.  
Оттого ли ноет сердце на исходе наших дней?  
О забытом нежном слове, ненаписанном письме,  
О цветах, что не раскрылись, мы тоскуем в тишине.  
О тяжелой чьей-то ноше, что могли мы облегчить,  
О несказанном совете вспоминаем ли в ночи?  
Лишь руки прикосновенье, ободряющий намек,  
Но дела торопят вечно, а глядишь — и вышел срок.  
Эти маленькие жесты общности и доброты,  
Эти шансы на бессмертье вне извечной суеты,  
Все они в ночи проходят долгой, грустной чередой  
В час, когда робка надежда, когда жаден ветра вой,  
Ибо жизнь так быстротечна, а печаль так велика —  
Грешно медлить с состраданьем до последнего звонка.  
Нас не сделанное мучит, нам забытое больней.  
Оттого ли ноет сердце на исходе наших дней?

Почему вы не можете сделать чью-то жизнь радостней сегодня, если очень скоро, когда возможность будет упущена, воспоминание о ней тяжким грузом ляжет вам на сердце? Может быть, это любовь, которую вы хотите разделить с родителями, с ребенком или с любимым человеком, или прекращение ссоры, которая зашла очень далеко.

Жизнь слишком коротка. Потратьте этот день на то, чтобы не упустить свой шанс. Сделайте это сегодня. Признайтесь в любви, которая оставалась невысказанной, простите ошибку, бывшую непрощенной, покончите со ссорой, с которой давно пора покончить. Вам понадобится этот день, чтобы исправить урон, нанесенный временем, и сделать что-то во имя умножения радости и любви. Преодолейте грех забывчивости. Я обещаю, что это сделает вашу жизнь гораздо счастливее.

## **ИДЕЯ 50**

### **ГОЛОС ИЛИ ЭХО?**

Голос вы или эхо? Мне кажется, что с ростом человеческих познаний и появлением великолепных изобретений, с помощью которых распространяются эти познания, всем нам угрожает опасность превратиться в попугаев, в эхо чьих-то чужих мнений.

Со страниц ежедневных газет, с экранов кинотеатров и телевизоров, из книг и плакатов до нас доносятся голоса других людей, внушающих нам, что мы должны думать, растолковывающих нам, как жить и во что верить. Я — один из таких лицей. Я сижу здесь и пытаюсь делиться с вами своими идеями. Я думаю: «Существует серьезная опасность, что вы позволите моему образу мысли стать вашим образом мысли». Внезапно я понимаю, что не пытаюсь заставить вас думать о том, о чем думаю сам. На самом деле я пытаюсь сделать так, чтобы вы сами начали думать. Возьмите идеи, которые я вам предложил, и попробуйте проверить их действие на собственном опыте.

# **СЕКРЕТЫ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ**

## БЛАГОДАРНОСТЬ АВТОРА

Ни один автор не пишет книг в полном одиночестве. Я черпал идеи из многих источников, используя, разумеется, собственный опыт лекционной работы и практики. Мне помогали специалисты в области психологии, религии и метафизики. Многие предпочли остаться анонимными, удовлетворившись тем, что их знания и опыт помогут ближним достичь духовной и психологической свободы.

Было бы трудно выразить благодарность всем, у кого я позаимствовал идеи, но нескольких людей хотелось бы назвать по имени. На меня оказал глубокое влияние Энтони Норвелл, мой учитель и советчик. Я благодарен Маргарите и Вилларду Бичерам за их превосходную работу, помогающую людям полагаться на собственные силы; Лилбурну Берксдейлу за его выдающиеся программы и буклеты по самооценке, а также Максвеллу Мальцу, Джозефу Мэрфи, Эммету Фоксу, Абрахаму Мэслоу, Ральфу Уолдо Эмерсону, Наполеону Хиллу и Эрнесту Холмсу за их книги и статьи.

*Д-р Роберт Энтони*

## ПОСВЯЩЕНИЕ

Каждому, кто хочет улучшить свою жизнь. Я благодарен за появившуюся возможность купить и прочитать эту книгу. Затраченные время и усилия выделяют вас из большинства. Познавая свой безграничный творческий потенциал, вы будете не только преуспевать и развивать свои способности, но также ознакомитесь с огромным объемом информации, которая позволит оказать помощь остальным и последовать вашему примеру.

## **ВСТУПЛЕНИЕ**

### ***НЕСЧАСТНОЕ БОЛЬШИНСТВО***

Когда вы смотрите на своих собратьев, трудно игнорировать тот факт, что очень немногие из них живут счастливой, полноценной и целенаправленной жизнью. Большинство выглядит неспособными справиться со своими повседневными проблемами и противостоять обстоятельствам. Довольствуясь средним уровнем, люди тем самым приговаривают себя тянуть лямку. Ориентация на посредственность стала способом жизни. Как результат чувство собственной неадекватности принуждает винить общество или обстоятельства в собственных промахах и разочарованиях. Мысль о том, что другие люди и вещи управляют их жизнью, глубоко впечаталась в сознание, и они, как правило, не реагируют на логичные аргументы, доказывающие обратное.

Уильям Джеймс, выдающийся философ и психолог, однажды заметил: величайшим открытием нашей эпохи является то, что, меняя аспекты нашего мышления, можно изменить, нашу жизнь.

В этом коротком утверждении заключена глубокая истина; мы не жертвы, но соучастники в творении своей судьбы и окружающего мира. Или, по выражению другого мудреца: «Мы не то, что о себе думаем, но то, что мы думаем, — это и есть мы!»

### ***«ОВЕЧЬЕ» СОСТОЯНИЕ УМА***

Нам требуется слишком много времени, чтобы усвоить простой урок: противоположностью смелости является не трусость, а конформизм. Вы можете потратить бесценные, невозвратимые годы, стараясь шагать в ногу с остальными, и лишь потом понять, что люди, за которыми вы пытались успеть, на самом деле следовали за вами! Это особенно видно при взгляде на важнейшие события нашей жизни.

Что заставляет нас, как овец, тянуться друг за другом? Почему человек должен, к примеру, жениться, получать образование или оседать на одном месте, если так поступают друзья? Может быть, эти события должны произойти в его жизни гораздо позже. Может быть, раньше. Может быть,

они вообще не имеют отношения к нему. Давайте избавимся от «овечьего» состояния ума и не будем винить себя за то, что отличаемся от наших соседей или соратников. Можно избежать многих страданий, если принять наше Божественное право на индивидуальность и не позволять конформизму и стандартизации посягать на святость жизни и ее красоту.

### ***АКЦЕНТ НА ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ***

Мнение, что ваша судьба каким-то образом контролируется другим человеком, группой людей или обществом, налагает на вас узы рабства, делает добровольным арестантом. Мысли становятся схемой, на которой отражены подсознательные элементы, входящие в реализацию замыслов, как позитивных, так и негативных. Достигнутое вами — внешнее проявление происходившего в сознании. Вы в буквальном смысле слова привлекли к себе все, что вошло в жизнь: хорошее или плохое, счастливое или печальное, удачное или неудачное. Это включает грани опыта в бизнесе, супружестве или личных делах.

Подумайте об этом! Ваш мир, окружающее — это внешняя картина представления о нем. Узнав, почему вы являетесь тем, кто вы есть, найдете ключ к тому, чтобы стать тем, кем хотите быть.

### ***У ВАС ЕСТЬ СИЛЫ ИЗМЕНИТЬСЯ***

Шекспир сказал: «Мы знаем, кто мы есть, но мы не знаем, кем мы могли бы стать».

Не подходит ли эта фраза к вам? Не сосредотачиваетесь ли вы на своих огорчениях, промахах, неумении вести дела, лишь изредка задумываясь над тем, кем могли бы стать? Проблема заключается в том, что ваше воспитание основывалось на ложных концепциях, ценностях и убеждениях, помешавших осознать свою свободу и уникальность.

Являясь соучастником строительства своей жизни, вы обладаете силой изменить любую ее сторону. Все выдающиеся личности пришли к одинаковому заключению: нельзя искать решения своих проблем в окружающем мире. Великий Учитель часто напоминал нам: «Царство Небесное внутри вас». Оно находится не в какой-то дальней стране и не на небесах. Будда пришел к такому же выводу: «Будьте светочем для своих ног и не ищите вовне себя». Исцеляющие силы находятся в нас. Здоровье,

счастье, довольство и мир с самим собой естественное состояние бытия, если вы разорвали оковы негативного мышления.

Если вы не осознаете истинную ценность собственной личности, не сможете приблизиться к обретению полной уверенности в себе. Лишь приняв как факт свою уникальность, сможете освободиться от накладываемых на себя ограничений. Да, именно накладываемых на себя! Ваши родители, ваша семья, ваш босс или общество не налагали их на вас. Вы сделали это сами, позволив другим управлять своей судьбой.

Если не сможете избавиться от чувства вины и перестать терзаться своими воображаемыми недостатками, останетесь одним из тех, кто продолжает бесплодную борьбу за обретение уверенности в себе и личной свободы. Чтобы стать истинно свободным, способным к состраданию, теплу и любви, нужно сначала понять и полюбить себя. Если последуете увещанию св. Луки «возлюби ближнего своего, как самого себя», не начав с определения того, кем являетесь вы, обманете и себя, и своего ближнего!

### ***ВАШИ ПОТРЕБНОСТИ ДОЛЖНЫ СТОЯТЬ НА ПЕРВОМ МЕСТЕ***

Одно из основных условий для изменения личности и приобретения уверенности в себе заключается в том, что вы должны удовлетворять в первую очередь собственные потребности. Стараться угодить другим, забывая о себе, не ваше дело, и неважно, кто учил вас обратному. На первый взгляд это покажется эгоистичным, но давайте вспомним замечание св. Луки о том, что, лишь сделав все возможное для себя, мы принесем наибольшую пользу своим семьям, друзьям, церкви, обществу и т. д.

Многие люди руководствуются философией услужения другим, пытаясь уйти от ответственности за изменение своей жизни. Они говорят, что интересы их супругов должны стоять на первом месте; интересы друзей, работа или весь мир — тоже на первом. Это не что иное, как самообман. Примером такого рода поведения является человек, который, жертвуя собой, занимается какой-либо похвальной деятельностью, а на самом деле боится встретиться лицом к лицу со своими проблемами и устранить их.

Доктор Сибьюри в своем «Искусстве эгоизма» говорит: «Не беспокойтесь о мире в целом, иначе он поглотит вас с головой. Беспокойтесь не за океан, а за ту волну, которая накатывается на вас. Доставляйте себе радость. Делайте что-нибудь для себя, и все остальное

придет в норму».

Вы не можете изменить мир, но можете измениться сами. Единственным способом улучшения жизненных обстоятельств для каждого человека служит позитивный и конструктивный взгляд на свою судьбу. Пришло время отложить в сторону все остальное и отдать приоритет собственным потребностям. Это единственное условие для обретения свободы. Физическое рабство достойно всяческого порицания, но умственное — гораздо хуже, и наказанием за него будет, по замечательному выражению Декарта, «жизнь, полная тихого отчаяния».

### ***ПОДНИМАЙТЕСЬ НА БОРТ! ВРЕМЯ ОТПЛЫТИЯ!***

Вы стоите на пороге путешествия, совершив которое, вознаградите себя на всю оставшуюся жизнь. Вы узнаете новые способы освобождения от оков сдерживающих ограничений.

Если вы часто оказываетесь в тупиковых ситуациях, чувствуете свою неполноценность и неспособность идти по жизни уверенно и с энтузиазмом, то эта книга — для вас. Если вы устали от посредственности, разочарованы достигнутыми результатами и не согласны просто плыть по течению, эта книга предложит другой путь. Если вы сможете стать восприимчивым к новым понятиям, ценностям и убеждениям, то узнаете, почему и каким образом нужно систематически реорганизовывать свой мыслительный процесс, чтобы разбудить свое НОВОЕ «Я». Овладев этими принципами, достигнете больше счастья, любви, свободы, денег и уверенности в себе, чем ранее было возможно. Ничто так не вознаграждает за потраченные усилия, как реализация своего безграничного потенциала и творческая целенаправленная жизнь. Независимо от того, кем являетесь и в какой жизненной ситуации оказались, ВЫ можете обрести полную уверенность в себе. И это будет совсем не так сложно, как на первый взгляд!

### ***ВЫРАБАТЫВАЙТЕ «ПРИВЫЧКУ 21 ДНЯ»***

Давайте ознакомимся с простым, но очень эффективным методом обучения. Он называется «ПРИВЫЧКОЙ 21 ДНЯ».

Установлено, что для избавления от старой деструктивной привычки и приобретения новой позитивной привычки требуется примерно 21 день.

Чтобы усвоить материал этой книги, вам нужен как минимум такой же промежуток времени. Не сделайте ошибки. Вы немедленно поймете прочитанное, но интеллектуальное понимание само по себе ничего не значит и не может изменить вашего поведения. Реальная перемена произойдет лишь тогда, когда вы наконец научитесь следовать своему осознанию. Это означает, что от первоначального восприятия вы переходите к знанию, которое становится частью ваших мыслей, чувств, действий и реакций. Потребуется время. Поэтому не сделайте ошибки, прочитав книгу один раз и сказав: «Я все знаю!» Вы не можете «узнать», пока прочитанное не усвоится вашим сознанием и не превратится в новую схему поведения.

Отложите дела и сосредоточьте все внимание на том, что вы читаете. Часы, потраченные на изменение ваших негативных, пораженческих схем поведения и превращение их в позитивные и конструктивные, будут недолгими по сравнению с обретенным торжеством радости и свободы.

Чтобы достичь наилучших результатов, прочитайте книгу один раз, ознакомившись со всем материалом. Потом вернитесь к отдельным главам, которые помогут вам решить неотложные проблемы. Позвольте новым принципам глубоко проникнуть в ваше сознание, но самое главное — **ДЕЙСТВУЙТЕ** без отсрочки в соответствии с этими принципами.

А теперь, если вы готовы, начинаем!

# СЕКРЕТ 1

## СНИМАЕМ САМОГИПНОЗ

Каждый человек до некоторой степени загипнотизирован либо идеями, воспринятыми от других людей, либо идеями, в истинности которых он сам себя убедил. Эти идеи оказывают на его поведение точно такой же эффект, как и внушенные профессионалом. В процессе своей лекционной работы я проводил сеансы с сотнями людей, чтобы продемонстрировать силу воздействия и человеческого воображения. Для наилучшей иллюстрации своей точки зрения позвольте мне объяснить, что происходит с гипнотизируемым человеком.

Я внушил нормальной здоровой женщине, весившей 120 фунтов, что она не сможет поднять карандаш, лежащий на столе. Как ни удивительно, она оказалась не в состоянии это выполнить. Дело не в том, что она не старалась поднять карандаш. Но борясь и напрягая все силы, к изумлению аудитории, просто не могла его поднять. С одной стороны, она пыталась выполнить действие с помощью мускулов тела, но, с другой стороны, внушенное убеждение «вы не можете поднять этот карандаш» заставляло ее разум поверить в то, что это невозможно. Здесь мы видим, как физическая сила нейтрализуется силой ума. Воля противопоставлена воображению. Когда такое случается, воображение всегда одерживает верх.

Многие люди считают, что могут изменить свою жизнь с помощью одной лишь силы воли. Это не так. Негативные идеи, давно усвоенные их воображением, приводят таких людей к поражению. Независимо от затраченных усилий они не достигают результата. Ложное убеждение воспринимается как факт. Все их способности, добрые намерения и сила воли ничто против могущественного убеждения, которое они принимают за истину.

Тем же способом можно быстро доказать, что нет предела возможностям загипнотизированного человека, ибо сила воображения безгранична. Зрителям я представляюсь волшебником, наделяющим людей способностью делать то, чего они не могли при обычных обстоятельствах. На самом деле эта способность присуща людям изначально. Сама того не сознавая, моя пациентка внушила себе, что не может поднять карандаш. Никого нельзя загипнотизировать против воли, так как каждый человек соучастник сеанса. Профессионал в этой области — всего лишь гид, помогающий пациенту ускорить развитие феномена.

Я представил эту картину гипноза, чтобы проиллюстрировать психологический принцип, который может иметь для вас огромную ценность. Он все больше проявляется в современном образовательном процессе, когда студент фактически учит сам себя с умелой помощью преподавателя. Более драматично этот принцип используется в искусстве исцеления, когда пациент излечивает собственное тело под наблюдением профессионального практикующего врача.

Когда человек поверит в то, что нечто является истинным, — независимо от того, так это или нет, — он начнет действовать соответственно. Он будет инстинктивно искать факты, поддерживающие его убеждение, которое может не соответствовать реалиям. Таким образом, легко понять, что, если индивид воспринимает желаемое за действительное, все его последующие действия и реакции будут основаны на ложном убеждении.

Это не новая идея. С самого начала как мужчины, так и женщины пребывали в состоянии, подобном гипнотическому сну, незаметному для них, но очевидному для великих учителей и мыслителей. Они понимали, что человечество ограничивает себя своей «ошибочной убежденностью», и искали пути для реализации нашего потенциала, намного превосходящего все, что мы способны себе представить.

Следовательно, чрезвычайно важно не впадать в заблуждение, считая, что мы знаем о себе всю правду. Иными словами, вы не должны пребывать в уверенности, что ваше понимание правды на самом деле является Правдой. Вместо этого вам нужно усвоить ту мысль, что сейчас вы загипнотизированы ложными убеждениями, понятиями и ценностями, мешающими вам обрести полную уверенность в себе. Здесь уместно заметить, что мы с вами являемся результатом того, чему нас учили и что нам внушали.

Средний человек никогда не приближается к реализации своего безграничного потенциала, ибо он живет с ложным убеждением, что уже знает правду. Он верит тому, чему его учили родители, учителя, верит прочитанным книгам или проповедям священнослужителей, но **САМОСТОЯТЕЛЬНО СЕБЕ НИЧЕГО НЕ ДОКАЗЫВАЕТ**. Миллионы и миллионы слепо следуют риторике так называемых знающих людей, не проверяя, соответствуют ли принципы, провозглашаемые этими «экспертами», реальной жизни. Они продолжают и дальше себя ограничивать, придерживаясь этих принципов, ценностей и убеждений, даже если на самом деле давно их переросли. К счастью, иногда кто-то или что-то пробуждает вашу заинтересованность в постижении более

отдаленных горизонтов, что включает развитие полностью уверенной в себе личности.

Вашей первейшей задачей будет освобождение от гипнотического состояния, мешающего стать тем, кем вы хотите быть. Прочитайте следующее утверждение и **ХОРОШО ЕГО ЗАПОМНИТЕ**:

***Степень вашего пробуждения прямо пропорциональна доле правды о себе, которую вы можете понять и принять.***

Прочитайте еще раз! Это ключ, определяющий вашу способность изменить свою жизнь. Говоря словами Великого Учителя: «Узнайте правду, и правда сделает вас свободными».

Многие из понятий, присутствующих в этой книге, войдут в прямое противоречие с тем, что вы считаете истиной. Кое-что может показаться даже «отвлеченным» или нелогичным. Для вашей точки зрения такие понятия будут столь вызывающими, что вы либо скажете: «Это стоит проверить на практике», либо наотрез откажетесь их принять. Заключение возвращает нас к сказанному ранее: изменения в вашей жизни непосредственно связаны с той долей правды о себе, которую вы можете понять и принять.

Искренне желая изменить свою жизнь к лучшему, следует быть открытым. Вы должны учиться понимать сказанное. Не хочу и не жду, что вы примете за истину все прочитанное в этой книге только потому, что я это сказал. Если вы так поступите, то получите мало пользы. Вы должны испробовать новые принципы на себе. Внутренняя убежденность и равновесие, происходящие из неоспоримого доказательства, что представленное как правда действительно является правдой, — это то основание, на котором строится здание динамичной и уверенной в себе личности.

Чтобы построить новое «функциональное» здание на месте прежнего «неэффективного», вы должны сначала сровнять с землей старое. Для этого нужно избавиться от пресловутой «ошибочной убежденности», мешающей вам жить той безграничной, изобильной и целостной жизнью, к которой вы стремитесь. Такой цели в первую очередь и посвящена моя книга.

## ***КАК ВАШИ УБЕЖДЕНИЯ СКОВЫВАЮТ ВАС***

В сущности, что такое убеждения? Это сознательная и бессознательная информация, которую мы приняли за истину, чтобы сформировать основу наших схем поведения и этических норм. Убеждения сковывают и

отказывают нам в доступе к реальности. Фильтр ошибочных убеждений блокирует проход к правде; мы видим только то, что хотим видеть, и отрицаем все остальное.

Правда никогда не откроется так называемому стороннику твердых взглядов. Вы знаете таких людей — они всегда цитируют «факты». Они не хотят считаться ни с чем, кроме своих убеждений, рассматривая как угрозу то, с чем не согласны. Они проходят по жизни, вешая на все новое, неожиданное и непонятное ярлыки «дурного» или как минимум «неприемлемого», а все старое, традиционное и неизменное считают «хорошим». Они не могут понять, что правда независимо от того, насколько она мучительна, всегда «хороша» просто по своей природе, а ложь независимо от того, насколько может нам нравиться, по той же причине всегда «плоха».

Чтобы защитить свои убеждения, такие люди возводят стены вокруг своего мира. У некоторых сторонников твердых взглядов стены высоки, у некоторых пониже, но независимо от размера служат одной цели: не пропустить больше правды, чем могут вместить.

Сторонник твердых взглядов лишает себя возможности изменить свое мнение, и это делает его невежественным. Он может понять лишь то, что находится внутри стены, которую вокруг себя построил, и не может исследовать безграничную Правду, лежащую за пределами этой стены. Он не понимает, что Правда всегда ценнее любой постройки, возведенной для того, чтобы ее вмещать.

Убеждение и вера — это не одно к то же. Их не нужно путать. В отличие от убеждения вера не является ограничивающим фактором. Вера учит тому, что нам нужно многое узнать и открыть и что человек должен стремиться познавать все новые и новые части великой Правды. С верой все становится возможным. Сторонник твердых взглядов всегда считает, что он знает ответ. Верующий человек понимает: ему известно очень немного, — и постоянно стремится узнать новое. **ВЫ ЗАКЛЮЧЕНЫ В ГРАНИЦАХ СВОЕЙ «ОШИБОЧНОЙ УВЕРЕННОСТИ»** если вы хотите фундаментально изменить свою жизнь, то в первую очередь нужно понять, в чем корень ваших проблем. Он неизменно заключается в «ошибочной уверенности».

Ошибочная уверенность — это то, что вы считаете несомненной истиной, но что фактически ей не является. Обычно она основана на пристрастном образе мышления, искажающем реальность и ведущем к самообману. Мы хотим видеть вещи такими, какими нам нравится их видеть, а не такими, какие они есть на самом деле. Взирая на мир через

розовые очки, мы позволяем своему стремлению к идеалу нас ослепить.

Вы можете изменить мир лишь в той степени, в какой сможете измениться сами. А сами способны измениться лишь настолько, насколько осознаете свою ошибочную уверенность. Большинство ваших затруднений происходит от ожиданий, не сумевших воплотиться в действительность; большинство ваших разочарований вызвано ошибочным идеалом того, что вы «должны были» или «могли бы» сделать согласно вашему теперешнему уровню осознания. Это известно как сопротивление реальности.

Эмерсон сказал: «Мы-то, о чем мы думаем целый день». Происходящее сейчас в вашем умственном, физическом, эмоциональном и духовном мире является результатом происходящего в вашем сознании. Выражаясь более точно:

Вы принимаете или отрицаете ВСЕ в своем умственном и физическом окружении, основываясь на вашем ТЕПЕРЕШНЕМ уровне осознания.

Ваш теперешний уровень осознания определяется образованием, окружением, семейными обстоятельствами, детскими переживаниями, успехами, неудачами и религиозными убеждениями.

Вы обнаружите: многое из того, что вы считали истинным, в действительности не истинно. Сюда входят убеждения, составляющие твердый фундамент вашей теперешней реальности. По мере продвижения вперед вы увидите, что все ваши оценки, как положительные, так и отрицательные, делались исходя из уровня вашего осознания — ошибочного или искаженного.

<p><b>НИКОМУ НЕ ПРАВИТСЯ МЕНЯТЬ СВОЙ ТЕПЕРЕШНИЙ УРОВЕНЬ ОСОЗНАНИЯ</b></p>
---

Давайте скажем прямо — всем нам трудно менять свой теперешний уровень осознания, потому что:

1. Продукты нашей мысли и воображения основаны на том, что в данный момент мы считаем правдой, независимо от того, насколько ошибочным и искаженным может быть наше восприятие. Наше сознание контролирует наши действия и реакции.

2. Всегда легче найти удобные предлоги или, как мы предпочитаем выражаться, «логичные доводы» в пользу того, почему у нас нет необходимости или даже возможности измениться.

3. Мы опираемся только на тот опыт, который оправдывает нашу теперешнюю шкалу ценностей, и избегаем или, если это требуется,

насиленно отвергаем тот опыт, который не согласуется с существующими убеждениями.

4. Сконструировав и запрограммировав в нашем подсознании и центральной нервной системе неверные реакции, действуем в соответствии с этой схемой. Другими словами, мы реагируем (чувствуем и действуем) так, как нас научили. Эта «система» — одно из наших собственных творений, и изменить ее в состоянии только мы.

Умом понимая, что нам следует измениться, всегда чувствуем, что наш случай как-то отличается от остальных. Мы избегаем или, если это необходимо, насиленно отвергаем любую идею, угрожающую нашим убеждениям. Возьмем, к примеру, алкоголика. Ему кажется вполне разумным продолжать пить. Наркоман, страстный игрок или обжора одинаково относятся к своим «пристрастиям». Они оправдывают свои действия исходя из теперешнего уровня осознания, каким бы ошибочным оно ни было.

Главным сдерживающим фактором для изменения ошибочного осознания является нежелание понять и принять реальность или то, что есть, поскольку «ошибочная уверенность» исказила наше восприятие. Поэтому необходимо время от времени бросать вызов своим убеждениям и проверять, не обусловлены ли наши действия ошибочной точкой зрения.

Убеждения нормальной целостной личности постоянно претерпевают процесс реорганизации, но невротик за них цепляется, какими бы ложными и искаженными они ни были. Он может, как правило, измениться лишь тогда, когда мощный жизненный кризис заставит его поменять свои старые пораженческие схемы поведения.

Если ваше сознание было запрограммировано или воспитано в вере в ложные и искаженные концепции и ценности, то вы развиваете оправдывающий их стиль жизни. Фальшь становится для вас действительностью. Затем, стремясь доказать свою правоту, вы собираете и подгоняете факты таким образом, чтобы они подошли под вашу схему. Вы превращаетесь в собаку, которая гонится за собственным хвостом. Одно ложное убеждение приводит к другому, и в конце концов вы перестаете думать и действовать рационально. Вот что об этом говорит Прискотт Лики — один из великих пионеров психологии самоотражения:

«Невротическое поведение отражает тот факт, что личность стремится сохранить первоначальное ядро привычек, приобретенных в детстве и юности, действуя в соответствии с незрелыми схемами поведения и отталкивая конфликтующие с ними новые переживания, которые ведут к реорганизации. В то время как нормальные люди постоянно проходят через

процесс базовой реорганизации с обогащением жизненного опыта, психопатичные личности цепляются за нездоровые и нереалистичные типы мышления. В таких случаях для достижения необходимой реорганизации может потребоваться внешнее вмешательство».

### ***ВАШ ПРИОРИТЕТ НОМЕР ОДИН***

Вашим приоритетом номер один в жизни является ваше благополучие и расширение пределов вашего осознания. Расширяя пределы своего осознания, вы устраните «ошибочную уверенность», мешающую вам стать той целостной личностью, которая является идеалом. Вы достигаете этого следующим образом:

1. Прекращая автоматически и пристрастно защищать свою личную точку зрения на «правильное» и «неправильное». Пристрастное ее отстаивание делает вас невосприимчивым к обучению и блокирует усвоение новых идей. Вы должны учиться «задерживать входы» и вместе с тем держать дверь слегка приоткрытой.

2. Переоценивая свои концепции, ценности, убеждения, идеалы, планы, защитные схемы, неприязни, цели, надежды и пристрастия.

3. Реорганизуя и осмысливая свои реальные потребности и побуждения.

4. Учась доверять своей интуиции.

5. Наблюдая за своими ошибками и стараясь исправить их; сознавая, что это один из наиболее ценных уроков, которые вам предстоит усвоить.

6. Любя себя и других.

7. Учась слушать без предубеждения и механических выводов вроде «это хорошо, а это плохо». Выработывая привычку слушать то, ЧТО говорится, без необходимости верить сказанному.

8. Отмечая принципы, которые вы отстаиваете чаще всего.

9. Понимая, что новое осознание снабдит вас средствами и побуждениями для перемены к лучшему.

Начните себя спрашивать: «Рациональны ли мои убеждения? Не могу ли я ошибаться?» Задавая такими вопросами в отношении другого человека, следует быть объективным. Вы несомненно должны предоставить убедительные причины его неправоты. Ставьте под вопрос ВСЕ и делайте выводы на основе доступных доказательств.

«Положительный ответ существует лишь тогда, когда

человек готов выполнить требования суровой самооценки и самопознания. Если он следует непреклонному намерению, то не только откроет некоторые важные истины о себе, но и приобретет психологическое преимущество. Личность проявит свое человеческое достоинство и сделает первый шаг к пониманию основ своего сознания».

*Карл Юнг*

### **ПОЧЕМУ ВЫ МОЖЕТЕ ИЗМЕНИТЬСЯ**

Поворотная точка любой перемены в себе наступает, когда мы изменяем ГОСПОДСТВУЮЩИЕ УБЕЖДЕНИЯ, ограничивающие наше осознание. Это становится возможным, поскольку мы сами творим свой мир.

Перемена происходит посредством нашего сознания и воображения. Как указывает профессор Джеймс, она начинается с изменения внутренних аспектов нашего мышления. Мы по собственному опыту знаем, что внешняя динамика зависит от внутренней. Пересматривая свои господствующие убеждения или понятия, мы реорганизуем свое осознание, а следовательно, и свои реакции на людей, жизненные условия и обстоятельства.

В известной книге «Алиса в Зазеркалье» перед героиней стояла важная проблема. Прежде чем она смогла понять свой новый мир, ей пришлось усвоить новые истины о старых, знакомых вещах. Если помните, Алиса встретила с игральными картами и увидела у них две стороны. При желании узнать всю личность, нужно посмотреть на обе стороны. Другими словами, необходимо получить ПОЛНУЮ картину. Так должно быть и в вашей жизни.

Прежде чем вы сможете изменить ее в положительную сторону, вам следует представить ПОЛНУЮ КАРТИНУ своей личности. Нужно увидеть себя глазами других; увидеть собственный мир таким, какой он есть в действительности, а не таким, каким вам хотелось бы. Тогда вы будете готовы приступить к постройке моста между теперешней личностью и тем человеком, которым вы хотите стать.

«Первопричиной духовного рабства человека является его невежество, и превыше всего — невежество по отношению к

себе. Без познания себя, без понимания работы и функционирования собственного организма, человек, не может стать свободным, не может управлять собой. Он всегда остается рабом, игрушкой внешних сил, поэтому первым требованием всех древних учений о пути к освобождению было «познай себя»».

*Гурджиев*

До сегодняшнего дня вашей величайшей проблемой было невежество по отношению к самому себе: как к теперешней личности, так и к возможной. Неверное представление мешало вам высвободить свой безграничный потенциал. Вас можно сравнить с птицей в клетке, не имеющей понятия о бескрайних просторах вне ее. Ваша «ошибочная уверенность» мешает осознать, — насколько достойным, способным и уникальным человеком вы являетесь.

## **СЕКРЕТ 2**

### **РАБСТВО ИЛИ СВОБОДА?**

Развитие уверенной в себе личности невозможно, пока вы не научитесь твердо полагаться на собственные силы. Многие люди считают, что человек, рассчитывающий лишь на себя, держится отчужденно, холодно, незаинтересованно или недружелюбно. Это совершенно ложное мнение. Человек, полагающийся на свои силы, будучи независимым, относится к другим с пониманием и состраданием, в то же время сохраняя достоинство и уверенность в себе. Он твердо стоит на ногах и не ощущает потребности манипулировать другими.

Главной причиной неуверенности в себе является ошибочное убеждение, что другие умнее, осведомленнее или находчивее. Таким образом, мы обращаем на них свой взор в поисках счастья и благополучия. Человек, попавший в такую зависимость, всегда будет тянуться к чему-то вне своего мира. Он хочет, чтобы обстоятельства, жизненные условия или Бог сделали за него то, что он сам должен сделать для себя. Это превращает его в легко манипулируемое и склонное к конформизму существо и заставляет сравнивать себя с другими и состязаться.

В этой главе мы узнаем, как деструктивные привычки препятствуют построению уверенной в себе личности и почему ее освобождение требует умения полностью полагаться на собственные силы. Но сначала несколько слов об этом умении.

#### ***УМЕНИЕ ПОЛАГАТЬСЯ НА СОБСТВЕННЫЕ СИЛЫ!***

Привычка полагаться на собственные силы — это не только способ, с помощью которого можно удачно вести свои дела и добиться благосостояния. Это умение прислушиваться к внутреннему голосу, получая намек на тот успех, в котором вы действительно нуждаетесь. Такая привычка означает, что вы пользуетесь собственными подсказками для развития своей личности, а не слушаете других. Учась правильно читать эти «знаки» и следовать тому образу жизни, к которому склоняют нас наши таланты и темпераменты, мы становимся удачливы и счастливы. Мы сильны и являемся сами собой.

## **ОПОЗНАНИЕ И РАЗРУШЕНИЕ ПРИВЫЧКИ К ЗАВИСИМОСТИ**

Зависимость — это рабство по взаимному соглашению. Она разрушительна как для зависимого, так и для того, от кого человек зависит. У обеих сторон в равной степени отсутствует умение полагаться на собственные силы, ибо такие отношения основываются на взаимной эксплуатации.

Наиболее неприятным аспектом является рабский образ мышления. Думая, что зависите от другого человека, вы попадаете в ловушку! Вы пренебрегли уверенностью в собственных силах, своей способностью разобраться с вашими проблемами и решить их.

Привычка смотреть на других снизу вверх — это несомненный признак зависимости. Начиная сравнивать себя с кем бы то ни было, вы попадаете в психологическое рабство.

Преклонение и зависимость так глубоко въелись в сознание некоторых людей, что они полностью отказываются от личного авторитета в пользу другого человека, философии или религии. И чувствуют себя в безопасности лишь в том случае, если находят человека или организацию, обладающих силой и знаниями, превосходящими их собственные. Слепо посвящая свою жизнь служению такому человеку или организации, люди отдают в чужие руки ответственность за свое счастье. Разумеется, это включает и дополнительное удобство: возможность обвинить других в неудаче.

Зависимый, льнущий к другим человек отдан на милость тех, кто его окружает. Считая других умнее себя, он всегда ищет в них опору, когда встает новая проблема. Находясь в подчиненном положении, зависимый воспринимает чужой совет как команду, которой обязательно надо следовать. А в тех частых случаях, когда его окружает несколько «советчиков», он постоянно чувствует себя усталым и раздраженным, пытаясь выбрать, кого слушать.

Советы можно получить везде. По большей части они даются бесплатно и с готовностью. Как правило, у вас есть около дюжины «советников», которые рады высказать вам свои взгляды. Но поскольку другие люди в основном поглощены собственными проблемами и не знают, что вы «можете», «хотите» или «должны» сделать, то их советы неизменно оказываются «неправильными». Слушать того, кто не подходит для роли наставника, все равно что отправиться пломбировать зубы к водопроводчику. Многие люди не могут справиться с собственными

трудностями — как же они могут рекомендовать вам то, на что сами неспособны?

Преодолеть зависимость непросто. С детства нас учили брать пример с других, чтобы достичь благополучия, стать на правильный путь и приобрести знания. Но, хотя зависимость играет значительную роль в нашем воспитании и образовании, она никогда не могла разрушить человеческую личность. Каждый из нас рожден с внутренней способностью разрешить любое затруднение, с которым может встретиться.

Прочтите и хорошо запомните следующую Фразу: НИ ОДИН ЧЕЛОВЕК НЕ МОЖЕТ ВАС ПОДВЕСТИ, ЕСЛИ ВЫ НА НЕГО НЕ ОПИРАЕТЕСЬ. Никто не может задеть ваши чувства, сделать несчастным, одиноким, рассердить или разочаровать, если вы не ставите себя в зависимость от других людей ради вашего благосостояния, вдохновения или любви.

Человек, уверенный в собственных силах, не нуждается в поисках хозяина, на которого может положиться. Он способен стойко и уверенно встретить вызов, реально оценивая каждую ситуацию. Правильный взгляд на вещи не позволяет «привычке к пристрастному мышлению» господствовать в вашей жизни.

Когда вы уверены в своих силах, не нужно откладывать возникшие проблемы, уклоняться и прятаться от них. Вы не беспокоитесь, так как знаете, что сохраняете полный контроль. Вы не отделены от источника своей Силы. Вам не нужно получать от других регулярные дозы вдохновения и стимуляции своей деятельности, потому что побуждение приходит к вам изнутри. Вы идете по жизни с полным пониманием того, что внутренняя Сила может преодолеть любую вставшую перед вами проблему.

### ***ПРЕОДОЛЕНИЕ ПОТРЕБНОСТИ МАНИПУЛИРОВАТЬ ДРУГИМИ***

В детстве вы никогда не задумывались о том, что происходит вокруг. Вашей единственной заботой было собственное благополучие. Беспомощность делала зависимым от других — от того, что вам могли дать или для вас сделать. Счастье заключалось в том, что вас кормили, ласкали и любили; главной задачей было получить как можно больше внимания.

Вы быстро обнаружили, что, заплакав, можете позвать взрослого, который поможет. Даже если вам просто становилось скучно, вы плавали, и

кто-нибудь приходил и успокаивал. Улыбка тоже была очень хорошим средством: поэтому вы быстро научились улыбаться, когда вас брали на руки, и плакать, когда клали обратно.

Эта простая манипуляция определила ход вашей дальнейшей жизни. Все детство было посвящено изучению того, что способно произвести хорошее впечатление на взрослых и заставить обратить их внимание. Таким образом, с ранних лет жизни вы программировали себя на зависимость от чужой похвалы и чувствовали себя отвергнутым, если к вам относились с неодобрением. В детстве такое поведение простительно, но в зрелом возрасте это признак деградации. Если вы по-прежнему пытаетесь заставить окружающих выполнять то, на что способны сами, то не можете считать себя эмоционально зрелым человеком.

В нашей культуре крепнет обычай делать для детей все больше и больше, ожидая от них все меньшего. Родители, повинные в этом, невольно обкрадывают своих чад, ставя их в зависимость от того, чему они должны научиться сами. Проводя таким образом свои первые восемнадцать лет, дети втягиваются в роль заключенных с привилегиями за хорошее поведение. Интересно, что это чисто человеческий феномен. Все другие животные вскоре после рождения потомства выталкивают свой молодняк в мир, где он быстро учится самостоятельности.

Величайшим даром, полученным от родителей, могла бы стать уверенность в себе, выросшая из привычки полагаться на собственные силы. В любом возрасте надо развивать детское чувство ответственности. Лишь будучи независимым, ребенок сможет познать радость и достоинство человека, твердо стоящего на ногах.

На родителях лежит важный долг: помогать плавно переходить от зависимости к самостоятельности. В этом процессе детям нужно предоставить право на ошибки. Чрезмерная опека вредна. Если ребенок собирается упасть, позвольте ему сделать это. Он извлечет выгоду из приобретенного опыта. И разлить стакан воды — невелика потеря. В противном случае не удивляйтесь, если позже при необходимости чего-то добиться собственными силами ваш ребенок скажет: «У меня ничего не получится!» Неуверенный в успехе, он не будет предпринимать никаких действий, привыкнув к тому, что заботливые родители всегда мостят ему дорогу.

Каждый раз, делая что-то для человека, способного выполнить это самостоятельно, вы в буквальном смысле его обкрадываете. Больше заботясь о ком-то, внимательно нужно следить, не лишаете ли вы человека возможности думать и действовать самому, каковы бы ни были физические

и эмоциональные последствия самостоятельности Это аксиома не только для отношений родителей и детей, но и для брака, и всех межличностных отношений. Как бы мы ни любили других людей, нельзя за них жить или вваливать их ношу на свои плечи.

Пуповину следует перерезать в подростковом возрасте. Не позже восемнадцати лет или после окончания школы детям потребуется собственное место для жилья. Многие родители — восстанут против этого, приводя, как им кажется, логичные и убедительные аргументы. Но факт остается фактом: ничто так не развивает самостоятельность в молодом человеке, как необходимость жить отдельно. Не делая категорических выводов, хотелось бы заметить, что люди, достигшие выдающихся успехов во всех областях деятельности, включая бизнес, управление, науку и искусство, почти всегда были разлучены с родителями в силу жизненных обстоятельств либо по собственному решению.

Мы часто слышим оправдания вроде «мы хотим помочь ему закончить учебу», «жить с родителями целесообразнее с финансовой точки зрения», «это лишь до того, пока они не встанут на ноги», «они не могут содержать собственное жилье и одновременно продолжать учебу» и т. д. Другая сторона медали гласит: «Я хочу контролировать жизнь моих детей».

Родители, приветствующие и культивирующие такое поведение, лишь откладывают решающий день, когда их детям придется самостоятельно встретиться с миром взрослых. Направляя родительскую любовь по ошибочному пути, они поощряют своих отпрысков к продолжению зависимости, к постоянному ожиданию помощи и поддержки, искусственно затягивают их детство.

Давайте разъясним нашу точку зрения. Мы не утверждаем, что вам не нужно помогать своему ребенку или близкому человеку и поддерживать его. Мы говорим, что вы должны предоставить ему свободу делать то, к чему он стремится, помогая росту и развитию. Ваша задача — содействовать ему. Окружите его любовью, поощрением и пониманием. Это жизненно важные элементы роста, которые можно получить только извне. Финансовая поддержка может быть оказана лишь в том случае, если существует договоренность о непременно возврате долга.

Неуверенным в себе людям неизменно приходится манипулировать окружающими, чтобы добиться своих целей. Если вы не надеетесь на собственные силы, то вам приходится полагаться на свое искусство влиять на других людей, способных удовлетворить ваши потребности. Пользуясь чужой помощью для достижения собственных целей, вы многого не достигнете. И помните: если вы отец или мать, нужно тщательно следить за

поступками, тормозящими развитие вашего ребенка, ибо впоследствии вы дорого за них заплатите.

## **ФАТАЛЬНАЯ СТАВКА НА КОНФОРМИЗМ**

Многие из нас выросли, так и не приняв в жизни никаких важных решений. Взрослые часто избавляли нас от ответственности и делали выбор за нас. Если мы пытались определить его сами или выразить свою точку зрения, на нас не обращали внимания. Наши родители были верховными арбитрами. Мы либо соглашались с требованиями, либо пытались уговорить их изменить свое мнение.

В подростковом возрасте стало ясно: скоро нам самим придется решать, что хорошо, а что плохо. Когда средний подросток выходит в мир взрослых слабо подготовленным к тому, что его ожидает, первый опыт может испугать. Наше домашнее воспитание и система образования по большей части итерировали эту жизненно важную и необходимую часть нашего развития.

Именно в этот период нашей жизни мы делаем фатальную ставку на конформизм. В детстве нас учили повиноваться либо терпеть последствия неповиновения. Неудивительно, что, вступая в зрелый возраст, большинство из нас выбрало конформизм как наиболее легкий и удобный подход к жизни. Мы предпочитаем не раскачивать лодку. Наша потребность в одобрении обычно гораздо сильнее, чем наше желание делать то, что нам действительно нравится.

Конформизм — одно из величайших психологических зол человечества. Человек, пойманный в сети этой деструктивной привычки, никогда ничего в жизни не достигнет. Он хочет быть выдающейся личностью, совершать важные дела... но у него ничего не получается. Его потребность в постоянном одобрении преграждает путь.

Над конформистом довлеет такая потребность. Ему никогда не бывает достаточно. Он бежит от одного человека к другому в ожидании комплиментов или поощрения за свои поступки и поведение. В детстве обращается к родителям и учителям; начиная работать — к боссу и коллегам; в браке — к своему партнеру. Всегда должен найтись человек, который мог бы погладить его по головке и сказать ему, что все идет отлично. Это подкрепляет его низкую самооценку. В постоянных поисках одобрения он ускользает от ответственности за построение своего счастья и благополучия, попадает в полную зависимость от других. Его с полным

основанием можно назвать духовным рабом: человеком, который уже неспособен представить, на что может быть похожа жизнь, если смотреть на нее уверенно и с достоинством.

Помните, о чем мы говорили раньше. Противоположность храбрости — не трусость, а конформизм. Мы не должны позволять другим вмешиваться в нашу жизнь контролировать инициативу.

### ***КАК СРАВНЕНИЕ ПИТАЕТ НАШИ СТРАХИ.***

Сравнение — признак низкой самооценки. Человек, сравнивающий себя с другими, живет в постоянном страхе. Он боится тех, кого считает выше или умнее себя. Чувствует, что неспособен отстоять свою точку зрения. Испытывает страх и перед теми, кто, как ему кажется, находится ниже него, поскольку считает, что они метят на его место. Работая, например, в крупной компании, всегда оглядывается по сторонам в поисках потенциальной угрозы своему положению. Поднимаясь выше, испытывает еще больший страх перед падением.

Такой человек приходит к выводу, что единственный способ овладеть ситуацией — победить других людей в их игре. Но поскольку его главной заботой становится «подъем на ступеньку выше» соседа на воображаемой лестнице, жизнь для него теряет всякое очарование.

### ***СОПЕРНИЧЕСТВО — УБИЙЦА ТВОРЧЕСТВА***

Все формы соперничества подразумевают враждебность. Им может соответствовать дружественный облик, но в их основе стремление «быть лучше других». Вы рождены для творчества, а не для соперничества. Если соперничество для вас побуждение, к действию, то оно в буквальном смысле подведет и будет сопровождаться систематическими поражениями. Цель жизни БЫТЬ, а не соперничать. Как выразился один из учителей, «я за себя, а не против каждого!»

Хотя нам может показаться, что мир похож на спортивную арену, справедливым это будет только для тех, кто испытывает потребность в соперничестве. Многие люди не согласятся с этим, так как в детстве им внушали, что на шкале ценностей дух соперничества должен находиться где-то между яблочным пирогом и американским флагом. Если вы спросите их о пользе соперничества, вам с энтузиазмом ответят, что оно не только

полезно, но и необходимо! Они считают, что дух соперничества придает их жизни значение и целенаправленность. «За хорошую работу человек должен получать хорошее вознаграждение», — говорят они. Но им никогда не приходит в голову, что вознаграждение заключается в процессе работы, а не в конечном результате.

Мы соревнуемся с окружающими лишь тогда, когда не уверены в себе и в своих способностях. Соперничество — это обычное подражание. Оно возникает в раннем детстве из нашей потребности копировать чужие действия. Человек, склонный к соперничеству, считает остальных лучше себя и стремится доказать обратное. Он отчаянно пытается превзойти тех, кого ставит выше. В результате всегда сравнивает себя с ними. Ему нужна постоянная опора в лице окружающих для подтверждения правильности своих поступков.

С другой стороны, уверенный в себе человек не ощущает потребности в соперничестве. Ему не нужно оглядываться на соседа или «быть лучше» него. Принимая свои способности такими, какие они есть, он стремится к безупречности в собственной жизни. И соревнуется только с самим собой: это борьба за внутреннее совершенство.

### ***ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ VERSUS (по отношению) ПОХВАЛА***

О, как мы любим сладость похвал! Многие люди готовы пойти почти на все ради того, чтобы их услышать. Они могут расстаться со своими деньгами, работать долгие часы, выдержать физическое или словесное оскорбление — и все ради одного слева похвалы. Как наркоман, нуждающийся в очередной «дозе», идет на любые крайности. Перебегая от одного пушера (уличный торговец) похвалы к другому, привыкают постоянно одобрять окружающих. Чем сильнее становится эта привычка, тем больше они позволяют другим вмешиваться в ход своей жизни.

Поиски похвалы подразумевают, что вам постоянно приходится подтверждать свое достоинство. Каждый раз совершая ошибку или делая что-либо не соответствующее чьим-то понятиям, чувствуете себя «хуже» других. Раскаиваетесь в том, что сделали все «не так», как были должны. Постоянно задаетесь вопросом: «Достаточно ли это хорошо?» Но человек, пытающийся выполнить все «достаточно хорошо», развивает в себе болезненную потребность «быть лучше» других. Одно накладывается на другое. Независимо от того, что вы стараетесь превзойти других в любой области, вы все-таки чувствуете свою неполноценность, поскольку всегда

находятся люди, которые, по вашему мнению, лучше вас. У них больше денег, престижа, они живут в более красивых домах, лучше развиты физически и т. д. Это игра, в которой вы не можете выиграть.

Что же такое в похвале заставляет нас вести себя мухами, летающими вокруг сахарницы? Это повторное переживание нашей детской зависимости, когда столь многое в нашей жизни определяло одобрение родителей. Похвала и порицание являлись средствами контроля. Если мы были послушными и покорными, то получали вознаграждение. Если сопротивлялись, нас наказывали. Система вознаграждения и наказания так глубоко вошла в наше подсознание к центральную нервную систему, что мы автоматически реагируем на любую форму похвалы или порицания. Как в детстве и подростковом возрасте мы затратили много времени, стремясь порадовать своих родителей, так и в зрелости значительную часть своей жизни пытаемся ублажить других людей.

Наиболее деструктивная сила похвалы заключается в ее способности заставлять вас отождествлять себя с характером своих поступков. В результате вы становитесь «хорошим», если поступаете «хорошо», и «плохим», если совершаете ошибку или поступаете «плохо». При несоответствии оценкам хвалящего человека кажется, что вы его обманули. У вас появляется чувство вины. В результате те, кто хвалит, могут настроить вас таким образом, что будут вами управлять. Пока вы служите их целям, они удовлетворяют ваши потребности, но когда они захотят от вас большего, чем вы способны им дать, вас лишат желанного одобрения и начнут на вас давить. Они знают, что, испытывая вину, вы готовы пойти на многое, чтобы снова завоевать их расположение.

Если хотите стать полностью свободным и уверенным в себе человеком, вам следует избегать этой ловушки. Чтобы разрушить деструктивную привычку к похвале, перестаньте ставить других выше себя. Никогда не смотрите на окружающих снизу вверх. Если вы сможете это сделать, то вам больше не придется гнаться за их одобрением; вас нельзя будет развратить похвалами или запугать, внушив чувство вины.

## **ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ**

Между похвалой и признательностью существует огромная разница. Признательность в том смысле, в каком мы пользуемся этим понятием, — констатация реального факта. Это не комплимент и не моральное суждение, а подразумеваемое признание того, что человек сделал все, что

было в его силах, находясь на определенном уровне осознания.

Основным различием между похвалой и признательностью является то, что похвала включает оценку ценностей. Если вы говорите оказавшему услугу человеку: «Отличный парень», — то подразумеваете, что он был бы «не таким уж отличным парнем», не выполнив вашу просьбу. Когда ребенок приносит вам цветы, не говорите: «Ты хороший мальчик». Если вы делаете это, то подразумеваете, что в противном случае он был бы «плохим». Скажите: «Спасибо за цветы. Они мне очень нравятся». Таким образом вы выразите ребенку признательность за его поступок, не вкладывая в нее оценку личности.

Взрослые, молодые люди и особенно дети гораздо лучше отзываются на признательность, чем на сладкие похвалы. Им нужно знать, что они занимают особое место в жизни тех, кто их окружает. Они стремятся к обращению с собой как с личностями, к благодарности за то, что они есть, а не за то, какими они должны быть.

Если выражать им признательность в соответствии со способностями, люди почувствуют, что их принимают как индивидуумов и не судят по их поступкам; что они уникальны и достойны независимо от того, соответствуют ли они чужим меркам.

Различие между похвалой и признательностью может быть весьма тонким, но оно влияет на формирование уверенной в себе личности. Если человеку не выражается признательность, благодаря которой он чувствует себя полноценной и неповторимой личностью, начинается поиск похвал.

## ***ОСВОБОДИТЬ СЕБЯ ОТ ДРУГИХ***

Мы уже поняли, как дорого мы платим за зависимость, какие усилия надо приложить, чтобы освободиться от крепкой хватки, которой удерживаем друг друга. Мы чувствуем и знаем, что должны делать, но не хотим лишиться одобрения семьи, друзей и коллег. Мы упускаем возможность за возможность, страшась поплатиться за свободу. Мы можем освободиться в любой момент, когда захотим. Так что давайте скажем прямо: проблема заключается в нас самих.

Вашей основной обязанностью должно быть физическое и эмоциональное благополучие. Не пытаясь освободиться, вы укрепляете взаимозависимость, сковывающую как вас, так и тех, на кого опираетесь. Но если все же освободитесь, то с течением времени окружающие преодолеют свое разочарование и, что наиболее важно, станут относиться к

вам с большим уважением.

Ничто не может помешать вам приобрести уверенность в себе, если вы действительно этого хотите. Но пока не избавитесь от ошибочной уверенности в том, что зависимость, манипулирование, конформизм, сравнение и соперничество необходимы для вашего благополучия, будете неспособны действовать как личность. Лишь твердо решив делать все возможное для умственного, физического, эмоционального и духовного освобождения, станете уверенным в себе человеком.

Рабство или свобода? Выбор за вами!

## **СЕКРЕТ 3**

# **ИСКУССТВО СОГЛАСИЯ С СОБОЙ**

Понимание вашей истинной ценности как личности — еще один решающий фактор для приобретения уверенности в себе. Практически все ваши проблемы являются прямым или опосредованным результатом того, что вы о себе думаете. Жизнь доказывает, что **ВЫ НИКОГДА НЕ МОЖЕТЕ БЫТЬ ЛУЧШЕ СВОЕГО МНЕНИЯ О СЕБЕ**; то есть вашей самооценки, основанной на чувстве согласия с собой. Она имеет в основном неосознанный характер и была запрограммирована в вашем подсознании с раннего детства.

Позитивная самооценка — это не только интеллектуальное приятие своих талантов или достижений. Это личное согласие с собой. Развитие позитивной самооценки — не эгоизм. Вы просто понимаете, что являетесь истинно уникальной и достойной личностью, человеком, которому не требуется поражать других своими достижениями или благосостоянием. В сущности, постоянно хвастающийся человек проявляет один из классических симптомов негативной самооценки.

С первого взгляда многим людям вроде бы присуща позитивная самооценка. Но это не всегда так. Одна из трагедий нашего времени состоит в том, что многие лидеры, учителя, изобретатели, художники — люди, внесшие огромный вклад в развитие человечества, — страдают от низкой самооценки. Некоторые из наиболее уважаемых исторических личностей становились наркоманами, алкоголиками или даже совершали самоубийство лишь для того, чтобы избавиться от своего «я», с которым они не соглашались и которое зачастую ненавидели.

Развитие позитивной самооценки — не просто способ сделаться счастливым человеком. Это фундамент, на котором должна строиться вся жизнь. Если вы надеетесь обрести свободу, то должны серьезно подойти к этой задаче, в противном случае следует ожидать, что низкая самооценка с годами еще ухудшится, и вы пополните то трагически большое число людей, которые сейчас сидят дома и жалеют себя.

Чтобы соотнести усвоенное со схемой своего поведения, важно знать, как низкая самооценка развивается и как проявляется в других. Тогда вы сможете понять, что следует делать для продвижения вперед.

## **НАЧНЕМ СНАЧАЛА**

Существуют три главные причины низкой самооценки. Первая заключается в серии пораженческих концепций, убеждений и ценностей, которые вы заимствовали у родителей. Вторая причина — характерный для человека список промахов и неудач, составленный в школьные годы из-за ложных и искаженных понятий учителей, в частности распределение мест после экзаменов и тесты на определение интеллектуального коэффициента. Третья причина — негативное религиозное воспитание с его чрезмерным акцентом на чувстве вины и недостойности. Существует много других факторов, вызывающих низкую самооценку, но эти три являются наиболее важными. В этом разделе речь пойдет о первом из них.

Сильнейшим фактором, определяющим возникновение чувства вины в детстве, является низкая самооценка у наших родителей. Это справедливо особенно по отношению к матери — человеку, с которым мы обычно проводим наиболее запоминающиеся годы. Поскольку большинство взрослых действуют, руководствуясь ложными принципами, ценностями и убеждениями, все это передается детям, словно заразная болезнь, через поведение и реакции. Если родители считают себя в каком бы то ни было смысле неполноценными и подчиненными другим, то дети чувствуют себя недостойными и в результате оказываются неспособными справиться с простейшими проблемами дома или в школе. В сущности, ложные суждения родителей становятся «фактами» опыта детей. Нижеописанное поможет вам понять, как это происходит.

Когда вы рождаетесь, размер вашего мозга не превышает одной восьмой мозга взрослого человека. К восемнадцати месяцам эта разница сокращается до одной второй, а в пятилетнем возрасте размер мозга ребенка составляет пять шестых мозга взрослого человека. Это наиболее быстро растущий орган. В течение периода быстрого роста, известного как «период накопления», ваш мозг получает основные впечатления, которые помогают сформировать схему вашего поведения. Нетрудно понять, что если в это время один из ваших родителей или оба страдают от низкой самооценки, она с легкостью усваивается впечатлительным сознанием ребенка.

Все начинается с того, когда вы совершаете свою первую ошибку и вас называют «плохой девочкой» или «плохим мальчиком». Вы превратно истолковываете эти слова и считаете «плохим» себя, в то время как в действительности «плохими» были лишь ваши поступки. Истина в том, что

«плохих детей» не бывает. Единственное, что «плохо» в любом ребенке, отсутствие осознания, приводящего к наилучшему результату.

Очевидно, существуют определенные вещи, которые ребенок делать не должен, вещи, требующие дисциплинарного воздействия. Но как бы то ни было, ребенок не становится от этого «плохим». Считая себя «плохой девочкой» или «плохим мальчиком», вы отождествляли себя со своими поступками и не понимали того, что они всего лишь выбранные вами средства удовлетворения первоочередных потребностей и в некоторых случаях ваш выбор ошибочен и неприемлем. Если ребенок не научится этого понимать, он будет считать себя неисправимо плохим и в нем разовьется чувство собственной недостойности и второсортности, которое будет запрограммировано в его подсознании. Это чувство будет последовательно проявляться в стыде, презрении к себе, угрызениях совести и, что хуже всего, в ощущении своей вины.

Низкая или негативная самооценка развивается и в дальнейшем при унижительном сравнении ребенка с другими. Когда родители сопоставляют ребенка с братом, сестрой и особенно с кем-нибудь вне семьи, его зачаточное чувство собственной неполноценности вырастает и крепнет. Он сравнивает себя с детьми такого же возраста, которыми все восхищаются, и страдает от своих воображаемых изъянов. Ребенок верит, что другие наделены большей силой и уверенностью в себе и пользуются большей популярностью, в результате его наполняет разрушительное чувство неполноценности. Если бы родители смягчали свою критику поощряющими фразами вроде «этого не должно было случиться с таким славным мальчиком, как ты», то такую реакцию во многих случаях можно было бы предотвратить.

Другая ошибка родителей — отсутствие понимания или признания неповторимости своего ребенка. Большинство родителей уделяют мало внимания чувствам, желаниям и мнениям своих детей, забрасывая их такими репликами, как «ребенка должно быть видно, но не слышно» или «отец / мать лучше знает, что делать!» Они воспринимают несогласие либо как личное оскорбление, либо как открытое неуважение к себе. Ведущие аналитики сходятся на том, что подобное поведение обусловлено низкой самооценкой и проявляется в потребности всегда быть правым. Такие родители считают, что проблемы существуют только у их детей, тогда как на самом деле они есть и у них, и у их чад.

Вот один тревожный факт: многие родители живут опосредованно через своих детей. Решив, что их ребенок должен иметь все, к чему тайно стремились сами и чего так и не смогли достичь, они безжалостно толкают

его к цели, не читаясь с пределами возможностей. Они хотят, чтобы их собственные нереализованные мечты об успехе воплотились в действительность. Разумеется, это делается за счет ребенка. Такие родители не понимают, что ребенок не может соответствовать их неразумно высоким стандартам просто потому, что он не развил — а может быть, даже не имеет — эмоциональных, умственных или физических способностей, необходимых для этого.

Внешность становится одной из причин низкой самооценки гораздо чаще, чем принято думать. Большое число детей сталкиваются с физическими, интеллектуальными и эмоциональными трудностями из-за своей необычной или ненормальной внешности. Постоянно сосредотачивая на этом внимание и убеждая себя в том, что они «слишком толстые», «слишком высокие», «слишком медлительные» и т. д., дети развивают в себе глубокое чувство неполноценности, которое впоследствии бывает трудно преодолеть.

Некоторые родители высоко ценят деньги и материальное состояние. Ребенок отождествляет себя с этими ценностями и попадает в оковы накопительского стиля жизни, требующего от него постоянной борьбы и интриг. Он часто вступает в брак ради денег и платит очень дорого за то, что получает. В результате, как в поговорке, «тратит деньги, которых у него нет, на вещи, в которых не нуждается, чтобы произвести впечатление на людей, которых не знает». По мере того как материализм разрушает в ребенке восприятие собственного достоинства, он втягивается в погоню за богатством, компенсируя чувство неполноценности.

В предыдущей главе упоминалось о том, какую ошибку совершают родители, когда не уделяют внимания развитию у детей привычки полагаться на собственные силы. Чрезмерно властные, заботливые или потакающие, они превращают своего ребенка в эмоционального калеку. Лишенный побуждения встречать жизненные ситуации с уверенностью и достоинством, он медлит и выбирает путь наименьшего сопротивления. Отсутствие уверенности в своих силах рождает чувство неполноценности, а оно в свою очередь формирует основу для низкой самооценки.

Давайте рассмотрим другую распространенную предпосылку, касающуюся системы воспитания. Вопреки расхожему убеждению система воспитания, основанная на вознаграждении и наказании, является гарантией низкой самооценки. Ребенку нужно позволить проявлять инициативу и совершать столько ошибок, сколько необходимо для усвоения урока, не наказывая за них. Научившись на своих ошибках, ребенок, скорее всего никогда их не повторит. Он поймет: что ни сделай, либо заслужишь

вознаграждение, либо столкнешься с последствиями своих ошибок. И чем раньше, тем лучше!

Наиболее пагубным во взаимозависимости является то, что наша низкая самооценка переходит от одного поколения к другому. Исследования показали, что трагичная склонность к самоубийствам наследуется. После того, что вы недавно прочитали, это не должно удивлять вас. Нетрудно понять, что если низкая самооценка передается от родителей к ребенку, то в некоторых случаях ее проявления могут доходить до крайностей.

Заражая детей своим чувством неполноценности, мы стремимся заразить и всех остальных, с кем входим в контакт. Если наше положение позволяет нам влиять на других (возьмем, к примеру, учителя или проповедника), мы распространяем болезнь на тех, кто смотрит на нас как на лидеров или как на источник вдохновения. Люди интуитивно ощущают недостаток чувства собственного достоинства и неизбежно начинают перенимать часть тех качеств, которые они с нами связывают. Я давал советы сотням людей, страдавших отсутствием уверенности в себе и, как следствие, неспособным успешно ориентироваться в жизненных ситуациях. Каждый из них представлял собой результат наличия низкой самооценки, развившейся дома, в школе и / или под влиянием негативного религиозного воспитания.

Низкая самооценка имеет много форм и проявлений. Они могут быть описаны как средства и привычки, которые мы вырабатываем для того, чтобы ускользнуть от требований повседневной жизни. Это алиби, позволяющее нам временно избежать встречи с реальностью. Пагубная сила наших пристрастий прямо связана с чувством неполноценности и страхом перед самим собой. Мы прикрываемся своим алиби, маскируя низкую самооценку, которую не хотим показывать окружающим.

## ***ОСНОВНЫЕ СКЛОННОСТИ ЧЕЛОВЕКА, ОБЛАДАЮЩЕГО НИЗКОЙ САМООЦЕНКОЙ***

### **ЖАЛОБЫ И ОБВИНЕНИЯ**

Мы обвиняем других и жалуемся на них, поскольку отказываемся принять тот факт, что мы сами ответственны за все, что с нами происходит. Гораздо легче переложить вину на кого-то другого, чем сказать «это моя проблема» или «это я должен измениться». Человек, у которого вошло в привычку жаловаться и винить других в своих неудачах, чувствует себя неполноценным и пытается укрепить свое положение, принижая других.

## ПОИСКИ ВИНОВНОГО

Мы считаем других людей виновными в том, что они не принимают нашу систему ценностей или не соглашаются с ней. Мы компенсируем свое чувство неполноценности, пытаюсь представить себя правыми, а их — неправыми. Заметьте, как часто мы обвиняем людей за то, что нам не нравится в нас самих. Осуждая их поступки, мы, в сущности, говорим: «Я не нравлюсь себе, когда такое делаю, поэтому не могу допустить, чтобы подобное поведение сошло с рук тебе». Мы стремимся порицать в окружающих именно те слабости и ошибки, в которых наиболее повинны сами, — это психологическая истина.

## ПОТРЕБНОСТЬ ВО ВНИМАНИИ И ОДОБРЕНИИ

Многие люди испытывают страстную потребность во внимании и одобрении. Они не способны понять и оценить себя как достойных и полноценных индивидуумов. Это приводит к постоянной необходимости слышать, что с ними «все okay» и что их ценят и понимают.

## ОТСУТСТВИЕ БЛИЗКИХ ДРУЗЕЙ

У людей с низкой самооценкой, как правило, нет близких друзей. Питая неприязнь к себе, они становятся либо «одиночками», живущими отдельно от остальных, либо придерживаются противоположной схемы поведения и становятся агрессивными и напористыми, критичными и требовательными. Ни та, ни другая черта не способствует дружеским отношениям.

## АГРЕССИВНАЯ ПОТРЕБНОСТЬ ПОБЕЖДАТЬ

Если мы одержимы желанием всегда побеждать или быть правыми, то обычно страдаем от отчаянной потребности доказывать это всем окружающим. Мы пытаемся выставить на первый план свои достижения. Побуждение, движущее нами, — получить признание и одобрение других людей. Цель, таким образом, заключается в том, чтобы «быть лучше» соседа.

## ЧРЕЗМЕРНОЕ ПОТАКАНИЕ СЕБЕ

Люди, испытывающие неприязнь к себе, не могут жить в мире с собой и обычно пытаются удовлетворить свои потребности, подменяя ориентиры. Чувствуя себя обделенными и обиженными, они стремятся к духовному и физическому «опиуму», притупляющему боль. Переедают, принимают наркотики, пьют или чрезмерно много курят, получая временное физическое удовлетворение, притупляющее их эмоциональные муки и отчаянную потребность в самоодобрении. Чрезмерное потакание себе компенсирует чувство самоотрицания. Такое самоотношение временно оттягивает встречу с реальностью и растущей потребностью в переменах.

## ДЕПРЕССИЯ

Мы впадаем в депрессию, когда полностью разочаровываемся в себе и в своей способности достичь того, чего хотим от жизни. Мы чувствуем себя неполноценными и недостойными, не совершив дел, которые должны были совершить, по собственному мнению или по мнению других людей. Крушение жизненных планов и постоянное беспокойство за оправдание своих ожиданий и ожиданий окружающих приводят нас к крайне низкому уровню самооценки.

## РАЗВОДЫ

Многие разводы являются непосредственным результатом низкой самооценки одного или обоих партнеров. Чаще всего распадаются те связи, где один партнер испытывает постоянную потребность контролировать другого, доминировать над ним или безраздельно им обладать. Постоянные поиски вины приводят к горечи и негодованию, обычно накладываемым на глубокие чувства неполноценности, незащищенности и отчаянную потребность любить и быть любимым.

## АЛЧНОСТЬ И ЭГОИЗМ

Алчные и эгоистичные люди испытывают всепоглощающее чувство собственной неполноценности. Они находятся во власти своих нужд и желаний и готовы удовлетворить их любой ценой, чтобы хоть как-то скомпенсировать отсутствие собственного достоинства. У них редко находится время или желание заботиться о других, даже о тех людях, которые их любят.

## НЕУВЕРЕННОСТЬ И ПРОМЕДЛЕНИЕ

Низкая самооценка часто сопровождается страхом перед совершением ошибок. Сомневаясь в возможности выполнить то, чего от него ожидают другие, человек обычно не предпринимает вообще ничего или по крайней мере откладывает действие на длительный срок. Он «отказывается принять решение, поскольку считает себя неспособным сделать «правильный» выбор.

Другой тип личности из этой категории — поборник совершенства. Он близок по характеру вышеописанному типу, но всегда испытывает потребность быть «правым». В основе его поведения также лежит глубокая неуверенность в себе. Он настаивает на том, что выше критики, и следовательно, может считать себя «лучше» тех, кто не вписывается в его критерии совершенства.

## ПРИМЕРИВАНИЕ ФАЛЬШИВЫХ МАСОК

Те, кто надевает фальшивые маски, считают себя «хуже» окружающих. Пытаясь противодействовать этому чувству, они часто фамильярничают,

хвастаются, излишне громко говорят, нарочито смеются либо стараются поразить своим благосостоянием. Они не хотят показывать окружающим истинное отношение к себе. Фальшивые маски служат прикрытием неуверенности в себе, попыткой восполнить недостаток собственного достоинства.

### **ЖАЛОСТЬ К СЕБЕ**

Чувство жалости к себе, или синдром «бедный я», происходит от нашей неспособности распоряжаться своей жизнью. Мы сознательно отдаемся на милость других людей или обстоятельств. Нас то и дело подталкивают в ту или иную сторону. Мы позволяем людям расстраивать, ранить, критиковать и сердить нас, поскольку обладаем зависимым характером и любим внимание и симпатию. Многие люди радуются своим болезням, так как в слабости заключена великая сила. Ведь окружающие начинают уделять нам столь желанное внимание и готовы услужить.

### **САМОУБИЙСТВО**

Это крайняя форма самокритики. Самоубийцы не пытаются скрыться от мира, они скрываются от самих себя — от той личности, которую научились отвергать и презирать. Вместо того чтобы разобраться в причинах своих проблем, такие люди чувствуют себя обиженными и отвергнутыми и хотят «положить этому конец». Их трудности, разумеется, заключаются в низкой самооценке.

<b>НАИБОЛЕЕ ОБЩИЕ ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ, ФИЗИЧЕСКИЕ И ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ НИЗКОЙ САМООЦЕНКИ</b>
--

### **ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ**

*Агрессивный*

*Соперничающий с окружающими*

*Поборник совершенства*

*Робкий*

*Старается доминировать в разговоре*

*Деланный смех*

*Высокомерный*

*Откладывает дела «на потом»*

*Хвастливый*

*Льстец*

*Не признает своих ошибок*

*Нетерпеливый*

*Фамильярный*

*Пристрастие к алкоголю, табаку, болтовне, различные хобби*

*Пытается быть «лучше других»*

*Неисправимый критик*

*Восстает против авторитетов*

### **ФИЗИЧЕСКИЕ**

*Неряшливая внешность*

*Сгорбленные плечи*

*Уголки рта опущены вниз*

*Вялое рукопожатие*

*Тусклые глаза*

*Не может глядеть другим в глаза*

*Имеет излишний вес*

*Напряженный и нервный*

*Слабый голос*

### **ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ**

*Беспокоен*

*Страстно стремится к деньгам, власти, престижу*

*Поглощен своими проблемами*

*Нерешителен, не любит, ненавидит, отвергает себя*

*Живет опосредованно через своих детей, ТВ или почитание кумира*

*Испытывает потребность побеждать*

*Нуждается во внимании и одобрении окружающих*

*Не уверен в себе, считает себя неудачником*

*Делает то, чего от него хотят другие*

*Терзается стыдом, воображаемой виной или угрызениями совести*

*Хочет быть всегда «правым»*

А теперь давайте направим сверкающий луч прожектора истины в другую область вашей личности и рассмотрим структуру и качество того, что называется вашим ОСОЗНАНИЕМ.

## **СЕКРЕТ 4**

### **ПРОБЛЕМА ОСОЗНАНИЯ**

Поскольку мы пользуемся знакомыми словами для описания менее знакомых идей, давайте немного проясним отношения, особенно в вопросах, касающихся вашей личности.

Не имеет значения, кем вы себя считаете. Вы можете считать себя человеком выдающегося ума или неисправимым глупцом, слишком худым или чрезмерно толстым. Вы можете быть агрессором или пацифистом, рабочим или служащим, домохозяйкой или деловой женщиной; вы можете быть общительным и дружелюбным человеком или робким домашним существом. Вы можете быть алкоголиком, наркоманом, лжецом, обманщиком или невротиком. Вы можете постоянно страдать от депрессии и бояться всего и вся. Вы можете ненавидеть погоду, собак, кошек, физический труд, шмелей, дорожные пробки или шпинат. Но ничто из вышеперечисленного на деле не характеризует вас как личность. Все это лишь описание вашей деятельности и вашего отношения к внешнему миру. Если вы отождествляете себя только со своими действиями, то вы имеете превратное представление о себе. Вы осуждаете, ограничиваете и даже отвергаете свою личность, не имея на то «оснований».

Неуверенность в себе — это всего лишь проблема Осознания. Осознав правду о своей персоне, поймете, почему вы такой, как есть, и, что наиболее важно, научитесь любить и принимать себя.

Ваше Осознание можно определить как четкость, с которой вы сознательно и неосознанно воспринимаете и понимаете все, что имеет отношение к вашей жизни. Это суммарный итог жизненного опыта, воспитания, знаний, интеллекта, интуиции, инстинктов и всего того, что вы улавливаете своими пятью чувствами. Ваш теперешний уровень Осознания определяет ваше настроение, поведение, эмоциональные реакции, предрассудки, желания, тревоги, страхи, цели и устремления. Но что более важно — он определяет ваше чувство собственного достоинства, или, иными словами, ваше мнение о себе.

Осознание определяет вашу концепцию реальности. Ваш Разум похож на камеру, постоянно снимающую сцены основных событий вашей жизни. Вы тот, кто решает, что вам хотелось бы оставить для фильма. Эти сцены формируют ваше Осознание. Ваша камера может записывать отрицательные характеристики других людей либо ваши собственные

недостатки, безнадежность или отчаяние. Вы можете читать газеты, смотреть телевизор или сосредотачиваться на других источниках информации, драматизирующих наши трагедии, болезни или нищету, и все это впитывается вами и записывается в вашей памяти. Постоянно снимая и накапливая отснятое, вы начинаете воспринимать эти вещи как реальность, поскольку можете привести в доказательство готовые фотографии.

Проблема заключается в том, что истина и реальность — не всегда одно и то же. Если ваше сознание усвоило ложные принципы, ценности и убеждения о себе и других, то ваше Осознание будет ошибочным. Хотя вы будете действовать, руководствуясь неправильной точкой зрения, она будет казаться вам истинной, и вы приобретете оправдывающие ее привычки и схемы поведения. Все это возвращает нас к сказанному в первой главе:

Каждое ваше решение и действие основано на вашем теперешнем уровне осознания.

**ВЫ ВСЕГДА ДЕЛАЕТЕ ВСЕ, ЧТО В ВАШИХ СИЛАХ**

Это утверждение удивляет вас? Многие бывают потрясены, впервые услышав его. Вам годами твердили, что вы способны и должны все делать лучше, чем сейчас. Хотя этот совет в принципе неплох, нужно рассматривать его в контексте составных частей вашего Осознания.

Фактически вы не можете добиться большего, чем в данный момент, потому что ваш теперешний уровень осознания вас ограничивает. Даже если ваше понятие «лучшего» ошибочно, **ЗНАТЬ, КАК ЛУЧШЕ, ЕЩЕ НЕДОСТАТОЧНО, ЧТОБЫ ДЕЛАТЬ ЛУЧШЕ.** Вы сможете «сделать лучше», лишь расширив свое Осознание.

### **СОГЛАСИЕ С РЕАЛЬНОСТЬЮ**

Вам необходимо понять, что вы можете жить в мире с собой лишь в той степени, в какой принимаете как реальность существующую на данный момент систему отношений, внутри которой вы действуете. Сделав это, станете неуязвимы для враждебных мнений окружающих. Справедливо и обратное: если поступки окружающих кажутся вам «неправильными» или «нечестными», вы не будете осуждать их или заставлять испытывать чувство вины перед вами. Дело в том, что никто — ни вы, ни другие — не может добиться большего, чем позволяет его теперешний уровень Осознания.

Вы должны учиться принимать реальность текущего момента и понимать, что в данное время можно было поступить только так, а не

иначе.

Реальность одинакова для всех. Различие между реальностью для вас и для других заключается в вашем восприятии и реакциях на нее. Нет двух людей с одинаковым осознанием. Нет двух людей с одинаковым прошлым, жизненным опытом и способом восприятия жизни-их ценности, принципы, убеждения, предпосылки и устремления всегда отличаются.

Личная реальность каждого из нас состоит из интеллектуальных, эмоциональных и физических характеристик, которые мы не можем изменить в данный момент. Следовательно, ваша личная реальность является суммарным выражением вашего теперешнего уровня Осознания: ценностей, убеждений и принципов, присущих вам сейчас. Восприятие всегда окрашено Осознанием и испытывает его влияние, поэтому если ваше восприятие ошибочно, ваше Осознание тоже будет ошибочно, несмотря на уверенность в своей правоте.

Каждое ваше решение и действие основано на вашем теперешнем уровне Осознания.

Запомните, что практически все ваши эмоциональные проблемы и большинство физических происходят от сопротивления вашей собственной реальности, чьей-то реальности либо реальности ситуации. Вы неспособны измениться в данный момент, но отчаянно этого хотите. Корень ваших проблем отказ или неспособность принимать вещи такими, какие они есть. Если вы проанализируете свои расстройства и разочарования, то ясно увидите, что вам противостоит что-то не поддающееся немедленному изменению.

Мы сопротивляемся «тому, что есть», поскольку действуем исходя из ложной и деструктивной предпосылки, будто можем изменить реальность. Но вещи остаются такими, как есть, независимо от нашего желания принять этот факт. Мы можем преодолеть свое сопротивление лишь тогда, когда сознательно примем конкретный отрезок реальности таким, какой он есть сейчас.

Ключ к изменению — принять поведение других людей и не намереваться «их исправить». Вы должны предоставить окружающим личную свободу согласно их индивидуальному Осознанию, каким бы искаженным и ошибочным оно ни было. Чтобы это сделать, вам нужно сначала научиться любить и принимать себя. Если вы по-прежнему комплексуете, то склонны осуждать и остальных, сопротивляясь, таким образом, их реальности и теперешнему уровню Осознания.

Вы можете сопереживать окружающим и понимать их чаяния лишь в той степени, до которой вы сопереживаете себе и понимаете себя.

Если вы не осознаете, что сопротивляетесь реальности, то у вас нет способа избавиться от этой деструктивной привычки. Вы всегда будете испытывать желание судить об окружающих в выражениях «хорошо» или «плохо», «честно» или «нечестно», «правильно» или «неправильно». Вы считаете, что люди и обстоятельства вступили в сговор против вас, потому что не можете встретиться в открытую с ТЕМ, ЧТО ЕСТЬ. Поэтому живете в мире пристрастного мышления, где вещи «должны быть» такими-то и такими-то, но почему-то все выходит наоборот.

Вот проверенный жизненный факт: происходящее с вами по своей значимости не идет ни в какое сравнение с той степенью интенсивности, с какой вы сопротивляетесь реальности конкретной ситуации или индивидуума. Другими словами, вы ничего не можете поделать со своими чувствами, зато можете изменить свои мысли и реакции на происходящее. Вам может не нравиться реальность ситуации, но вы должны принимать ее в настоящем. Поступая таким образом, вы обретете контроль над своими реакциями.

Не нужно быть гигантом разума, чтобы понять: сопротивление реальности является основной причиной сердечной и головной боли, обид, враждебности и семейных проблем. Не сопротивляясь реальности, вы не почувствуете себя эмоционально уязвимым, не ощутите гнева и горечи по отношению к другим. Вы не почувствуете себя «задавленным» или «преданным» другими людьми.

## ***ДЕСТРУКТИВНАЯ СИЛА ОСУЖДЕНИЯ***

Главная причина негармоничности большинства человеческих взаимоотношений — стремление примеривать собственные ценности к другим людям. Мы хотим, чтобы они жили «правильно», «честно», «хорошо», «плохо» и т. д. в нашем понимании этих слов. Если их поступки не укладываются в рамки привычных мерок, мы сердимся и обижаемся, не понимая, что их уровень Осознания не позволяет им подчиниться нашим правилам. Теперь вы уже должны понять, что мы ничего не можем поделать с ценностями, принципами и убеждениями окружающих, если их Осознание не готово к перемене. Никто не обязан изменяться лишь для того, чтобы совершенствовать мир для вас. Люди могут расстраивать или сердить, но факт, что далеко не каждый порицает их поведение, указывает: проблема заключена в вас самих. Вы сопротивляетесь их реальности, желая видеть вещи не такими, какие они есть, а такими, какими бы вам хотелось.

Отсюда начинается осуждение.

Ничто не ухудшает взаимоотношений между людьми и не прерывает процесс общения быстрее, чем манера судить о других по себе.

Если вы хотите развить позитивную самооценку, то вам совершенно необходимо ПРЕКРАТИТЬ СУДИТЬ О ДРУГИХ ПО СЕБЕ. Это начинается с простой установки: все формы осуждения разрушительны для вашего благополучия. Прекратить осуждать других на словах еще недостаточно. Если вы говорите одно, а думаете другое, это не играет никакой роли, ибо ваши мысли обладают не меньшей силой. Писание напоминает нам: «Как человек думает в своем сердце, таков он и есть».

Ваша установка должна гласить, что все суждения о «хорошем» и «плохом», «правильном» и «неправильном», «честном» и «нечестном» совершенно безосновательны, поскольку каждый неизбежно делает то, что ему приходится делать, независимо от того, правилен его поступок или нет. Это все, что позволяет человеку его Осознание на данный момент — не больше и не меньше.

Перечитайте предыдущий абзац! Сделайте его частью вашего Осознания. Если вы поймете эти слова и поверите им всем своим существом, вы больше не будете испытывать потребность судить о других по себе.

Избегая осуждения только потому, что вам объяснили его ошибочность с точки зрения морали, вы не измените своего поведения. Нужно в первую очередь прекратить осуждать себя. Затем перестанете осуждать других и начнете всех любить. Научившись любить и принимать собственную личность, вы отбросите требовательность к себе и самокритику и спроецируете это отношение на окружающий мир.

Как только вы начнете любить других такими, какие они есть, чувство станет взаимным. Окружающие полюбят вас. У них не будет другого выбора. Подумайте об этом! К каким людям вы наиболее привязаны? К тем, которых считаете своими близкими друзьями; к тем, кто никогда не будет подходить к вам со своими мерками независимо от того, что им о вас известно.

Вот секрет того, как любить и быть любимым: прекратите судить о других по себе — навсегда!

## **УЧИТЕСЬ ПОНИМАТЬ СВОИ ПОБУЖДЕНИЯ**

Вероятно, побуждение — одно из наиболее неправильно понимаемых

слов в английском языке. Руководители часто приглашают меня посетить их компании, чтобы «побудить» сотрудников к тому или иному действию. Они удивляются, когда я отвечаю, что это не в моих силах. Все, что я могу (надеюсь, могу!) сделать, — это вдохновить их на перемену в Осознании.

Очень важно понять, что же такое побуждение. Побуждение описывает ваше отношение к действительности в тот момент времени, когда вы предпочитаете делать то, а не иное. ЗА КАЖДЫМ ПОСТУПКОМ СТОИТ ПОБУЖДЕНИЕ К НЕМУ. Оно определяет активные поиски успеха на определенном поле деятельности или же вашу лень и склонность прохлаждаться. Если вы не хотите отдыхать, то начинаете чем-то заниматься. Ваша деятельность начинается с побуждения. Без него вы не можете предпринять и малейшего действия. Но нужно понять разницу между позитивным и негативным побуждением — побуждением делать стоящее и конструктивное для вашего благополучия и побуждением делать деструктивное.

В сущности, никого нельзя побудить к действию. Побуждение возникает изнутри. ВЫ ВСЕГДА БУДЕТЕ ДЕЛАТЬ ТО, ЧТО ПРЕДПОЧИТАЕТЕ ДЕЛАТЬ, А НЕ НАОБОРОТ.

Каждое ваше действие является ответом на внутреннюю потребность или желание, обусловленные теперешним уровнем Осознания. Как правило, основным вашим желанием бывает хорошее самочувствие — интеллектуальное, физическое, эмоциональное и духовное. Если потребности в любой из этих областей остаются неудовлетворенными, возникает чувство тревоги и раздражения, и вы делаете все необходимое для возвращения к комфортному состоянию, даже если этим причиняете себе вред.

### **КАК ФОРМИРОВАТЬ ПОЗИТИВНОЕ ПОБУЖДЕНИЕ**

Если вы хотите иметь более позитивный жизненный опыт, вы должны быть убеждены в том, что любая осуществленная вами перемена принесет с собой удовлетворение конкретной потребности или желания.

Формирование позитивного побуждения начинается с изменения вашего Осознания. Чтобы осуществить конструктивную перемену в своей жизни, нужно оценить потенциальные выгоды от каждого поступка. Затем вы должны убедиться в том, что выгоды оправдают или не оправдают цену, которую вам придется за них заплатить. Люди могут вдохновлять вас на перемену или пугать ею, но именно ВЫ формируете свое побуждение

посредством принципа «прибылей и убытков». В некоторой степени вы занимались этим всю свою жизнь, однако сейчас можете быть уверены в том, что процесс будет работать на вас, а не против вас. Уголовник, алкоголик, обжора или наркоман — все они проходят через один и тот же процесс и, исходя из своего уровня Осознания, приходят к выводу, что их пристрастия оправдывают любую цену, которую им приходится платить. Но как только их Осознание меняется (обычно это происходит при трагических обстоятельствах), эти люди начинают понимать, что цена бегства от реальности и от своей личности, которую они научились ненавидеть, слишком высока и не стоит полученного взамен. Новое побуждение направляет их в более позитивное русло.

Вам может очень помочь использование двух хорошо знакомых слов, о которых, однако, часто забывают: «разумно» и «неразумно». Все поступки должны классифицироваться по этому признаку. Нельзя вешать на них ярлыки «хорошего» или «плохого», «честного» или «нечестного», «правильного» или «неправильного», так как это лишь моральные суждения, основанные на вашем теперешнем уровне Осознания или на коллективном Осознании общества.

Термины «разумно» и «неразумно» не подразумевают оценку ценностей. Они позволяют вам наблюдать за своими поступками и за чужими и выносить решение на основе вашего Осознания. Личность человека при этом не осуждается. Ваши действия могут быть ошибочными, но ваша истинная личность никогда не классифицируется как «плохая». Такое восприятие должно распространяться нами на всех остальных.

Надеюсь, теперь вы понимаете: невозможно «побудить» людей к изменению, втолковывая им, что они «могут» или «должны» это сделать. Они могут измениться, только приняв сознательное решение. Вы можете вдохновлять или запугивать их, но возникающее побуждение будет кратковременным и сведется преимущественно к тому, чтобы избавиться от вашей опеки. Люди не изменят своих привычек коренным образом, пока не убедятся, что перемена будет благотворной для них в сравнении с ценой, которую им придется заплатить. Более того, они не изменятся, пока не изменится их Осознание.

## ***ПРИНЯТИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ***

У вас есть право и свобода выбирать, что вы хотите сделать — все без исключения. Никто не может выбирать за вас. Творец дал вам свободу

воли. Вы можете делать все, что пожелаете, в пределах ваших интеллектуальных и физических способностей. Вам позволено ошибаться, иметь недостатки, лгать, обманывать, плакать, кричать, быть ленивым, сердитым, эгоистичным, преданным, агрессивным, обиженным, отвергнутым, чрезмерно увлеченным едой, алкоголем или сексом; вам позволено менять свое мнение по любому вопросу. Божественный дар индивидуального выбора неотъемлем, но свобода воли определенно не подразумевает того, что он каждый раз оказывается правильным! Ваш выбор «правилен» лишь настолько, насколько высок ваш теперешний уровень Осознания.

Вы уже узнали, что, когда принимаете решение, оно основано на уровне Осознания, представляющем собой на этот момент фиксированную точку. Исходя из своего теперешнего Осознания, вы можете сделать одну и только одну вещь. Таким образом, вы всегда показываете лучшее, на что способны при данных обстоятельствах. Вы должны оставить за собой право на ошибки, поскольку ваше Осознание растет, учась на них. Делая все, что вам хочется, вы помогаете себе освободиться от эмоционального сопротивления и чувства вины, происходящих от неосознанной запрограммированности вашего подсознания.

Вы не обретете свободу до тех пор, пока не научитесь быть честным по отношению к своей личности и не возьмете на себя ПОЛНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за свою жизнь и удовлетворение своих потребностей. Но вы также должны взять ПОЛНУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ за каждую мысль, слово, решение и действие, ибо вам неизбежно придется заплатить за них. Как говорится в пословице: «Если хочешь танцевать, будь готов заплатить скрипачу». Вы будете учиться и расти в соответствии с природой и последствиями СВОИХ ПОСТУПКОВ.

Помните, что вы никогда ничего не делаете «плохо» или «хорошо», «правильно» или «неправильно». Есть только «разумно» и «неразумно». Переходя, как хотелось бы надеяться, от «неразумных» поступков к «разумным», вы с большей очевидностью будете понимать значение этой терминологии.

Прежде чем что-то сделать, задайте себе следующие вопросы:

*Этот поступок будет разумным или неразумным?*

*Послужит ли он удовлетворению моих основных потребностей?*

*Повредит ли он мне или кому-нибудь еще?*

*Находится ли он в гармонии с законами Вселенной, как я их понимаю?*

*Какова общая цена, которую мне придется заплатить?*

*Хочу и способен ли я заплатить эту цену и принять последствия?*

Задавая эти вопросы, вы обретете полный и сознательный контроль над своей жизнью и деятельностью. Они помогут вам построить новое Осознание, основанное на понимании того, что вы подотчетны в своих поступках в первую очередь САМОМУ СЕБЕ. Это вполне очевидно, если принять во внимание, что именно вы пожинаете плоды всех своих поступков.

### ОКОВЫ ПРИВЫЧКИ

Привычки делают вас тем, кто вы есть. Невозможно осуществить коренную перемену в жизни, не разрушив принуждающую хватку своих привычек. Если вы счастливы, спокойны, здоровы, уравновешены, самостоятельны и удачливы, то вам нет нужды менять свои привычки. В противном случае избавление от пораженческих привычек должно стать одним из ваших приоритетов.

Большинство из нас не имеет представления, до какой степени наша жизнь состоит из так называемых вредных привычек. Мы запрограммировали неверные реакции в своем подсознании и центральной нервной системе. Это заставляет нас чувствовать и действовать так; как мы себя приучили, независимо от того, насколько ложными, искаженными или деструктивными могут быть наши чувства и действия. Следовательно, нужно пройти через нелегкий период «разучивания» и «перепрограммирования» себя.

### ВЫ НЕ МОЖЕТЕ ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ТОГО, ЧТО СЧИТАЕТЕ ЖЕЛАННЫМ ДЛЯ СЕБЯ

Любая воля бессильна, если мы в действительности не собираемся расставаться со старыми привычками. Как правило, мы хотим избавиться от их мучительных последствий, но желаем избавиться от самих привычек. Большинство диет нарушается после короткого времени, потому что голодающий начинает чувствовать себя обделенным. Он хотел сбросить вес, лучше выглядеть и лучше себя чувствовать. Но он не хотел отказываться от переедания. В результате его мысли постоянно обращаются к еде. Чем больше он думает о ней, тем сильнее ему хочется есть, и, наконец, это желание побеждает.

Мы не должны тешить себя мыслью, будто можем изменить свою жизнь с помощью одной самодисциплины. Если человек действительно хочет сбросить лишний вес, он должен сосредоточиться на идее избавления от привычки передать, служившей компенсацией за напряженность и неудовлетворенные потребности. Людей редко останавливает (если вообще останавливает) мысль, что они должны прекратить чем-то заниматься. Это

порождает лишь чувство вины, расстройство и тревогу; препятствующие изменению.

Прежде чем избавиться от любой привычки, вы должны осознать и принять тот факт; что ее имеете. Отрицание своих изъянов мешает вам преодолеть их... Осуждение вредных привычек на словах лишь усиливает их хватку, сводя к нулю все попытки по преодолению. Чувство вины только укрепляет их. Альфред Адлер сказал так: «Чем поступать неправильно или чувствовать себя виноватым, лучше не делать ни того, ни другого. Слишком много труда». Что за великий совет!

Великий Учитель говорил, что никто не приставляет заплатки к ветхой одежде, разодрав новую, и никто не вливает молодого вина в ветхие мехи. Мы должны создать новые, более позитивные привычки, устранив старые негативные путем вытеснения. Нужно вытеснять старые привычки полезными и позитивными мыслями и поступками. Если ваши родители отбирали у вас в детстве что-то, они обычно предлагали вам замену. Это отвлекало ваше внимание от отобранной вещи.

Мы с готовностью расстаемся с тем, что оказывает разрушительное влияние на нашу жизнь. Чем большее внимание вы уделяете какому-либо предмету, тем сильнее ваше желание обладать им.

### **ПРОГРАММА ВЫРАБОТКИ ПОЗИТИВНЫХ ПРИВЫЧЕК**

Используйте нижеследующую программу для замещения любых негативных привычек, которые вредят вашему благополучию.

#### **ШАГ 1**

Напишите следующее:

А. Какую негативную привычку вы хотите заместить?

Б. Какую позитивную привычку или схему поведения вы хотите развить взамен старой?

В. Какие действия вы предпримете для замещения своей негативной привычки?

Г. Каким может быть простейший и наиболее логичный способ для достижения этого?

#### **ШАГ 2**

А. Представьте, что вы уже преуспели в изменении своей привычки. Представьте себя наслаждающимся преимуществами новой позитивной привычки.

Б. Выберите и используйте позитивное утверждение, согласующееся с

вашим воображением.

### **ШАГ 3**

Наблюдайте за своими действиями и берите а заметку каждый случай, когда вы терпите неудачу в достижении желаемого. Помните; НЕ ограничивайте и не осуждайте себя. Просто делайте беспристрастное замечание и вносите необходимые коррективы.

### **ШАГ 4**

Ведите записи на протяжении как минимум 21 дня.

После того, как вы сознательно выберете свою новую позитивную привычку, эти четыре шага позволят вам запрограммировать ее в вашем подсознании. Затем она станет автоматическим рефлексивным действием.

Если у вас развиты негативные реакции на жизненные ситуации, вы автоматически будете ДЕЙСТВОВАТЬ и ЧУВСТВОВАТЬ в соответствии с ними. Необходимо постоянно проверять свои реакции или схемы поведения, пользуясь нижеследующей трехступенчатой формулой:

1. Устраните из жизни все, что не улучшает вашего благополучия.
2. Найдите то, что работает непосредственно на вас, и запрограммируйте это в своем подсознании.
3. Постоянно добавляйте то новое, которое вы считаете полезным для себя.

Придерживайтесь этих советов в дальнейшем, и вы обнаружите, что приобретете положительный опыт. Вы можете обещать себе все что угодно, но имейте в виду, что важно приступить к выполнению этой программы немедленно. Сделав это, вы приобретете уверенность в себе, поскольку будете самостоятельно улучшать ситуацию. «Включающее» действие динамической наработки новой привычки в течение 21 дня заработает с магической силой.

Запомните следующие важные факты, касающиеся изменения ваших привычек:

А. Осознайте и примите тот факт, что вы имеете негативную привычку, и не осуждайте себя за это.

Б. Перед тем как менять свою привычку, взвесьте потенциальные выгоды в сравнении с ценой, которую вы заплатите за ее преодоление.

В. Никакая сила воли не поможет, если вы действительно не хотите отказаться от своей привычки.

Г. Вы должны быть убеждены в том, что перемена принесет с собой удовлетворение конкретной потребности или желания.

Д. Самое главное — не чувствуйте себя виноватым или приговоренным к своему нынешнему состоянию. До сих пор вы делали

лишь то, что позволял ваш уровень Осознания.

Уильям Джеймс заметил, что формирование новой привычки похоже на сматывание клубка.

Чем дольше мы сможем наматывать нитку, не роняя его, тем дальше продвинемся. Если уроним клубок и нитка разматается, нам придется начинать сначала. Когда новая привычка крепнет, старая все реже и реже искушает нас. Но мы так или иначе должны помнить, что старые привычки никогда не исчезают навеки. Они лишь оседают на дно нашего подсознания. Поэтому мы всегда должны контролировать свои мысли и поступки, направляя их на выработку новых привычек.

## **СЕКРЕТ 5**

### **Я НЕ ВИНОВАТ, ВЫ НЕ ВИНОВАТЫ**

Чувство вины — одна из наиболее распространенных причин стресса а нашем обществе. Мир полон ощущающих вину людей. Если вы не принадлежите к тем, кто преодолел эту деструктивную эмоцию, то, вероятно, разделяете вместе с подавляющим большинством целый набор разрушающих чувств, связанных с компасом вины.

Практически все мы воспитывались с установкой на это чувство. Друзья, общество, школьные учителя, любимые люди и религиозные деятели превращали нас в машины, вырабатывающие комплекс. С детства нам напоминали о так называемом плохом поведении и неотъемлемом чувстве вины за то, что мы сделали или не сделали, сказали или не сказали. Поскольку многие люди втянуты в бесконечный поиск одобрения окружающих, они не могут справиться с инспирируемым чувством вины.

Это главное орудие манипулятора. Все, что он хочет, — заставить нас почувствовать себя виноватыми. После этого мы любыми способами пытаемся как можно скорее вернуть себе утраченное расположение. В самом деле, многих людей можно заставить делать практически все что угодно, если они чувствуют себя достаточно виноватыми.

Почему мы допускаем такое? Да просто потому, что вина ассоциируется с заботливостью и любовью. Если вы не заботитесь о других, то вы «плохой человек». Но дело в том, что вина не имеет ничего общего с заботливостью. Это скорее проявление невротического поведения, которое, как это ни странно, воспринимается большинством людей как нормальное. Иными словами, чтобы выказать искренность своей заботы о других, вам приходится проявлять невротические реакции, в противном случае вам «все равно». Эта вывернутая наизнанку логика управляет жизнью катастрофически большого числа людей.

Интересно, что, когда я говорю на своих занятиях: «Человек никогда не должен чувствовать себя виноватым»; — кто-нибудь неизменно поднимает руку и спрашивает: «Вы хотите сказать, что я ни при каких обстоятельствах не должен чувствовать себя виноватым?» На самом деле этот человек пытается сказать, что его до такой степени приучили к этому чувству, что он уже считает себя виноватым, если и не ощущает себя таковым!

## **ВЗГЛЯД НА МОРАЛЬ**

Ярлыки «хорошо» и «плохо», навешенные на огромное количество поступков определенными людьми, обществом или религиозными группами, представляют собой не что иное, как суждения, основанные на существующем уровне Осознания, который может быть ошибочным. То, что морально и правильно для вас сегодня, в данной точке вашего развития, может быть аморально и неправильно завтра, в другое время или в другом месте. Мораль — категория непостоянная.

Томас Мор очень хорошо выразил это, сказав:

Все мудрецы и крючкотворы  
Ведут между собою споры  
Из ста двоих найдешь едва ли  
Согласных, что считать моралью.

Законы, основанные на морали, не являются Всеобщими Законами, ибо Всеобщие законы неизменны. Их мало, они просты и приложимы всегда и повсюду, без вмешательства и моральных оценок любой группы, религии или личности. Нет Всеобщего Закона, увековечивающего чувство вины. Помните, ВИНА — ЭТО УСВОЕННАЯ эмоциональная РЕАКЦИЯ.

## **СЕМЬ ОСНОВНЫХ ФОРМ ВИНЫ**

### **РОДИТЕЛИ — РЕБЕНОК**

В детстве вас приучали к чувству вины взрослые, в особенности члены вашей семьи. В конце концов, если они испытывают чувство вины и это для них хорошо, должно быть хорошо и для вас! Если им не нравилось то, что вы делали или говорили, вас называли «плохой девочкой» или «плохим мальчиком». Осуждали вас, а не ваши поступки. На протяжении всех детских лет, особенно первых пяти, вас учили отзываться на «хорошее» и «плохое», «правильное» и «неправильное». Чувство вины при этом внедрялось в ваше подсознание через систему вознаграждения и наказания. Именно в этом возрасте вы начали отождествлять себя с характером своих поступков.

Родители невольно используют чувство вины как средство контроля над своими детьми. Они говорят ребенку, что, если он не сделает то-то, они

очень расстроятся. Их оружием служат фразы вроде «что подумают соседи?», «ты позоришь нас!», «ты разочаровываешь нас!», «ты мог бы добиться большего!», «где твои манеры?» Этот список можно продолжать до бесконечности. Каждый раз, когда вы терпите неудачу, пытаетесь порадовать своих родителей, они разыгрывают козырную карту. В результате вы вырабатываете схему поведения, направленную в первую очередь на удовлетворение моральных норм окружающих. Чтобы избежать чувства вины, говорите и делаете то, чего хотят от вас другие, каждый раз приходя к выводу, что лишь в этом случае понравитесь всем. Таким образом вы развиваете устойчивую потребность производить хорошее впечатление на других.

### **РЕБЕНОК — РОДИТЕЛИ**

В противоположность вышеописанному способу дети часто с помощью чувства вины манипулируют своими родителями. Большинство взрослых хотят быть «хорошими» и не могут справиться с ощущением, будто их ребенок считает их поведение нечестным или безразличным. Для принуждения ребенок оперирует фразами вроде «на самом деле ты не любишь меня!» или «родители такого-то разрешили ему это». Он также напоминает старшим о том, что они делали или не сделали, интуитивно понимая: это рождает в них чувство вины.

Эта схема поведения была усвоена в результате наблюдения за взрослыми. Ребенок не знает механизма ее работы, лишь понимая, что она наиболее эффективна для достижения желаемого. Поскольку манипуляция — одно из основных детских занятий, ребенку не требуется много времени для усвоения урока.

Вина — это усвоенная эмоциональная реакция. Описанное поведение не является естественным. Если ваш ребенок пытается принудить вас к чему-либо с помощью чувства вины, можете быть уверены: он перенял эту тактику у хорошего учителя — у вас!

### **ВИНА ЧЕРЕЗ ЛЮБОВЬ**

«Если бы ты любил меня..»

Так начинается одна из наиболее распространенных фраз, используемых для манипуляции своим партнером. Когда мы говорим: «Если бы ты любил меня, ты бы сделал это», — мы, в сущности, говорим: «Ты виноват, потому что не сделал этого» — или: «Если ты откажешься это сделать, значит, ты не любишь меня по-настоящему». Конечно, мы всегда должны показывать свою любовь и заботливость, даже если нам приходится усваивать невротическую схему введения! Если слова не действуют, мы можем прибегать к таким вещам, как наказание молчанием

отказ от секса, обида, гнев, слезы или хлопанье дверьми.

Другая тактика заключается в использовании чувства вины для наказания своих родителей за поведение, не соответствующее нашим ценностям и убеждениям. Копание в старых грехах и напоминание о том, как они были «не правы», помогают поддерживать чувство вины. Пока наши родители чувствуют себя виноватыми, мы можем манипулировать ими. Этот тип отношений подразумевает, что наша любовь зависит от особого поведения, которого мы добиваемся от своих родителей. Когда они не подчиняются, мы используем чувство вины для их «исправления».

Это лишь несколько способов, внедряющих чувство вины в отношения, основанные на любви.

### **ВИНА, ВНУШАЕМАЯ ОБЩЕСТВОМ**

Все начинается в школе, когда вы оказываетесь неспособны удовлетворить требования учителей. Вас заставляют испытывать вину за свое поведение, внушая, что вы могли бы добиться большего или что подвели своего учителя. Не пытайтесь добраться до корня проблемы ошибочного Осознания ученика, — учитель давит на чувство вины. Оно приносит мало пользы обучению, хотя и служит эффективным средством контроля.

Общество внушает вам необходимость подчинения. Если вы делаете или говорите то, что считается социально неприемлемым, в вас развивают чувство вины. Наша тюремная система — превосходный пример воплощения теории вины. Если вы нарушаете моральный кодекс общества, то вас наказывают заключением в исправительном заведении. В течение этого времени от вас ждут раскаяния в содеянном. Чем тяжелее преступление, тем дольше вам предстоит раскаиваться. Потом вас выпускают как предположительно реабилитированного человека, не решив главную проблему: не исправив ошибочное Осознание, а именно — низкую самооценку. Неудивительно, что семьдесят пять процентов заключенных становятся рецидивистами.

Чувство вины, внушаемое общественным воспитанием, заставляет вас беспокоиться о том, как другие отнесутся к вашим поступкам. Вы настолько озабочены чужим мнением, что не можете освободиться для главного: достижения собственных целей. Вы стремитесь посоветоваться с окружающими, прежде чем сделать или сказать что-то, способное их расстроить. Поэтому в обществе так сильны правила этикета. Для большинства людей вопрос: с какой стороны тарелки класть вилку? — в буквальном смысле вопрос жизни и смерти! Вся их жизнь управляется социально приемлемыми схемами поведения, потому что они не могут

вынести чувства вины. К несчастью, люди чаще предпочитают быть вежливыми, чем оставаться самими собой.

### **СЕКСУАЛЬНАЯ ВИНА**

Сексуальная вина долгое время была частью американского способа жизни. Прошлые поколения жили с сексуальными ценностями, несовместимыми с естественным желанием. Принуждаемые религиозным воспитанием, где все формы сексуального самовыражения были снабжены ярлыками «хорошо» или «плохо», «естественно» или «грешно», люди передавали свои убеждения от поколения к поколению, как заразную болезнь.

Если ваша система ценностей включала какую-либо форму сексуальности, считавшуюся морально неприемлемой, вас принуждали испытывать чувство вины и стыда. Такие вещи, как мастурбация, внебрачный секс, порнография, гомосексуализм, аборты и т. д., были «плохими» и «грешными».

В результате сегодня существует множество сексуальных табу, порожденных подавляемым чувством вины.

Для среднего человека, с детства воспитанного на представлениях о греховности секса, невозможно наслаждаться любым сексуальным удовлетворением, не испытывая чувства вины. До тех пор, пока партнеры не поймут, что **ЛЮБАЯ ФОРМА СЕКСУАЛЬНОГО САМОВЫРАЖЕНИЯ, НАХОДЯЩАЯСЯ В ПРЕДЕЛАХ СИСТЕМЫ ЦЕННОСТЕЙ ЧЕЛОВЕКА И НЕ НАНОСЯЩАЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВРЕДА ДРУГОМУ, ПРАВИЛЬНА НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, ЧТО ГОВОРЯТ ИЛИ ДУМАЮТ ОСТАЛЬНЫЕ**, они никогда не приобретут богатого и полного сексуального опыта.

### **РЕЛИГИОЗНАЯ ВИНА**

Религия сделала очень многое для развития и внедрения чувства вины в сознание среднего человека. Именно вследствие наличия понятия первородного греха вина является средством контроля над религиозными людьми.

Через ложную концепцию совершенства многие религиозные конфессии внедряют чувство вины в сознание тех людей, которые не подходят под их моральные критерии, основанные на их интерпретации Писания. Они начинают с предпосылки, что любое суждение основано на понятии совершенства. Они говорят, что совершенство — это «хорошо», а несовершенство — «плохо». Ошибочная интерпретация ограничила понимание истинного значения слова. Если вы поместите под микроскоп десять тысяч одинаковых предметов, то увидите, что среди них нет и двух абсолютно схожих.

Каждое существо четко отличается от другого: это биологический, психологический, философский и метафизический факт. Любая личность является выражением Творческого Разума, поэтому совершенство относительно, как, впрочем, и все остальное. Уоллес Стивене говорит об этом так:

Двадцать человек, идущих через мост  
В одну деревню,  
Это двадцать человек, идущих через двадцать мостов  
В двадцать деревень...

Некоторые церкви, ожидающие, что два человека будут одинаково понимать Бога, Истину и Библию, приговорили своих верующих к неудаче в их исканиях.

Как ни парадоксально, но, чтобы быть «совершенным», вы должны иметь изъяны. Несовершенства — это средства, способствующие вашему развитию, побуждающие все человечество к творчеству. Не иметь изъянов — значит быть стерильной личностью, не нуждающейся в умственной, физической, эмоциональной и духовной эволюции. Желание преуспеть, неиспорченное чувством вины, необходимо людям для того, чтобы добиваться все лучших результатов.

Человеку, убежденному в том, что все грешное плохо», трудно увидеть ценность и красоту, — да, даже красоту! — в грехах и ошибках. Церковь утверждает, что грех — это «плохо», однако немногие священники будут отрицать, что мы учимся на своих ошибках. Различие заключается в том, усвоим ли мы тот конкретный урок, которому они учат нас. Некоторые мировые свершения принадлежат людям, чьи недостатки были двигателем в творчестве. Если вы читали биографии великих людей, внесших существенный вклад в развитие человечества, то могли видеть, что они все без исключения обладали изъянами, многие из которых общество считало «греховными». Осознание этого факта позволит вам переоценить в перспективе ваше собственное чувство вины. Оно бесполезно и саморазрушительно. Достаточно иметь желание преодолеть так называемые недостатки, грехи и ошибки.

### **САМОНАКЛАДЫВАЕМАЯ ВИНА**

Это наиболее деструктивная форма вины. Мы налагаем ее на себя, чувствуя, что нарушили свой моральный кодекс или моральный кодекс общества. Вина возникает, когда мы оглядываемся на свое прошлое и видим; что совершили неразумный выбор или поступок. Мы

рассматриваем содеянное — было ли это неконструктивной критикой, воровством, обманом, ложью, преувеличением, нарушением религиозных норм или любым другим неприемлемым для нас поступком — в свете нашей теперешней системы ценностей. В большинстве случаев испытываемая вина является способом доказать, что наши поступки нам небезразличны и мы о них сожалеем. Мы одновременно сечем себя розгами за содеянное и пытаемся изменить прошлое. При этом не можем понять, что прошлое не изменить.

Невротик всегда испытывает чувство вины. Сбалансированная цельная личность учится на примерах из прошлого. Между первым и вторым существует огромное различие.

Отбывание приговора за воображаемую вину — невротическая привычка, от которой вам следует избавиться, если вы хотите когда-нибудь обрести уверенность в себе. Чувство вины ни на йоту вам не поможет. Оно лишь сделает вас пленником прошлого и лишит возможности предпринять какие-либо позитивные действия в настоящем. Лелея чувство вины, вы ускользаете от ответственности за свою сегодняшнюю жизнь.

### ***ВИНА ВСЕГДА ПРИНОСИТ С СОБОЙ НАКАЗАНИЕ***

Вина всегда приносит с собой наказание. Наказание может проявляться во множестве форм: депрессии, чувстве неадекватности, отсутствии уверенности в себе, низкой самооценке, в различных физических расстройствах и неспособности любить себя и других. Те, кто не может прощать других и затаивает обиду, так и не научились прощать самих себя. Это люди, снедаемые чувством вины.

Попытка проигнорировать свои ошибки голь же вредна, как и пестование чувства вины, рожденного этими ошибками. С ошибкой нужно обращаться так же, как с попавшей в глаз соринкой. Определив суть проблемы, не осуждайте себя и не вините в том, что вы имеете эту проблему. Просто избавьтесь от нее.

Чем скорее вы это сделаете, тем скорее освободитесь от причиняемых ею мучений. Только тогда вы сможете жить творческой жизнью и начнете реализовывать свой безграничный потенциал.

### ***УЧИТЬСЯ НА ПРИМЕРАХ ПРОШЛОГО***

Усвоение прошлого опыта немаловажно для развития цельной личности. Испытывая чувство вины за содеянное, вы не научитесь у прошлого. Вы должны распознавать свои ошибки и в меру своих способностей и Осознания стараться не повторять их. Мысленное самобичевание или трата ценного времени на раскаяние, угрызения совести, стыд или размышления о собственной недостойности не входят в этот урок. Эти негативные эмоции лишь мешают вам изменить настоящую ситуацию, поскольку ваше преобладающее внимание фокусируется на прошлом.

Никто не может жить прошлым и творчески действовать в настоящем. Ваш разум не справляется с двумя реальностями одновременно и отражает то, что занимает ваше внимание в настоящий момент. Если вы направляете свое основное внимание на то, что могли бы сделать или сказать раньше, то ваша жизнь будет состоять из расстройств, тревог и замешательств. Это слишком высокая цена. Гораздо лучше простить себя и вступить в будущее с позитивными и радостными мыслями.

**ПОМНИТЕ: ВЫ ВСЕГДА ДЕЛАЕТЕ ЛУЧШЕЕ ИЗ ТОГО, ЧТО МОЖЕТЕ СДЕЛАТЬ**

Вы всегда делаете лучшее из того, что можете сделать. Запомните эти слова и не забывайте о них. Каждое ваше решение и поступок основаны на вашем теперешнем уровне Осознания. Вы никогда не сможете превзойти свой теперешний уровень Осознания, ибо он определяет ясность, с которой вы воспринимаете любую ситуацию. Если ваше Осознание искажено, вы будете иметь искаженный опыт, который может заставить вас сделать или сказать о, о чем вы впоследствии пожалеете. Поскольку ваше Осознание было зафиксировано на определенном уровне, то все, что вы сделали или сказали, было лучшим из того, что вы могли, даже если это «лучшее» было ошибочным или неразумным. У вас был только один выбор, определявшийся вашим уровнем Осознания в тот конкретный момент.

**ВЫ — ЭТО НЕ ВАШИ ПОСТУПКИ**

Вы — это не ваши поступки. Ваши поступки — всего лишь средства, используемые для удовлетворения потребностей. Они могут быть разумными или неразумными, но не характеризуют вас как «хорошего» или «плохого» человека. В самом источнике своего существования вы являетесь безупречной личностью, которая, однако, сейчас может действовать исходя из ошибочного Осознания. В Писании ясно сказано, что вы созданы по образу и подобию Божию. Если это правда, то вы уже совершенны, но ваш теперешний уровень Осознания мешает вам это понять. Чем лучше вы поймете библейскую истину, тем способнее

окажетесь в доказательстве ее. Помните, Бог не творит несовершенного!

### ЗАВЕДИТЕ «ДНЕВНИК ВИНЫ»

Вот небольшой эксперимент, который будет интересен и полезен вам. В течение трех недель ведите «дневник вины», где будет подробно записано следующее:

1. Случаи, когда вы пытаетесь заставить кого-то чувствовать себя виноватым.

2. Случаи, когда кто-то пытается заставить вас чувствовать себя виноватым.

3. Случаи, когда вы внушаете себе, что вы виноваты.

Делая это, вы четко осознаете, сколько времени у вас уходит на игру «кто прав, кто виноват». Когда вы поймете, что пытаетесь заставить себя или окружающих почувствовать себя виноватыми, немедленно останавливайтесь. Ваша схема поведения изменится, и вскоре вы перестанете играть в эту игру.

Когда вас попытаются заставить почувствовать себя виноватым, давайте понять, что это уже неэффективно. Жертва должна дать понять своему эксплуататору, что она стала неуязвимой. Сначала люди не поверят вам, так как они манипулировали вами на протяжении долгого времени, но, осознав, что вы больше не нуждаетесь в их одобрении, они оставят свои попытки. Помните, единственное, что вы задолжали им, — это ваша честность.

## СЕКРЕТ 6

# ПОЗИТИВНАЯ СИЛА ЛЮБВИ

Любовь вдохновила людей на великие достижения, на создание книг, песен, произведений искусства. Любовь даже повлияла на историю. Любовь — это нить, связующая человечество в одно целое.

Существует множество определений любви, однако ни одно из них не является полным. Есть определения Чарли Брауна, Вебстеровского словаря и даже Библии. Толкование любви можно найти в словаре где-то между «луной» и «лютиком».

Чтобы понять, что такое любовь, нам нужно понять, чем она не является. Любовь это не ненависть; не насилие, не амбиции или соперничество. Это не влюбленность. Влюбленность сосредотачивается лишь на внешних чертах и, в сущности, является формой завоевания. Это невротическое состояние, вызванное личной потребностью, поэтому достижение цели в этом случае неизбежно сменяется разочарованием.

Возьмем невротичную женщину. Ока выходит замуж за мужчину из-за его красоты, а потом говорит, что он думает только о своей внешности. Она выходит замуж за мужчину из-за его ума, а потом чувствует себя глупой и обвиняет его во всезнайстве. Она выходит замуж, потому что мужчина спокоен и внимателен, а потом находит его скучным и утомительным. Она выходит замуж ради денег, а потом начинает испытывать отвращение к мужу, потому что он думает только о своих делах. Она выходит замуж из-за секса, а потом замечает, что ее партнер сексуально привлекателен для других женщин. Этот список можно продолжать долго.

Любовь — это не секс. Вы можете иметь секс без любви и любовь без секса. Общественное отношение к сексу навесило на женщин ярлыки, от которых нужно избавляться, если женщина хочет, чтобы к ней относились как к личности, а не как к объекту влечения. Но когда секс и любовь сочетаются, появляется прекрасный духовный опыт, несравнимый ни с каким другим.

Что же такое любовь? Любовь — это привлекающая, объединяющая, гармонизирующая сила Вселенной. Любовь — это желание быть с конкретным человеком больше, чем с любым другим, и поддержать его всем, чем возможно. Это потребность помочь ему или ей вырасти эмоционально, интеллектуально и духовно. Но прежде всего любовь — это готовность предоставить другому человеку полную возможность быть

самим собой и принятие его личности без попытки изменить ее. Чтобы этот принцип работал, он должен соблюдаться обеими сторонами. Проблемы многих взаимоотношений заключаются в любви без взаимности.

Чтобы отношения были уравновешенными, вы должны давать, надеясь, однако, получить что-то взамен. Ваши потребности должны удовлетворяться так же, как и потребности вашего партнера. Привычка давать, не ожидая ничего взамен, или получать, ничего не отдавая, — признак невротической личности. Любить означает быть с человеком. Это не значит, что можно любить «если...» или «до тех пор, пока...» В любви нет эмоционального шантажа. Ее сила позитивна.

Детская способность любить обычно формируется к трехлетнему возрасту, поэтому важно с самого начала помогать ребенку правильно себя оценивать. Ключ к достижению этой цели — доказать маленькому человеку, что его принимают таким, какой он есть, и научить его так же относиться к другим.

Если молодая женщина обладает низкой самооценкой, она обычно выходит замуж за первого встречного, опасаясь того, что ее возможности ограничены. Чувствуя ее подчиненное положение, мужчина будет играть на ее чувстве неполноценности и попытается доминировать.

Поскольку она плохо к себе относится, то постоянно будет искать одобрения и любви, не полученных ею в детстве. В итоге это приведет к разводу, или же муж превратится в алкоголика, невротика, психопата... если не хуже. Если бы уверенность в себе и готовность жить в мире с собой и окружающими культивировались с раннего возраста, большинства подобных ловушек можно было бы избежать.

В человеческих отношениях важно сохранить любовь. Для этого необходимо понять, что вы не пара, не единое целое и не что-либо подобное. Несмотря на обилие романтических домыслов, совершенно невозможно слить два человеческих существа в одно. Вы просто отдельные личности, имеющие друг с другом много общего. Вы пришли в этот мир в одиночестве и покинете его в одиночестве.

Невзирая на пылкие романтические восторги, обещание вечно любить одного человека будет явной глупостью. Хотя слышать такие признания очень приятно, это пустые обещания, задумайтесь над этим! Вы не можете рассчитывать на то, что ваш партнер будет любить вас вечно, несмотря на его слова или мысли, ибо любовь всегда находится в развитии. Вчерашняя растратчена, завтрашней еще нет, а сегодняшнюю нужно заслужить. Дело в том, что она может продолжаться лишь до тех пор, пока каждый партнер вносит свой вклад во взаимоотношения. Если вы хотите сохранить их,

любовь должна продолжаться. Свидетельство о браке тут не поможет!

Сохранить любовь возможно лишь при полной свободе. Один партнер не должен пытаться изменить другого. Это случается слишком часто и служит главным фактором размолвок и разводов.

Любовь, романтика и сильные переживания возможны лишь тогда, когда вы позволяете своему партнеру выражать свою индивидуальность. Если отношения не сковываются неразумными требованиями и ожиданиями, они становятся все более тесными. Чем независимее вы себя чувствуете, тем больше вы будете ценить своего партнера. Истинная любовь зависит от истинной свободы. Лишь свободный человек может позволить себе любить без оглядки.

Время, проводимое вместе, должно посвящаться мыслям о любви и занятиям, которые радуют вас обоих. Это уничтожит скуку и оживит взаимоотношения.

Очень важно развить в себе романтическую личность. Многие полагают, что романтика недолговечна. Им кажется нормальным, что с развитием более «зрелых» отношений первоначальный блеск постепенно тускнеет. Если вы разделяете эту точку зрения, что ж, дело ваше. Но, поступая так, вы лишаете себя одного из наиболее прекрасных переживаний в жизни. «Зрелые» отношения лишь другой способ сказать, что пара пришла к нелегкому компромиссу и поддерживает статус-кво, основываясь на терпимости.

С романтикой из жизни человека уходит магнетизм, поэтому нужно культивировать ее. Развитие романтической личности в себе увеличит ваш магнетизм и позволит удерживать около себя нужных вам людей, а также свершаться желанным событиям и складываться благоприятным обстоятельствам. Мы нуждаемся в романтике и благодарны тем, кто стимулирует и поощряет ее. Царь Соломон любил тысячу раз. Он был известен как мудрейший человек на свете! Романтический человек — это мудрый человек.

Все хотят быть любимыми. Каждый человек, с которым вы встречаетесь, мысленно взывает:

«Пожалуйста, люби меня!» Иногда в это трудно поверить, если судить по нашим поступкам; иногда люди сами не распознают в себе этот внутренний голод.

Многие люди убеждены в том: что их недостаточно любят. Это происходит потому, что они не испытывают на себе той любви, которую когда-то знали детьми. Если им повезло, то это была материнская любовь; любовь в ее наиболее совершенном проявлении. Поэтому они живут,

пытаясь обрести вновь это прекрасное чувство, и ищут его вовне себя.

Посмотрите на свою жизнь! Вы идете в гастроном за едой, в институт за образованием, к врачу, чтобы поправить здоровье, к подрядчику, чтобы построить дом, в парикмахерскую, чтобы сделать прическу. То же самое и с любовью. Вы обращаетесь к другим людям за любовью. Словно морковка, повешенная перед носом осла, любовь здесь... но до нее никак не дотянуться!

### ***ПЕРЕСТАНЬТЕ ИСКАТЬ ТЕХ, КТО ПОЛЮБИТ ВАС***

Если поиски людей, которые будут вас любить, стали вашей главной целью, то жизнь пройдет в сплошных разочарованиях. Любовь начинается с любви к себе и с умения быть собой. Она должна начинаться с вас. Если вы не полюбите сначала себя, то окажетесь неспособны найти любовь в другом человеке. Лишь когда вы будете излучать чувство с такой силой, что оно коснется всех окружающих, — вас станут любить в ответ.

Но помните: вы не можете дать свою любовь другому человеку. Вы можете лишь быть любящим. Быть любящим — значит научиться любить свой разум, мысли, тело, жизнь и Божью силу внутри вас. Это значит научиться любить деревья, цветы и животных, солнечный свет и все, что вы видите, трогаете или пробуете на вкус. Вы когда-нибудь замечали, что у некоторых людей всегда возникают неполадки с автомобилями? Их машины просто не реагируют на них. Однако другие «разговаривают» со своими автомобилями, и те реагируют на заботу, работая без аварий и поломок. Может показаться, что даже неживые предметы способны испытывать любовь. Нелепость? Было научно продемонстрировано, что атомы металла по-разному реагируют на разных людей.

Любовь — одна из сильнейших потребностей. Психологами было выявлено, что многие негативные расстройства личности вызваны не отсутствием любви, а отсутствием умения быть любящим. Один человек доказал это на практике, открыв ранчо для реабилитации малолетних правонарушителей. Приехав на ранчо, каждый ребенок становился хозяином какого-нибудь животного. Он должен был заботиться о нем, кормить и учиться его любить. Для многих эти животные оказались первыми живыми существами, которых они могли полюбить. Реабилитация имела огромный успех.

## **ДЕЛАТЬ ДЛЯ СЕБЯ — ЗНАЧИТ ДЕЛАТЬ ДЛЯ ДРУГИХ**

Мысль, что мы не можем полюбить других людей до тех пор, пока не научимся любить себя, может показаться очень эгоистичной. Но это окажется не так, если мы поймем, что наше сознание связано с сознанием всех других людей на Земле. Как наши головы соединены с плечами, руки — с кистями, а ноги — с туловищем, так и каждая личность является продолжением всех остальных. Появление инфекции в одной части человеческого тела означает, что ее влиянию подвергается все тело. Ранить другого человека физически или эмоционально все равно, что ранить самого себя.

Поэтому мы не можем сказать: «К черту остальной мир, я хочу позаботиться о себе!» Вместо этого, учась любить сначала себя, а потом других, мы возлагаем на себя личную ответственность за укрепление сознания человечества, ибо человечество, подобно цепи, прочно лишь настолько, насколько прочно его слабое звено.

## **НЕКОТОРЫЕ ВАЖНЫЕ АСПЕКТЫ ЛЮБВИ И ИХ СВЯЗЬ С ВАШИМ ЛИЧНЫМ РАЗВИТИЕМ**

Оставайтесь спокойными и любящими, невзирая на обстоятельства. Любовь — не благодушное состояние, а покоряющая сила. Если кто-то поступает с вами неправильно или нечестно, учитесь прощать этого человека. Умение прощать является частью любви. Мысленно отметьте, что усвоили эту ситуацию, как урок. То, как вы относитесь к своему жизненному опыту, определяет ваше понимание смысла любви. Если вы понимаете его, то способны прощать и знаете, что все в конечном итоге будет работать на благо. Усваивать уроки любви значит достигать новых высот успеха, процветания, мира и благополучия.

Учитесь любить все, что происходит с вами. Ваш опыт дает вам шанс дорасти до понимания сущности любви. Говорите себе несколько раз в день: «Я учусь понимать любовь». Если вы преуспеете, то истина, заключенная в окружающем мире, десятикратно обогатит вашу жизнь самыми удивительными способами.

Многие живут с ненавистью, критикуя и осуждая других. Это происходит из-за отсутствия любви. Эти люди негативно влияют на окружающих. Они обладают «талантом» унижать замаскированным

сарказмом, заставляя других чувствовать себя такими бездарными и неполноценными, что те замыкаются в себе или попросту сдаются на милость победителя. Люди, негативно влияющие на других, сознательно ставят преграду любви, пониманию и поощрению. Они всегда говорят то, что у них на уме, не придавая значения разрушительному воздействию своих слов. Они оправдывают свою враждебность, называя ее «конструктивной критикой», «честными отношениями» или даже «объективной оценкой». Их «талант» заключается в умении распознавать слабости других.

Несколько лет назад я проводил семинар для супружеских пар в Нью-Йорке. Одним из заданий, предложенных каждому слушателю, было перечисление десяти хороших качеств, присущих его партнеру. Я обещал приз первому, кто закончит тест. Интересно, но неудивительно, что к тому времени, когда победитель завершил свой список, некоторые еще даже не приступили к первому пункту. Эти люди либо не хотели, либо оказались неспособны написать одну положительную или лестную характеристику человека, с которым они разделили свою жизнь!

Известно, что растения при похвале и уважительном разговоре с ними растут и расцветают, а при брани и порицании замедляют рост и могут даже погибнуть. Если вы можете так воздействовать на растение, подумайте о том, какое влияние вы можете оказать на другого человека!

Позитивная сила любви определяет ваш успех в жизни. Чтобы преуспевать, вы должны обладать способностью делать разные вещи. Есть три способа: справиться с задачей самому, призвать кого-нибудь помочь либо объединиться с другими людьми и дать им свою помощь.

Первый способ наиболее распространен, но накладывает наибольшие ограничения, так как вас сдерживает время и степень усилия, которые вы можете приложить. Если вы прочтете биографии великих деятелей, обратите внимание на то, что они, как правило, достигали успеха, пользуясь помощью других людей для продвижения вперед. Другими словами, они осуществляли свои планы, либо получая помощь, либо предлагая ее.

Предложение помощи — один из малоизвестных секретов успеха. Вы можете выполнять поставленные задачи, помогая другим их выполнять. Если вы супервайзер, менеджер или директор фирмы, то, способствуя успеху своих подчиненных, вы сами добиваетесь многого. Если вы учитель, то ваш успех прямо пропорционален успеху ваших учеников; вы достигаете его, показывая им, как они могут достичь своих, а не ваших целей. Любые взаимоотношения, включая супружеские, развиваются

только тогда, когда вы учитесь протягивать другим руку помощи.

Любовь — это средство, пользуясь которым, вы помогаете ближним добиваться успеха. Она выражается в способности дать другим людям почувствовать свое значение и одаренность. Давая им почувствовать уверенность и понимание, указывая на их позитивные качества, вы стимулируете их наилучшим образом к реализации своего безграничного потенциала. Наибольшее, что вы можете сделать для людей, — открыть им их собственное величие, тот потенциал, о котором они никогда не подозревали. Именно об этом говорится в заповеди «возлюби ближнего своего».

Но помощь другим — не улица с односторонним движением. Поощряя людей и указывая на их сильные качества, вы также помогаете и себе. Вы не только удовлетворяете свою потребность быть любящим; каждый позитивный поступок вызовет еще более позитивную реакцию и укрепит вашу уверенность в себе.

Эммет Фокс очень хорошо сказал: «Осознанная любовь преодолет все. Нет трудности, с которой она не могла бы справиться, нет болезни, которую она не могла бы излечить, нет двери, которую она не откроет, нет вины, которую она не простит, нет стен, которые она не разрушит, нет прегрешения, которое она не искупит. Любовь поднимет вас на высочайший уровень». Там вам и следует быть.

Я люблю все, что я делаю. Я люблю мою работу. Я люблю путешествовать. Я люблю моих слушателей. И я с любовью пишу для вас эту книгу!

## **СЕКРЕТ 7**

# **РАЗУМ — ВАША ГЛАВНАЯ СОБСТВЕННОСТЬ**

Ученые недавно заметили, что следующей великой областью для человеческих исследований должно стать пространство между его ушами. До сегодняшнего дня о человеческом разуме и о его главном орудии — мозге известно сравнительно мало.

Как и электричество, разум является полезной силой, которая существовала и будет существовать вечно. Он потрясает воображение. Пока наука с каждым днем узнает все больше о его огромных возможностях, мы не можем — не должны — ждать готовых чертежей для полного использования того, чем мы наделены от природы.

Чем дольше вы ждете, чем больше изучаете и исследуете что-то другое, тем дальше уходите от предмета поисков. Вам не нужно искать вовне силу, которая находится внутри вас. Она даст вам уверенность в себе, решит все ваши проблемы и устроит вашу жизнь так, как вы хотите.

Сила, сотворившая и поддерживающая вас, не заботится о том, что вам нужно прочесть книгу, посетить лекцию или подождать научного прорыва, чтобы полностью реализовать свой потенциал. С самого начала ответы были заложены в вас. Вы всегда обладали мудростью, интуицией и духовными ресурсами для полного и безупречного самовыражения.

Повсюду люди занимаются исследованиями, молятся, борются с обстоятельствами и друг с другом в поисках уверенности в себе, духовного развития и благосостояния, не понимая, что никто и ничто из окружающего не может им в этом помочь. Не могут помочь друзья, члены семьи, руководители, правительство и даже церковь. Причина этого так проста, что ускользает от внимания большинства. Великий Учитель напоминал своим последователям: «Все, что вам нужно, находится внутри вас». Хотя Он неоднократно повторял: «Царствие небесное внутри вас;» — миллионы людей так и не поняли, что они наделены способностью выбора и потенциальной силой достичь всего, чего хотят.

Образование, правительство и религия вместе создали неуловимую атмосферу зависимости, удерживающую среднего человека в состоянии интеллектуального рабства. В результате большинство людей ищет помощи вовне. Они хотят от каждого и в особенности от Бога того, что могут сделать для себя сами. Они не осознают, что вся мудрость, интуиция, безупречность, любовь и способности заключены в них самих. Эти

огромные силы лишь ждут своего освобождения.

### **ОБЪЕДИНЕНИЕ ПОД НАЗВАНИЕМ «ВЫ»**

В целях нашего исследования мы разделим три основные фазы разума на Сознательное, Подсознательное и Сверхсознательное. Во время объяснения вам следует помнить о том, что вы не обладаете тремя сознаниями. Вы лишь едины с этими тремя фазами. Это как воздух. Нет моего воздуха и вашего воздуха. Ваш разум — это та часть единого универсального Разума, которой вы пользуетесь. Она-то и делится на три фазы. Их границы размыты, поэтому названия как бы устанавливают их.

Творческая жизнь и обретение полной уверенности в себе требуют глубокого изучения всех трех фаз вашего сознания и понимания основной функции каждой фазы. Я называю совместную работу этих трех фаз «Объединение под названием «ВЫ».

Все, что происходит с вами в эмоциональной, интеллектуальной, физической и духовной области, зарождается в сознании, в этом величественном источнике силы, способном точно воспроизводить все чувства, мысли, ощущения, зрительные образы, звуки и прочие явления внешнего мира. Подумайте о ваших глазах и о их потрясающем взаимодействии с работой вашего мозга, позволяющего вам видеть. Фактически вы получаете зрительную информацию не глазами, но мозгом. Как главное орудие сознания мозг может спроектировать звучащую картину всего, что вы пожелаете. Его электрические пульсации — это формы энергии, обладающие способностью сотворить во внешнем мире все, что вы точно представите в вашем сознании. Управляя своим сознанием, вы управляете своей жизнью!

В результате расщепления атома появилась возможность высвобождать огромное количество энергии и перехватывать невидимые волны энергии во Вселенной. Мохаммед говорил об этой силе: «Расщепите атом, и в его сердце вы обнаружите Солнце». Ваш разум на самом деле является огромным расщепляющим атомы циклотроном, способным высвободить поток динамической творческой энергии, сформировать все образы, рождающиеся в вашем воображении, и воплотить их в реальность. Идея, удерживаемая в сознании, может притягивать к себе все, что требуется для ее реализации.

Когда люди послали ракеты в безграничный хаос времени и пространства, то открыли мощнейшие электромагнитические силы во

Вселенной. Эти силы действуют по законам притяжения и отталкивания — тем же законам, которые управляют движением Земли, Солнца и звезд. Сходная электромагнетическая сила существует и в вашем сознании. Ваша кровь, преимущественно соляной раствор, является прекрасным проводником электричества. Только подумайте о Разуме, который изобрел поразительную систему, где нервные импульсы мгновенно передаются от мозга ко всем частям тела. Тот же Разум проявляется и в нашем сознании, производя и сохраняя продукты нашего воображения.

Электричество — это магнетическая сила. Мир полон электричества. То же самое относится и к вашему телу. Вы должны включить тот факт в свое Осознание и учиться генерировать свой магнетизм, чтобы притягивать, а не отталкивать те вещи, которые вы хотите иметь в жизни.

### ***ЗАКОН ПСИХИЧЕСКОГО МАГНЕТИЗМА***

Закон Психического Магнетизма гласит, что — вы притягиваете к себе то, о чем думаете с наибольшей настойчивостью. Здесь мы должны напомнить себе то, о чем говорили раньше: мы то, что мы о себе думаем, но то, что мы думаем, — это и есть мы!

Закон Психического Магнетизма сходен с законом природного магнетизма. Позвольте привести один пример. Если вы возьмете магнит, он притянет к себе любой предмет, сделанный из железа. Но магнит притянет только железо, оставаясь нейтральным ко всем остальным материалам.

### ***ПОДОБНОЕ ТЯНЕТСЯ К ПОДОБНОМУ.***

Почему магнит является магнитом? Да просто потому, что все молекулы в нем ориентированы в одном направлении. Их притягивающая сила складывается. Обычные молекулы металла хаотически сталкиваются друг с другом. В этом феномене показательно значение единства цели.

К чему бы ни были обращены ваши главные помыслы — будь то болезни или здоровье, успех или неудача, изобилие или недостаток, любовь или ненависть, — объект вашего внимания будет привлечен к вам. Клетки вашего мозга рассылают магнетические мысленные импульсы, способные путешествовать в бесконечности. Каждая клетка воплощает желание и объединяется с остальными, притягивая общий итог ваших желаний, позитивный или негативный.

Очень важно точно знать, чего вы хотите. В противном случае не достигнете желаемого эффекта. Вы можете говорить: «Я не хочу болеть, однако я болею». Но о чем вы думаете с наибольшей настойчивостью? Куда направляете свое основное внимание? На болезнь!

Эрнест Холмс, известный учитель и метафизик, встретился со своим другом, страдающим от жестокой простуды. Друг попросил Холмса вылечить его болезнь. Эрнест ответил: «Кажется, с твоей простудой все в порядке. Давай лучше вылечим тебя, а не ее». Помните, ПОДОБНОЕ ПРИТЯГИВАЕТ ПОДОБНОЕ. Этот закон работает всегда.

Люди, не понимающие, чего они хотят на самом деле, последовательно притягивают к себе вещи и события, не согласующиеся с их стремлениями. Вроде бы каждый желает себе успеха, друзей, счастья, безопасности и спокойствия, но из-за ошибочного процесса мышления эти вещи оказываются не тем, чего люди хотят подсознательно. Лишь один человек из десяти тысяч полностью осознает это.

Если вы попросите людей составить список из наиболее важных желаний, то заметите поразительное сходство. Пункты списков совпадают в одном: все они позитивны. Никто никогда не скажет, что он хочет потерпеть неудачу, заболеть, стать бедным или несчастным. Каждый утверждает прямо противоположное. Но вот поразительный факт: как и в случае с магнитом, у которого есть притягивающий и отталкивающий полюса, каждому ПОЗИТИВНОМУ ЖЕЛАНИЮ соответствует НЕГАТИВНОЕ ЖЕЛАНИЕ, которое мы НЕ ХОТИМ ПРИЗНАТЬ и в существовании которого зачастую даже не подозреваем. Поэтому так важно знать, чего мы хотим, ибо закон Психического Магнетизма всегда притягивает наши истинные желания. Он не притягивает наши благие пожелания, прихоти или преходящие капризы.

Все говорят, что хотят преуспеть, но на самом деле они хотят вовсе не этого. Они не склонны развивать в себе личность, ориентированную на успех. Людей нельзя называть преуспевающими на том основании, что у них есть деньги. Они ориентированы на успех, поэтому ими обладают. Большинство из нас хочет иметь результаты успеха, но не ту ответственность, которая ему сопутствует. Со всеми познаниями, образованием и тренировкой, доступными сегодня, куда труднее потерпеть неудачу, чем преуспеть. Но успех пугает большинство людей, и они терпят неудачу, потому что подсознательно этого хотят.

Есть люди, утверждающие, что они хотят дружбы и любви, однако их внимание занимают такие вещи, как критика, ненависть, ревность, зависть, мстительность. Есть люди, утверждающие, что они хотят популярности и

признания, но тем не менее очевидно проявляющие свое стремление к уединению. Есть люди, утверждающие, что они хотят счастья, и однако, уделяющие много внимания депрессии, гневу, обидам, самосожалению. Этот список можно продолжать долго. Нужно понять один простой факт: вы направляете свое основное внимание на предмет вашего истинного желания, и он будет притянут к вам согласно закону Психического Магнетизма.

Закон Психического Магнетизма приложим и к излучению ваших мыслей. Если вы бросите в пруд камешек, то увидите расходящиеся круги. Они постепенно достигают берега. Если вы возьмете два камня разного размера и веса и бросите их одновременно на расстоянии нескольких футов друг от друга, круги, вызванные их падением, будут накладываться друг на друга. В борьбе за превосходство более крупные волны от большего камня погасят рябь от меньшего камня. То же самое происходит и с вашими мыслями. Чем крупнее мысль, тем обширнее ваше мышление, а чем оно обширнее, тем легче ему справиться с мелкими мыслями. Позитивные мысли распространяют волны большего размера, более энергичные, с более сильной вибрацией. Эта могучая вибрация достигает своей цели. Как и большой камень, брошенный в воду, она вызывает высокие и сильные волны.

Сейчас наука может экспериментально уловить, мысленные волны. Проходя тесты, испытуемые думают об определенном предмете и проецируют мысленную волну, улавливаемую фотоаппаратом. Если, к примеру, испытуемый сосредотачивается на представлении треугольника, на пленке появится его точное изображение.

Другие успешные эксперименты были проведены при съемке обычной питьевой воды до и после произнесения над ней молитвы и благословения. Предварительные снимки воды выявили очень слабые вибрации, но когда та же самая вода была освящена, излучение значительно усилилось. Это указывает на то, что сила позитивной мысли может быть перенесена на объект.

Каждый раз, посылая во внешний мир негативную мысль (словно выключая электрический свет), вы автоматически уменьшаете магнетизм вашего тела и разума. Думая о болезни, ненависти, обиде и огорчениях, вы отсоединяетесь от источника вашей творческой силы. Чем чаще это случается, тем сильнее вы истощаете свою психическую энергию, пока она не умирает, как электрический ток в выработанном аккумуляторе. К счастью, вы можете перезарядить свой аккумулятор и увеличить личный магнетизм, используя позитивные слова и мысли. Запомните: позитивное

творит, а негативное разрушает.

Пришло время узнать то, как работает наше сознание и как мы можем правильно использовать мыслительный процесс, чтобы притягивать к себе все положительное для нашего жизненного опыта. В этом разделе мы познакомимся с первой из трех фаз разума — сверхсознательной.

### ***СВЕРХСОЗНАТЕЛЬНАЯ ФАЗА РАЗУМА***

На протяжении веков Творческий Разум по-разному назывался философами, психологами и мистиками. Древний и поучительный пример его проявления голос, говоривший с Моисеем из пылающего куста. Моисей получил десять заповедей и повел израильские племена из пустыни к свободе. Когда спросили, кто направил его, он ответил, что его послал тот, кто называет себя Сущим. Без сомнения, Моисей имел в виду Творческий Разум, присущий каждому человеку.

Опыт Моисея показывает, что в каждом из нас присутствует центр силы, который знает наилучший путь для нас; царство абсолютных идей, которое не может ошибаться. Этот источник, с которым мы можем вступать в контакт по своему желанию, всегда дает нам требуемую информацию, ведущую нас из бесплодной пустыни в более плодотворные области. Уильям Джеймс назвал эту трансцендентальную силу Сверхсознательным Разумом. Эмерсон говорил ней как о Всеобщем Разуме. Как бы вы ни называли его, просто верьте, что он действительно существует и всегда знает наилучший путь для вас. Вы можете соприкоснуться с его безграничным потенциалом и получить творческие идеи, необходимые для решения ваших проблем.

### ***ВЕЛИКИЕ ЛЮДИ ПОЛЬЗОВАЛИСЬ ЭТОЙ СИЛОЙ***

Вы можете обрести уверенность в себе, освободив свой безграничный потенциал с помощью силы вашего разума. Как художник рисует картину сначала в своем воображении, так и вы по закону Психического Магнетизма можете получить то, что детально представляете. Клара Бартон пользовалась этой силой. Она представляла картины помощи страдающим людям, и в результате появился Красный Крест. Бетси Росс представляла, каким она сделает американский флаг, и эта мысленная картина воплотилась в реальности. Жанна д'Арк слышала голоса, направляющие ее

к победе.

Библия говорит о внутренней силе, которая знает все. Великий Учитель просто и драматично упоминал о ней, когда сказал: «Это не Я, но Отец внутри: он творит все».

Философ Эпиктет говорил об этом так:

«Закрыв дверь в свою темную комнату, никогда не говори, что ты один. Ибо ты не один, но Бог внутри и твой гений внутри... и зачем им свет, чтобы видеть твои дела?»

Большинство людей верит в существование Высшей Силы, управляющей Вселенной и приносящей в нее порядок. Понятие об этой Высшей Силе различно у разных людей и групп, но большинство сходится в том, что она существует. Если вы принадлежите к их числу, то неизбежно должны прийти к выводу, что есть какой-то способ, с помощью которого эта Сила может общаться с нами, а мы — с ней, как делали все великие учителя и мыслители. Мы вступаем в контакт через Сверхсознательную фазу разума, когда медитируем.

Жизненно важно иногда выкраивать время и уделять несколько минут полному покою, позволяя Сверхсознательному говорить с нами и направлять нас. Оно не говорит с нами по-английски, по-французски, по-итальянски или каком-либо другом языке. Оно говорит с нами через интуицию, проявляющуюся в чувстве и желании. Получая интуитивное чувство от Сверхсознательного, мы находим людей, места или обстоятельства, служащие нам для выполнения нашей творческой цели.

Мы можем видеть проявление этой интуитивной силы в животном царстве. Посмотрите на птицу, выищую гнездо. Никто не учил ее этому. Она полагается только на интуитивное чувство, подсказывающее ей, как свить гнездо лучше. У животных это называется инстинктом, у человека — интуицией. Та же самая направляющая интуиция, освоенная нашим разумом, показывает нам, как легко построить нашу жизнь, когда мы становимся открытыми и восприимчивыми.

Помните, что Сверхсознательная фаза разума — это царство абсолютных идей. В нем всегда известен наилучший путь, поэтому оно не может ошибаться. Научившись доверять ему, мы будем совершать меньше промахов, потому что нас будет вести Бесконечная Мудрость. Это тот Источник мудрости, который направлял все великие умы человечества.

## **ТВОРЧЕСКАЯ СИЛА, ВЫРАЖЕННАЯ ЧЕРЕЗ ЖЕЛАНИЕ**

Творческий Разум выражает свою Творческую Силу через желание. Весь наш мир был построен в результате магнетического мышления людей, имевших желание творить, двигаться вперед и вести человечество, Желание — это семя исполнения задуманного. Все, что может задумать и вообразить ваш разум, все, во что он может поверить, ДОЛЖНО стать для вас реальностью.

Творческий Разум вступает в контакт с вами через интуицию. Эта интуиция проявляется как желание сделать что-нибудь творческое. Магия желания осуществляется с помощью силы симпатической нервной системы. Когда вы сильно чего-то хотите, желание запечатлевается в вашем подсознании. Затем оно передается мускулам и нервам вашего тела, побуждая вас его осуществить.

Говоря о желании, особенно важно помнить, что, если вы хотите осуществить творческие планы, у вас есть средства для этого. Творческий Разум не наделил бы вас этим желанием, если бы его исполнение находилось за пределами ваших возможностей. Другими словами, любое ваше желание независимо от того, насколько трудноисполнимым оно может казаться, несет в себе также способность исполнить его и механизм этого исполнения. Каждый человек, совершивший великое, начинал с желания. Сначала реализация желания кажется отдаленной, но вера в себя и в Творческую Силу позволяет развивать таланты, способности и умения для достижения цели.

Мы утверждаем: чего бы вы ни захотели в данный момент, это может осуществиться. Если вы желаете разбогатеть, вы сможете создать благоприятные условия для приобретения состояния. Если вы желаете найти друзей, то познакомитесь с ними. Если вы желаете поступить на новую работу, для вас найдется нужное рабочее место. Но все это должно достигаться с помощью вашего Творческого Воображения.

## **СЕКРЕТ 8**

# **ЗОЛОТОЙ КЛЮЧ ТВОРЧЕСКОГО ВООБРАЖЕНИЯ**

*Весь мир — театр,  
И люди в нем актеры...*

*Шекспир*

В театре творится «сон», который, если придерживаться аристотелевской теории, аудитория воспринимает как «реальность». Ограничения, накладываемые нами на самих себя, так же нереальны, как и происходящее на сцене. Мы предпочли обратиться к тому, чего в действительности не существует. Но хотя мы должны принимать реальность данного момента, мы не связаны с ним навсегда. Мы можем изменить будущее с помощью своего воображения.

Ваши личные ограничения могут быть раз рушены при желании в любое время. Представляя себе то, чего действительно хотите, вы можете отбросить старый сценарий и представить зрителям совершенно новую пьесу. Другими словами, вы можете преодолеть препятствия, мешающие вам продвигаться вперед.

### **ВООБРАЖЕНИЕ ПРАВИТ МИРОМ**

«Воображение важнее знания». Эта мысль была высказана одним из величайших мировых ученых и математических гениев — Альбертом Эйнштейном.

Сила воображения — одна из величайших во Вселенной. Быстрота прогресса человечества находится в прямой зависимости от его коллективного воображения. В своих путешествиях я никогда не переставал изумляться слаженной работе грандиозной сети авиалиний. Какое великое воображение потребовалось для того, чтобы связать их воедино. Каждая фаза — от первого полета человека до многоуровневой модели массовых воздушных путешествий перед воплощением в реальность была идеей в чем-то воображении. Как и всем пророкам,

людям, выдвинувшим эти идеи, пришлось прорываться через ограниченное мышление тех, кто считал их невероятными.

На своем наброске первого летательного аппарата Леонардо да Винчи написал пророческие слова: «Человек вырастит себе крылья». Машина Леонардо да Винчи действительно могла пролететь несколько футов, но лидеры Церкви тех времен, навесив на нее ярлык «инструмента дьявола», заставили мастера уничтожить ее. Время доказало правоту Леонардо да Винчи. Теперь у людей в самом деле есть крылья.

Наиболее динамический аспект воображения — акт формирования мысленных образов того, чего еще не существует в физическом мире. Другая сила творит новые идеи и их комбинации, стимулированные предыдущим опытом и основанные на нем. Творческое воображение — это шаг на ступень выше, чем формирование мысленных образов. Оно воплощает идеи в действительность. Создает и порождает, производит и осуществляет. Творчески воображая что-либо, мы, в сущности, создаем вещь, поскольку она сначала формируется в нашем разуме. Образы нашего разума содержат в себе творческую силу. Они изменяются с помощью творческого воображения. Сами средства, с помощью которых вещи реализуются во внешнем мире, являются тайной. Однако мы знаем, что если посадить в землю кукурузное зерно, то вырастет стебель, а затем и початок. Мы не знаем природного секрета извлечения веществ из почвы и создания нового живого существа. Образ кукурузного стебля заключен в зерне.

Идея похожа на семя, которое вы сажаете, чтобы собрать урожай. Она произведет то, что вы посадите: кукурузу, пшеницу, помидоры, водоросли, чертополох или ядовитую белену. Все зависит от природы семени. Какую бы идею вы не удерживали в своем воображении — позитивную или негативную, конструктивную или деструктивную, — она реализуется в материи. Подобное тянется к подобному, или, цитируя философов, «что вверху, то и внизу. «Творческое воображение — могучая сила. Индустрия всего американского Юга была изменена творческим воображением одного человека. Как-то вечером, сидя дома, он наблюдал за кошкой, пытавшейся добраться до канарейки через прутья клетки. Кошка смогла зацепить лапой лишь перья. Это побудило человека представить себе железную клешню, вытаскивающую хлопок из хлопковой коробочки. Так Эли Уитни изобрел поразительную машину: хлопкоочистительный комбайн.

Творческое воображение можно использовать для решения мировых проблем. Мы никогда не должны думать о ситуации как о безнадежной или неразрешимой. Вера в то, что мы находимся на пути к саморазрушению, —

просто заблуждение. С сотворения мира существовали пророки, возвещавшие о конце света, но каждый раз они ошибались. Когда надвигалась катастрофа, появлялись люди, наделенные творческим воображением и ведущие человечество к новым великим свершениям.

Все проблемы — это лишь замаскированные возможности. Китайцы понимали это. Их иероглиф, обозначающий кризис, составлен из двух других иероглифов, обозначающих «проблему» и «возможность». Имея это в виду, мы должны тщательно исследовать каждый так называемый кризис в нашей жизни, отыскивая в нем скрытые возможности для его преодоления.

## **СОЗНАТЕЛЬНАЯ ФАЗА РАЗУМА**

Сознательная фаза разума наиболее ограничена, поскольку находится в зависимости от внешнего мира. Ее информация поступает через пять чувств: слух, вкус, зрение, обоняние и осязание. Поскольку наши чувства часто обманывают нас, мы принимаем ложные принципы, ценности и убеждения за истинные.

Сознательный разум реалистичен. Он рационален, он наблюдает. Он находится возле источника силы нашего желания; его можно сравнить со стражем у дверей. Защищая доступ к подсознанию, сознательный разум рассматривает всю поступающую информацию и пропускает только то, что сам рассматривает как правду, невзирая на то, насколько ошибочно это может быть на самом деле.

Легко убедиться в том, что наш сознательный разум нас часто обманывает. Мы смотрим на линию горизонта, и нам кажется, что небо встречается с землей. Нам кажется, что радуга исчезает в земле. Нам кажется, что железнодорожные рельсы вдаль сливаются в одну линию. Эти искажения — результат ложных образов и неверного информирования нашего сознательного разума. Прилагая эту концепцию к человеческим бедам, таким, как болезни, бедность, тревога, отчаяние и безнадежность, мы можем утверждать, что это ложные образы, принятые нашим сознательным разумом, который решил увековечить их в подсознании.

Чтобы освободиться от ограничений нашего сознательного разума, мы должны направить внимание внутрь, ибо там находится источник истины. Его нет во внешнем мире. Продолжать поиски в нем означает продолжать жить в условиях, не позволяющих вам двигаться вперед. Поэтому мы должны прислушаться к Сверхсознательному Разуму внутри себя,

выводить полученную информацию в сознательный разум и, вызывая позитивные и конструктивные переживания, намеренно включать их в свое подсознание. Чтобы сделать это, нам следует лучше познакомиться с «джинном внутри».

### **КАК РАЗБУДИТЬ СВОЕГО «ДЖИННА»**

В истории про лампу Аладдина рассказывается про джинна, исполнявшего любое желание хозяина. Аладдину нужно было лишь потерять свою лампу, и джинн появлялся перед ним. Вы носите в себе гораздо более могущественного джинна, могущего прямо сейчас выполнить любой ваш приказ. Но поскольку вы не знали об этом, он много лет спал. Пришло время разбудить его!

На протяжении столетий люди, добивавшиеся успеха, интуитивно или сознательно приходили к выводу, что они тоже обладают силой, способной послужить им не хуже, чем джинн служил Аладдину. Они призывали эту силу, помогавшую им создавать великие произведения искусства, изобретать, писать книги и т. д. Библейские хронисты знали об этой силе, когда писали: «Ты таков, как думаешь о себе в сердце своем». Используя «сердце» как синоним подсознания, можно перефразировать это выражение так: «Ты таков, каким подсознательно себя считаешь».

Хотя ваше подсознание наделено выдающимся талантом и безграничными способностями, оно является слугой, и, как любому слуге, ему нужно приказывать. Оно не может само побуждать себя к действию. Фактически оно является безличным механизмом, который добросовестно осуществит все, что вы будете настойчиво внушать ему. Это ценный, компетентный и достойный доверия партнер, способный снабдить вас всей необходимой информацией для позитивной творческой жизни.

Если помните, мы говорили о том, что ваше подсознание реагирует согласно принципам и убеждениям, которые вы удерживаете в сознательной фазе разума. Ваш сознательный разум выбирает то, что считает истинным, и ваше подсознание покорно принимает его условия. Таким образом, ваше подсознание примет неудачу с такой же готовностью, как и успех. Разумеется, это относится и к средствам, приводящим к поражению или к успеху.

В этот самый момент ваше подсознание работает либо на вас, либо против вас. Через ваш сознательный разум оно воспринимает и усваивает все ваши физические, интеллектуальные, духовные и эмоциональные

переживания, сохраняя информацию для дальнейшего использования. Общий итог вашего жизненного опыта определяет ваш теперешний уровень Осознания. Уоррен Хилтон написал в своей «Прикладной психологии».

«Рассматриваемое с точки зрения его деятельности, подсознание является той частью разума, которая сохраняет все идеи и комплексы, бездействующие в сознании в настоящий момент. Оно готово выдать их по вызову, обусловленному вниманием и интересом. Рассмотрим возможности, открытые перед вами. С одной стороны, если вы можете контролировать подсознательную деятельность своего разума, вы можете регулировать деятельность своих физических функций, обеспечивая таким образом эффективную работу своего тела и освобождаясь от функциональных расстройств. С другой стороны, если вы можете определить, какие именно идеи должны быть выведены из подсознательной области в сознательную, вы можете выбрать материал, из которого будут сотканы ваши суждения и эмоциональные реакции».

### ***ПРАВИЛЬНЫЙ ПРОЦЕСС МЫШЛЕНИЯ***

Как мы уже говорили, наш сознательный разум находится под огромным влиянием наших пяти чувств, поэтому нетрудно понять, почему мы приходим в замешательство, если пользуемся исключительно им для получения ответов на свои вопросы. Пять чувств далеко не всегда передают нам правду, поэтому мы принимаем, отвергаем и строим свое отношение к окружающему, исходя из того, что может оказаться ошибочной уверенностью. Рассматривать ситуацию и оценивать информацию, основываясь лишь на выводах сознательного разума, означает рассматривать следствие вместо причины. Это заставляет нас судить других и себя и оценивать то, что мы видим, слышим и чувствуем, как чистую правду. Очень многих людей мучит одна проблема за другой, потому что они принимают решения, основанные на их ошибочном Осознании.

Нам нужно учиться заглядывать внутрь себя и спрашивать совета у Сверхсознательного Разума. Полагаясь только на сознательный разум, мы продолжаем совершать ошибки, расстраиваться и разочаровываться.

Правильный процесс мышления заключается в следующем:

1. Обратиться к Сверхсознательному Разуму за правильным советом.
2. Использовать сознательный разум, чтобы запрограммировать эту

информацию в подсознании.

3. Скомандовать подсознанию выдать осуществление идеи, заключенной в этой информации.

### **ФАКТЫ, КОТОРЫЕ ВАМ СЛЕДУЕТ ЗНАТЬ О СВОЕМ ПОДСОЗНАНИИ**

1. Стабильность и эффективность вашего подсознания прямо пропорциональны качеству и четкости информации, которой его снабжает сознательный разум.

2. Все, что вы ярко представляете в своем сознании, будет перенесено в ваше подсознание и станет для вас реальностью.

3. Ваше подсознание привлечет к вам то, что четко сформулировано, как ваше желание.

4. Ваше подсознание не спрашивает: «Почему?» — но с высокой точностью записывает все, что предоставляет ему ваш сознательный разум.

5. Ваше подсознание способствует созданию благоприятных обстоятельств и привлечению людей, необходимых для реализации ваших желаний.

6. Оно не осуществит ваши цели или желания автоматически. Вы должны обращаться к нему и четко говорить, чего вы хотите.

7. При обращении к нему оно побуждает ваш сознательный разум распознавать правильные возможности, людей и обстоятельства, требуемые для осуществления вашего желания.

### **КАК ЗАПРОГРАММИРОВАТЬ СВОЕГО «ДЖИННА»**

Ваше подсознание реагирует на три вещи.

#### **1. ВЕРБАЛИЗАЦИЯ**

В словах заключена необычайная сила. Слова могут построить или разрушить вашу жизнь. Они сделали вас тем, кто вы есть сейчас. В Библии сказано, что ни одно слово не пропадает всуе. Речь — это вербализованное мышление. Вы произносите около двадцати тысяч слов в день. То, как вы разговариваете, оказывает глубокое влияние на ваши чувства, ощущения и поступки. Сказанное определяет практически все, что вами делается. К примеру, слова могут изменить кровяное давление, частоту сердцебиения и желания. Подсознание, не спрашивая, принимает слова, которыми мы

программируем его, — как позитивные, так и негативные. Позитивные заявления или утверждения укрепляют вашу жизнь, в то время как негативные разрушают ее. Подумайте об этом прямо сейчас. Используете ли вы следующие негативные утверждения?

*Мне не нравится моя работа.*

*Я много беспокоюсь.*

*У меня никогда не будет денег.*

*Я не могу бросить курить.*

*Я не могу поладить с этим человеком.*

*Я уже не так легок на подъем, как раньше.*

*Мне не хватает времени делать то, что я хочу.*

*Мне не хватает терпения.*

*Такой уж я есть, ничего не поделаешь.*

*У меня нет никаких особенных талантов.*

*Мне нужно отдохнуть.*

*Я несовершен.*

*Я не могу сбросить вес.*

*У меня слишком много дел.*

*Я плохо схожусь с новыми людьми.*

*У меня плохая память.*

*Весной я всегда простужаюсь.*

*Я плохо себя чувствую.*

*Я забываю имена людей.*

Разумеется, этот описок можно продолжить, но он уже достаточно длинный для того, чтобы показать вам, как мы программируем себя. Потом от подсознания требуют выполнить эти негативные команды, и в результате мы боеем, теряем, медлим и терпим неудачи.

Вы должны строго следить за своей речью и не делать пораженческих заявлений. Нужно снова и снова повторять позитивные утверждения, пока ваше подсознание не примет их как реальность. В психологии это называется законом преобладающей психической импрессии. Когда вы постоянно повторяете, что больны, то провоцируете свое подсознание сделать вас больным. Когда вы утверждаете, что здоровы, то настраиваетесь на здоровье. Никогда не создавайте противоречивые ситуации, говоря себе, что вы отлично себя чувствуете, а в следующую минуту начиная жаловаться своему знакомому на ужасное состояние, чтобы получить его сочувствие. Переключение туда-обратно лишь расстраивает работу подсознания, и это не замедлит сказаться на вашей жизни.

## 2. ЧУВСТВА И ЭМОЦИИ.

Эмоция — праздник творчества. Ни один творческий акт не совершается без нее. Подсознание очень чутко реагирует на чувства. Повторение само по себе оказывает слабое воздействие. Но здесь следует предостеречь: негативные эмоции, такие, как страх, беспокойство, обида, ревность или ненависть, будут работать почти с такой же силой, как их позитивные антагонизмы. Именно поэтому они так деструктивны.

Звуки речи или музыки в процессе повторения идеи для своего подсознания усилят интенсивность вибраций и помогут вам лучше донести информацию. Психологические исследования доказывают, что при записи речи или музыки процесс проходит на восемьдесят пять процентов быстрее.

## 3. ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

Все начинается в сознании. Воображение, или визуализация, — это представляющая сила вашего разума. Ваше подсознание реагирует на картины и образы, удерживаемые на мысленном экране. Его можно назвать подрядчиком, который строит вашу жизнь. Вы — архитектор, а ваше воображение — чертеж.

Вы постоянно прокручиваете мысленное кино, где играете главную роль. Его сцены определяют ваше поведение и тот образ жизни, который вы ведете. Вы обладаете силой мысленно творить свою новую жизнь. Вы можете иметь все, что вообразите. Для этого нужно увидеть себя реализовавшим свое желание. Сделав это, **СЧИТАЙТЕ ЕГО ОСУЩЕСТВЛЕННЫМ**. Вы являетесь своим пророком. Ваши мысли сегодня — начало того, что вы будете испытывать в будущем.

Визуализируйте себя, имеющего или делающего то, что вы хотите, живущего так, как хотите. Ощутите удовольствие от этого. Представьте детали — места, цвета и людей — так ярко, как только можете. Удерживайте четкую картину в своем сознании. Но самое главное — вы должны находиться в центре картины. Заведите альбом и назовите его «Чертежи судьбы». Держите в нем цветные картинки или фотографии предметов, которые хотите иметь, мест, где хотите побывать, либо занятий, которые вам нравятся. Каждый день просматривайте их и позволяйте информации проникать в ваше подсознание. Вскоре вы овладеете техникой визуализации, и со временем ваше желание осуществится.

<b>ПОДСОЗНАНИЕ — АВТОМАТИЧЕСКИЙ МЕХАНИЗМ ТВОРЧЕСТВА</b>
---

Вы можете научить свое подсознание осуществлять любое действие по вашему сознательному выбору. Наблюдая, с какой легкостью играет великий пианист, не сомневайтесь: он потратил многие годы на выработку совершенной схемы игры в своем подсознании. Оно хранит эти воспоминания и высвобождает их под автоматическим контролем, поэтому пианисту не требуется каждый раз включать сознание и думать, какую клавишу нажимать для звучания той или иной ноты.

Ваше подсознание — это автоматический механизм, который решит ваши проблемы и изменит вашу жизнь гораздо быстрее, чем ваш сознательный разум. Оно не имеет ограничений, потому что его можно учить и переучивать. Пока вы держите в сознании картину объекта вашего желания, словно торпеду, наведенную на цель, подсознание автоматически скорректирует курс и приведет прямо к цели.

### ***У ВАС УЖЕ ЕСТЬ ЭТО!***

Путь к реализации потенциала вашего подсознания — ощущение того, что оно уже работает. Таким образом вы должны представлять себе **КОНЕЧНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ**. Чувствуйте, что вы можете получить желаемое. Чувствуйте, что оно **УЖЕ ВАШЕ**. Чувствуйте радость... чувствуйте восторг **СЕЙЧАС**.

Ограничивающий вас сознательный разум может вступить в сговор с вашим интеллектом. Он может внушать вам, что предмет вашего желания недостижим, что добиться успеха невозможно. Не верьте этому. Вместо этого помните: вы получите то, что хотите, если будете чувствовать себя так, словно уже имеете это.

Если вы хотите иметь новый автомобиль сходите к дилеру и возьмите у него рекламные брошюры. Изучите фотографии. Почаще заходите в автосалон и смотрите на свой автомобиль. Визуализируйте себя, сидящего внутри. **НАЧНИТЕ ВЕСТИ СЕБЯ ТАК, СЛОВНО ОН УЖЕ ПРИНАДЛЕЖИТ ВАМ**. Поступайте так, словно покупка уже отправлена вам домой. Можете даже купить какую-нибудь мелочь для нее.

Благодарите заранее. Сейчас это может показаться странным, но нужно понять принцип.

Благодаря заранее, вы позитивно выражаете свою признательность за то, что ваше желание находится в стадии осуществления. Как только вы сделаете это, условия начнут изменяться, потому что вы потянетесь мыслью в более высокое измерение сознания. Вы войдете в состояние

магнетического притяжения.

## **СЕКРЕТ 9**

### **ВЫБИРАЙТЕ СУДЬБУ**

Достижение благополучия требует посвящения себя осуществлению достойного жизненного плана. Если вы сознательно не примете ответственность за придание вашей жизни целенаправленности, будете подобны кораблю без капитана или морской карты; кораблю, которому суждено потерпеть крушение у берегов какого-нибудь ПУСТЫННОГО острова. Корабль без места назначения плывет по воле волн и исчезает навеки.

В жизни множество возможностей минуют нас, поскольку мы не знаем, чего хотим. Во Вселенной существует разумная Сила, осуществляющая План Творения. Вы часть этого плана. Глядя на звезды, животных, растения и море, вы замечаете, что все они являются компонентами мира, устроенного с высокой степенью порядка. Все имеет свое место и основание для бытия. Проецируя макрокосм на микрокосм, можно утверждать, что вы тоже имеете в миропорядке место, предназначенное для вас, и только для вас.

Вполне может быть; что большинство ваших проблем обусловлено тем, что вы занимаете не свое место. Вы не совершаете нужных поступков или пренебрегаете ими. Не полностью осознаете тот факт, что вы — уникальная личность со своими особыми местом и целью в жизни.

Ваш жизненный вклад может казаться незначительным, но, являясь частью Плана Творения, вы тем не менее так же важны, как и наиболее знаменитый из известных вам людей. Все, происходившее на протяжении эпох, является частью Плана Творения. Все величайшие мировые достижения стали возможны потому, что люди прислушивались к внутреннему голосу, выражавшему силу их желания и вдохновлявшему их на его осуществление. Другим эти желания могут казаться невыполнимыми, но творцы целеустремленны. Они понимают, что люди — это не просто пробки, бесцельно плавающие в океане, но личности, полностью отвечающие за свою судьбу.

Некоторые исследования показывают, что люди, имеющие определенные жизненные планы, более счастливы и удачливы, чем те, кто их не имеет. Вот трагичный пример: главное различие между людьми, заключенными в психиатрические клиники, и остальными состоит в том, что душевнобольные не имеют ни планов, ни целей.

На этой стадии вашего развития будет важно составить план вашей жизни, где найдется применение всем вашим талантам и способностям. Вы должны выделить для этого время прямо сейчас. Подумайте, что вы хотите сделать и как далеко продвинуться; иначе, как корабль без капитана, будете не нужны ни себе, ни другим.

Ваша жизнь должна быть спланирована так, чтобы вы могли оценить достигнутое. Как вы узнаете о том, что преуспели в намеченном, если не определили свою цель? Вооружитесь своими талантами и отправляйтесь прямо к цели. Как только вы сделаете это, получите удовольствие от составления детальных планов своей работы.

Один из основных секретов достижения наших целей — расчленение большой задачи на несколько маленьких. Нет ничего труднее, чем исполнение по частям. По мере того как каждая часть — каждая ближайшая цель — становится реальностью, удовлетворение от ее достижения служит толчком к следующему ориентиру. Не понимая этого принципа, многие люди отказываются ставить перед собой большие задачи, поскольку усилия, затраченные на их решение, кажутся невероятными. Одного стакана воды достаточно для образования сильного тумана. Если вы разделите воду на шестьдесят миллиардов крошечных капель, она покроет площадь в семь кварталов туманом высотой в сто футов. То же самое относится и к вашим усилиям. Если прилагать их каждый день, в конечном итоге они достигнут цели.

В осуществлении поставленной цели стопроцентный успех не является необходимым требованием. Даже если не осуществите запланированного, тем не менее продвинетесь дальше, чем если бы ничего не сделали. Наличие цели, осознанное или не осознанное, конструктивно меняет людей. Все, что от вас требуется, — понять к чему вы стремитесь.

## **ЧТО ВЫ ПОЛУЧИТЕ**

Вы можете ничего не получить от жизни, если в ней не будут определенности. Как правило, мы слишком расплывчато формулируем свои желания, поэтому многие наши цели исчезают в царстве пристрастного мышления. Люди часто говорят мне: «Я не знаю, чего я хочу на самом деле». Это всего лишь очередной предлог, чтобы избежать ответственности за свою жизнь. Никогда не принимать решения — значит никогда не ошибаться. Их страх перед отказом или неудачей и потребность в одобрении держат их в плену.

Ничего не решить — значит принять решение, ибо выбор неизбежен. Не выбрать успех означает выбрать неудачу. Кроме того, нерешительность приводит к различным расстройствам. Мы знаем, что должны делать что-то творческое, но вместо этого колеблемся, сомневаясь в себе и испытывая чувство неполноценности.

Уделив время хотя бы выбору достойной цели, вы почувствуете огромный прилив сил и уверенности в себе. Определив ее, оцените, прежде чем представлять план своему подсознанию. Используйте процесс мысленного просмотра и спросите себя:

1. Действительно ли я хочу этого?
2. Соответствует ли это моей системе ценностей?
3. Реалистично ли это?
4. Могу ли я представить это во всех аспектах?
5. Стану ли я лучше, когда достигну цели?
6. Твердо ли я верю, что с Божьей помощью смогу это сделать?

Если вы дали положительный ответ на все вопросы, можно приступать к составлению плана. Для этого вы должны:

1. Иметь четкое определение своей цели. Ваше подсознание реагирует на определенность. Обозначьте цель ясно и по-деловому.
2. Обозначьте точное время и дату начала выполнения вашей программы.
3. Имейте, письменный план действий.
4. Разработайте график письменного просмотра своих планов для внесения изменений и нововведений.
5. Носите с собой краткое определение вашей цели, написанное на небольшой карточке, и почаще смотрите на нее. Если это возможно, имейте при себе фотографию вашей цели.
6. Сосредоточьтесь на одной специфической задаче или действии.
7. Сочините позитивное заявление или утверждение относительно своей цели.
8. Перед сном обязательно рисуйте образ своей цели.

### ***ЗАВЕДИТЕ ПРИВЫЧКУ К ЗАПИСИ***

Многие не затрудняют себя точным письменным описанием объектов своих желаний. В один из периодов моей лекционной работы я раздавал людям рабочие листки для этого, но фактически ими воспользовалось менее пяти процентов слушателей. Большинство признало идею хорошей,

но не обременяло себя такими деталями. В конце концов они знали, что хотят сделать, и в любой момент могли вспомнить об этом! Подобное отношение к записям — одна из главных причин того, что лишь пять процентов людей на этой планете добиваются успеха. Они работают с системой достижения успеха, а не борются с ней.

Люди говорят: «Я могу запомнить это!» Так ли? А вы можете? Позвольте мне привести вам наглядный пример. Сколько вы можете вспомнить из прочитанного на первых двух страницах предыдущей главы? Не беспокойтесь, у вас есть возможность пролистать и посмотреть. В конце концов это **НАПИСАНО** черным по белому.

Составляя свой план, пишите его пункты крупными **ПЕЧАТНЫМИ** буквами. Не печатайте на машинке. Каждый день просматривайте его.

Но зачем это делать? Один из доказанных принципов психологии гласит, что зрение ответственно примерно за восемьдесят семь процентов информации, получаемой вашими органами чувств. Далее, кинетическая энергия от записывания пунктов вашего плана воздействует на ваше подсознание сильнее, чем если бы вы просто думали о нем. Помните, когда у вас что-то не получалось в школе, учитель заставлял вас писать одно и то же много раз подряд? Он знал, что вы запомните написанное. Подсознание быстро схватывает письменные инструкции, включая информацию в автоматическую структуру мозга и тем самым реализуя ее.

Нижеследующий рабочий листок будет полезным для вас при составлении вашего **ПЛАНА ТВОРЧЕСКИХ ДЕЙСТВИЙ**.

РАБОЧИЙ ЛИСТОК ТЕКУЩЕЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.					
ЭТО	МОЯ	ЦЕЛЬ	(короткое	описание)	
<hr/>					
ПРИЛОЖИТЕ	СХЕМУ.	ФОТОГРАФИЮ	ИЛИ	ЧЕТКО	
СФОРМУЛИРОВАННОЕ	ОПИСАНИЕ	ПОЧЕМУ	Я	ХОЧУ	ЭТО
СДЕЛАТЬ?_____					
КАКУЮ	ВЫГОДУ	Я	ИЗВЛЕКУ	ИЗ	ЭТОГО?
<hr/>					
ПОМОЖЕТ	ЛИ	ЭТО	ОСТАЛЬНЫМ?		
<hr/>					
БУДЕТ ЛИ ЭТО ПРАВИЛЬНО С ЮРИДИЧЕСКОЙ И			МОРАЛЬНОЙ		
ТОЧКИ			ЗРЕНИЯ?		
<hr/>					
КАК	Я	МОГУ	ДОСТИЧЬ	СВОЕЙ	ЦЕЛИ?
<hr/>					
ГДЕ Я МОГУ ПОЛУЧИТЬ ПОЛЕЗНУЮ ИНФОРМАЦИЮ И					

КОМПЕТЕНТНЫЙ

СОВЕТ?

ДАТА РАБОТЫ	ПРЕДПОЛАГАЕМОГО	ЗАВЕРШЕНИЯ
Я БУДУ ПРОСМАТРИВАТЬ И ОБНОВЛЯТЬ ПЛАН		
ПО	СЛЕДУЮЩИМ	ЧИСЛАМ: _____

ЧТО Я ДОЛЖЕН СДЕЛАТЬ В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ?

(Проверить в начале и в конце рабочего этапа)

1.	НАЧАЛО _____	ОКОНЧАНИЕ _____
2.	НАЧАЛО _____	ОКОНЧАНИЕ _____
3.	НАЧАЛО _____	ОКОНЧАНИЕ _____

В ТЕЧЕНИЕ ЭТОГО ПЕРИОДА Я ДОЛЖЕН ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ СЛЕДУЮЩЕЙ ПОЗИТИВНОЙ УСТАНОВКИ:

(Сделайте позитивное утверждение относительно того, как вам следует действовать, работая над достижением своей цели.)

ШЕСТЬ ЦЕЛЕЙ ДЛЯ ШЕСТИ ВАЖНЕЙШИХ ОБЛАСТЕЙ ВАШЕЙ ЖИЗНИ.

Вам нужно определить цели для каждой из шести важнейших областей и сфер интересов вашей жизни. Их можно определить следующим образом:

КАРЬЕРА: Чего вы хотите достичь в своей работе?

ФИНАНСЫ: Рассуждая здраво, сколько денег вы хотите иметь?

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ: Какой программе физического развития вы хотите следовать?

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЕ РАЗВИТИЕ: Какие области вашей жизни вам больше всего хочется исследовать?

ДУХОВНОЕ РАЗВИТИЕ: Чего вы добиваетесь в духовной области?

СЕМЬЯ: Какие отношения вы хотите иметь и поддерживать в своей семье?

Эти цели должны быть разделены на долгосрочные и краткосрочные. Составьте список своих главных долгосрочных и краткосрочных целей и начинайте действовать немедленно.

СОСТАВЬТЕ СЕБЕ ПЯТИЛЕТНИЙ ПЛАН РАЗВИТИЯ

В дополнение к рабочему листку текущей деятельности возьмите чистый лист бумаги и составьте пятилетний план для своего развития. Он должен включать появившиеся интеллектуальные и духовные возможности, новое окружение, новую работу, новых друзей, более высокий доход и жизненный уровень. Сделайте набросок наилучшего

жизненного варианта, который вы считаете возможным для себя.

Начните искать соответствующие возможности для достижения цели. Почаще сверяйтесь со своим планом и убеждайтесь, что вы на правильном пути.

Пересматривайте этот план постоянно, как неоконченную симфонию, над которой вы постоянно работаете и полны решимости завершить. Вы будете щедро вознаграждены за это.

## ***НАЧИНАЙТЕ ОТТУДА, ГДЕ ВЫ НАХОДИТЕСЬ***

Один из важнейших уроков, которые вам предстоит усвоить, — умение жить настоящим, сегодняшним днем. СЕЙЧАС — единственное время, которое у нас есть, однако мы бесполезно тратим его, пытаясь жить прошлым, которое не можем изменить, либо будущим, которого жаждем или страшимся. Определяя свои цели, вы должны соблюдать осторожность и не попасться на этом. Все соображения о вчерашнем дне должны быть отброшены. А будущее, еще не ставшее реальностью, можно отложить. Оно должно быть свободно, когда станет настоящим.

Многие люди живут будущим, пренебрегая сегодняшними делами. Хотя планирование необходимо, жить предстоящим — это порождать лишь расстройства, тревогу и неудачи. Живя будущим, человек уходит от повседневной реальности.

Чтобы вести уравновешенную и творческую жизнь, вы должны развить привычку делать сегодняшние дела и заниматься этим с максимальной отдачей.

Если научитесь хорошо справляться с сегодняшними задачами, невзирая на то, сколь трудны они, вы усвоите ценный урок для развития личности. Люди часто обманывают себя, думая, что могли бы лучше справиться с другой задачей, но существует универсальный принцип, который гласит: вам не будет предоставлено более широких возможностей, пока вы не докажете, что ваши способности превышают требования вашей теперешней работы. Перечитайте это. Неудача в эффективном выполнении ваших сегодняшних задач задержит продвижение к успеху и может создать ситуацию, принуждающую вас отступить. Не пытайтесь ускользнуть от настоящего ради светлого будущего, которого еще нет. Ваша текущая задача — самая важная вещь, которую вы должны сделать.

## ***НЕ «КАК МНОГО», НО «НАСКОЛЬКО ХОРОШО»***

У Творца есть Главный План для Вселенной, намного превосходящий уровень нашего понимания. Он неустанно стремится осуществить этот План с нашей помощью, делая нас проводниками своего творчества, нуждаясь в нашем сотрудничестве. Учась отбирать перспективные возможности, предоставляющиеся вам каждый день, и использовать их в меру своих способностей, вы вносите вклад в творческий процесс. Не сотрудничая с Творцом, вы никогда не сможете реализовать свой безграничный потенциал, поскольку будете работать против творческого процесса, а не вместе с ним. Таким образом, дело не в том, как много вы делаете, а в том, насколько ХОРОШО вы выполняете каждое действие. Другими словами, значение имеет качество вашей работы.

## ***ПОЛУЧИТЬ ПЕРСПЕКТИВУ***

Достижение цели как таковое, каким бы важным оно ни было, не должно затенять или отодвигать на задний план главную задачу: при дать жизни цель и направление. Вот почему вы должны быть осторожны и не позволять вашим планам запирают вас в будущем, мешая жить в настоящем.

Выбрав себе цель и разработав программу действий, вы должны научиться расслабляться и позволять своему новому Осознанию двигать вас вперед. Терпеливо делайте все, что необходимо, без страха или тревоги за то, что может произойти в будущем. Как говорится, пусть будет, как Бог рассудит. Поступая таким образом, вы сливаетесь с реальностью и внимаете интуиции, которая помогает вам на всех этапах вашего пути.

Внутренний голос всегда доступен. Ищите и слушайте его, в противном случае у вашего Осознания может не хватить мудрости проложить курс, полностью согласующийся с Творческим Планом вашей жизни. Это может обернуться разочарованием и неудачами в работе.

Составляя планы и определяя цели, вы должны медитировать и спрашивать совета у Сверхсознания. Представляйте его вниманию сознательно обдуманые вами идеи и позволяйте ему направлять вас в выборе верной идеи. Вскоре у вас появится острое ощущение того, что вам следует сделать. Доверяйте своей интуиции. Она никогда не подведет вас. Затем немедленно приступайте к действиям, всегда помня о том, что нужно быть готовым к переменам по ходу дела. Первый шаг, однако, должны

сделать вы. Вы не получите совет, если не покажете, что хотите его получить.

Не забывайте о библейском увещании: «Не ищи вещей мирских, ищи мудрости и понимания». Лучше всего никогда не просить вещи. Не просите для себя новый дом, денег или автомобиль. Просите знания, необходимые для того, чтобы получить эти вещи. Если вы хотите стать художником, актрисой, бизнесменом или кем-то еще, просите средства для достижения цели. Вы можете молиться хоть до скончания века, но Бог, управляющий Вселенной по своим законам, не может изменить положение вещей ради вас одного. Лишь обрета мудрость, вы можете узнать, как работать согласно этим законам и осуществлять свои желания.

Делайте по шагу за один раз и будьте готовы к переменам. Вы можете не достичь своей первоначальной цели, но тем не менее что-то сделаете. В любом случае испытаете чувство радостного волнения и удовлетворение. Избегайте ситуаций, которые могут принести вам; расстройство и страдания. Положитесь на свою интуицию, и она приведет вас в место, по праву принадлежащее вам, где вы будете по-настоящему счастливы.

Сравните жизнь с поездкой на поезде. Если вы хотите куда-то поехать, то садитесь в поезд и остаетесь там до прибытия в пункт назначения. Поезд может останавливаться, менять пути, но если вы остаетесь внутри, то рано или поздно оказываетесь в нужном месте. Если же вы будете постоянно выходить из поезда и снова садиться в него, то рискуете никогда не добраться до места.

Чтобы достичь пункта назначения, вам нужно сделать всего четыре вещи:

1. Принять решение сесть в поезд. **ОПРЕДЕЛИТЕ СВОЮ ЦЕЛЬ.**
2. Выбрать наилучший из возможных маршрутов до места назначения. **СОСТАВЬТЕ ПРАВИЛЬНЫЙ ПЛАН.**
3. Заплатить за билет. **БУДЬТЕ ГОТОВЫ ЗАПЛАТИТЬ ЦЕНУ ЗА ТО, К ЧЕМУ ВЫ СТРЕМИТЕСЬ.**
4. Сесть на поезд. **ПРИСТУПИТЬ К ДЕЙСТВИЯМ.**

Ваш поезд ждет вас уже сейчас. Время отправляться в путь!

**ВЫ НАХОДИТЕСЬ ТАМ, ГДЕ ХОТИТЕ БЫТЬ**

Нравится вам это или нет, но в данный момент вы находитесь именно там, где вы хотите быть. Возможно, вы несчастны. Вы можете ненавидеть свою работу, ваши семейные или любовные отношения могут ухудшаться день за днем. Будущее может казаться сомнительным, но именно вы и только вы, сознательно или неосознанно сделали выбор находиться там, где вы сейчас находитесь. Свидетельства указывают на то, что **ВЫ СКОРЕЕ**

**ПРЕДПОЧТЕТЕ ОСТАТЬСЯ В ЭТОЙ СИТУАЦИИ, ЧЕМ ЗАПЛАТИТЬ ЦЕНУ ЗА ЕЕ ИЗМЕНЕНИЕ.**

Вы можете возражать, выдвигать такие оправдания, как «вы не понимаете», «у меня особый случай», «я оказался в ловушке», «я хочу наладить свою жизнь, но не могу, потому что...» И можете быть вполне искренни в этих утверждениях. Но факт остается фактом: вы позволили вашему теперешнему окружению ограничить ваше мышление. Предоставив возможность людям, условиям или обстоятельствам диктовать над своим счастьем, вы посвятили свою жизнь чему-то внешнему. Потом заявляете, что обстоятельства превосходят вашу внутреннюю Силу, способную изменить их. Ваше подсознание усвоило внушенное ему негативное утверждение и покорно выдает вам именно то, о чем вы его просите.

### **РЕАГИРУЙТЕ НА ЖИЗНЬ ДЕЙСТВИЕМ**

То, что удерживает внимание, определяет действие.

*Уильям Джеймс*

Слабый, робкий, нерешительный подход к жизни приводит к инерции, неудачам и разочарованиям. Многие люди пассивны, потому что боятся совершить ошибку или не верят в осуществление задуманного. Великие изобретения и открытия остаются неизвестными, когда их творцы в отчаянии опускают руки, восклицая: «У моей идеи нет никаких шансов на успех!» Такое отношение к делу весьма печально, так как мир нуждается в том, что может предложить каждый из нас.

В 1880 году служащий Патентного бюро США подал прошение об отставке. «Все, что может быть придумано человеком, уже изобретено, — писал он, — и я не вижу будущего у моей работы». Не будьте похожими на этого человека! Жизнь полна безграничных возможностей для тех, кто действует и воплощает свои замыслы в действительность.

### **УДАЧА БЛАГОВОЛИТ СМЕЛОМУ**

Запомните психологическую истину: **УДАЧА БЛАГОВОЛИТ СМЕЛОМУ**. Пользуясь силой своего разума, вы должны придумать мир, в

котором хотите жить, ситуации, из которых хотите выйти победителем, вершины, которых хотите достичь. Принцип реализации вашего безграничного потенциала может стать реальностью лишь в том случае, если вы будете смело действовать сейчас. Пристрастное мышление не поможет сбыться вашим мечтам. Усвойте урок истории: «Тот, кто медлит, проигрывает». Без сомнения, вы можете привести десяток случаев из собственной жизни, когда вы мешкали и терпели неудачу. Но вы больше никогда не будете неудачником, если научитесь действовать смело.

Если вы хотите освободиться, ваше мышление должно властвовать над вашими ограничениями, а не наоборот. Взгляните на себя со стороны. Что вы видите? Видите ли вы свободный выбор, любовь, счастье, успех и исполнение планов? Или вы мысленно устанавливаете строгие ограничения? В последнем случае, объявив себя пленником, вы фактически делаетесь им. Приняв решение освободиться и сказав себе: «Я устал быть больным и утомленным», — вы ощутите побуждение, необходимое для рывка к свободе, и найдете способ избавиться от усталости и болезней. Не забывайте: вы остаетесь там, где есть, лишь до тех пор, пока сами этого хотите.

Немаловажно заметить, что не нужно быть сверхчеловеком или выдающейся личностью, чтобы освободиться от своих ограничений. В сущности, на свете нет «великих» людей. Есть только «обычные» люди, принявшие решение совершить «великие» дела. Этими людьми движет жгучее желание стать свободными и получить возможность реализовать свой безграничный потенциал. Каждый день они лицом к лицу встречаются со своими проблемами, преодолевают их последовательно и в итоге приходят к осуществлению своих сокровенных желаний.

Вместо того чтобы обвинять других в своем положении, они делают что-то конструктивное и таким образом изменяют его.

Соотнесите прочитанное с собой. Ваша личная свобода и исполнение сокровеннейших желаний осуществимы, но сначала вы должны **ЗАКРЕПИТЬ СВОИ ПРАВА!**

### ***ПОДРУЖИТЕСЬ С НЕУДАЧЕЙ***

Неудачи сопутствуют развитию личности, однако они порождают один из сильнейших человеческих страхов. В детстве неудачи не слишком беспокоили вас. Если вы катались на коньках, падали и ударялись, то вставали и снова начинали кататься. Разве вы считали себя неудачником

после каждого падения? Разумеется, нет!

Все, чему вы научились в детстве, было усвоено методом проб и ошибок. Иногда вы добивались успеха, иногда нет. В последнем случае вы просто предпринимали новые попытки, и так до тех пор, пока у вас не получалось. Вы не осуждали себя и не опускали руки, решив никогда ничего не делать. Неудачи воспринимались вами как часть взросления.

К несчастью, на какой-то стадии вашего развития вы усвоили, что в неудачах есть что-то неправильное. И стали беспокоиться: а что подумают окружающие о ваших неудачах? У вас начала развиваться потребность в одобрении. Даже не предпринимая ничего в своей жизни, вы считали, что должны всегда хорошо выглядеть в глазах вашей семьи, друзей и общества. Вы решили, что лучший способ избежать неудач — браться лишь за те дела, успех которых обеспечен. Поскольку в жизни очень мало областей деятельности, гарантирующих удачу, ваши действия по необходимости оказались ограниченными. Такое отношение, вероятно, началось в подростковом возрасте, когда вы боролись за подходящее место среди своих ровесников. Вы были скорее готовы умереть, чем оказаться смешным или недостойным в глазах сверстников.

В те годы вы потратили много времени на сравнение себя с окружающими. Находился человек, обладающий достоинствами, которых, по вашему мнению, вам не доставало. Поэтому, стараясь не поддаваться жизненным вызовам, а следовательно, и возможным неудачам, вы начали отступать перед трудностями. Неудач следовало избегать любой ценой; вашей главной задачей было добиться одобрения окружающих.

По мере того как эта схема поведения откладывалась в вашем подсознании, ограниченное мышление делало вас своим пленником. Вы создали для своей деятельности комфортную зону, в пределах которой могли избегать неприятностей, и установили там приемлемый для вас рутинный распорядок. К несчастью, ваше пребывание в комфортной зоне ограничило доступ к безграничным возможностям за ее пределами.

Если вы собираетесь разрушить созданную вами комфортную зону, вы должны подружиться с неудачей. Когда вы примете решение избавиться от своей потребности в одобрении, для вас станет неважным, сколько ошибок вы совершите на пути к главной цели. До изобретения электрической лампочки Томас Эдисон провел 10 000 экспериментов. Неуклонно двигаясь по избранному пути, он не считал какой-либо из этих экспериментов неудачным, ибо он успешно определил 9999 случаев, когда его изобретение не работает!

Твердая основа вашей цели — настойчивость. Это динамическое

качество, выделяющее тех, кто добивается своей цели, среди остальных людей. Как ни удивительно, оно иногда служит заменой уму, знаниям, образованию и даже опыту. Настойчивый человек не позволяет никаким обстоятельствам преградить ему путь. Известный писатель сказал об этом так: «Ничто на свете не может заменить настойчивость. Талант не заменит ее. Талантливые неудачники — самое распространенное явление. Гений не заменит ее. Непризнанные гении вошли в поговорку. Образование не заменит ее. Мир полон образованных изгоев. Только настойчивость и решительность приводят к цели».

## **ЗАКОН ОЖИДАНИЯ**

Психологические исследования доказывают, что основная причина успеха заключается в том, что человек рассчитывает на него. Спортсмены, достигшие успеха, рассчитывали на победу. Возьмем, к примеру, Мохаммеда Али. В своей обычной вызывающей манере он заранее утверждал свою победу, заявляя «когда я выиграю бой...» а не «если я выиграю бой...» Какая уверенность в себе!

Аристотель сказал: «На что ты рассчитываешь то и обрешь». Ожидания имеют власть над вами, поэтому так важно контролировать их. Если вы рассчитываете на лучшее, то вы его получите. Если вы рассчитываете на худшее, то вы вне всякого сомнения получите худшее. Позволяя негативным схемам мышления доминировать в вашей жизни, вы формируете привычку ожидания негативных результатов. Исследования показывают, что девяносто процентов людей ее имеют.

Наверное, будет трудно согласиться со следующим утверждением, но вы стареете потому, что ожидаете этого. Вы запрограммировали себя становиться старше по достижении определенного возраста. Достигнув его, вы безропотно усваиваете особенности характера, стиль одежды и все «симптомы» пожилого возраста. Слоны обладают инстинктом, позволяющим им знать время своей смерти. Когда они чувствуют, что пришло время умирать, те отправляются в последнее путешествие к слоновьему кладбищу. Большинство известных мне людей поступают почти так же!

Полная уверенность в себе развивается через позитивные ожидания. Вы формируете их, зная и утверждая, что обладаете внутренней Силой, способной преодолеть любое препятствие. Слишком многие испытывают магнетическое влечение к прошлому. Они хранят газетные вырезки, старые

письма, альбомы и разные мелочи. Если вы хотите преуспеть, ваши мысли должны быть направлены в будущее, а старые образы — смениться образами того, что вы хотите совершить.

Когда вы сочтете нужным предаться воспоминаниям, старайтесь восстанавливать в памяти некоторые из наиболее приятных и осуществившихся ожиданий детства или молодости. Ориентируйтесь на них и сравнивайте их с сегодняшним днем. Смотрите, что они принесли вам, и составляйте планы, которые приведут вас к еще большим достижениям.

Смотрите в будущее с надеждой и действуйте с энтузиазмом. Энтузиазм могучая побуждающая сила, малоизвестный секрет успеха. Образованное из двух греческих слов («эн» означает «в, внутри», а «теос» — «Бог»), слово «энтузиазм» фактически означает «Бог внутри вас». Это и в самом деле Божья Сила, которая позволит вам осуществить все, что пожелаете, если вы освободите ее посредством динамического мышления.

Фактическое различие в интеллекте, навыках и способностях людей, достигающих успеха, и неудачников весьма мало. Из двоих одинаково одаренных людей, обладающий энтузиазмом может склонить чашу весов в свою пользу. Энтузиаст, даже обладающий заурядными способностями, часто может преуспеть там, где талант без энтузиазма потерпит неудачу.

Когда Марка Твена спросили, в чем секрет его успеха, он ответил: «Я родился удивленным». Томас Эдисон сказал: «Если человек, умирая, сможет передать энтузиазм по наследству своим детям, он оставит им поистине неоценимое состояние». А Эмерсон в одном из своих эссе заметил: «Каждый великий и поворотный момент в анналах мировой истории является триумфом чьего-либо энтузиазма». Жизненный опыт этих людей привел их к общему заключению.

Когда вы рассчитываете на позитивный результат, то, по Закону Ожидания, словно магнит, привлечете его к себе. Если вы настроите свой разум на лучшие условия жизни, знайте, что они уже приближаются. Ваши сегодняшние ожидания осуществляются завтра.

## ***ПРИНЦИП СЕКРЕТНОСТИ***

Вы не должны тратить ни минуты своего времени на рассказы о том, что вы собираетесь сделать. Заниматься этим — все равно что искать одобрения окружающих. Раскрывая свои цели, вы, с одной стороны, рассеете ценную энергию, необходимую для их достижения, а с другой —

навлечете на себя возражения тех, кто хочет контролировать вас. Они попытаются отговорить вас от задуманного, зачастую ради того, чтобы оправдать собственную инерцию.

Многим людям свойственна низкая самооценка и плохое мнение о себе. Им не нравится, когда кто-то имеет больше или справляется с работой лучше, чем они. Они готовы пойти почти на любые крайности, чтобы удержать человека, пытающегося вырваться из оков посредственности. Не давайте им такого шанса! Многие люди с огромным потенциалом оказались потерянными для общества, еще не приступив к работе, так как позволили окружающим, особенно членам семьи, отговорить их от задуманного.

Великий Учитель учил своих последователей поворачиваться внутрь себя; закрывать дверь перед чужими мнениями и говорить с Отцом. Он обращался к тайне вашего сознания, к внутреннему ядру вашей личности. Если вы не разделяете цель с кем-то еще, лучше не говорить о ней.

## **СЕКРЕТ 10**

# **СЕГОДНЯ ВЫ ЗАСЛУЖИЛИ ПЕРЕДЫШКУ**

Лучшая передышка, которую вы можете себе дать, — это медитация с ее уникальным сочетанием силы и спокойствия. Люди, озабоченные совершенствованием человеческого рода, в разные времена и в разных местах пришли к выводу, что если мы хотим реализовать свой интеллектуальный, физический и духовный потенциал, то нам необходимо пользоваться системой полного отдыха, расслабления и внутренней коммуникации. Без этого мы лишь в малой степени можем задействовать свои истинные способности.

Для того чтобы помочь нам реализовать свой потенциал, были изобретены различные техники. Медитация — наиболее распространенная из них. Ее формы варьируются от йоги с многочисленными направлениями и ответвлениями, до коммерческих курсов контроля над сознанием, биоподпитки и трансцендентальной медитации. Все они схожи.

Нужно с самого начала отметить, что медитация не является изобретением одного человека или группы людей. Она не имеет ничего общего с религиозными отправлениями. Для нее не нужно никакого посвящения или обрядности. И, возможно, вопреки тому, что вы слушали, никто не должен учить вас медитации. Инструкции могут быть полезны, но не необходимы.

Покров тайны и шарлатанство, сопутствующие обучению и пропаганде медитации, помешали многим людям ввести ее в свою жизнь. На самом деле искусством медитации может с незначительными усилиями овладеть каждый человек. Способность к медитации присуща всем нам от природы. Как только мы освоим ее основные принципы, сможем медитировать самостоятельно.

Многие практики с самого начала сталкиваются с трудностями, проникаясь убеждением, что некий конкретный способ медитации является единственно правильным. Это просто неправда. Исследования, проведенные в нескольких университетах, не смогли доказать, что один из способов превосходит остальные. При каждом способе медитации человек стремится достичь состояния расслабленности и внутренней коммуникации. Если он прилежен и искренен, результат всегда будет достигнут. Остерегайтесь любой системы, провозглашающей себя лучшей. «Лучших» не существует. Любая система будет работать, если вы

предоставите ей такую возможность.

Безосновательно утверждение о том, что медитации нужно учить на основе индивидуального подхода. Приходится с сожалением констатировать, что принципом индивидуального обучения пользуются ради того, чтобы оправдать непомерно высокую плату. Я говорю об этом потому, что очень много людей потратили крупные суммы, а впоследствии убедились, что в расходах не было необходимости. Я лично обучил медитации на групповых занятиях тысячи студентов и достиг точно таких же результатов, как и на индивидуальных занятиях.

В сущности, обучение на коммерческих курсах медитации похоже на использование нового автоматического фотоаппарата. Они предназначены для средних условий. Но на самом деле нет «средних» условий и нет «среднего» человека. Пользуясь таким фотоаппаратом, вы никогда не станете хорошим фотографом. Хороший фотограф сам настраивает фотоаппарат согласно условиям момента съемки.

Ни одна рекомендация не может быть верной абсолютно для всех. Чем дольше вы медитируете, тем индивидуальной становится ваша техника. И как хороший фотограф, вы испытываете восторг, овладевая собственными «приспособлениями» и достигая все лучших результатов.

## ***КАКОВА ЦЕЛЬ МЕДИТАЦИИ***

Медитация восстанавливает наш контакт с источником Силы внутри нас. Она очищает разум, делает нас восприимчивыми для творческих идей, интуиции и вдохновения. Она обнажает наши ошибки и выводит нас на правильный путь. Мы становимся едины со всем, что нас окружает, так как, медитируя, настраиваемся на Единый Разум Вселенной. Медитация помогает нам в полной мере реализовать свой потенциал через отдых нервной системы. Этот отдых глубже обычного сна, но мы тем не менее остаемся бодрствующими. В течение этого времени мы освобождаемся от стресса, полностью расслабляемся и успокаиваемся. Как спортсмен, тренирующий свое тело бегом, мы настраиваем и обучаем наш разум функционировать с максимальным использованием его возможностей. Это одна из основных причин увеличения эффективности повседневной жизни с помощью медитации.

## ***ЧТО ТАКОЕ СОСТОЯНИЕ МЕДИТАЦИИ***

Медитация — это род интеллектуальной, физической и духовной перезарядки, в процессе которой мы чувствуем себя полностью успокоенными и находимся в согласии с миром. Каждый из нас когда-либо находился в таком состоянии, не отдавая себе отчета в том, что это такое. После медитации физические побуждения и ощущения обостряются: вы чувствуете сильнее, любите крепче и делаете больше, чем прежде. По мере продолжения занятий вы обретаете способность справляться с проблемами и выходить из трудных ситуаций с новым спокойствием, достоинством и уверенностью в себе. Вы становитесь хозяином своей жизни.

### **КАКОВЫ НЕКОТОРЫЕ ПОБОЧНЫЕ ЭФФЕКТЫ МЕДИТАЦИИ**

У медитации нет негативных побочных эффектов, зато есть множество позитивных. Они естественны и присутствуют в любой разновидности этого искусства, если обучающийся правильно медитирует. Вот некоторые из позитивных результатов, которые вы можете испытать на себе, обучаясь Позитивной Медитации.

1. Большинство медицинских авторитетов в наши дни согласны с тем, что главным фактором, определяющим успех лечения, является желание пациента выздороветь и его убежденность в том, что он это может. В процессе лечения пациент излечивает себя сам с помощью опытного врача, поэтому Позитивная Медитация поощряется в медицине. Известно много случаев, когда исцеляющая энергия тела возрастала до такой степени, что опухоли, ранее не поддававшиеся лечению, исчезали за короткое время. Каким бы удивительным это ни показалось, но некоторые больные в конечной стадии рака выздоравливали, когда Позитивная Медитация применялась в качестве последнего средства.

2. При медитации потребление кислорода уменьшается примерно на двадцать процентов. Таким образом, за десять-пятнадцать минут медитации оно не превышает количества, потребляемого за восемь полных часов сна.

3. Содержание солей молочной кислоты в крови уменьшается наполовину. Это жизненно важно, так как эти соли в кровеносной системе регулируют страх, тревоги и беспокойное состояние человека. Накопление солей молочной кислоты также вызывает сильную усталость и приводит к серьезным физическим расстройствам.

4. Значительно повышается сопротивляемость тела вирусам, микробам, простудам и функциональным расстройствам различных

органов.

5. Описаны случаи излечения от наркомании (включая пристрастие к героину) за три недели, когда решимость наркомана «покончить с недугом» была усилена Позитивной Медитацией.

6. Заметно понижается частота сокращений сердечной мышцы. Это означает уменьшение нагрузки на сердце.

7. По сравнению со сном или сонливостью медитация дает глубокий отдых при четком восприятии. Ощущение глубокого отдыха испытывается одновременно с расширением Осознания.

8. Интеллектуальный потенциал и способности к обучению возрастают, потому что медитация синхронизирует электрические волны левого и правого полушарий мозга.

9. Медитация предоставляет несравненный психологический отдых. Спокойный ритм работы сердца сохраняется даже после сеанса.

10. Медитация постепенно приводит к постоянному и благотворному уменьшению частоты сердечных сокращений, что меньше изнашивает сердце и улучшает кардиоваскулярную эффективность как во время, так и после медитации.

11. Укрепляет нервную систему, повышая ее сопротивляемость стрессам, психосоматическим расстройствам. Устраняет неуравновешенное поведение.

12. Медитирующие быстрее восстанавливаются после стрессов и спокойнее на них реагируют.

13. Улучшается реакция, что указывает на хорошее внимание.

14. В некоторых ситуациях выполнение задач осуществляется с большей быстротой и точностью, поскольку достигается лучшая координация между телом и разумом.

15. У учеников высшей школы отмечен рост интеллектуального развития. Они показали лучшие результаты в тестах памяти, обучались быстрее и резко улучшили успеваемость.

16. У людей сильно возрастает удовлетворение от выполненной работы. Улучшаются взаимоотношения с коллегами.

17. За короткий срок значительно улучшается самооценка.

18. Проходит депрессия.

19. У большинства пациентов, страдающих астмой, наступает улучшение.

20. Заметно уменьшается употребление алкоголя, сигарет и лекарств.

21. Ослабляются аллергические реакции.

22. У обучающихся с избыточным весом появляется желание похудеть.

23. Медитирующие способны лучше справляться с проблемами и обладают более организованной памятью.

24. Медитирующие добиваются хороших спортивных результатов. Способности к спорту увеличиваются.

Позвольте снова указать на то, что это побочные эффекты. Некоторые организации используют их как рекламу, привлекающую публику на курсы. Хотя эти эффекты действительно служат побуждающим фактором для многих людей, они не являются основной целью медитации. Основная цель — приблизить вас к вашему внутреннему источнику Силы. Если вы придерживаетесь этой цели, то позитивные побочные эффекты будут проявляться автоматически. Если же, напротив, достижение одного или нескольких побочных эффектов станет вашей основной целью, то вы так и не поймете смысла медитации и будете жестоко обмануты в своих ожиданиях.

### **КОГДА СЛЕДУЕТ МЕДИТИРОВАТЬ**

Выделяйте время для медитации в начале каждого дня, лучше всего до завтрака. Медитация настроит вас на Жизненную Силу и зарядит энергией на целый день. Затем выделите столько же времени вечером, как минимум за четыре часа до сна, поскольку вы автоматически восстановите силы после сеанса. Сосредоточенность на поставленных целях может помешать вашему сну, если вы будете медитировать слишком поздно. Некоторые люди, однако, предпочитают медитировать, успокаиваясь и расслабляясь непосредственно перед сном. Ночная медитация поможет вам избавиться от негативных чувств, накопленных в течение дня.

Для достижения наилучших результатов следует регулярно придерживаться установленного графика. Медитировать один раз в день лучше, чем медитировать два раза через день или через два дня на третий. Вы должны стремиться к кумулятивному эффекту. Продолжительность занятий — важный фактор достижения наилучших результатов.

В сущности, человек никогда не прекращает медитировать. Это бесконечный процесс. Он необходим для жизни, как воздух, и те, кто не практикует его сознательно и эффективно, задыхаются от недостатка жизни, словно от недостатка кислорода. Как только вы начнете правильно медитировать, то уже никогда не будете таким, как раньше. Идея заключается в том, чтобы сделать медитацию частью вашей жизни.

Неоспоримо доказано, что на многих курсах медитации наблюдается

высокий процент неудач у обучающихся. Большинство людей, посещающих такие курсы (обучение на которых обычно стоит сотни долларов), на первых порах становятся ревностными приверженцами медитации. Однако через несколько недель или месяцев они начинают все реже медитировать и вскоре перестают совсем. Поэтому если вы решили сделать медитацию частью вашей жизни, я рекомендую вам с самого начала настроиться на ежедневные занятия, откладывая другие дела. Никогда не говорите, что у вас нет времени. Вы должны найти его. Если вы медитируете от случая к случаю, результаты будут невысокими.

### ***СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ ДОЛЖЕН ЗАНИМАТЬ СЕАНС МЕДИТАЦИИ***

Сеанс медитации должен продолжаться примерно пятнадцать — двадцать минут. Хотя нет жестких рамок, было замечено, что это наиболее эффективно. Во время медитации вы начнете чувствовать себя лучше, чем раньше. В результате у вас появится желание медитировать дольше, чем необходимо. Но, как и во всех других случаях своей жизни, вы должны руководствоваться здравым смыслом. Чрезмерно длительная медитация не является добродетелью. Цель медитации — вступить в контакт со своим источником Силы, получить озарение и внутренний совет, а не проверить, как «высоко» вы можете подняться.

### ***ГДЕ НУЖНО МЕДИТИРОВАТЬ***

Я считаю, что медитировать нужно в основном у себя дома. Найдите место, где вы можете побыть в одиночестве, предпочтительнее всего — комнату с приглушенным светом. Необходимо, чтобы она была изолирована от внешних звуков. Шум достигает сознания и убивает шанс сосредоточиться и вступить в контакт с Высшим Разумом.

Лучше медитировать каждый день в одном и том же месте. Через некоторое время вы установите там нечто вроде положительной вибрации, способствующей расслаблению. Это место будет автоматически ассоциироваться у вас с тишиной и спокойствием.

Позвоночник должен быть выпрямлен, чтобы нервная система функционировала с максимальной свободой. Удобный стул с прямой спинкой вполне подходит для этой цели. Он не даст вам горбиться и поможет равномерно распределить вес вашего тела. Попробуйте разные

стулья, пока не выберете наиболее удобный.

Не ложитесь, иначе медитация будет ассоциироваться у вас со сном. В итоге вы будете просто погружаться в полусонное состояние и упустите все преимущества медитации.

## ***ПРЕЖДЕ ЧЕМ ВЫ НАЧНЕТЕ***

Самое важное, о чем вам следует помнить перед началом занятий, — НЕ БОРИТЕСЬ СО СВОИМИ МЫСЛЯМИ. Многие говорят: «Мне трудно медитировать, потому что я не могу перестать думать». Проблема заключается в их сопротивлении. Чем сильнее вы сопротивляетесь своим мыслям, тем больше они будут овладевать вами. Но как только вы прекратите сопротивляться и не будете обращать на мысли основного внимания, они перестанут вам мешать.

Следовательно, в первую очередь следует замедлить деятельность разума, тела и ощущений. Попробуйте образовать пространство, наполненное творческими мыслями и вибрациями. Если вы начинаете думать о том, что вам нужно сделать уборку или сходить в магазин, немедленно остановитесь и прикажите себе вернуться к медитации.

Медитация похожа на изменение направления вращения колеса. Сначала мы постепенно понижаем скорость вращения, потом останавливаем колесо и начинаем вращать его в другую сторону. Ваше подсознание поможет вам в этом процессе. Оно знает цель и поможет вам создать схему поведения для достижения нового состояния сознания. Старательно усваивайте новую привычку своим подсознанием, и все будет происходить автоматически, без отвлекающих усилий с вашей стороны.

Чтобы успокоиться, некоторые люди предпочитают почитать что-нибудь вдохновляющее перед сеансом медитации. Если вы принадлежите к их числу, уделите чтению несколько минут, пока не почувствуете себя успокоившимся. Потом закройте книгу и попытайтесь удержать чувство, но не мысль.

Этот опыт похож на опыт человека, который заводит моторную лодку. Если вы когда-нибудь делали это, то знаете, что двигатель редко начинает работать сразу. Вы пробуете снова и снова; внезапно мотор начинает работать, и вы уплываете прочь. То же самое и с медитацией. После того как вы испытаете это чувство несколько раз, вам, вероятно, уже не нужно будет читать перед сеансом. Это не означает, что вы не должны читать, даже если вам этого хочется. Все способствующее успокоению оказывает

благотворное влияние.

Медитация — трехступенчатый процесс. Первый шаг — расслабление. Во время второго шага вы отпускаете мысль и прислушиваетесь, а во время третьего — визуализируете и подтверждаете. Описанный ниже метод в упрощенной форме сочетает в себе все последние открытия и техники, выработанные психологией, религией, восточной философией и медициной.

### ШАГ 1

#### РАССЛАБЬТЕСЬ И «ОТПУСТИТЕСЬ»

Пока ваши мышцы напряжены, они впитывают как физическую, так и интеллектуальную энергию. Чтобы избавиться от этой отвлекающей энергии, потянитесь всем телом и расслабьте мышцы и мускулы. Затем выпрямитесь на стуле и закройте глаза.

Сделайте глубокий вдох и выдохните — медленно и спокойно. Почувствуйте себя расслабленным. Расслабляться на выдохе — это естественно. Теперь потяните мышцы, поочередно напрягая и отпуская их. Начните с кистей, предплечий и плеч. Затем поработайте над мышцами спины и брюшного пресса и переходите к мышцам бедер, икр и ступней. Сделайте глубокий вдох и расслабьтесь.

На этом этапе на некоторых курсах обучающимся говорят мантру, которая по сути представляет собой бессмысленную фразу, предназначенную помешать разуму отвлекаться на окружающее. Предполагается, что мантра особым образом соотносится с текущим состоянием сознания ученика. Но медитируя, мы каждый раз находимся в различных состояниях, поэтому заранее подобранная мантра фактически бесполезна. Каждый, кто после нескольких минут беседы говорит вам, что вы должны пользоваться определенной мантрой, просто морочит вам голову. Мантра работает только потому, что вы в нее верите.

Лучшая фраза для меня — «отпустись». Просто скажите себе: «ОТПУСТИСЬ». Сделайте новый вдох и повторите еще раз, пока не почувствуете, что все ваши заботы, тревоги и негативные мысли покидают вас. Вы должны почувствовать мир и спокойствие, ваш ум должен освободиться от всяких сознательных мыслей. В итоге вы должны стать открытым и восприимчивым.

### ШАГ 2

#### ОСВОБОДИТЕ РАЗУМ И ПРИСЛУШАЙТЕСЬ

Это процесс расширения сознания. Каждый великий мыслитель, философ, теолог, мистик или ученый не согласен со своими коллегами по многим вопросам, но единственное, на чем все мнения сходятся, —

наличие Единого Разума во Вселенной. Этот Единый Разум — Сверхсознательный Разум — является источником всех мыслей.

Ваша интуиция и чувство цели приходят от Сверхсознательного Разума через подсознание. Помните о том, что подсознание открыто с двух сторон. С одной стороны оно открыто для потока творческих идей Сверхсознательного Разума, а с другой — для инструкций сознательной фазы вашего разума. Логика и сознательный разум обманывают вас, искажая ваше восприятие реальности, формируя ошибочное Осознание и таким образом приводя к ошибочным действиям. Чтобы соединиться с Единым Разумом, с Силой, выражающейся через вашу личность, вам нужно пожертвовать своим сознательным разумом. Представьте себе, что вы владеете огромной электростанцией с мощнейшей электрической динамо-машиной, готовой служить вам при повороте выключателя. Как только вы позволите Единому Разуму доминировать в вашем сознании, жизнь наполнится фантастическим опытом.

Нет необходимости в попытках понять Сверхсознательное или вычислить принцип его действия. Вам следует знать, что оно существует и направляет вас, позволяя вам миновать любые жизненные проблемы и препятствия. Помедитируйте несколько минут на тему о том, что Сила, поддерживающая солнце, облака, планеты и моря, находится также и внутри вас. Поймите, что вы — выражение этой Силы. Поймите, что она безупречна. Позвольте своему разуму действовать вместе с ней. Дайте ей шанс проникнуть в вас и осветить ваше сознание. Поймите, что вы едины с этой безупречной и безграничной Силой.

Если вы ищете решения какой-то проблемы или думаете, как удовлетворить какую-то потребность, изложите суть дела в сжатой форме. Я не случайно сказал «в сжатой форме». Вы имеете дело с ведающим Разумом, которому совсем не нужно рассказывать все. Рассказ предназначен для вашей пользы.

Теперь ОСВОБОДИТЕ мысль. Позвольте своему разуму действовать, как радару, и почувствуйте его направленные волны. Будьте открыты и восприимчивы для любого интуитивного ощущения или совета. Учитесь слушать, если вы хотите что-либо услышать. Раньше я уже говорил, что бывает трудно медитировать, когда вы думаете о своих проблемах или потребностях. Но при эффективной медитации вы отбрасываете детали, готовитесь, затем освобождаете мысль и начинаете прислушиваться. Медитация — это время отвлечения от ваших мыслей, освобождения вашего разума от рутинных, повседневных дел.

На практике вы неожиданно осознаете, что начали прислушиваться.

Совет придет через интуицию. Получив побуждающий импульс, вы почувствуете неожиданную готовность к действию: потребность в нем, желание с кем-нибудь встретиться, куда-нибудь поехать. Это ваш ключ к успеху. **ДОВЕРЯЙТЕ ЕМУ. ДЕЙСТВУЙТЕ В СООТВЕТСТВИИ С ПОЛУЧЕННЫМ СОВЕТОМ.** Он никогда не подведет вас, ибо ваше подсознание соединено с источником всезнающего Разума.

Не отвергайте некоторые вещи потому, что они вам не нравятся, или потому, что оказываются не такими, как вы рассчитывали. Остерегайтесь своего сознательного разума: он работает против вас. Беспрекословно следуйте полученному совету.

Получив побуждение куда-нибудь пойти или что-нибудь сделать, делайте то, что вам подсказано. Позвольте своему подсознанию взять на себя полную ответственность за последствия. Тогда вы встретитесь с нужными людьми, и они помогут вам. Со мной такое бывало сотни раз.

Попробуйте, к примеру, провести такой опыт. Входя в комнату на вечеринке, спросите себя, кто вам нужен. Вас подтолкнет к определенному человеку, и вы обнаружите, что это именно тот, с кем вы должны встретиться. Либо он поможет вам, либо вы предложите ему свою помощь.

Иногда во время медитации у вас может возникнуть побуждение отдать долг вместо того, чтобы купить какую-нибудь вещь. Не беспокойтесь об этом. Расплатившись с кредитором, вы все равно сможете получить то, что хотели. Подсознание поможет вам сделать это. Просто слушайте, принимайте и делайте то, что подсказывает вам ваша интуиция. Если вам говорят оставить что-то в покое, сделайте это. Если вам советуют что-то изменить, немедленно приступайте к этому. Вы не можете изменить свою жизнь, делая только то, что вам нравится, и пренебрегая остальным.

Молодая женщина, посещавшая мои лекции в Чикаго, очень хотела съездить на Гавайи. У нее не было ни денег на поездку, ни способов заработать их. Она медитировала над этой проблемой и получила совет: посетить туристическое агентство и взять там рекламные брошюры. Последовав совету, она даже начала покупать вещи для своей предполагаемой поездки. Спустя недолгое время ей позвонил знакомый, который хотел провести каникулы на Гавайях, но никто не мог составить ему компанию. При ее согласии он был готов оплатить поездку. В результате своих действий и готовности следовать совету своего подсознания эта девушка все-таки осуществила свое желание. Большинство людей давно забыло бы обо всем, но она доверяла своему подсознанию.

### ШАГ 3

## ВИЗУАЛИЗИРУЙТЕ И ПОДТВЕРЖДАЙТЕ

Не жалейте времени на визуализацию и подтверждение того, что вы хотите приобрести для своего жизненного опыта. Любые слова, повторяемые снова и снова с убежденностью и энтузиазмом, и особенно связанные с визуализацией, неизбежно воплотятся в действительность.

Вообразите экран. Вы можете изменить свою жизнь, взирая на себя, достигающего желанной цели. Секрет заключается в том, чтобы представлять себя уже имеющим то, к чему вы стремитесь. Если вы хотите здоровья, представьте себя абсолютно здоровым. Если вы хотите стать богатым, представьте себя богатым, тратящим деньги и получающим от этого огромное удовольствие. Вообразите свою чековую книжку с крупным счетом. Если вы хотите расширить свой бизнес, представьте себе наплыв клиентов. В каждой ситуации представляйте себя счастливым и улыбающимся.

Визуализируйте свои желания так четко, как только можете. Важно не только видеть их, но и чувствовать. Будучи визуализированными, они уже становятся действительностью по закону Разума. Помните слова профессора Джеймса? «Величайшим открытием нашей эпохи является то, что, изменяя аспекты своего мышления, человек может изменить свою жизнь».

Подкрепляйте образы позитивными заявлениями и утверждениями, связанными с достижением вашей цели. Вы можете выбрать их из списка, приведенного в последней главе этой книги, или составить собственный список. Повторяйте их про себя в процессе визуализации. Всегда помните о том, что слова обладают творческой силой.

И наконец, мысленно поблагодарите за то, что все сбылось. Это поможет вашему разуму усвоить, что осуществление вашего желания уже находится на пути к вам, и создаст чувство радостного ожидания. Теперь откройте глаза и потянитесь, наслаждаясь чувством уверенности в исполнении своих планов.

Чем больше вы будете медитировать, тем больше вам это понравится. Чем меньше вы медитируете, тем более утомительным кажется вам это занятие. Вознаграждение за вашу медитацию соответствует ее продолжительности. С начала времен каждый человек, добившийся успеха, открывал для себя эту простую истину.

## **СЕКРЕТ 11**

### **ВРЕМЯ ВАШЕЙ ЖИЗНИ**

В жизни занятых и не слишком занятых людей ни один вопрос не задается чаще, чем вопрос о том, на что потрачено время. Время, разумеется, не «уходит со сцены», как предполагается в вопросе. Оно просто обычно идет, в то время как мы мучительно осознаем, что сделали значительно меньше, чем хотели. «Время — деньги, и его следует тратить с умом», — гласит пословица. Нам всю жизнь твердят об этом, но есть ли у нас возможность «не тратить время»? Конечно, нет! В отличие от хронометриста в спортивном соревновании, мы не можем остановить секундомер на сцене из жизни и быстро все переиграть. А когда мы протестуем: «У меня нет времени», — то чаще всего истина заключается в том, что дело или желание занимает недостаточно важное место в списке наших приоритетов, чтобы оправдать время, потраченное на его исполнение.

Давайте признаем: ни у кого нет времени больше, чем у других. Каждый день нам отпущено равное с другими количество часов и минут, и, однако, мы повторяем все те же затасканные фразы.

Борясь за более полную, цельную и совершенную жизнь, мы много слышим об умении распоряжаться деньгами и материальными ценностями. Гораздо меньше говорится об умении распоряжаться своим талантом и еще меньше — об умении распоряжаться своим временем. Однако эти жизненные «дары», как и все другие, ко многому обязывают.

Без сомнения, время уходит быстро. С каждой секундой убывает наша жизнь. Поскольку все наше существование состоит из времени, крайне важно принять во внимание эмоциональное значение его использования. «Я страшно занят», «я тороплюсь» и «у меня нет времени» — вот три больших гвоздя в крышку гроба, где похоронено счастье. Постоянная спешка мешает развитию сильной и красивой личности, крадет у жизни ее вкус и аромат.

Каждым утром за окнами вашей спальни свежий воздух, деревья, горы, поля или парки. Но мы редко их замечаем. Поворачиваясь на бок, засыпаем или выскакиваем из постели и сразу же торопимся на работу. Кажется, у нас просто нет времени насладиться красотой природы. А когда нас спрашивают, к чему вся эта суeta, мы приводим разные доводы, в изобилии предоставляемые нам темпом современной жизни. Стоит нам

включить телевизор, как мы попадаем под обстрел множества коммерческих программ, представляющих нам мириады интеллектуальных и физических недугов, пытающихся продать нам панацею от всех болезней и найти оправдание неудачам и топтанию на месте. Тем не менее, встречаясь с реальностью, мы терзаемся угрызениями совести о потерянном времени.

Нужно освободиться от тирании часовой стрелки. Мы должны учиться распоряжаться временем вместо того, чтобы позволять ему распоряжаться нами. Перестаньте быть шутом у трона времени. Не тратьте его попусту и не поддавайтесь синдрому «нет времени». Вместо этого учитесь распоряжаться временем и тратить его на важные занятия в вашей жизни. Вырвав кнут спешки из рук времени, вы обретете самообладание.

### ***ПРОБЛЕМА ВО ВРЕМЕНИ... ИЛИ В ВАС?***

Чувство времени развито у очень немногих людей. Каждый тратит время, и большая его часть проходит впустую, пока стрелки не начинают указывать на то, что мы проигрываем в этой игре. Мы страдаем от чувства неполноценности, за которым неизбежно следуют усталость и депрессия. Неустанное тиканье часов поддерживает перед нашим мысленным взором картину неудачи и ослабляет нашу способность управлять своей жизнью.

Возьмем, к примеру, вас. Есть вещи, которыми вы собирались заняться уже давно: выучить иностранный язык, сшить платье, посетить какое-нибудь место, написать письмо, поступить на курсы, закончить книгу, сделать... если бы только у вас было побольше времени! Вы та-а-ак заняты! Но... так ли это на самом деле?

### ***УПРАВЛЕНИЕ ВРЕМЕНЕМ VERSUS УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ***

Люди ходят на курсы учиться распоряжаться своим временем, но тем не менее оказывается, что у них нет его на занятия, необходимые для достижения успеха. Если вы действительно хотите что-то сделать, то найдете его. Вам не нужен эксперт по распоряжению временем, который объяснит, как это делается. Позвольте привести несколько примеров.

Предположим, я собираюсь нанять вас продавцом косметических товаров. В течение следующих двух суток я буду выплачивать вам сто долларов за каждый проданный тюбик губной помады. Сколько времени вы

будете тратить на еду, телефон, телевизор, праздные разговоры или, скажем, просто на отдых в кресле? Будете ли вы разговаривать с человеком, не являющимся потенциальным покупателем? Хорошо. Представьте себе, что вы учитесь в школе. За каждую полученную вами «пятерку» я буду давать вам чек на пять тысяч долларов. Если вы станете круглым отличником, я выплачу вам сто тысяч долларов. Как вы думаете, у вас найдется время на учебу?

Если бы вам были сделаны такие предложения, вы не стали бы штудировать книгу или записываться на курсы, чтобы найти время для бойкой торговли или хорошей учебы, не так ли? Этому есть простое объяснение. У вас появляется крайне желанная цель, и вами овладевает почти неудержимое стремление достичь ее.

Теперь все ясно? Секрет распоряжения временем очень прост: нужно хотеть что-то сделать, а не выражать пожелание сделать это. Все мы мечтаем о большем, но, в сущности, не хотим этого. Мы продолжаем тратить время впустую и в то же время хотим, чтобы его было побольше! Это же нелепо!

Когда мы принимаем решение уложиться во времени, первый шаг заключается не в том, чтобы положить перед собой календарь и начать расписывать дни. Это последний шаг. Сначала нам нужно четко представить себе, почему мы хотим, а не должны что-то сделать. Это достигается через развитие настоящего, философского понимания значения времени в нашей жизни. Механизм достижения цели включается, когда получает эмоциональное побуждение к действию.

Приобретение власти над календарем никоим образом не подразумевает пренебрежительного отношения к нему. Лишь тот, кто знает, как с ним обращаться, может правильно его рассчитывать. Работая вместе со временем, мы можем достичь замечательных результатов. Но сказать легко, а легко ли сделать? От вас не требуется сразу же сдвигать горы. Секрет победы заключается в том, чтобы начать действовать. Как только время оказывается на нашей стороне, самые незначительные наши усилия будут аккумулировать силу и энергию, необходимые для еще больших усилий.

### ***КАЖДОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ НАЧИНАЕТСЯ С ПЕРВОГО ШАГА***

Вы хотите иметь больше времени, но не знаете, с чего начать? Попробуйте вставать пораньше. Этот первый шаг может добавить час-

другой к вашему рабочему дню и целые годы — к вашей жизни. Займитесь тем, что вы давно собирались сделать, в свободное время до завтрака. Вы хотите стать эрудитом в какой-либо области? Каждое утро посвящайте полчаса изучению своего предмета, и постепенно приобретете глубокие познания. Эта простая вещь ускользает от внимания большинства людей, постоянно причитающих: «Как-нибудь я хотел бы...», «В один прекрасный день я должен... но мне никак не хватает времени».

Если вы никогда не приступали к выполнению работы, изучению иностранного языка или игре на музыкальном инструменте — вашим подлинным интересам, — это еще не говорит о том, что вы не можете приступить к ним прямо сейчас. Время не выводит нас из игры, нам лишь кажется, что это так. Начинать никогда не поздно. Время безлично. Оно одинаково в каждом своем отрезке. Оно не накладывает на нас ограничений. Ограничения наложены нами самими.

Нужно признать, что в бурной современной жизни трудно избежать спешки. Но мы можем нейтрализовать нарастающее давление, переводя наш разум и нервную систему на «нейтральную передачу», — отбывая утром и вечером в тихую гавань медитации.

### **ТЕОРИЯ «ПОСЛЕ»**

Вы можете достичь успеха во всем, если полны решимости наверстать упущенное. Вместо того чтобы ходить в кегельбан каждую неделю, почему бы не заняться чем-нибудь другим? Выкроив лишний вечер, вы получите время для занятий более важными делами.

Многие люди живут по теории «после». У них есть большие планы. Они собираются совершить великие дела... после того, как подрастут их дети, после того, как они сменят работу, после того, как они купят себе новую машину, после того, как они закончат школу, и т. д., и т. п. Это «после» никогда не наступает, но они продолжают надеяться, что в один прекрасный день они получат то, чего хотят.

Однако хотя благоприятная возможность может не один раз постучать в дверь, она редко ждет у входа, пока ее заметят. Раньше или позже мы испытываем расстройство и разочарование.

Делайте то, что вы всегда хотели сделать, прямо сейчас либо по меньшей мере составьте планы сейчас. Запрограммируйте свое подсознание сейчас. Сейчас, а не завтра! У вас никогда не будет больше времени, чем сегодня. Значение имеет только то, как вы потратите

отпущенные вам двадцать четыре часа.

Испытайте приключенческий дух. В следующие выходные сходите в парк, съездите в горы или на ближайший морской курорт. Не обращайтесь на погоду! Вставайте и отправляйтесь в путь!

Пользуйтесь своим воображением. Думайте о покупке билетов туда, куда отправитесь, об упаковке вашего чемодана. Думайте об уходе из дома и о бегстве от тусклой повседневной рутины. Даже если путешествие будет коротким, предвкушайте вслух: «Я уезжаю на следующей неделе».

Хотите совершить путешествие за границу? Самое главное — не терять времени. Составьте план и поезжайте. Не ждите ни секунды. Как только у вас появляется ощущение, что вы должны что-то сделать, сделайте это. Путешествия станут свойственными вам, и вы будете испытывать желание видеть все новые и новые чудеса мира.

Чувство — ключ к надежде. Проникнитесь чувством момента; чувством, что время настало, что вы собираетесь сломать привычные рамки и вырваться на свободу. Надежда приведет в движение могучую внутреннюю силу, которая осуществит ваше желание. Чем больший восторг вы будете испытывать при мысли о желаемом, тем быстрее оно станет действительностью. Поддерживая это состояние сознания, вы привлечете к себе средства и способы испытывать все более волнующие переживания.

***НЕ ПОЗВОЛЯЙТЕ ВРЕМЕНИ РАСПОРЯЖАТЬСЯ ВАМИ —  
РАСПОРЯЖАЙТЕСЬ ИМ САМИ!***

Расстройства и разочарования всегда являются кустарным продуктом. Немного подумав, мы можем понять, что время, лишенное своего кнута, становится сильнейшим поощряющим фактором. Нам нужно учиться любить и ценить его за то, что оно нам дает.

Время имеет значение лишь тогда, когда оборачивается впечатляющим опытом или переживанием; когда оно открывает перед нами возможность приблизиться к пониманию смысла жизни. В зависимости от происходящего нам кажется, что время летит стрелой или еле плетется. Ухватившись за этот факт, мы начинаем понимать ту роль, которую время играет в нашей жизни. Мы можем творить время по собственному желанию.

Позвольте мне привести пример из своей жизни. Моя самая большая страсть — лекционная работа. Я читал более двухсот лекций в год и ценил

каждую минуту своей работы. У меня не было никакого писательского опыта, поэтому я считал сочинение книги большим вызовом своим способностям. Однако я научился писать благодаря дисциплине.

Поскольку я предпочитал выступать с лекциями, мне следовало выделить специальное время для сочинения книги, и она имела для меня большое значение, так что я даже временно поступился главной работой. Для достижения этой цели я на два месяца заперся от всего мира. Мои знакомые считали меня умершим, но я лишь работал над рукописью. В конце концов, что такое два месяца моей жизни, если результаты пойдут на пользу многим людям?

Хотя для всех остальных я не существовал, моя жизнь продолжалась для работы. Энтузиазм и восторг творчества позволили мне завершить книгу. Короче говоря, работа над книгой потребовала дисциплины, умения выделить нужное время, а также энтузиазма и восторга творчества.

На свете очень много усталых людей. Им скучно. Они говорят, что им нечем заняться. Как это печально! Они пьют, играют в бридж, вяжут, занимаются чем угодно, лишь бы убить время. Но убивая время, они убивают и свое творческое воображение. У них нет времени на учебу, медитацию или самосовершенствование. Кто-то мудро подметил, что нас учили беречь время и растрачивать нашу жизнь попусту.

Жизнь означает действие. Бездействие означает смерть. Часы идут вперед. Ваше время настало сейчас.

Представьте себе человека, всегда делающего свои дела немедленно. Все, что вы задумываете, должно выполняться сразу же или по меньшей мере обретать форму конкретного плана. Если вы действительно хотите быть эмоционально сильным, здоровым, удачливым и живым, найдите время для размышлений и медитирования над принципами, о которых мы говорили. Чтобы добиться успеха, требуется время. Много времени. Магической формулы не существует. Нужно время, обучение, медитация и действие.

Используйте время, данное вам Богом. Большинство людей не осознает ценность времени, пока жизнь не подходит к концу. Тогда они начинают молить о нескольких минутах. Умирающие отдали бы все что угодно ради еще одного дня жизни. Вы можете потратить следующие сутки на выявление вашего истинного потенциала или на продвижение вниз, к вашей персональной преисподней. Выбор всегда за вами.

Вы неожиданно начнете понимать, что чувство времени — это не что иное, как инстинктивная реакция на момент, управляемая присущими человеку хорошим вкусом и здравым смыслом. Вы испытаете новое

ощущение контроля над временем и собой, научитесь ослаблять напряжение, мешающее свободному взаимодействию разума и тела. Чем сильнее будет ваше чувство времени, тем более уверенны в себе вы будете. Одна из основных особенностей выдающихся людей — их инстинктивное чувство времени. Это чувство сознательно развивают в себе актеры, радио — и телекомментаторы, художники, танцовщики, писатели и... лекторы.

Я очень остро чувствую время. Перед выходом к публике смотрю на часы. Мое сознание сосредоточено на настоящем моменте. Я думаю об аудитории, которая через минуту вступит со мной в мысленный контакт. Я думаю о том, какие выгоды получают эти люди от слов, которые я им скажу, и о том, какие выгоды получу я от их внимательности и восприимчивости. Я настраиваюсь на работу.

Когда я заканчиваю лекцию, люди подходят и благодарят меня. Я получаю тысячи писем. Игра стоит свеч. Это время не потрачено впустую, ведь моя жизнь стала богаче!

### ***ВРЕМЯ ДОЛЖНО БЫТЬ ОРУДИЕМ, А НЕ ТИРАНОМ***

Вы должны относиться к часам, как художник к своим реквизитам; время не кнут, но кисть, вносящая красоту в создаваемую вами картину. Вы должны осознавать свободу своего выбора и учиться ценить время, не пугаясь его. Другими словами, нужно целенаправленно заниматься своими делами, не позволяя времени давить на вас. Планирование само по себе еще не добродетель.

Эффективное использование времени во многом зависит от умения устанавливать приоритеты. Одним из простейших, но наилучших методов сделать это будет каждодневная запись перед сном шести самых важных дел, запланированных вами на завтра. Перечислите пункты в порядке их важности. Исполнив задуманное, вы испытаете замечательное чувство удовлетворения. После выполнения каждой новой задачи следующая окажется проще, и успех будет сопутствовать вам.

Распределение рабочего времени для рационального его использования великолепная практика для ума, поскольку, делая это, человек определяет сравнительную важность пунктов, включаемых в дневную программу. Этот тип предварительной оценки, помогающий отделить первостепенное от второстепенного, гарантирует вознаграждение, несравнимое по своей ценности с затратами. Как гласит древняя китайская пословица: «Путешествие в тысячу миль начинается с одного шага». Вы

должны не только сделать этот шаг, но продолжать двигаться вперед.

Разумно распоряжаться временем, отведенным вами на выполнение того или иного дела. Не нужно торопиться. Некоторые люди постоянно спешат, но никогда не добиваются больших результатов, чем те, кто размеренно движется вперед. Помните, когда вы в последний раз хотели «сберечь время»? Что вы сделали с ним? Отложили его до того дня, когда оно вам может понадобиться? Временем можно распоряжаться, но нельзя его сберечь. Попытки «сберечь время» приводят лишь к ненужным тревогам и расстройствам. Помните об упомянутом выше предупреждении: сберегая время, вы тратите свою жизнь впустую!

Рациональное использование времени начинается с понимания того, как вы распоряжаетесь им сейчас. Посмотрите на свою повседневную деятельность и решите, что следует изменить.

Беритесь сначала за наиболее неприятную работу. В этом случае вы будете работать усерднее и добьетесь лучших результатов, так как перед вами всегда будет стоять более приятная задача.

Уделяйте внимание распределению времени. Не забывайте оставлять в своем расписании место для составления планов.

### ***НАСТОЯЩЕЕ — САМОЕ ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ВАС***

Поскольку мы существуем во Вселенной с величественным ритмом времени, наши тело и разум без труда отзываются на повторяющиеся действия. На пути к распоряжению временем никогда не относитесь к регулярности и последовательности в работе, как к рутине, скучной и неинтересной обязанности. Думайте о них, как о том ритме, который придает музыке красоту. Вызов и приглашение вашим способностям — попасть в этот ритм и уловить темп мелодии жизни. Одна из главных целей этой книги — помочь вам обрести уверенность в себе, чтобы вы могли больше радоваться ВАШЕМУ ВРЕМЕНИ!

## **СЕКРЕТ 12**

# **ПРЕОДОЛЕНИЕ СТРАХА И БЕСПОКОЙСТВА**

Страх присутствовал в нашей жизни на протяжении тысячелетий. Наши предки боялись грома и молнии, боялись диких животных и друг друга. Ной в великом страхе поднялся на борт своего ковчега. Слово «страх» встречается в Библии более четырехсот раз. Когда народы начинают воевать, мир боится расширения конфликта. Когда войны нет, мы боимся, что она может разразиться. А остальное время мы боимся тысячи вещей, больших и малых, а также самих себя, окружающих и ситуаций, возникающих в нашей повседневной жизни.

Мы рождены лишь с двумя страхами: страхом перед падением и страхом перед громкими звуками. Остальные страхи мы придумали сами. У страха много облиций. Есть клаустрофобия, боязнь замкнутого пространства; агорафобия, боязнь открытого пространства; айлуорофобия, боязнь кошек; астрофобия, боязнь грома и молний; гематофобия, боязнь крови; акрофо-бия, боязнь высоты; гидрофобия, боязнь воды; ноктофобия, боязнь темноты, и, наконец, наихудшая фобия из всех — страх перед неудачей.

Страх — деструктивная эмоция, наносящая смертельный удар по любой вашей попытке обрести полную уверенность в себе. Если вы боитесь, то не можете позитивно мыслить, что необходимо для достижения успеха.

## ***ИЗБАВЬТЕСЬ ОТ СВОИХ ОШИБОК, А НЕ ПОВТОРЯЙТЕ ИХ***

Направляя свое основное внимание на неудачу, вы обрекаете себя на поражение. Сценарий неудачи постоянно репетируется. Сколько раз в день вы думаете о неудачах и о своей неудачливости? Называете ли вы себя неудачником в разговорах с людьми? Не ловите ли вы себя на мыслях: «что я за неудачник», «я ничего не могу сделать так, как надо», «я недостаточно образован» или «я не слишком привлекателен»? Этот тип негативного повторения в сочетании с воспитанием, усвоенным в детстве, заставляет вас реагировать на величайшие вызовы и возможности беспомощным «я не могу!»

Как избавиться от страха? Позитивный склад ума побудит вас к

преодолению страха. Освобождение от страха начинается с позитивного мнения о себе. Знайте, что внутри вас находится Сила, способная преодолеть все, что преграждает вам путь. Используйте позитивные утверждения для укрепления своего мнения, пока ваше подсознание не примет их как факт, поставив на место страха.

Следующий этап — готовность встретить неудачу лицом к лицу. Перед тем как приниматься за новое дело, спросите себя: «Что может произойти в худшем случае?» Будьте мысленно готовы к возможной неудаче. Очень важно отделить эту готовность от ожидания. Я не говорю, что вы должны ждать поражения, ибо в этом случае оно станет неизбежным. Я говорю, что если вы мысленно готовы к худшему, у вас появится уверенность, помогающая вам успешно справляться с самыми сложными проблемами.

Мы беспокоимся о многом, но в итоге все сводится к следующему: **МЫ НЕ ЖИВЕМ В НАСТОЯЩЕМ ВРЕМЕНИ.** Подумайте об этом! Вы можете беспокоиться лишь в том случае, если мысленно живете в будущем, которого вы жаждете или боитесь, либо в прошлом, где произошло что-то беспокоящее вас до сих пор. Если вы живете в настоящем, то беспокоиться просто невозможно. Например, обеспокоены ли вы в этот самый момент? Разумеется, нет! Почему? Да просто потому, что вы читаете эту книгу, и ваша сосредоточенность устраняет беспокойство. Разум не может думать о двух вещах одновременно.

Вы преодолеваете страх и беспокойство, если живете сегодняшним днем, а еще лучше — текущим моментом. Просто скажите себе: «Следующие несколько минут, часов или дней я буду...!» Сделайте позитивное утверждение и придерживайтесь его в течение определенного промежутка времени. Забудьте о будущем, которое наступит потом. Если вы проживаете жизнь по частям, ваши тревоги будут сведены к нулю.

Важно иметь чувство юмора. Юмор — это предохранительный клапан. Он не дает вам слишком серьезно относиться к себе. Проблема многих людей заключается в том, что они слишком серьезно относятся к жизни. Даже религия слишком серьезна. То, что должно быть просветляющим, волнующим и вдохновляющим опытом, становится средством развития комплекса вины. Заставляя людей чувствовать себя недостойными, можно управлять ими. Это все та же ситуация с зависимостью. Но Бог, несомненно, должен обладать чувством юмора. Если вы посмотрите на рыбу-ежа или на дикобраза, то легко согласитесь с этим. Он привил нам чувство юмора, чтобы мы могли сбрасывать напряжение. Юмор есть и в трагедии. Он позволяет нам смеяться над нашими страхами.

Делайте то, чего вы больше всего боитесь. Снова и снова беритесь за

то, что вас пугает, и постепенно ваши страхи исчезнут. Использование страха как средства борьбы помогает обрести духовную и эмоциональную уверенность.

Как правило, страх занимает больше ум, чем тело. Если вы слишком много думаете и пренебрегаете действием, рождается страх. Ведите более активную жизнь, и у вас останется меньше времени для беспокойства. Совершайте долгие прогулки, чтобы снять физическое напряжение. Чрезмерная активность ума и недостаточная активность тела могут привести к неприятным последствиям. На прогулки берите с собой книгу. Найдите тихое место, присядьте и раскройте ее в любом месте. Ваше подсознание верно направит вас. Прочтите страницу-другую и, не торопясь, идите домой. По пути думайте о прочитанном, и ваш ум и тело будут работать в совершенном равновесии. Страх начинается там, где отсутствует равновесие. Этот принцип принимается во внимание при физическом развитии, но совершенно забывается при развитии разума и достижении гармонии между разумом и телом.

## ***ИЗМЕНЕНИЕ — ОСНОВА ПОРЯДКА ВСЕЛЕННОЙ***

Психиатрические клиники полны пациентов, неспособных изменить свою жизнь. Эти люди изобрели разные способы избегать перемен. Но если существует более непреложная вещь, чем смерть и налоги, то это неизбежность перемен. Никто не может избежать их. Поэтому мы должны учиться принимать их и ждать встречи с ними.

В сущности, перемены — это то, чего вы хотите. Вы хотите быть кем-то вместо того, чтобы быть никем. Вы хотите иметь вес, что-то значить в этой жизни. Вы хотите красоты: шампанского вместо пива, возможности иметь автомобиль вместо велосипеда, собственный дом вместо квартиры или комнаты. Вы получите все это лишь в том случае, если отбросите страх.

Перемена означает изменение способа вашего мышления. Это также готовность поступиться тем, что есть, ради того, что может быть. Никто не сделает этого за вас. Хотя эта книга даст вам совет, действовать придется вам самим.

## ***ИЗМЕНЕНИЕ НАЧИНАЕТСЯ С ОТЛИЧИЯ ОТ ДРУГИХ***

Не допустите ошибки. Если вы собираетесь сломать воздвигнутые вами барьеры, вы должны понять, что вы хотите отличаться от других. Все выдающиеся личности отличаются друг от друга. Они отличаются от подавляющего большинства; поэтому они и выделяются на общем фоне.

Вы должны набраться смелости и сказать себе: «Я не хочу быть посредственностью. Я — другой. Я — фантастическая личность с фантастическим будущим. Скудная жизнь — не для меня. «Повторяйте эти утверждения! Не ждите ни минуты, начинайте прямо сейчас! Если вы одни, встаньте и выкрикните их в полный голос! Часы идут, и время уходит. С этого момента вы должны думать, говорить и действовать позитивно, не позволяя страху перед неудачей овладеть вами.

Если вы чувствуете себя измученным и пугливым, то, возможно, в вашей жизни не хватает приключений. Нет ничего хуже, чем катиться по наезженной колее. Спать каждую ночь в одной и той же постели, обедать в одних и тех же ресторанах, встречаться с одними и теми же людьми, ходить на работу одной и той же дорогой, каждый день делать одно и то же — полное безумие. Это разрушает способность к творчеству; такой образ жизни достаточно быстро заставит вас постучаться в дверь к психиатру. Люди, затянутые в этот круговорот, и есть те пленники пристрастного мышления, о которых я упоминал раньше. Это те, кто говорит: «В один прекрасный день я...» Они — рабы рутины, страшащиеся малейших перемен.

Если вы устали от нее, измените свою жизнь. Перемена не означает, что вы должны игнорировать окружающих или преисполниться чувством превосходства перед семьей и друзьями. Перемена означает провозглашение вашего права говорить и действовать для себя и делать необходимое для вашего счастья. Конфуций облек это в такую форму: «Те, кто пребывает в постоянном счастье, должны пребывать в постоянном изменении». Ваше счастье идет на пользу всем остальным.

Первым делом нужно прекратить сопротивляться переменам. Учитесь встречать и радоваться им. Погода меняется. Ваша компания меняется. Состав правительства меняется. То же самое происходит со всем обществом. Все вокруг постоянно меняется, так зачем сопротивляться переменам? Почему бы не стать одним из тех, кто говорит: «Посмотрим, что можно изменить, чтобы улучшить положение»?

Производите правильные изменения. Правильные изменения всегда позитивны. Начните с мелочей и продолжайте до тех пор, пока перемены не станут стилем вашей жизни. Не цепляйтесь за одно и то же. Смените мебель... поменяйте стиль одежды. Еще что-нибудь. Переставьте вещи в

комнате, квартире или доме.

Вы поняли, что сопротивляетесь этому? Если это так, то, значит, вас, как и других «ограниченных» людей, пугают перемены. Помните: единственный способ преодолеть страх — делать то, чего вы больше всего боитесь. Если вы боитесь перемен, то вы должны их совершать!

Поменяйте прическу или макияж. Попробуйте какую-нибудь новую еду. Измените имидж. Если вы не довольны своей внешностью, проконсультируйтесь со специалистом по пластической хирургии. Прочтите книгу доктора Мальца о психокibernетике, и вы узнаете о том, как ему удалось изменить жизни тысяч людей. Пусть он скажет вам, какая внешность вам подойдет. Поражайте себя и своих друзей своим новым «я».

Перемена — это привычка. Вся ваша жизнь управляется привычками. С самого детства вы приучили себя к определенным реакциям. Изменение вашей жизни означает перемену ваших привычек. Иногда это может быть неприятным, но такие неприятности недолговечны.

Чтобы избавиться от дурных предчувствий, думайте о конечной выгоде, которую вы извлечете из перемен. Сосредотачивайтесь на выгодах, а не на страхах и предполагаемых лишениях. Перечислите преимущества перемен и запишите их на листе бумаги. Каждый день читайте этот список и думайте о том хорошем, что вам принесут перемены.

Смотрите на все происходящее с вами как на шанс измениться к лучшему. Если вас переводят на новую работу, если закрывается ваша фирма или отдел, если сокращается ваше рабочее место, если от вас ушел муж или любовник, если вам приходится переезжать на новое место или у вас сломался автомобиль, то вместо того, чтобы отчаиваться, думайте о возможных позитивных последствиях. Если вы перестанете сопротивляться, примете перемены и начнете осваивать новый, более позитивный опыт, то с вами обязательно случится что-нибудь хорошее. Оно происходит, когда вы готовы к переменам.

## **СЕКРЕТ 13**

# **ДВИГАЙТЕСЬ ВПЕРЕД ЧЕРЕЗ ПОЗИТИВНОЕ ОБЩЕНИЕ**

Одна из наиболее частых фраз, которые мне приходится слышать в моей практической работе, — «мы не можем общаться друг с другом». Поскольку большинство людей отождествляет общение с письменным и устным словом, им зачастую кажется, что они не умеют общаться. Но дело вовсе не в этом. Люди всегда общаются. Люди общаются с помощью языка тела, выражения лица, жестов, манер и даже молчания. Их способность к общению выражается как в том, что они не говорят, так и в том, что они делают.

У нас в Америке мы мало делаем для развития невербального общения. В некоторых культурах, например в восточной, значительный упор делается именно на невербальное общение. У японцев даже есть слово для этого: «харригэй». Оно образовано из двух других: «харра» означает «вкус», а «гэй» «искусство». Харригэй — это искусство проникновения в личность другого человека и понимания его сущности при минимальном использовании устной речи. Человек несет ответственность не только за свои слова, но и за то, как собеседник понимает его жесты, манеры, язык тела и т. д.

Если у вас возникают проблемы общения, вы должны понять и принять тот факт, что проблема заключена в вас самих. Все зависит от манеры речи и от способа невербального общения.

Все семейные проблемы, трудности в деловом общении, индивидуальные недоразумения и даже войны возникают из-за нашей неспособности понимать точку зрения других людей. Поэтому давайте сначала признаем тот факт, что мы не можем изменить других людей, но можем изменить свое отношение к ним.

Общение — это система выражения нашего отношения к окружающему миру. Способ нашего самовыражения является внешним проявлением наших мыслей. Лонгфелло написал: «Один-единственный разговор за столом с мудрым человеком лучше, чем десять лет учебы по книгам».

Сложнейшая проблема, угрожающая существованию любого брака, возникает тогда, когда партнеры не находят общего языка. Большая часть

неудач в бизнесе на самом деле является неудачами не в бизнесе, а в человеческом общении. Люди просто оказываются неспособными к общению. Многие исследования показывают, что работники представляют себе хорошего менеджера как человека, способного общаться с ними. Плохой менеджер может проводить больше времени со своими работниками, но мало общаться с ними. Хороший менеджер может понять идеи своих подчиненных в разговоре с ними и таким образом более рационально использовать рабочее время.

Каждый из нас — менеджер. Вы можете управлять семьей, работой, обучением или дружескими отношениями. Достижение успеха в этих делах требует позитивного общения. Вот некоторые способы, которые помогут вам развить в себе способность к позитивному общению.

### ***СЛУШАЙТЕ, СЛУШАЙТЕ И ЕЩЕ РАЗ СЛУШАЙТЕ***

В разговоре нет ничего более важного, чем умение слушать. Вот старая история про двух женщин, которые шли по улице и встретили третью. Первая женщина принялась беседовать с ней и проговорила больше десяти минут. Ее спутница заметила, что в то время как та говорила, другая только слушала. Когда подруги попрощались, первая женщина сказала второй: «Вот одна из самых замечательных женщин на свете!» — «Но она же не сказала ни единого слова», запротестовала вторая женщина. «Я знаю, — ответила первая, — но она слушала. Это говорит об ее уме».

Развив в себе умение слушать, вы убедитесь в том, что вас тоже будут считать весьма умным человеком. Все мы понимаем, что человек, способный выслушивать все наши словоизлияния, может быть хорошим другом. Умение слушать стало забытым искусством. Посмотрите, что происходит во время разговора с некоторыми из знакомых. Они не делают пауз, разом выдавая все, что у них на уме, и, в сущности, не слышат вас, будучи занятыми репетированием своей дальнейшей речи.

При исследовании экстрасенсорного восприятия (ЭВ) было установлено, что если вы посылаете ЭВ-мысль в пустое пространство, то мысли попросту не существует. Другими словами, должен существовать как отправитель, так и получатель. То же самое и с разговором. Если кто-то говорит с вами, а вы не слушаете, то беседы нет.

Умение слушать является самой необходимой характеристикой нормального общения. Жаль, что им так часто пренебрегают. Значительная

часть нашей жизни была потрачена на обучение речи, чтению и письму, но мы совершенно не учились слушать других. По большей части нам просто хочется выговориться, а если люди нас не слушают, то мы очень расстраиваемся. Мы говорим: «Почему ты не слушаешь?» или «Ты не обращаешь ни малейшего внимания на мои слова!»

Сознаете вы это или нет, но ваше умение слушать оказывает большее впечатление, чем ваше умение разговаривать. Мир соскучился по хорошим слушателям. Ничто не угрожает самооценке человека больше, чем безразличие. Но умение хорошо слушать нечто большее, чем умение молчать. Признаки раздражения и скуки, сарказм, бездумные реплики, несогласие с собеседником или безразличие к нему — все играет свою роль в эрозии личности.

Когда вы поступаете таким образом, собеседник чувствует себя оскорбленным. Он думает: «Мне есть, что сказать. Мне нужно, чтобы меня выслушали». И этого человека обязательно выслушают — если не вы, то кто-то еще! Он сделает все необходимое, чтобы найти внимательного слушателя. Ребенок может устроить скандал, что-нибудь разлить, разбить, подраться с братом или сестрой. Ученик может пропускать уроки или вообще отказаться от учебы. Супруг может замкнуться в себе или проводить свободное время вне дома. Служащие могут писать жалобы или просить о переводе на другое место. Каждый может заставить услышать себя.

Как правило, люди вообще не вступают в контакт друг с другом. Они просто говорят по очереди! Многие вообще не слушают, если их не принуждают к этому. Здесь и находится корень проблемы. Очень немногие люди действительно хотят слушать или научиться слушать собеседника. Я недавно убедился в этом, предложив вести два курса в местной вечерней школе. Эти курсы — первый по ораторскому мастерству, а второй по умению слушать других — были специально разделены для доказательства моей идеи. Через несколько дней все места на курсе по ораторскому мастерству были заняты. Фактически мне пришлось вести по два занятия, чтобы удовлетворить всех желающих. А на курсы по умению слушать других не записался ни один человек! Все хотят ораторствовать, но никто не хочет слушать.

Подумайте о том, кого вы цените больше всего. Тех, кто слушает вас, не так ли? Нас тянет к тем, кто способен выслушать то, что мы можем им сказать. Именно поэтому многие психиатры и психологи достигают ошеломительного успеха и популярности у пациентов. Люди хотят, чтобы кто-то выслушал их, даже если им приходится выкладывать по пятьдесят

долларов в час за это удовольствие.

Чтобы быть хорошим слушателем, вы должны захотеть им стать. Каждый, с кем вы входите в контакт, должен ощущать свою значимость в ваших глазах. Если руководитель организации, общественный или религиозный деятель, которого вы высоко цените, хочет поговорить с вами, вы весь обращаетесь в слух. Но если дворник, домохозяйка или уборщица хотят, чтобы вы уделите им несколько минут вашего времени, то будете ли вы столь внимательны? Наверное, нет. Однако если бы все вдруг исчезли на неделю, кого бы вам больше не хватало? Выдающихся и авторитетных деятелей или людей, делающих вашу жизнь более удобной? Все люди важны, и вы должны дать им понять это, внимательно слушая их.

Захотев стать хорошим слушателем, вы обнаружите, сколько очарования заключено в окружающих. Люди, которых вы считали скучными или незначительными, внезапно станут вам интересны. В самом деле, нет неинтересных людей — есть лишь незаинтересованные слушатели!

### ***МЫ БОЛЬШЕ ИНТЕРЕСУЕМСЯ СОБОЙ, ЧЕМ ОКРУЖАЮЩИМИ***

Это простой факт человеческой природы. У нас есть чувства и эмоции, гордость и заботы. Но то же самое есть и у всех остальных. Чтобы развивать позитивное общение, мы должны проявить ЗАИНТЕРЕСОВАННОСТЬ В ДРУГИХ. Для доказательства своего интеллекта не нужно умничать, отпускать глубокомысленные замечания или рассказывать потрясающие истории. Для этого нужно искренне относиться к собеседнику.

Помните: общение имеет две стороны. Кто-то говорит, а кто-то слушает. Вы не сможете заставить людей выслушать вас, не обратив их внимания на себя. Вы не добьетесь внимания, пока не заговорите о том, что интересует их, а не вас. А что больше всего интересует людей? Они сами! Они хотят обсуждать свои дела и свои планы на будущее, места, где они были, и события, которые с ними произошли. Никогда не забывайте об этом.

Частая и губительная ошибка в процессе общения — стричь людей под одну гребенку и разговаривать с ними исходя из этого принципа. Само собой разумеется, что каждая женщина хочет рассказать о своем доме, о кулинарных рецептах или о детях. Но это часто оказывается далеко от истины. Многие женщины предпочитают говорить о современной

политике, силе разума, автомобилях или марочных винах. У мужчин тоже имеются нетипичные темы для беседы. Хотя так называемые стандартные мужские интересы сводятся к бирже, футболу и рыбной ловле, многие предпочитают обсуждать, например, приготовление экзотических блюд, ремесла, искусство или права женщин. Следовательно, разумнее всего будет попытаться определить интересы человека, с которым вы разговариваете.

Помимо рассказов о себе, люди больше всего любят выражать свои мнения. Забавно, как они иногда обсуждают предметы, о которых не имеют ни малейшего представления. Очень немногие способны признать, что у них нет своего мнения по данному вопросу. Люди предпочитают создавать его на пустом месте. Хотя такое мнение, как правило, далеко от истинного положения дел, им важно выразить его. Вы никогда не найдете друзей, не соглашаясь с мнениями окружающих!

Следующим пунктом по важности являются разговоры о других. Люди получают от этого истинное удовольствие. Иногда их слова безосновательны, но опять-таки они чувствуют себя обязанными выразить свое мнение. Хитрость в том, чтобы выделить хорошие качества обсуждаемого человека, не возражая своему собеседнику. Хотя вы не можете повлиять на его суждения, эта тактика переводит разговор в более спокойное и позитивное русло.

Следующее, о чем любят говорить люди, — познания в различных областях деятельности. Выбор тем практически не ограничен. Здесь у вас есть шанс побыть хорошим слушателем и кое-чему научиться. Я, например, извлек из таких разговоров огромную пользу для себя. Хотя иногда поначалу мало интересовался обсуждаемым предметом, но любопытство брало верх, и я вдруг понимал, что хочу узнать побольше. Слушая людей, искушенных в определенных областях деятельности, вы становитесь сведущим в разных вопросах и приобретаете способность поддерживать беседу на удивительно большое число тем.

Самая последняя вещь, о которой люди хотят разговаривать, это... ВЫ. Они не хотят слушать о ваших болезнях, работе или негативных взглядах на жизнь. Послушайте себя и отметьте, как часто вы говорите от первого лица. Если вы слишком усердствуете, начните менять «я» на «вы» и «ты».

Контролируйте внимание на вашем собеседнике. Подождите, пока он не спросит о ваших делах. Можете быть уверены, что он сделает это только тогда, когда будет готов вас выслушать; другими словами, после того, как вы дадите ему возможность выговориться. Когда начнете говорить о себе, не привлекайте внимания к себе, но связывайте свои интересы с

интересами собеседника.

### ***ВСТУПАЙТЕ ТОЛЬКО В ПОЗИТИВНЫЕ РАЗГОВОРЫ***

Мы уже узнали, что слова обладают творческой силой — такой же, как и мысли, формирующие наше сознание. Поскольку мы всегда делимся своими мыслями с окружающими, не стоит и говорить о том, что эти мысли должны быть позитивными.

Когда вы плохо себя чувствуете, старайтесь не жаловаться. Если жалобы вошли в привычку, знайте, что это ваш способ добиваться внимания и симпатии. Часто жалуясь на свои недуги, вы становитесь для людей символом болезни. Они начнут избегать вас, поскольку никто не хочет иметь дело с человеком, одно присутствие которого напоминает о ней. Кроме того, влияя на других, вы также ухудшите и свое состояние; вы программируете свое подсознание на болезнь постоянными жалобами. Один мой друг любил говорить: «Никогда не рассказывай другим о своих неприятностях. Половине собеседников все равно, а остальные только радуются твоим бедам».

Разговаривайте о вдохновляющих вещах. Дайте людям понять, как вы радуетесь жизни, и понаблюдайте за их реакцией. Человек, генерирующий позитивные вибрации, притягивает других, как магнит. Все хотят иметь дело с людьми, обладающими здоровыми, позитивными взглядами. Их отношение к жизни передается другим. Даже если вам не по себе, делайте вид, что все хорошо. Вы поднимете настроение окружающим и таким образом улучшите свое самочувствие.

Концепция позитивного общения включает в себя и умение хранить чужие секреты. Люди будут доверять вам пропорционально вашей способности хранить их тайны. Прежде чем раскрыть чужой секрет, задайте себе вопрос: «Рассказал бы я об этом, если бы меня слушали пятьдесят человек?» Учитесь говорить только то, что можно повторить в другом месте. Пользуясь этим подходом, вы обнаружите, что ваши реплики автоматически будут состоять только из позитивных, конструктивных, оптимистичных замечаний.

### ***ПОЛЬЗУЙТЕСЬ ПРОСТЫМ ЯЗЫКОМ***

Вы не сможете общаться с людьми, если не научитесь пользоваться

простым языком. В вашей способности общаться определенно есть какой-то изъян, если ваша речь непонятна ребенку. Это может звучать нелепо, но это правда. В начале моей лекционной деятельности я обнаружил, что эффективность общения с аудиторией напрямую связана с моим умением излагать простым языком сложные, абстрактные идеи.

Задача привлечения внимания, будь то отдельный человек или аудитория, лежит на вас. Никто не будет выслушивать то, что ему непонятно. Немногие выпускники колледжа могут общаться с менее образованными людьми, поскольку они не умеют выражаться достаточно просто. Если кто-то не понимает вас, то вовсе не обязательно, что этот человек глуп. Гораздо вероятнее, что вы недостаточно четко или просто выразили свое мнение. Уолт Дисней пользовался мультипликацией как средством упрощения. Довольно часто великие истины выражаются в форме притч и аллегорий. Давайте усвоим это и будем пользоваться простыми историями, притчами и наглядными примерами для пояснения смысла сказанного.

Один из лучших методов настройки взаимопонимания — обратная связь. Почаще задавайте вопросы вроде «я достаточно ясно выразился?», «вы согласны?» или «а каково ваше мнение на этот счет?» Эта предупредительность поможет вам наладить общение.

<p><b>ДАЙТЕ СОБЕСЕДНИКУ ПОНЯТЬ, ЧТО ОН ПРОИЗВОДИТ НА ВАС ВПЕЧАТЛЕНИЕ</b></p>
--

Я уже говорил, что каждому человеку нравится чувствовать свою значимость. Дайте собеседнику понять, что его слова производят на вас впечатление. Слушайте его внимательно. Чем меньше вы говорите о себе, тем сильнее ваш собеседник будет ощущать свой вес в ваших глазах. Ведите себя так, словно его работа или жизнь — самая увлекательная вещь, о которой вы слышали.

Как-то раз я возвращался домой самолетом после лекции перед многотысячной аудиторией. Я весь кипел от энтузиазма после необычайно успешного выступления. Рядом со мной сидел человек, представившийся бухгалтером. Что ж, подумал я, удобная профессия, но как она, должно быть, утомительна! Разумеется, я не выдал ему свои чувства. И слушал долгий рассказ о его поездках и запутанных делах финансовых корпораций, которые он представлял. Его рассказ поддерживал меня в зачарованном состоянии на протяжении всего полета. После этого случая, я усвоил

истину: хотя с первого взгляда некоторые люди могут показаться скучными, но то, что они говорят, часто бывает важнее и интереснее, чем то, что мы можем сказать сами.

Многие неспособны нормально общаться, потому что пытаются скорее произвести впечатление на других, чем выразить себя. Они втягиваются в некую взаимно нейтрализующую словесную бомбардировку с собеседником. Они употребляют непонятные для других слова и часто пытаются скорее заговорить собеседника, чем поговорить с ним. Они полны желания доказать всем, какие они умные.

Справедливо это или нет, но окружающие формируют свое мнение о вас на основе манеры вашей речи. Если вы пытаетесь переговорить их или произвести на них впечатление своей эрудицией, то можете быть уверены, что ваши слова оставят без внимания. С другой стороны, если вы не будете пытаться разговаривать свысока, не будете забывать об их интересах и эмоциях, вас сочтут умным, интересным и даже блестящим собеседником.

Исследования показывают, что семьдесят пять процентов слов, произносимых нами, не воспринимаются нашими собеседниками. Люди слышат только то, что хотят слышать. Как вы уже знаете, больше всего они хотят слышать о себе. Если вы будете обсуждать с ними их цели, идеи, интересы, переживания и устремления, вы добьетесь их внимания и без труда удержите его.

### ***ВЫРАЖАЙТЕ ИСКРЕННЮЮ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТЬ***

Относясь к своим друзьям и коллегам с искренней признательностью, вы, по сути дела, учите их любить и понимать себя. Если ваше замечание касается черты или качества, отсутствующего у большинства людей, его воздействие усиливается.

Нетрудно сделать комплимент внешности (хотя это тоже прекрасно), поэтому творческая личность ищет в людях неброские качества. Например, вы можете отметить чувство юмора в человеке или его способность заводить новых друзей. Выделяя качества собеседника, незамеченные остальными, вы фактически говорите: «Я отношусь к тебе как к личности». Вы даете человеку возможность для улучшения его мнения о себе.

Помогая другим улучшать самооценку, чувствовать себя более комфортно и стабильно, вы располагаете их к себе. Все это имеет прямое отношение к тому, что мы говорили раньше: чтобы хорошо думать о других, сначала научитесь хорошо думать о себе. Знание того, что радует

вас и увеличивает вашу уверенность в себе, дает вам отличные способы помочь другим обрести такую же уверенность. Кто-то проницательно заметил, что когда мы взираем на мир и видим Бога и добро во всем, мир смотрит на нас с такой же теплотой.

### **ЖДИТЕ, ПОКА РАЗГОВОР НЕ ЗАЙДЕТ О ВАС**

После того как люди расскажут вам о себе, разговор достигнет той стадии, когда речь зайдет о вас. Терпение, проявленное вами, окупится сторицей. Не будьте похожи на актрису, с которой я встретился на вечеринке в Голливуде. Проговорив полчаса о своей карьере в кино, она наконец сказала: «Ну ладно, хватит обо мне! Как вам понравилась моя последняя роль?»

### **ПОСТУПКИ ВЫРАЗИТЕЛЬНЕЕ, ЧЕМ СЛОВА**

Ты, говорящий слишком громко, Я не могу расслышать твою речь.

*Эмерсон*

Люди будут судить о вас по вашим поступкам. Небольшие знаки внимания это не просто пустые жесты. Это проявления заботы, которая говорит: «Вы мне небезразличны». К сожалению, для многих вежливость стала забытым искусством. Не позволяйте себе быть невежливым. Будьте тем, кто по-прежнему ставит на первое место небольшие знаки внимания и доброты, радующие других людей.

Важно понять, что людей не интересует подробный рассказ о вашей житейской философии. Их больше интересует, как реализуются наши убеждения.

Ваши поступки отражают ваше мышление. Если люди видят, что вы здоровы, счастливы, состоятельны и полны энтузиазма, они спрашивают, как вы этого добились. Не надо читать им проповеди, ибо, как сказано в пословице, «лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Религиозные фанатики могут говорить о мире, любви, всепрощении и о своем великом счастье, но стоит лишь взглянуть на их стиль жизни, и все становится ясно. Как сказано в Библии, «по плодам их ты узнаешь их». Если ваша жизнь служит примером позитивного отношения к окружающему, люди захотят узнать, как можно «сесть на тот же поезд».

**ПРИХОДИТЕ НА ВСТРЕЧИ ВОВРЕМЯ**

Еще один важнейший аспект в развитии нормальных взаимоотношений — надежность. Приходить на назначенную встречу вовремя важнее, чем может показаться на первый взгляд. Опоздание свидетельствует не просто о вашей безответственности, оно фактически означает ваше безразличие к человеку, с которым вы встречаетесь. Вы как бы говорите ему, что он не такая уж важная персона, чтобы встречаться с ним вовремя. Если бы вы завтра утром в 10.00 встречались с президентом Соединенных Штатов, то бы пришли вовремя, не так ли? Разумеется! Так что давайте будем честными. Мы всегда можем приходить вовремя, если имеем побуждение к этому.

Мы нарушаем правило «приходить вовремя», потому что не осознаем последствий наших поступков. Мы считаем себя свободными людьми, вольными делать все, что хочется. «Такой уж я есть!» — с вызовом говорим мы. Но на самом деле мы не такие. Мы лишь выбрали такую форму бытия. Хотя в большинстве случаев мы в самом деле должны делать в первую очередь то, что правильно для нас, это неприложимо в случае бесполезного нарушения прав других людей.

Помните, независимо от того, с кем вы встречаетесь — с начальником, домохозяйкой, фабричным рабочим, секретарем, коммерсантом, родственником, идете ли вы на митинг или на общественное собрание, — приходите вовремя! Распространите это на отношения со всеми людьми. Завоюйте репутацию человека, который всегда приходит первым. Если вы по необходимости заставляете кого-то ждать, объясните причину опоздания и сообщите предполагаемое время вашего прихода. Он будет уважать вас за проявленную заботу. Нет ничего более расстраивающего и обидного, чем ожидание человека, который не приходит вовремя.

### **ЗАПОМИНАЙТЕ ИМЕНА ЛЮДЕЙ**

Большинство людей согласится, что один из сладчайших звуков для нас это звук наших имен. Имена людей — все равно что визитные карточки их индивидуальности, поэтому, запоминая их, мы автоматически заручаемся их расположением. Это нетрудно. Уделите этому немного времени и внимания, и впоследствии вы будете вознаграждены.

Мы не запоминаем имена, как правило, потому, что во время взаимного приветствия практически не слушаем, что говорит собеседник. Если вспоминаем момент встречи, приветствие звучит для нас примерно так: «Здравствуйте! Меня зовут Мхгрнтп...» Мы не расслышали имя, потому что не обратили на него внимания. Скорее всего вы обдумывали то, что предстоит сказать вам!

Для запоминания имени сначала удостоверьтесь, что вы правильно его

расслышали. Затем создайте в уме яркое, стимулирующее интерес представление о человеке, одновременно несколько раз повторив имя. Если вы запомнили всю личность, то вы запомните и имя.

Вы не должны говорить себе или другим: «Я забываю имена своих знакомых». Делая это, вы отдаете вашему подсознанию «приказ», который оно покорно выполняет. Каждый раз, когда вы пытаетесь вспомнить имя, впечатление о человеке ускользает, потому что вы уже подсознательно забыли его. Немедленно отмените «приказ» и начните утверждать, что можете запомнить имена всех знакомых и вспомнить их в любой момент.

Запоминание имен должно стать одним из приоритетов в вашем списке самосовершенствования. Это не только заставит ваших знакомых почувствовать свое значение, но также прибавит вам достоинства и уверенности в себе.

## ***КАК ВСТРЕЧАТЬСЯ С ЛЮДЬМИ И ЗНАКОМИТЬСЯ С НИМИ***

### **НЕ БОЙТЕСЬ СДЕЛАТЬ ПЕРВЫЙ ШАГ**

Хотя вы можете считать, что это не так, но большинство людей ненавидит общественные мероприятия. Им нравится сама идея, но не устраивает перспектива встречи с незнакомыми людьми. Если честно, то нет такого человека, который время от времени не ощущал бы неловкости на вечеринке. Дело в том, что мы подсознательно боимся не понравиться окружающим и не хотим чувствовать себя отвергнутыми. Это все та же потребность в одобрении!

Если сама мысль, что надо присутствовать на каком-либо сборище, заставляет вас испытывать по меньшей мере беспокойство, запомните: вы не одиноки. Многие чувствуют то же самое. Осознав это, вы будете с гораздо большей легкостью встречаться с другими людьми.

Предположим, вы пришли на вечеринку и многих не знаете. Когда вы оглядываетесь, все вроде бы веселятся в свое удовольствие, в то время как вы совершенно одиноки и хотите оказаться дома. Но вы не дома. И, поскольку сейчас вы ничего не можете с этим поделать, почему бы не попытаться извлечь максимальную выгоду из ситуации?

Лучше всего самому сделать первый шаг. Выберите человека, не вовлеченного в разговор, и подойдите к нему. Предположите, что он отнесется к вам дружелюбно, и ведите себя так, словно ваше появление приятно и желанно для него. За редким исключением, человек проявит дружелюбие и будет поддерживать разговор. Проявив инициативу и

переборов робость и застенчивость, вы вскоре обнаружите, что ваш новый знакомый готов говорить с вами сколько угодно.

Будьте дружелюбны и позвольте разговору идти своим чередом. Пользуйтесь советами по технике общения, данными в этой главе. И не слишком старайтесь завоевать расположение собеседника! С самого начала примите как должное, что вы ему понравитесь. Так и случится!

#### УЧИТЕСЬ ИСКУССТВУ «БЕСЕДЫ НАКОРОТКЕ»

Разговор вовсе не обязательно должен касаться трудных вопросов или философских проблем. Гораздо лучше начинать его с незнакомым человеком с «беседы накоротке». Тому есть важная причина. Человек, с которым вы встречаетесь, спрашивает себя: «А легко ли мне будет говорить с ним?» Первые произнесенные вами слова дадут ему ответ на этот вопрос и создадут впечатление, тем самым определив тон ваших отношений. Если, к примеру, вы начинаете разговор с вопроса о философии, ваш собеседник будет застигнут врасплох и замкнется. Но если вы начнете расспрашивать о нем, он расслабится, и беседа будет протекать естественно.

Если вы смотрели телевизионные ток-шоу, то заметили, что ведущий неизменно начинает с простых, тщательно подобранных вопросов, давая интервьюируемому понять, что к его личности проявлен интерес. Это устраняет беспокойство и позволяет гостю говорить о себе.

#### ЗАВЕДИТЕ ПРИВЫЧКУ УЛЫБАТЬСЯ

Люди недостаточно часто улыбаются, что создает еще одну проблему общения. Понаблюдайте за людьми на улице, в офисе или даже дома. Как часто они улыбаются? Некоторые постоянно «включают» и «выключают» улыбку, стараясь произвести впечатление, но их неискренность сразу становится заметной для наблюдательного человека. Исследование, проведенное в одном из ведущих университетов, показало, что мужчины улыбаются при разговоре перед 70 процентами женщин и лишь перед 12 процентами мужчин. Это свидетельствует об их безразличии к тому, что о них подумают другие мужчины. Они стараются произвести впечатление в первую очередь на женщин!

Улыбка — важное средство общения, так как она оказывает позитивное воздействие на окружающих. Подумайте о том, как хорошо вы себя чувствуете, когда вам улыбаются. В своей простейшей форме улыбка является способом показать, что все идет хорошо и вас рады видеть. Когда продавцы улыбаются покупателям, объем продаж в магазинах увеличивается на 20 процентов!

Люди волей-неволей добреют от улыбки. Если вы не привыкли улыбаться, то вам пора научиться это делать. Улыбнитесь прямо сейчас! Не

бойтесь! Улыбнитесь еще раз! Это же не больно. В сущности, вам самому становится от этого лучше. Если поблизости есть зеркало, улыбнитесь перед ним, и вы увидите, насколько лучше выглядите'

Когда я говорю, что вы должны улыбаться перед зеркалом, я совершенно серьезен. Поначалу вы можете чувствовать себя глупо, но когда нахмуренные брови и опущенные уголки рта исчезнут и вы начнете излучать уверенность и достоинство, ваше отношение к этому занятию изменится. Каждый человек прекрасен, когда он улыбается. Улыбнувшись, вы автоматически почувствуете себя лучше.

Улыбка приходит изнутри, поэтому вы должны позитивно мыслить, что отразится на вашем лице. Если вам недостает уверенности в себе, если вы поглощены своими несчастьями и сомнениями, вам будет трудно улыбаться. Естественное нежелание выказывать свои чувства окружающим сделает вашу улыбку натянутой и вымученной.

Чтобы преодолеть это, найдите корень ваших проблем и измените негативное мнение о себе. Начните улыбаться и делайте это всегда. Когда бы вы ни встречались с людьми — УЛЫБАЙТЕСЬ! УЛЫБАЙТЕСЬ! УЛЫБАЙТЕСЬ! Улыбайтесь всем и каждому. Улыбайтесь своим родным, друзьям и коллегам. Улыбайтесь нахмуренным людям. Улыбайтесь в транспорте. Улыбайтесь в лифте, в магазине, в банке, на улице. Улыбайтесь сторожу, официантке, банковскому служащему.

Заметьте, я говорю «улыбайтесь КОМУ-ТО», а не «ДЛЯ чего-то». Причина этого очевидна. Когда вы улыбаетесь КОМУ-ТО, вы делаете это искренне. Люди почувствуют, и будут улыбаться в ответ. Ответная улыбка — способ сказать: «Спасибо за то, что вы заметили и оценили меня?»

Учитесь хотеть улыбаться и радоваться счастью, которое вы приносите в жизнь встретившихся вам людей. Попробуйте улыбаться сегодня и убедитесь, как действует магия улыбки. Помните, что улыбка — одно из ваших главных преимуществ!

### ***ОСТОРОЖНЕЕ ВЫБИРАЙТЕ СЕБЕ КОМПАНИЮ***

И наконец, имейте в виду, что ВЫ ПРИНИМАЕТЕ В СЕБЯ ОПРЕДЕЛЕННУЮ ЧАСТЬ ОТ КАЖДОГО ЧЕЛОВЕКА, С КОТОРЫМ ВЫ ОБЩАЕТЕСЬ. Так что будьте очень осторожны в выборе знакомых. Возьмите за правило поддерживать только позитивные разговоры и по возможности придерживайтесь людей с позитивным складом ума. Эти люди вдохновят вас и побудят к использованию вашего безграничного

потенциала. Люди с негативным складом ума будут истощать вашу энергию своими бесконечными придирками и жалобами на то, как жестоко мир обошелся с ними, какое непонимание проявляют их мужья или жены, как руководство не может оценить их по достоинству и как ужасно они себя чувствуют. При удобном случае отказывайтесь от общения с такими людьми и выбирайте и ищите тех, кто настроен бодро и позитивно. Помните: каждый человек, с которым вы общаетесь, влияет на вашу жизнь.

## **СЕКРЕТ 14**

# **ОБРЕТЕНИЕ ПОЛНОЙ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ ЧЕРЕЗ ПОЗИТИВНЫЙ СКЛАД УМА**

Многие люди считают позитивное мышление нереалистичным, потому что таким образом мыслящий человек якобы просто хочет избежать проблем, трагедий и безнадежности. Но дело вовсе не в этом. Позитивное мышление характеризует отношение к своим проблемам и проблемам человечества, а также способствует их разрешению с помощью конструктивных действий.

Различие между людьми с позитивным и негативным мышлением можно продемонстрировать на примере их отношения к стакану, наполненному водой до половины. Человек с негативным мышлением говорит, что стакан наполовину пустой; человек с позитивным мышлением, что стакан наполовину полный.

Позитивное мышление позволяет вам собрать свои силы, преодолеть слабости и ограничения. Оно помогает понять, что вы рождены для великих дел, ибо Позитивная Сила внутри вас может воплотить в реальность любую мечту. Оно помогает вам сосредоточиться на хорошем и позволяет направить свое основное внимание на согласие с собой, с миром и людьми.

Надеясь на лучшее, вы генерируете магнетизм, который привлекает положительное в вашу жизнь. Как мы уже говорили, подобное тянется к подобному.

Но нужно понять одну вещь. ПОЗИТИВНОЕ МЫШЛЕНИЕ БЕСПОЛЕЗНО, ЕСЛИ ОНО НЕ ВЕДЕТ К ПОЗИТИВНЫМ ДЕЙСТВИЯМ. Мысль, или психическая энергия, должна быть превращена в действие, или в кинетическую энергию. Кинетическая энергия действия укрепляет подсознание.

При правильном применении этот автоматический механизм достижения цели исправляет ошибки, меняет курс и приводит вас точно к цели.

**ПОЗИТИВНЫЕ УТВЕРЖДЕНИЯ ОСВОБОЖДАЮТ ТВОРЧЕСКУЮ  
СИЛУ**

В начале было слово.

Характер вашей речи оказывает сильное влияние на ваши чувства, настроения, уверенность в себе и реальный жизненный опыт. Мы уже говорили о том, как негативные утверждения настраивают вас на неудачу, разочарования, замешательство и болезни. Где же решение? Оно не слишком сложное. Просто обратите процесс в другую сторону. Наполните свой разум позитивными мыслями или утверждениями.

Приведенные ниже утверждения свидетельствуют о вашей силе, а не о слабости. Они сосредотачивают ваше внимание на позитивном вместо негативного; заявляют о том, кто вы есть и что вы можете сделать, а не о том, кем вы не являетесь и чего не можете сделать. Пользуйтесь этими простыми утверждениями во время медитации для программирования своего подсознания либо в тех случаях, когда поймаете себя на негативных мыслях.

### **ДВИГАЙТЕСЬ ВПЕРЕД С ПОЗИТИВНЫМ МЫШЛЕНИЕМ**

*Этот момент обещает мне безграничные возможности, ибо я живу в вечном «сейчас» бытия.*

*Все, чем я могу стать, является в данный момент частью моего сознания.*

*Я готов и полон решимости реализовать свой безграничный потенциал.*

*Я полностью осознаю мою безграничную способность к жизни. Мое мышление пребывает в настоящем; мое воображение пребывает в настоящем; мои надежды сосредоточены на настоящем.*

*Моя жизнь полна прекрасных людей, любовь и уважение которых я принял.*

*Глубже осознавая свою способность видеть, я также глубже осознаю свое желание действовать.*

*Я не ищу у других людей выгоды для себя, но понимаю, что каждый из них является потенциальным проводником Бесконечности, которая может принести положительное в мою жизнь.*

*Поскольку я являюсь РАЗУМОМ, мое сознание имеет в себе все мыслимые идеи. Я узнаю то, что мне нужно знать, в то же мгновение, когда захочу это сделать.*

*Это знание устранил все невежество из моего подсознания.*

*Я — это разум, понимание и любовь, которые находятся в*

безупречном равновесии.

Мое сознание с его ясным и правильным мышлением отражает желания моего сердца.

Этот день и каждый последующий проходят с пользой для меня, потому что я уверен в себе и позволяю Божественной Сущности активизировать и побуждать мое сознание.

Мои поступки являются прямым следствием этого осознания. Всем моим начинаниям сопутствует успех, поскольку я способен проявить себя в любой области жизни.

Я всегда остаюсь открытым для новых идей и способов, работающих на мое благо.

Я творчески подхожу к своей личности и знаю, что как творческая личность я способен на великие свершения.

Я интеллектуально и эмоционально нацелен на достижение блага для себя и окружающих. Я живу в дружелюбном мире, откликающемся на мои здоровые желания и удовлетворяющем их.

Я без высокомерия могу сказать, что духовно безупречен. Мое сознание в полном порядке, и я наслаждаюсь этим. У меня нет страхов и сожалений, и я готов встретить любую проблему. Я полностью уверен в себе.

### **СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ НА ТОМ, ЧТО ПРАВИЛЬНО ДЛЯ ВАС**

Составьте список того, что правильно для вас. Оцените его и почаще заглядывайте туда. Можете даже запомнить его. Сосредотачиваясь на ваших преимуществах и хороших качествах, вы разовьете внутреннюю убежденность в том, что вы достойный, компетентный и уникальный человек. Когда вы делаете что-нибудь правильно, не забывайте напоминать себе об этом и даже вознаграждайте себя. Так вы разработаете новую схему поведения, нацеленную на то, что правильно для вас.

В «Алисе в Стране чудес» Льюис Кэрролл рассказывает нам о том, как мы стали сами собой и как важно сосредотачиваться на том, что для нас правильно.

**АЛИСА:** Там, откуда я пришла, люди изучают то, чего они не умеют делать, чтобы научиться это делать.

**СУМАСШЕДШИЙ ШЛЯПНИК:** Здесь, в Стране чудес, мы ходим кругами, но всегда заканчиваем там, откуда начали. Ты не могла бы выразиться яснее?

*АЛИСА: Взрослые советуют нам выяснить, что мы сделали неправильно, и больше никогда так не делать.*

*СУМАСШЕДШИЙ ШЛЯПНИК: Очень странно! Выходит, чтобы выяснить что-нибудь, вы должны выучить это. А выучив это, вы начинаете хорошо это делать. Зачем учиться делать что-то хорошо, а потом никогда не делать этого снова? Но продолжай, пожалуйста.*

*АЛИСА: Никто не говорит нам, чтобы мы учились делать правильные вещи. От нас ждут, что мы сначала научимся на неправильных вещах и узнаем, чего нам не следует делать. А уж потом, не делая того, что мне не следует делать, я, наверное, не ошибусь. Хотя я предпочла бы не ошибаться с первого раза!*

*Здесь заключена великая истина! Прочитайте это место еще раз и сделайте его содержание частью своего Осознания.*

### **РЕЦЕПТ ПОЛНОЙ УВЕРЕННОСТИ В СЕБЕ**

Перед тем как перейти к конечному продукту — к вашей будущей личности, — позвольте вкратце повторить тот поэтапный процесс, который приводит к трансформации

1. Примите тот факт, что вы являетесь уникальной личностью со своим местом в мире и своей особой целью.

2. Расширьте свое Осознание и избавьтесь от ошибочной уверенности, мешающей вам освободить ваш безграничный потенциал.

3. Чтобы освободить ваш безграничный потенциал, выберите цель, составьте план вашей жизни и представьте его своему подсознанию.

4. Ищите в себе Божественный Разум и Силу, способную решить все ваши проблемы и сделать вашу жизнь такой, какой она должна быть.

5. Визуализируйте и подтверждайте все, что вы хотите сделать или иметь в своем жизненном опыте.

6. Направляйте свое основное внимание на успех, а не на неудачу.

7. Распоряжайтесь временем, не позволяя ему распоряжаться вами.

8. Избавьтесь от зависимости, чувства вины, страха, беспокойства. Их место должны занять уверенность в себе, любовь, воображение, энтузиазм, чувство юмора и способность к общению.

9. Чтобы помочь себе обрести силу и спокойствие, практикуйте искусство медитации.

10. И наконец, помните, что вы наделены способностью выбирать и потенциальной силой осуществить любое свое желание ВАШЕ НОВОЕ

«Я».

По мере развития позитивного склада ума и воплощения его в позитивных действиях, начнет появляться ваше новое «я», личность человека, умеющего добиваться успеха.

*Вы будете обладать силой и целеустремленностью.*

*Вы преодолеете все ложные убеждения, сдерживавшие вас.*

*Вы будете дружелюбным человеком, которому никогда не бывает одиноко.*

*Вы будете уверенным в себе человеком, распоряжающимся своей судьбой.*

*Вы не будете осуждать себя и других.*

*Вы будете вести себя с достоинством и симпатией по отношению к окружающим.*

*Вы будете открыты и восприимчивы к новым ценностям, принципам и убеждениям.*

*Вы будете иметь крепкое здоровье и долго жить.*

*Вы получите новое Духовное Осознание.*

*Вы научитесь любить себя и других более глубоко, чем раньше.*

Прекрасная картина, не так ли? Разумеется, потому что это картина вашего нового «я», изучившего и сопоставившего с собой принципы, изложенные в этой книге. Воплощение их потребует времени, зато обещает быть одним из величайших приключений в вашей жизни. Взяв на себя обязательство добиться полной уверенности в себе, вы больше никогда не будете таким же, как раньше.