



РОБИН С. ШАРМА «СУПЕР-ЖИЗНЬ! 30-ДНЕВНОЕ ПУТЕШЕСТВИЕ К НАСТОЯЩЕЙ ЖИЗНИ»

MEGALIVING!: 30 DAYS TO A PERFECT LIFE by Robin S. Sharma, LL. B., LL. M. – Toronto: The Haunsla Corporation, 1995.

Шарма Р. С.

Супер-Жизнь!/Пер. с англ.; Худ. обл. М. В. Драко. – 2-е изд. – Мн.: ООО «Попурри», 2002. – 304 с.: ил. – (Серия «Успех!»).

Позиция автора: «Прекрасная жизнь доступна каждому, кто сам захочет прожить её» – открыта для самого широкого круга читателей. Первый раздел книги рассказывает про основные принципы достижения личного успеха и совершенства; второй содержит 200 самых важных секретов, как Вам сделать свою жизнь воплощением великой мечты; а третий даёт революционную 30-дневную программу конкретных действий по переходу к «Супер-Жизни!».

Содержание

ПРЕДИСЛОВИЕ. ЭТА РЕВОЛЮЦИОННАЯ КНИГА
ИЗМЕНИТ ВСЮ ВАШУ ЖИЗНЬ!

РАЗДЕЛ I. ФИЛОСОФСКАЯ ОСНОВА

ГЛАВА ПЕРВАЯ. ДОСТИЖЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВА УМА, ТЕЛА И ХАРАКТЕРА

Главный вызов

- Первый шаг

Мощь жизни, не сдерживаемой
искусственными ограничениями

Обещание «супер-жизни!»

Как выделиться с помощью программы и
зажечь свою жизнь

ГЛАВА ВТОРАЯ ВАШ РАЗУМ И ЕГО НЕОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Ваше решение заняться
самосовершенствованием: «кайзен»

- Преуспеть в личном совершенствовании

- 1. Развитие личности

- 2. Физическое развитие

- 3. Расслабление и время на самообновление

Природа разума: небывалая супермощь

Дисциплина и сила воли: золотые ключи к
воротам совершенства

- Волшебная сила дисциплины в управлении жизнью

Принцип хорошего самочувствия и веры:
дать свободу жизненным силам

- Этап 1. Решение

- Этап 2. Метод вызова

- Этап 3. Новая реальность: стратегия демонстрации слайдов

- Этап 4. Мыслите позитивно

Супермышление и волшебство позитивизма

- Чемпионский настрой

Магия постановки целей: ваше видение совершенства

- Формула «Супер-жизни!», состоящая из семи шагов к достижению целей.

- Механизм успеха

- Ваш семинар по постановке целей!

- Секретная формула успеха: 5 шагов к тому, как воплотить мечту в реальность

ГЛАВА ТРЕТЬЯ ВАШЕ ТЕЛО: ДОСТИЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА

Сила упражнений: кладезь вашей мудрости

Магия диеты: через еду к совершенству

- Есть живую пищу: колоссальный шаг к физическому совершенству!

- Открывая свои энергетические резервы, покажите свою истинную жизненную силу

Пять древних восточных секретов долголетия

- Секрет долголетия 1. Дыхание - путь к прекрасному здоровью

- Дыхательные упражнения для прекрасного здоровья

- Секрет долголетия 2. Важность правильного пережевывания пищи

- Секрет долголетия 3. Перестать чувствовать себя стариком

- Секрет долголетия 4. Выдающаяся сила йоги

- Секрет долголетия 5. Магия положительного мышления и мечты

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ ВАШ ХАРАКТЕР: ДОСТИЖЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ПРИЗНАНИЯ И ПОБЕДЫ НАД СОБОЙ

Удовольствие от активности

Движущая сила на пути к совершенству

Формулирование своей миссии в жизни для
самосовершенствования

Как достичь богатства и процветания

Утерянное искусство эффективного
самоуправления

Восемь ключей к совершенству

■ Восемь ключей к совершенству

РАЗДЕЛ II. ДВЕСТИ ОСНОВНЫХ СЕКРЕТОВ «СУПЕР-ЖИЗНИ»

Двести основных секретов успеха и столпы
самосовершенствования

РАЗДЕЛ III. «СУПЕР-ЖИЗНЬ!». 30-ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА

ОПТИМАЛЬНЫЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УМА, ТЕЛА И ХАРАКТЕРА

День 1

День 2

День 3

День 4

День 5

День 6

День 7

День 8

День 9

День 10

День 11

День 12

День 13

День 14

День 15

День 16

День 17

День 18

День 19

День 20

День 21

День 22

День 23

День 24

День 25

День 26

День 27

День 28

День 29

День 30

РАЗДЕЛ IV. «ЖУРНАЛ УСПЕХА»

«ЖУРНАЛ УСПЕХА»

ОБ АВТОРЕ

СЕМИНАРЫ С РОБИНОН С. ШАРМОЙ

СЕМИНАРЫ, АУДИОЗАПИСИ И БЕСПЛАТНЫЙ ЖУРНАЛ

**Семинар по программе «Супер-жизнь!»: Семь
нестареющих стратегий эффективности и
максимальной производительности личности**

**«СУПЕР-ЖИЗНЬ!» 30 ДНЕЙ ДО ПРЕКРАСНОЙ ЖИЗНИ.
ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ В АУДИОЗАПИСИ**

**«Супер-жизнь!» Отчет о максимальных
достижениях**

«Супер-жизнь!» 30 дней до прекрасной жизни

Посвящается моей
замечательной жене Алке в
благодарность за всю её
теплоту, моему брату Сан-
джаю и его жене Сьюзен за
их вдохновение и моим
родителям Шиву и Шаши
Шарма за то, что они
показали мне путь к
«Супер-жизни!».

Моему сыну Колби.

Кто-то однажды очень хорошо сказал: «Успех – это путешествие, а не пункт назначения». Счастье следует искать по пути, а не в конце дороги, когда путешествие завершено и уже поздно радоваться. Сегодня, в этот час, в эту минуту – самое время для нас осознать, что именно в этот день, в этот час и в эту минуту жизнь прекрасна и ещё более замечательна именно тем, что в ней встречаются испытания и проблемы.

Роберт Р.Апдеграф

ПРЕДИСЛОВИЕ

Эта революционная книга изменит всю вашу жизнь!

У НАС У ВСЕХ есть потенциальные возможности для прекрасной жизни. У нас у всех есть шанс достичь величия и прожить жизнь, полную радости, успехов и настоящего блеска. У некоторых людей этот потенциал дремлет глубоко внутри и ждет, когда его разбудят и призовут к действию. Самое благородное из желаний – зажечь этот огонь и направить его на достижение личного совершенства и полнокровной жизни. Предлагаемая книга является тем самым средством, которое вам необходимо для всего этого.

Есть легенда об усталом путнике, который как-то на горной дороге высоко в Гималаях встретил мудрого старца. Путник спросил его, где дорога, которая может привести на вершину, пункт его конечного назначения. Старик задумался на мгновение, а затем ответил: «Ты просто должен быть уверен, что каждый твой отдельный маленький шаг ведет к вершине, и ты будешь там».

Каждая ваша мысль и каждое действие направлены на достижение самых благородных целей жизни, вы становитесь неукротимы и обречены на великие достижения и счастье. Когда вы укрепляете свой ум, тело и характер, ваша жизнь

приобретает такие мощные очертания, о которых вы даже не могли и мечтать. Эта книга даст вам все, что нужно, для того, чтобы вдохнуть больше жизни в свою жизнь.

Раздел I книги «Супер-Жизнь!» содержит основные принципы достижения личного совершенства и успеха в жизни. Раздел II откроет вам 200 самых важных секретов, как сделать свою жизнь воплощением великой мечты, а раздел III даст вам в руки революционную 30-дневную программу достижения идеальной жизни. Эта книга сделает для вас чудеса. Прочитайте её, примените к своей жизни и поделитесь ею с другими. Прекрасная жизнь доступна, если вы только захотите прожить её.

*Робин С.Шарма,
доктор права*

РАЗДЕЛ I. ФИЛОСОФСКАЯ ОСНОВА

ГЛАВА ПЕРВАЯ. ДОСТИЖЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВА УМА, ТЕЛА И ХАРАКТЕРА

Некоторые видят вещи такими, как они есть, и спрашивают: «Почему?»; я же мечтаю о вещах, которых никогда не было, и спрашиваю: «А почему бы и нет?».

Джордж Бернард Шоу

ГЛАВНЫЙ ВЫЗОВ

Есть люди, которые заставляют дела вертеться. Есть люди, которые наблюдают за тем, как дела вертятся. А есть люди, которые все время спрашивают: «А что случилось?». Программа «Супер-Жизнь!» быстро заставит дела вертеться в любой области вашей жизни. Вы научитесь самым тонким стратегиям и методам, которые известны и могут быть применены для основательного улучшения ваших ума, тела и характера. Эта книга покажет вам самым захватывающим и практичным образом, как можно вдохнуть в ваше бытие гораздо больше жизни. Нет никакого сомнения в том, что внутри вас заключена невероятная энергия, способная достичь всего, о чем вы когда-либо мечтали. Какого бы совершенства вы ни искали — умственного, физического, эмоционального или финансового, эта книга укажет вам совершенно точно, как его достичь. Программа «Супер-Жизнь!», которая содержит революционные результаты более чем десятилетних исследований примеров успеха в жизни, предлагает вам высокоэффективный набор мощных, но вместе с тем простых в применении средств, которые вы можете начинать использовать прямо сейчас для того, чтобы начать жить с большим удовлетворением, в спокойствии духа и с большей жизненной энергией.

Эта книга содержит самые главные ключи к динамичной жизни. У вас наверняка есть все потенциальные возможности для великолепной жизни. И если вы полностью посвятите себя

выполнению предлагаемой 30-дневной программы, то получите следующие практические результаты:

- а) глубокое удовлетворение и счастье;
- б) навыки борьбы с вредными привычками и достижение большей уверенности в себе;
- в) более богатый мир по-настоящему прочных и долговечных человеческих отношений;
- г) мало кому известные до сих пор навыки владения собой и проявления максимума своих способностей;
- д) понимание всей силы восточных таинств достижения долголетия;
- е) безграничную энергию, энтузиазм и блестящее здоровье;
- ж) более выраженные безмятежность, спокойствие и блеск индивидуальности;
- з) средства достижения долгосрочного процветания и финансовой независимости;
- и) проверенные способы управления собственной судьбой.

Сегодня – первый день вашей обновленной жизни, той жизни, которая дана вам для того, чтобы вы могли вылепить из нее что-нибудь действительно прекрасное и долговечное. Никакое прошлое не способно определить будущее, поэтому перемены к лучшему в вашей жизни могут произойти в мгновение ока, если только вы проявите твердое намерение возвысить свою жизнь до предельного уровня. Перед вами программа для победителей, таких людей, которые понимают, что их жизнь – это нечто большее, чем совокупность сиюминутных обстоятельств, большее, чем тот уровень счастья, которого они уже достигли. Уже сам тот факт, что вы заинтересовались программой и приобрели нашу книгу, выделяет вас из большинства людей и показывает, что вы имеете решимость стать победителем и хозяином своих ума, тела и характера во имя жизненного совершенства. Примите же

этот вызов и припадите к богатствам своего личного потенциала, посмейте стать великим!

ПЕРВЫЙ ШАГ

А сейчас закройте глаза, сделайте пять глубоких вдохов и выдохов и представьте себе сцену, которая происходит через много лет в будущем. Вы сидите в своей элегантной гостиной, в окружении самых близких вам людей (все они одеты официально и изысканно). На каждом столике – канделябры с мерцающими свечами, а важность события стоит в воздухе вместе с ароматами из кухни. Это – ваш юбилейный вечер, возможность для тех, кто знает вас лучше всех, высказаться о вас как о личности, похвалить ваши достижения и отметить то, что вы сделали для тех, кого любите, и ваш вклад в общество в целом. Подумайте над тем, что бы вы хотели от них услышать о себе. Неужели вы хотите услышать на этом званом ужине на закате своей жизни, что вы прожили её без вдохновения, без любви и без конкретных достижений? Как вы себя станете чувствовать, если услышите, что даже близко не подошли к полной реализации своего умственного, физического, финансового и духовного потенциала? Каково вам будет услышать, что ваши мечты, такие вдохновенные поначалу, пошли прахом и остались нереализованными, о том, что вы никогда не перетруждали себя и были заняты только тем, что платили по счетам, и в результате подошли к концу своих дней таким усталым?

Используя программу «Супер-Жизнь!», вы получите дополнительный шанс в значительной степени самому определить то, что вам доведется услышать на своем торжественном банкете. Эта книга может послужить для вас самым важным звонком будильника! Если вы будете следовать предлагаемой ежедневной программе, серьёзно относиться к ней и регулярно применять в жизни предложенные концепции, принимая каждое решение из всей глубины своего сердца и стремясь прожить жизнь как по волшебству и совершенно особым образом, тогда вам наверняка посчастливится услышать

самые сладкие речи на этом торжественном приеме.

Приглашенные с радостью подтвердят вашу исключительную личную работоспособность, динамизм вашей личности и преданность другим, вашу уникальную жажду жизни и выдающиеся достижения. Самой благородной целью жизни является максимальная реализация всех своих способностей. Постоянное самосовершенствование – это основа управления жизнью. Если вы хотите стать руководителем корпорации, то сначала нужно научиться руководить самим собой. Если вы хотите вести дела в бригаде или семье, сначала научитесь вести собственные дела. Ваш успех во внешних делах начинается с внутреннего успеха, и, если вы действительно хотите существенно улучшить качество окружающего мира, вам придется начинать с улучшения своего внутреннего мира. Нет ничего благороднее, чем научиться использовать неограниченные возможности собственного ума и добиться максимума того, во имя чего вы были рождены. Вот в чем заключается основная идея программы совершенствования «Супер-Жизнь!». Примите её со всей своей энергией и призовите себя к новым реалиям замечательной жизни.

**МОЩЬ ЖИЗНИ, НЕ СДЕРЖИВАЕМОЙ ИСКУССТВЕННЫМИ
ОГРАНИЧЕНИЯМИ**

Глубоко внутри человека дремлют силы – мощь, которая способна потрясти его воображение, об обладании которой он никогда не мог и мечтать, такие силы, которые могут полностью преобразовать всю его жизнь, если их организовать и впрячь в работу.

Оризон Свит Марден

Одна из самых существенных истин о жизни, которую важно понимать, состоит в том, что единственными пределами, которых мы достигаем, являются те, которые мы сами себе определяем. Обстоятельства – творение людей, а не кого-либо ещё. Наиболее преуспевающие люди, в противовес

несчастнейшим, вылепили свою жизнь, а не позволили обстоятельствам вылепить её по-своему. Внимательно задумайтесь о ваших сегодняшних пределах, о препятствиях, стоящих перед вами в жизни и мешающих воплощению вашей мечты и достижению того блаженства, к которому вы стремитесь. Вам может казаться, что каждое обстоятельство или препятствие является непреодолимым, но на самом деле это далеко не так.

Одна из фундаментальных стратегий достижения успеха является и одной из самых простых: не существует такого понятия, как неблагоприятные обстоятельства. Есть только такие, из которых можно извлечь уроки. В жизни вообще не бывает ошибок, бывают только уроки, которые дают нам возможность расти и подниматься в гору на пути к самосовершенствованию. Если вы станете налагать на себя ограничения типа: «Я слишком молод, чтобы быть мультимиллионером», «Я не настолько красив, чтобы быть звездой мировой величины», «Я слишком ленив, чтобы начать свой собственный бизнес» или «Мне для этого не хватит денег», то ваш дух будет угасать, и вы обречены на исполнение самых мрачных пророчеств. Перестаньте быть узником своего прошлого – будьте архитектором своего будущего. Каждое событие происходит с определенным умыслом. Каждая проблема представляет собой отдельное испытание, которое может нас многому научить и тем самым облегчить дорогу к новым достижениям. Каждое мгновение является уникальным, воспользуетесь вы им или нет. Если вы сумеете постичь эту древнюю мудрость, то станете воспринимать любой опыт с благодарностью и в каждом событии будете видеть для себя благоприятную возможность, независимо от того, насколько трудной она может показаться поначалу. Если вы не поймете этого принципа, то никогда не сможете реализовать ту судьбу, которая вам предписана свыше.

Разум человека обладает безмерным и необъятным потенциалом, который у большинства людей остается невостребованным. Говорят, что даже самые выдающиеся

мыслители используют не более 25 процентов возможностей своего мозга. Что же происходит с оставшимися 75 процентами? Индийские йоги, живущие высоко в Гималаях, научились тренировать свой разум до такой степени, что в состоянии контролировать свои так называемые произвольные процессы, например сердцебиение, пищеварение и работу нервной системы. Эти восточные мудрецы вот уже более пяти тысяч лет черпают из бездонного колодца разума и сумели довести искусство владения им до уровня науки. За счет сочетания приемов медитации и способов контроля дыхания йоги способны выдерживать невероятную физическую боль и проводить длительное время без пищи или сна. Вот какая мощь заключена в каждом из нас. Случалось, что матери, чьи дети оказывались под автомобилями, на пике нервного возбуждения поднимали эти машины руками, чтобы высвободить пострадавших. Семидесятилетние мужчины пробегают марафон и восходят на горные пики. Не существует ограничений для человека, который не признает никаких пределов.

Человеческие ум и воля могут творить чудеса, если ими правильно пользоваться и доводить их до совершенства. Тем не менее, в большинстве случаев человеческий ум остается неразвитым, неисследованным и невостребованным. Обычно в день человек в среднем «продумывает» примерно 60000 мыслей. Ещё более поразительным является тот факт, что 95 процентов этих мыслей – те же самые, которые посещали нас накануне. Если взорвать границы шаблонного мышления, можно высвободить колоссальную умственную энергию и воспитать в себе привычку мыслить без ограничений. Сбросьте с себя оковы привычного традиционного образа мышления. Все преуспевающие люди когда-то пришли к выводу, что наш мир – это совокупность всех наших мыслей, поэтому нельзя позволить себе роскошь иметь хотя бы одну отрицательную мысль. Первым шагом на пути к полной чудес жизни является способность понять, что наш внешний мир начинается с внутреннего мира, а каждая отдельная мысль должна быть такой, чтобы вести нас вперед к прекрасной цели. Наши мысли

способны на волшебство и могут создавать все, что мы только захотим. Сегодняшние мысли делают завтрашнюю мечту.

Махатма Ганди, хрупкий тщедушный человек, сумел поднять сотни миллионов соотечественников и сокрушить могучую империю только за счет пассивного сопротивления. А ведь начинал он как самый заурядный адвокат с небольшой юридической практикой в Южной Африке. Именно та боль, которую он чувствовал от несправедливости, зажгла в нем непреодолимое желание улучшить окружающий мир, и, как все великие люди, Ганди стал работать над собой. Он начал обогащать свой ум и вырабатывать колоссальную самодисциплину своей жизни. С самого раннего этапа он понял железное правило хозяина жизни: внешний успех всегда стартует изнутри. Вооруженный глубоким личным убеждением в том, что его дело правое, этот скромный мужчина в белой набедренной повязке привел свою громадную страну к независимости.

Арнольд Шварценеггер был очень молод, когда впервые вошел в гимнастический зал. У него были худые ноги, впалая грудь и сутулая спина, так как он вырос в среде, где финансовые возможности были всегда чрезвычайно скромными. Однако внутренние ресурсы Арнольда всегда были изобильными. Вскоре после первых занятий бодибилдингом он сказал одному атлету, что станет Мистером Вселенная через пять лет. Его товарищ посмеялся, однако посмотрите на Шварценеггера сегодня. Вот человек, который отказался признать пределы того, что он способен совершить, и уверенно прошел свою усыпанную терниями дорогу к успеху. Как писал Наполеон Хилл в своей замечательной книге «Думай и богатей!»: «Человек может достичь всего, что только способно родиться у него в мозгу».

Поэтому для вас сегодня самым первым делом является привить себе привычку к безграничному мышлению. Разум очень похож на мышцу: если он ослаб, его силу можно нарастить тренировкой. Если вы постоянно обеспокоены чем-то

или живете своим прошлым, то эту вредную привычку можно преодолеть при помощи тех упражнений, которые вы освоите на протяжении 30-дневной программы, приведенной в конце книги. Сейчас просто запомните, что вы сами несете ответственность за каждую мысль, которая сидит у вас в голове в каждую секунду каждой минуты каждого дня, и если вам эта мысль не нравится, у вас есть все возможности и силы поменять её. «Супер-Мысль!», устойчивая привычка мыслить без всяких ограничений о том, что вы можете достичь, иметь, чувствовать и чем можете наслаждаться, приходит с постепенной и упорной тренировкой ума. Положительное мышление – это просто привычка, и она дается на первых порах непросто, если сад вашего разума уже обильно порос сорняками. К счастью, положительное мировосприятие можно развить в себе так же, как и любую другую привычку. Формирование привычки – это как плетение троса: каждый день вплетается новая нить, трос становится все прочнее, пока не наступит такой момент, когда его уже не разорвать. Это как раз та точка, которой вы должны достичь в результате этой программы. Как писал Эмерсон:

«Всё, что лежит позади нас, и всё, что перед нами, меркнет в сравнении с тем, что внутри нас».

А теперь давайте сядем и выпишем на листок бумаги те правила и шаблоны мышления, которые сдерживали вас в прошлом и ограничивали возможности достижения лучшей жизни. Осознание, собственных пределов и ограничений – первый этап по изгнанию их из собственной головы. Преуспевающие люди всегда хорошо знают собственные слабости и рассматривают их как слабые звенья цепи, которые нуждаются в замене. Какие ваши убеждения мешали достижению успеха, счастья, любви и самосовершенствованию? Какие обычные мысли не дают вам обрести умственный покой, установить нужные связи и иметь идеальное здоровье, которого вы заслуживаете? Запишите их и примите целенаправленное решение о том, как выгнать их из своей головы. Поначалу это может быть очень трудным и у вас появится желание бросить

все, но, проявив хотя бы минимальную настойчивость, вы начнете преуспевать в этом деле.

После того как вы зафиксировали все сдерживающие мысли и сознательно исключили их из своего сознания, важно теперь заменить их на антиподы, которые вооружат вас энергией, создадут мотивацию к осуществлению вашей мечты и снабдят надеждой и любовью. Этот древний принцип, применяемый на Востоке, исходит из факта, что в любое данное мгновение времени в нашей голове сидит только одна мысль. Если в данный момент мысль на цветном экране вашего мозга является обескураживающей, быстро замените её на положительную. Со временем отрицательных мыслей будет оставаться все меньше, поскольку великий закон природы заключается в том, что положительное всегда вытесняет отрицательное. Изобразите себя в глазах с коего собственного мозга таким, каким вы мечтаете быть, имеющим все, о чем мечтаете. Составьте «список мечты» для всего, чего вы хотите добиться в жизни. Может показаться глупым и пустым занятием питать себя такими великолепными и несбыточными мыслями в сегодняшних обстоятельствах, но существует феноменальная сила, связанная с верой в такие умственные картины.

ОБЕЩАНИЕ «СУПЕР-ЖИЗНИ!»

Бесконечные глубины откроются вам, если вы сможете раскрыть глаза собственному мозгу и двери в тот сказочный замок, который располагается внутри вас. У вас внутри золотая жила, из которой вы можете добыть все, что вам нужно для благородной, радостной и обильной жизни.

Джозеф Мерфи, «Мощь подсознания»

«Супер-Жизнь!» представляет собой 30-дневную программу совершенствования жизни и не является поветрием или «кратким курсом», который привлечет ваше внимание на пару недель, а затем займет свое место в туалете рядом с другими

учебниками по достижению успеха, которые вы покупали раньше. Она представляет собой результат исследований, содержащий тайные ключи к успеху и подготовленный на основе десятилетнего изучения стратегий успеха как на Востоке, так и на Западе. У нас в руках динамит, и то, как вы его используете, целиком зависит только от вас.

«Супер-Жизнь!» представляет собой законченную программу преобразования ума, тела и духа, которую можно начать прямо сегодня. У вас есть блестящая возможность стать хозяином самого себя и своего существования. Вы можете превратить свой мир в ложе роз, о котором вы всегда мечтали. Вам нужно только принять решение. Если вы хотите испытать такое волшебное существование, золотым ключом является убеждение, что ваш разум – единственный автор успеха. Научившись правильно мыслить, вы научитесь владеть разумом. Научившись владеть разумом, вы овладеете своей жизнью, а когда овладеете жизнью, вы овладеете судьбой.

Весь прошлый опыт, поражения или неудачи ничего общего не имеют с тем потенциалом, который заключен внутри вас. Если они что-то и дали вам, то только опыт, ум и силу, которых вам не доставало бы без такого опыта. Боль – это учитель. Сегодня и каждый день возлагайте на себя полную ответственность и весь груз своей жизни. Больше вам ничего не нужно. Если у вас недостает денег и вы хотите большего, примите решение изменить свою жизнь и предпринимайте целенаправленные усилия для реализации мечты. Если вам необходимы лучшее здоровье и большая энергия, примите решение, которое должно идти из самой глубины, сделать себя более жизнеспособным. Если вам нужны идеальные отношения с окружающими, заставьте себя стать таким человеком, который способен на такие отношения. Однако ничто не придет к вам само по себе. Если вы станете делать одно и то же каждый день, вы каждый день будете получать одни и те же результаты. Победители ничем не отличаются от пораженцев, они просто научились делать другое, как раз то, что приносит им их великолепные результаты. В последующих главах, как и в 30-

дневной программе совершенствования жизни, приведенной в конце книги, вы узнаете о том, как самые преуспевающие люди создавали и делали свою богатую, счастливую судьбу.

Позвольте мне задать вам несколько вопросов. Затратьте некоторое время на то, чтобы ответить на них (кто делает, тот добивается):

Вопрос	Ответ
Вы хотите стать победителем в жизни?	
Вы хотите, чтобы у вас было больше умственной силы?	
Вы хотите прекрасного здоровья?	
Вы хотите достичь большей энергии и жизнеспособности?	
Вы хотите добавить в свою жизнь веселья?	
Вы хотите осуществить свои мечты?	
Хотите ли вы больше спокойствия в жизни?	
Хотите ли вы в жизни больше приключений?	
Хотите ли вы иметь сильный характер?	
Хотите ли вы прожить дольше?	
Ищете ли вы совершенства?	

Если вы ответили «Да!» на любой из этих вопросов, то предлагаемая программа будет бесценна для вас и вы проложите дорогу к прекрасной жизни. «Супер-Жизнь!» соединяет самые последние приемы достижения физического совершенства и здорового образа жизни с древнейшими стратегиями Востока, направленными на умственное развитие и построение характера, в результате у нас получилось сбалансированное руководство для ума, тела и духа. Это холистический подход к личному росту, который, будучи применен ежедневно и с искренней убежденностью, обеспечит подъем к таким высотам, о которых вы ранее и не мечтали. Тысячи людей уже использовали эту программу для глубокого (и быстрого) улучшения качества своей жизни, ничто не мешает сделать это и вам. Итак, воспламените свою страсть и добавьте огня внутри самого себя, поскольку у вас совсем скоро начнется «Супер-Жизнь!».

После того как вы действительно посвятите себя самосовершенствованию и достижению жизненного успеха, вы сможете оценить, насколько это легко и увлекательно. Малые победы ведут к большим победам. После того как вы начнете ощущать себя более жизнеспособным и энергичным, вы добьетесь ещё более существенных достижений, так как нельзя быть сильным, не чувствуя себя сильным. Отсюда вытекает второй ключевой принцип успешной жизни: ***мы чувствуем себя самыми счастливыми, когда мы растем и куда-то что-то вкладываем каким-либо образом.*** Целью жизни является наша нужность для людей, и мы все искренне хотим прожить так, чтобы оставить после себя какое-нибудь полезное наследство. Когда вы посвящаете себя тому, чтобы черпать из глубин необычайных возможностей собственного мозга, тела и духа, вы включаете в игру мощнейшие силы, которые вызовут в каждом аспекте вашей жизни самые невероятные события. А когда вы знаете, что улучшаете себя, ваши уверенность и энтузиазм начинают приносить свои плоды. И тогда расцветут пышным цветом ваша энергия и любовь. Когда же энергия начнет бить через край, у вас одна за другой появятся благоприятные возможности для успеха в жизни. Один из самых великих, пожалуй, философов Индии Патанджали выразил это наилучшим образом: «Когда вас вдохновляет какая-нибудь великая цель, необыкновенный проект, ваши мысли начинают разрывать путы, ваш разум преодолевает пределы, ваше сознание расширяется во всех направлениях, и вы оказываетесь в совершенно новом, замечательном и великом мире. Дремлющие силы, качества и таланты оживают, и вы чувствуете себя гораздо более великим, чем ранее могли даже мечтать».

Последующие главы этой книги и рассчитанная на 30 дней программа жизненного совершенствования «Супер-Жизнь!» могут дать колоссальные результаты в каждой области, которую вы считаете для своей жизни важной. У вас изменится взгляд на окружающий мир. Вы уже больше не будете чувствовать, что у вас не хватает времени на те дела, которые вы больше всего любите. Применяя те навыки, которые вы в себе выработаете,

вы сможете менять обстоятельства и достигать того, что для вас по-настоящему важно. Вы уже не будете чувствовать себя оторванным листком, уносимым осенними ветрами, без всякого контроля за временем и жизнью. Используя предложенные эффективные и простые методы, вы добьетесь такого уровня личной работоспособности, который вас просто потрясет. При дальнейшем чтении у вас возникнет ясное понимание, что вы ничем не отличаетесь ни от одной из великих личностей, которые предстанут перед вами. У вас точно такая же «нужная начинка». Если другим удалось добиться тех результатов, о которых вы мечтаете, значит, они просто кое-что делали немного по-другому. Возможно, они «гоняют» свой мозг чуть-чуть сильнее и более эффективно или более рационально используют свое время. Возможно, они разумнее используют уже имеющиеся знания или живут более дисциплинированно и строже следуют своим принципам. Начав применять в своей жизни средства достижения долговременного и прочного успеха, описываемые далее, вы также увидите пути достижения тех результатов, к которым вы стремились. Вы поймете всю важность самосовершенствования и тех колоссальных возможностей, которые жизнь открывает перед нами ежесекундно. Вы поверите в то, что каждый день является чудом, а жизнь – прекрасная дорога, которая стоит того, чтобы ступить на нее. Она может стать и нирваной, и кошмаром – выбор зависит от вас и только от вас. Как говорил английский поэт Уильям Уордсворт: «Все, что в нас, достойно благословения».

КАК ВЫДЕЛИТЬСЯ С ПОМОЩЬЮ ПРОГРАММЫ И ЗАЖЕЧЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

*Для целей действия нет ничего
полезнее, чем концентрация мысли в
сочетании с энергией воли.*

Анри Фредерик Амиель

Не существует препятствий на пути к успеху и удовольствию, когда программа «Супер-Жизнь!» станет для вас привычной. «Терпение – важное свойство мужчины», – писал Квай-Ку-Цу.

Для того чтобы добиться исключительных успехов, которые может обеспечить эта программа, очень важно придерживаться следующих пунктов.

Выполняйте программу ежедневно: отложите «на потом» суждение относительно успешности тех методов, которые рекомендуются вам для применения в течение 30 дней. Программа «Супер-Жизнь!» объединяет наиболее эффективные идеи по самосовершенствованию, взятые из западных и малоизвестных восточных философий. Многие средства умственной и физической закалки, с которыми вы познакомитесь, используются восточными мудрецами уже более 5000 лет. Некоторые упражнения, предназначенные для замедления старения, открытия новых энергетических резервов и достижения ясности мышления, разработаны благодаря тщательному изучению привычек йогов, живущих высоко в Гималаях в Индии. Эти методы могут показаться вам необычными на первый взгляд, но, испытав их, вы на себе ощутите их несомненную пользу. Прочие приемы повышения личной эффективности, такие, как организация рабочего дня и построение отношений с другими людьми, могут показаться более знакомыми для западного читателя. Не отчаивайтесь, если не увидите положительных результатов в первый же день. Исследования показали, что требуется не менее 21 дня, чтобы заметить ощутимые изменения в своей жизни, после того как вы приложили силы для её усовершенствования. Выполняя предложенную программу ежедневно, вы почувствуете себя лучше, станете работать лучше и добиваться большего. Внося в свою жизнь небольшие, но ежедневные изменения на регулярной и непрерывной основе, вы повысите свой энтузиазм и добьетесь очевидных результатов. Малые победы всегда ведут к большим победам.

Пропустите один день, не следуя тем принципам и методам, которые заключены в 30-дневной программе, приведенной в конце этой книги, – значит, вы не продвинетесь вперед. Позволив хотя бы одному дню выскользнуть из вашей жизни без достижений, сколь бы малы они ни были, в улучшении

качества собственной жизни, вы неизбежно откатываетесь назад. Поэтому старайтесь не пропускать ни одного дня из этой революционной программы – ежедневное изучение и применение её принципов является ключом к существенному успеху и важным средством тренировки мозга, тела и духа. Некоторые дни окажутся труднее, чем другие. Дисциплина основана на том, чтобы тщательно пройти все эти «низкоэнергетические» дни. Вскоре их станет меньше и промежуток между ними будет дольше. Это свойство воли.

Старайтесь упорно работать над осуществлением программы совершенствования жизни: это самый лучший шанс для вас, чтобы перестроить свой мир и стать основным игроком на поле жизни. Используйте прилагаемый в конце книги «Журнал успеха» для того, чтобы отмечать свой ежедневный прогресс, записывать туда свои мысли, чаяния и успехи. В течение всего дня постоянно вспоминайте принципы и используйте те стратегии, которые предлагаются. Когда вы едете в метро, в автомобиле или стоите под душем, повторяйте в уме все свои решения и намерения улучшить все аспекты своей жизни.

Обнароуйте свое намерение вступить в «Супер-жизнь!»: расскажите членам своей семьи и друзьям, что вы намерены выполнять эту программу и что они вскоре заметят колоссальные изменения, которые произойдут с вами. Поставьте их в известность о своих целях. Сделайте общественное заявление о ваших планах. Это очень хороший способ получить дополнительную мотивацию и укрепиться в своих намерениях. Никто ведь не любит выглядеть человеком, не имеющим воли и настойчивости. Небольшое давление со стороны окружающих будет дополнительно стимулировать вас на положительные действия.

Ключом к успеху в использовании принципов «Супер-жизни!» является намерение самому пробежать свою дистанцию. Не сравнивайте ни себя, ни свои достижения с другими. Вы – особое существо, со своими, свойственными

только вам, способностями и недостатками. Как говорит древняя восточная пословица: «Нет ничего благородного в том, чтобы быть выше другого. Настоящее благородство заключается в том, чтобы быть выше себя прежнего».

Воплощая в жизнь те идеи, которые вы будете ежедневно узнавать, и добиваясь незначительных, но постоянных перемен, вы будете наращивать, как снежный ком, свою энергию и волю. Отмечая свои достижения в «Журнале успеха», вы увидите существенный рост своего интереса и энтузиазма. А обнародовав свои намерения следовать этим курсом, вы получите дополнительный стимул к своим деяниям: стремлению к прекрасной жизни и полному совершенству.

ГЛАВА ВТОРАЯ. ВАШ РАЗУМ И ЕГО НЕОГРАНИЧЕННЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ

Человек сам себя создает и сам разрушает. В арсенале мысли он кует то оружие, которым может сам себя уничтожить. И наоборот, он способен создать такой инструмент, с помощью которого можно построить для себя божественные дворцы радости, могущества и покоя. Сделав правильный выбор и должным образом применив Мысль, человек может достичь глубин совершенства, выбрав же бранное и скверное применение своей мысли, он может пасть ниже уровня животных.

Джеймс Аллен, «Как человек мыслит»

ВАШЕ РЕШЕНИЕ ЗАНЯТЬСЯ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЕМ: «КАЙЗЕН»

«Кайзен» по-японски означает постоянное, непрекращающееся совершенствование. Не существует пути более благородного и важного, чем путь улучшения самого себя. Как сказал Конфуций много веков назад: «Хорошие люди непрестанно улучшают себя». Постоянное и непрерывное движение вперед во всех областях жизни очень важно для реализации своих истинных потенциалов. Личная «фирменная марка» почти каждого преуспевающего человека имеет вид постоянной, ежедневной работы над собой как с точки зрения личных, так и профессиональных качеств. От Бенджамина Франклина до Махатмы Ганди, от Мартина Лютера Кинга до Ивана Лендла и от Нельсона Манделы до матери Терезы, – все знаменитые люди ежедневно прилагали усилия к тому, чтобы продвигаться в направлении своих целей и мечты.

Вы также можете применить принцип «кайзен» в своей повседневной жизни для извлечения максимума из собственного разума. Кто-то заметил, что разум – ужасный господин, но и прекрасный слуга. Приняв решение усовершенствовать свой разум и довести его до вершин мысли, вы получите в свое

распоряжение этого прекрасного слугу, который почти наверняка раскроет перед вами мир, полный покоя, процветания и радости, такой, к которому вы сейчас стремитесь.

Прочитайте историю любого великого успеха, и вы несомненно узнаете о том, что этот человек действовал по принципу «кайзен». Все эти люди обеспечивали пусть маленький, но ежедневный успех в каждой из своих главных жизненных областей, именно поэтому они выжали из себя всё лучшее, на что были способны. Личное совершенство напоминает банковский счет (давайте назовем его счетом личного успеха). Ежедневно улучшая себя, тратя время на упражнения, чтение, размышления или установление более прочных взаимоотношений, вы делаете регулярные вклады на этот счет. Через месяц, например, вы улучшите качество и богатство своего мира по крайней мере на 30 процентов. А спустя год ваша жизнь станет лучше более чем на 365 процентов (с учетом выросших процентов с капитала). Однако если вы будете слишком много спать, слишком много беспокоиться по пустякам, смотреть телевизор или слишком много есть, вы будете бессмысленно снимать деньги со своего счета личного успеха.

Уолт Стэк, восьмидесятилетний мужчина, который каждое утро пробегает из конца в конец весь мост «Золотые ворота» в Калифорнии в любую погоду, в дождь или солнцепек, отвечая на вопрос, как он добивается того, чтобы у него зубы не стучали в холодное утро, сказал: «Я оставляю их в туалетном шкафчике». Чтобы стать великим, нужно совершать великие дела. Ничто не может остановить человека, который отказывается останавливаться. Тем не менее, большинство людей проводят всю свою жизнь в борьбе за крупицу счастья с валом проблем или сложностей, в надежде увидеть проблеск голубого неба среди плотного потока мрачных туч, которые, по их мнению, застилают их горизонт. Эти люди никогда не смогут понять магического секрета истинного счастья: чтобы увидеть солнце и голубое небо, следует просто подняться над этими тучами, а не пытаться разогнать эти тучи руками.

Тучи всегда там, где им и положено быть, но любой, кто настроил свой ум и тело на нужный «угол взлета», сможет подняться над облаками и жить в блаженстве на голубых небесах счастья. Посвятите себя такой устремленности и испытывайте это чувство каждый день в своей жизни. Станьте победителем, чемпионом. Помните, что счастье – это способ путешествия по этому замечательному миру, а не точка назначения, место, куда вы придёте в будущем. Безусловно, наступит время, когда ваши личные качества приведут вас в такое место, где вы испытаете подлинную свободу и радость. Это такое место, где воплощаются в реальность все мечты. Это место называется совершенством. Это место называется «Супер-Жизнь!».

ПРЕУСПЕТЬ В ЛИЧНОМ СОВЕРШЕНСТВОВАНИИ

Не напоминает ли вам иногда ваш мозг котелок с кашей? Легко ли вас сбить с пути или отвлечь от тех важных задач, которые требуют напряжения и концентрации вашего внимания? Не чувствуете ли вы недостаток силы воли и дисциплины и не следуете ли вновь и вновь ограниченными и разрушительными штампами мышления? Если так, то вы должны употребить всю силу воли (которая, очевидно, дремала до сих пор внутри вас) на то, чтобы упражнять и приводить в форму свой ум. Как вы уже узнали, разум напоминает мышцу: если вы не пользуетесь им и не нагружаете его каждый день работой, он станет вялым и расслабленным. В вялом мозгу – слабые мысли. А слабые мысли рассасывают вашу энергию и сдерживают ваши действия. Ограниченные, непродуктивные действия не дают вам возможности стать лучше и добиться всего, чего вы желаете.

Сэр Исаак Ньютон, отец классической физики, обладал исключительной способностью: занимаясь решением конкретной проблемы, он концентрировался на ней с утра до вечера, пока не разрешал её. Этот гигант мысли говорил: «Если я и принес какую-то пользу обществу, то только благодаря упорным размышлениям». Большинство людей не понимают, что любой может существенно повысить уровень своей

умственной работы. Мы можем стать гораздо умнее, расширить возможности своей памяти беспредельно, а также стать более совершенными «атлетами ума». Вы можете натренировать себя настолько, что сможете обходиться неделями без единой негативной мысли (Уильям Джеймс говорил: «Суть гениальности заключается в знании того, чего не следует замечать»). Но вы должны увлечься тренировками, как любой серьёзный спортсмен. Вы должны настроить свой разум на такой режим, который способен воспламенить его и значительно улучшить. Программа «Супер-Жизнь!» сможет сделать это вместе с вами, если вы будете ей следовать строго и самоотверженно. В то время как эта «аэробика ума», расписанная на 30 дней программы «Супер-Жизнь!», а также упражнения, которые вы будете делать, будут возносить вас на новые интеллектуальные высоты, вам важно научиться откладывать все дела хотя бы на час каждый день и обновлять и укреплять свой ум, тело и дух. Всего в неделе 168 часов, так неужели вам трудно найти хотя бы один час в день для того, чтобы позаботиться о самом главном своем инструменте, который приведет вас к счастью и исполнению всех желаний? Вы можете сказать, что вы очень заняты и не можете выделить на это время. В действительности, вам никак нельзя пропустить этот важный период, во время которого вы заостряете свой ум, приводите в порядок тело и подпитываете свой дух. Как сказал великий немецкий поэт Иоганн Вольфганг Гете: «Вещи, которые значат больше всего, никогда нельзя оставлять на милость тех вещей, которые значат меньше всего».

Что же вы должны делать во время этого часа «зажигания», который так важен? Ответ очень прост: вы будете заниматься самосовершенствованием, «кайзен». Хотя предлагаемая программа расписывает все конкретно, важно знать, что каждый день вы всё больше времени будете затрачивать (можете на час раньше вставать или делать что-либо вечером, но это одно из самых главных решений, которые вы должны принять) на следующее.

1. РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТИ

По существу, личностному развитию способствует любая деятельность, которая дает вам новые знания или улучшает любой элемент вашей жизни. Такое развитие включает самообновление и снижение стресса. Ежедневное время, выделяемое вами для этого, может включать чтение каких-либо возвышенных книг, например «Мощь положительного мышления» или «Думай и богатей!». Это может быть исключительно ценная привычка слушать мотивационную музыку, пока вы едете на работу в автомобиле или автобусе. Это может быть и «переваривание» какого-нибудь бестселлера по диетам или оздоровлению, и даже просто созерцание восхода солнца. Суть в том, что вы подключаете свою умственную магистраль к невероятному объему информации, которая может улучшить вашу жизнь.

Изучать стратегии и методы, которые могли бы сотворить чудо в жизни большинства людей, если только эти люди знали бы о них, поразительно интересно. Все, что нам нужно, – это мощная идея, способная изменить жизнь к лучшему. Успех от поражения отличает то, что успех обязательно основан на новых идеях и знаниях. Преуспевающие люди испытывают настоящий голод на все, что способно дать им новую игру жизненных сил. Ответы на вопрос, как улучшить жизнь и достичь блаженства, буквально носятся в воздухе, в нем их так же много, как кислорода, которым мы дышим. Просто нужно им открыться и постоянно искать их вокруг себя.

Хотите стать лидером – побольше читайте. Выработайте в себе привычку ежедневно уделять этому время. Можно пропустить обед, но нельзя не найти времени для личностного развития.

2. ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Вы должны уделять не менее 30 минут в день достижению отличного здоровья, которое так необходимо для вашего тела. Ежедневные упражнения, как вам уже доводилось неоднократно

слышать, являются наиболее эффективными средствами для достижения личного совершенства. Если кто-то говорит, что обладает секретом долголетия, сверхэнергии и спокойствия, не верьте ему, если он предлагает вам всё это бесплатно и без труда. Секрет заключается в вас самих: ежедневные упражнения помогут вам увидеть, как в вас входит долголетие, и вся ваша жизнь изменится самым серьёзным образом.

Всего несколько упражнений каждый день дадут вам возможность чувствовать себя более расслабленным, повысят вашу концентрацию, производительность, творческие способности и в значительной степени улучшат ваш внутренний мир. Получив тот избыток энергии, который обеспечивает программа тренировки, вы сможете предпринять все положительные шаги, ведущие к вашей мечте. Плавайте, бегайте, ходите, занимайтесь карате, обучайтесь водным лыжам, играйте в сквош, катайтесь на велосипеде, занимайтесь огородничеством, просто дышите свежим воздухом, катайтесь на роликовой доске, получайте удовольствие от аэробики, но любым способом старайтесь избавиться от вредной привычки сидеть на кушетке и весь вечер смотреть телевизор.

Что вы чувствуете, когда друзья вам говорят, что вы прекрасно выглядите и смотрите моложе своих лет? Как вы будете себя чувствовать, если, придя домой по окончании трудового дня и проведя какое-то время в семье, смеясь и играя с детьми, вы после этого совершите легкую прогулку по окрестностям или спуститесь в подвал, чтобы посвятить пару часов физическим упражнениям, которые действительно дадут вам почувствовать величие жизни? Поверьте мне, физическое совершенство предшествует совершенству духовному.

3. РАССЛАБЛЕНИЕ И ВРЕМЯ НА САМООБНОВЛЕНИЕ

Тело и разум похожи на высокоскоростную гоночную машину. Она будет показывать максимум своих характеристик, если её правильно охлаждать и должным образом смазывать. Расслабление важно для тела, поскольку без него оно начинает

разрушаться и терять свою жизнеспособность. «Душа, которая перемещается в мире чувств и, тем не менее, поддерживает все эти чувства в гармонии... находит отдых в спокойствии», — гласит древний индийский текст «Бхагавад Гита». Тело и разум неразрывно связаны между собой, и если ваше тело напряжено, разум также будет напряжен, расфокусирован и неспокоен. Стрессовое состояние снижает творческие способности и интеллект самым серьезным образом. Когда вы находитесь под стрессом, вы не можете проявлять свои лучшие качества и подключать к работе свои истинные возможности.

Недавно я был в магазине и случайно увидел, как мамаша пыталась успокоить плачущего ребенка. Я слышал, как она уговаривала: «Дженифер, не ори. Дженифер, не кричи. Дженифер, успокойся». Проходя мимо нее, я воскликнул: «Простите меня, мадам, но я не могу удержаться, чтобы не сказать вам, что поражен тем, как вы разговариваете со своим ребенком!». Она взглянула на меня и улыбнулась: «Дженифер — это я».

У каждого из нас есть своя собственная стратегия борьбы со стрессом. Самым важным моментом является то, чтобы эта стратегия работала и чтобы мы могли применять её ежедневно — хотя бы всего по 10 минут каждый день. Очень важно отводить время буквально каждый день на расслабление и на успокоение своего ума. Это будет одним из самых главных и лучших решений, которые вы когда-либо принимали в своей жизни, поскольку оно приведет к повышению эффективности буквально во всех областях вашей жизни. Говорить о том, что у вас не хватает времени на ежедневное расслабление, медитацию и отключение, — то же самое, что говорить: у нас нет времени остановиться на заправку автомобиля, и рано или поздно вы пожалеете об этом.

Любой выдающийся деятель, начиная от Майкла Джордана и Уэйна Грецки и кончая президентом Соединенных Штатов Америки, признает ценность спокойного, дисциплинированного и расслабленного ума. На Востоке ежедневный период

сосредоточения молча является столь же обычным, как и еда, – каждый занимается этим с самого раннего возраста. Поэтому так следует поступать и вам. Исключительное спокойствие, ясность ума и воли могут быть достигнуты за счет ежедневных периодов расслабления и обновления. Древние методики глубокого дыхания из Индии и Китая, строгость поз растягивания и йоги, медитация, контакты с природой, самомассаж и умственное спокойствие являются существенными частями 30-дневной программы «Супер-Жизнь!», с которой вы вскоре начнете работать. А пока оцените мудрость совета философа XVII века Роберта Бертон: «Спокойный ум лечит всё». Расслабляйте свой мозг и тело ежедневно, начните новую жизнь и реализуйте свои самые мощные потенциалы.

ПРИРОДА РАЗУМА: НЕБЫВАЛАЯ СУПЕР-МОЩЬ

*Мысль является самой живой
жизненной силой, наиболее живой,
тонкой и неотразимой, какая только
существует во Вселенной... Мысли –
живые существа.*

Свами Сивананда

Для того чтобы раскрыть и запустить в работу колоссальные резервы энергии, которые пока дремлют внутри вас, важно знать суть работы человеческого мозга. В жизни все важные устройства, аппараты и машины снабжают инструкцией по эксплуатации, а как же насчет этого приспособления массой не более 2 кг, которое располагается у каждого над плечами? В школе нас учат решать сложные задачи по алгебре и запоминать названия столиц дальних стран, в которых мы, скорее нечто, никогда не побываем. А как насчет познания своего величайшего дара – собственного разума? Первым шагом к личному совершенству и успеху является понимание того, как работает наш мозг и как его эксплуатировать, чтобы стать победителем. Вторым этапом является понимание раз и навсегда того, что наш разум может самым чудесным образом изменить нашу жизнь, если ему только дать такую возможность. Единственными ограничениями в вашей жизни являются те,

которые вы сознательно сами для себя устанавливаете. Когда вы начинаете размышлять вне всяких пределов и мечтать, могут произойти самые чудесные события и вступить в игру самые мощные силы.

Для того чтобы эксплуатировать свой мозг столь же эффективно, как используется мозг самого лучшего мыслителя, изучите приводимые ниже ***10 золотых правил умственного совершенствования.***

1. Уровень вашего успеха определяется тем, как вы мыслите каждую секунду каждой минуты каждого дня. Ваши мысли формируют ваш мир: умственное совершенство является основой совершенства вашей жизни. Ваши сегодняшние мысли служат «кирпичиками» вашей завтрашней мечты.

2. Окружающий вас мир отражает ваш внутренний мир. Если вы хотите изменить свою жизнь, то должны начать с изменения тех мыслей, которые вы вводите в мозг. Успех снаружи начинается с успеха внутри.

3. Только вы отвечаете за то, о чем думаете. Что ещё более важно: вы можете полностью изменить образ мыслей и исключить привычку к отрицательному мышлению, ежедневно дисциплинируя и тренируя ум. Модели мышления являются привычками и, как любые привычки, могут быть изменены, если у вас есть сильное желание это сделать и предпринять конкретные действия, направленные на достижение цели.

4. Эффективный умственный настрой не приходит за один день. Вам предстоит тяжелая работа, как и в любом другом деле, которому есть смысл посвятить всю жизнь. Но, затратив 30 дней на ежедневную, концентрированную практику, вы увидите потрясающие изменения в образе ваших мыслей, чувств и действий.

5. Одним из самых главных ключей к лучшей жизни является изменение своего самосознания. Наше самосознание определяется теми мысленными картинками, которые мы постоянно прогоняем сквозь свой мозг. Наш мозг оперирует

образами, и, когда мы меняем эти образы или изображения, показывая ему, чего мы в действительности хотим от нашей жизни и что в действительности можем достичь, наше самосознание будет существенным образом меняться. Это приведет к большей уверенности в себе и вере в личные возможности и собственные силы. Цели тогда станут легко достижимыми и необычное станет обычным.

6. Всё, во что вы верите и к достижению чего вы честно стремитесь, станет вам по силам, если вы будете предпринимать настойчивые действия в этом направлении. Держите постоянно свою мечту перед своим мысленным взглядом. Повторяйте это про себя постоянно, каждый день. Не давайте мечте уйти от вас. Когда вы сконцентрируете всю свою умственную и физическую энергию на одной цели, спящие силы, о которых вы ранее и не подозревали, вступят и действие за вас. В этом секрет гениальности: найти то, что вы любите, и затем посвятить этому все снос время. Один мудрец сказал: «Как только вы нашли что-то такое, что вы действительно любите и чем вам хочется заниматься, вам уже не придется в жизни ни одного дня перенапрягаться». Люди, которые обладают гораздо меньшими возможностями, чем вы, достигли в жизни очень многого.

7. Закон привлечения является доминирующим законом сознания. То, о чем вы думаете, и то, во что вы верите, становится частью вашей жизни. Люди, которые счастливы и имеют хорошую мотивацию, вовлекают других таких же людей в свой мир. Люди с положительным ожиданием сверхуспеха будут «притягивать» к себе благоприятные возможности, которые помогут им добиться желаемого.

8. Ваше подсознание играет чрезвычайно важную роль в ходе всей вашей жизни. Вы должны научиться использовать его для максимальных достижений. В стимулировании вашего подсознания тоже большую роль играют мысленные образы и воодушевление.

9. Ваш разум способен в один и тот же момент времени держать в фокусе лишь одну мысль. Исходя из этого, вы должны

стремиться к тому, чтобы каждая мысль, которая в данный момент владеет вами, была ценной и позитивной. Если в вас проникла негативная, обескураживающая мысль, постарайтесь как можно быстрее заменить её приятной. Как только вы выработаете в себе привычку мыслить плодотворно и зажигательно, слабые мысли перестанут владеть вашим сознанием.

10. В вашем разуме заложен механизм успеха, который создает положительную стимуляцию. Он ждет лишь ваших команд. Когда вы это поймете и начнете ставить перед собой великие цели, он как бы проснется и сам будет находить любые возможности, которые раскрываются перед вами и ведут к поставленной цели. Ученые-исследователи, которые постоянно говорят о безграничных возможностях человеческого разума, пришли к выводу, что мы обычно используем не более 25 процентов его потенциала, да и то в лучшие дни. Человеческие существа запрограммированы на то, чтобы иметь прекрасное здоровье и блестящий ум, но в течение жизни мы сами приучаем себя саботировать и всячески противиться собственному совершенствованию.

В детстве у нас у всех были идеальные предпосылки для достижения совершенства. Разве вы тогда боялись публичных выступлений, колебались, решая начать новое дело или прыгнуть в воду с высокой вышки? Конечно, нет. Ребенком вы мечтали стать кинозвездой, космонавтом или президентом. У нас у всех были такие высокие мечты. Некоторые из нас мечтали возглавить колоссальные деловые предприятия или вести вперед целые страны. Другие хотели стать спортивными героями или прожить идеальную семейную жизнь, установив нежные любовные отношения. Что же случилось? Что произошло с вашими ожиданиями и самыми сокровенными мечтами?

Дело в том, что вы поддались воздействию людей и их верований, которые убедили вас, что некоторые вещи находятся вне пределов вашей досягаемости. Вам твердили, что обычные

нормальные люди не попадают в Белый Дом и что лучше сосредоточиться на скромной жизни и оплате всех счетов вовремя, потому как именно в этом и заключается истинная ценность жизни. Таким образом, постепенно в вас умирала искра беспредельной реальности. Постепенно ваш мир усох от величавых образов до таких понятий, как квартплата и стрижка газонов. Всё, что вы можете теперь сделать, это вернуть себе этот победный умственный настрой и вновь разжечь то пламя, которое лишь слегка тлеет внутри вас. Для того чтобы это совершить, важно посвятить себя и всю свою энергию долгосрочному жизненному успеху. Забудьте напрочь о прошлых поражениях или проблемах. Попробуйте внести изменения в качество своей жизни, и вы увидите результаты гораздо раньше, чем пройдет хотя бы один год. Существенные улучшения вашего самочувствия, жизненной энергии, в финансовых делах и ваших взаимоотношениях с людьми не заставят себя ждать и 6 месяцев, даже 6 недель или 6 дней. Настоящие изменения произойдут уже через секунду – сразу же после того мгновения, которое уйдет у вас на то, чтобы принять твердое решение, идущее из самой глубины вашего сердца, что отныне ваша жизнь – больше, чем простая сумма окружающих вас обстоятельств.

Уже неоднократно говорилось о том, что вы можете изменить свою жизнь при помощи всего одной идеи – в том случае, если это верная идея. Долговременный успех в жизни, конечно, требует желаний, настойчивости и практики, поскольку заметные изменения не придут через неделю или 10 дней. Но они, безусловно, придут, если вы примете решение начать действовать прямо сейчас! Вы можете изменить свою жизнь и добиться всего, чего вам когда-либо хотелось. Как говорит древняя пословица: «Посеешь мысль – пожнешь поступок, посеешь поступок – пожнешь привычку, посеешь привычку – пожнешь характер, посеешь характер – пожнешь судьбу!».

Следует также признать исключительную силу фокусировки, сосредоточения. Не доводилось ли вам замечать: когда вы покупаете себе новую машину, вам вдруг начинает казаться, что

у всех в мире такие же машины? Всякий раз, когда вы слышите новое имя, кажется, что его произносят все. В этом заключается колоссальная сила фокусировки. Первым шагом к совершенству является осознание и концентрация луча своего лазера познания. То, на чем вы фокусируете свое сознание, формирует вашу жизнь. Ваши мысли формируют мир. Приняв четкое решение на чем-то сосредоточиться, вы почувствуете, что у вас начинают появляться благоприятные возможности. Например, если вы предельно сосредоточитесь на поиске знаний для личного развития, вы увидите, что информация по этому предмету находится повсюду; вы просто раньше никогда не замечали её, потому что были сосредоточены на других вещах. Другим примером может послужить собственный дом. Войдите в свою любимую комнату и внимательно взгляните в каждый предмет в ней. Вы заметите такие вещи, которых никогда раньше не замечали, поскольку никогда не концентрировались на них.

Многим людям не нравится их работа или их отношения с другими людьми только по той причине, что они сосредоточивают свое внимание на отрицательных сторонах того и другого. Им не нравится их начальник, поэтому их не может увлечь работа и они не могут сосредоточиться на её положительных свойствах, так как у них сформировались уже отрицательные ассоциации. Но сразу всё меняется, как только вы спросите: удобно ли им в конторе, хорошо ли у них заботятся о пенсионном обеспечении, нравятся ли им их коллеги по работе и получают ли они хорошую зарплату за то, что делают. У любого опыта есть масса позитивных моментов. Каждый такой момент – праздник; те, кто выигрывает в жизни, прекрасно знают это. Если вы сосредоточитесь на хорошем, вы будете преуспевать и достигнете более значительных высот. Это один из наиболее важных секретов успеха. Если же вы будете размышлять только над отрицательными сторонами жизни, вы никуда не придете. Поэтому следует вырабатывать в себе привычку к положительной фокусировке, начиная прямо с сегодняшнего дня. Только тогда ваше мышление будет плодотворным. Всегда следует помнить слова Герберта Уэллса:

«Человек не должен позволять часам и календарю ослеплять себя и забывать о том, что каждый момент жизни — чудо и таинство».

Приняв решение сосредоточиться на положительных сторонах жизни и стремиться к совершенству во всех её компонентах, вы вскоре обнаружите признаки улучшения и положительные черты повсюду. Именно отсюда приходит настоящее знание. Ступив на путь самосовершенствования и сосредоточения на всем хорошем в окружающем вас мире, вы почувствуете, как можно сделать его ещё лучше, знания сами катапультируют вас на новые высоты. Выработав в себе негасимую жажду знаний, вы увидите, как перед вами раскрывается масса стратегий, методов и идей, которые приведут вас туда, где вы в итоге хотите быть.

Помните древнюю мудрость: вы можете добиться всего в жизни, если у вас есть нужные знания. Знания дают средства для достижения любых целей и для подготовки к их достижению. Знания дают ответы, которые в случае их понимания и правильного применения ведут к совершенству в каждом аспекте жизни. Если вы хотите стать мультимиллионером за три года, то совершенно не важно, сколько вы будете молиться об этом и навязчиво думать, — ничего с вами не произойдет, если вы не начнете действовать. Однако если вы поставите перед собой цель (например, накопить три миллиона долларов за три года), разработаете план (например, придумать новый дефицитный продукт) и затем станете искать все необходимые знания по этому продукту, рынки, других людей, которые преуспели в аналогичном бизнесе, то ваш победный настрой и другие аналогичные стимулы помогут вам очень быстро реализовать ту стратегию, которую уже применили другие для того, чтобы накопить свои миллионы. Это даст вам и идеи, и веру, на которых можно сфокусироваться для достижения своего успеха.

Если вы хотите добиться какой-нибудь цели, дорога к ней проста: изучите все имеющиеся сведения по этому вопросу, а

затем с умом примените их. Найдите кого-нибудь, кто уже достиг той же цели, спросите его, как ему это удалось, какие книги он читал, какие мысли приходили ему в голову, с какими людьми он общался и вообще что он делал с самого утра, когда просыпался, и потом – целый день. Примите на твердую веру самый фундаментальный принцип успеха: у вас есть вся необходимая «начинка», и всё, что совершил кто-то другой, вполне по силам и вам. Просто нужно научиться тому же, что умеют они, и получать такие же результаты. Данный метод известен под названием «отображение успеха». Вы должны стать зеркальным отображением того человека, который преуспел в том виде деятельности, который вы для себя выбрали – будь то управление страной или местной пекарней. Вы должны вобрать и себя их физиологию (старайтесь ходить, как они, говорить, как они, есть, как они) и их психологию (думать, как они, и реагировать, как они). Вы должны научиться их привычкам, читать книги, которые читают они, изучить их диету и научиться их философии и стратегиям.

Предприняв все эти шаги, вы будете обречены на получение тех же результатов, каких достигли и они. Станьте исследователем в той галактике знаний, которая становится доступной любому, стоит только завести читательский билет. При наличии нужных знаний и толкового наставника вы способны выучить любой язык и освоить любую концепцию. Возьмите себе за ежедневное правило говорить с новыми людьми и «питаться» от их ума. Задавайте вопрос за вопросом. Читайте новые книги и слушайте аудиокассеты по тем предметам, которые составляют центр вашего фокуса. Знание – сила! Вскоре вы приобретете непоколебимую уверенность и неустойчивый импульс.

Точно так же, как бабочке нужно сначала сбросить свой кокон, чтобы взлететь в бездонную синеву неба, вам нужно предпринять энергичные усилия, чтобы сбросить кокон ограничений, которые опутали всю вашу жизнь и мешают достичь совершенства и прекрасной мечты. И не важно, насколько вы преуспеваете сейчас, насколько вы счастливы и

каким богатством владеете, вам теперь доступно гораздо большее. Билл Гейтс, владелец компании «Майкрософт», стал миллиардером, когда ему было чуть за тридцать. Джон Фицджеральд Кеннеди стал президентом Соединенных Штатов Америки, едва ему исполнилось сорок. У вас есть все качества этих людей, просто ваши не были доведены до своего истинного потенциала. Отбросьте все предубеждения, которые заставляют вас думать, что вы недостаточно образованны, интеллектуальны, развиты, богаты или счастливы, чтобы сделать из своей жизни шедевр. Сейчас же, в эту самую минуту, примите твердое решение относительно своей дальнейшей жизни и решительно отбросьте в сторону все те мысли и убеждения, которые ранее мешали вам реализовать себя. Приготовьтесь к тренировке ума и тела, которая составляет суть этой программы. Приготовьтесь к расширению пределов собственного разума и повторному «зажиганию» своего духа. Приготовьтесь к тому успеху, которого вы действительно достойны.

**ДИСЦИПЛИНА И СИЛА ВОЛИ: ЗОЛОТЫЕ КЛЮЧИ К ВРАТАМ
СОВЕРШЕНСТВА**

Человек по-прежнему сам отвечает за себя. Он обязан обратить сплав современного опыта в сталь совершенства и характера. Его успех определяется не звездами, а им самим. Он должен вести бой за устранение в себе вредных привычек и повышение дисциплины. Он должен объявить войну посредственности и злу и строить жизнь по высшим идеалам и духовным ценностям.

Франк Кертис Уильяме

Наиболее важными исходными качествами для самосовершенствования и достижения полноценной жизни являются дисциплина и сила воли. Обладая ими, вы сможете сделать первый шаг к великолепной жизни. Это такие качества, которые обеспечат ваш успех. Обладая дисциплиной и

настойчивостью ума, вы найдете в себе силы идти до самого конца. У вас появится твердость характера, позволяющая применить принципы «кайзен» и развить свои способности до такой степени, что вы сможете достичь поставленных целей. Именно дисциплина позволяет вам ежедневно следовать пунктам программы «Супер-Жизнь!», освободить дремлющий внутри вас потенциал. Он придаст вашему характеру силу, позволяющую отказаться от телевизора и прочего бессмысленного времяпрепровождения, чтобы заняться тем, что внесет поистине радикальные изменения в вашу жизнь. Дисциплина и сила воли выступают гарантом того, что те вещи, которые действительно важны для вашей жизни, никогда не будут отданы на милость явлению и дел, ничего для вас не значащих.

ВОЛШЕБНАЯ СИЛА ДИСЦИПЛИНЫ В УПРАВЛЕНИИ ЖИЗНЬЮ

Всего в неделе 168 часов. Дисциплина и настойчивость – вот гарантии того, что это время будет проведено вами с пользой. В вашей жизни будет сбалансировано всё: физическое развитие, тренировка ума, укрепление характера, профессиональная подготовка, общественная деятельность, развлечения и приключения в чистом виде, которые будут способствовать вашему совершенствованию. Что ещё более важно, дисциплинированность позволит вам постоянно концентрироваться на достижении высоких целей, к которым вы будете продвигаться энергично и непрерывно. Эразм Роттердамский сказал: «Клин лучше всего выбивать другим клином; привычку лучше всего преодолевать другой привычкой». И действительно, сердцевиной дисциплины является привычка. Дисциплина и сила воли, как и бицепсы, являются мышцами, которые нужно тренировать и наращивать. Успех в любом предприятии требует сфокусированного ума и регулярной работы. Без той силы, которую вносит в нашу жизнь дисциплина, нельзя реализовать ни одну мечту. Без силы воли вы становитесь жертвой таких дьяволов, как нерешительность, лень и безделье.

Дисциплина и сила воли возносят вас на самый высокий уровень жизненных благ. Когда эти мускулы души тренируют постоянно и это превращается в привычку, появляются ошеломляющие результаты и даже самые трудновыполнимые задачи становятся простыми, легкими. Обладая дисциплиной, вы можете значительно повысить свои стандарты физического здоровья, черпать из бездонных кладезей знаний, успешно начинать и заканчивать крупные проекты, контролировать свою диету, утроить свой энергетический уровень, укрепить свой характер и настроить себя на достижение более совершенной жизни и более достойного уровня человеческих отношений. Дисциплина позволит выработать чрезвычайно важную привычку контролировать свой разум и мыслить положительно, отбросив всяческие тревоги. Дисциплина способна радикально повысить уровень доверия и вашу работоспособность, так как вы научитесь сначала делать самые необходимые вещи.

Без дисциплины или, по крайней мере, без искреннего желания воспитать её в себе вы будете обречены быть слугой собственного разума, вместо того чтобы заставить разум служить вам. Вместо твердости характера и живости ума в него будут свободно вползать обескураживающие мысли, сковывая силу воли и отвлекая внимание от главных целей, направляя его на бесполезную деятельность, которая может приносить удовольствие, но не создает ничего ценного в долгосрочной перспективе. Без силы воли вы будете слишком много есть, слишком много беспокоиться и слишком много спать. Почитайте о жизни Ганди, Вашингтона, матери Терезы, Хелен Келлер и Брюса Ли, и вы поймете, что означает сила воли в действии.

Успех во внешней сфере начинается с вашего внутреннего успеха. Если вы хотите стать более полезным в своей конторе, наилучшим отцом или наилучшей матерью или более достойным гражданином вашего общества, следует начинать со своего внутреннего мира и культивировать свои внутренние ресурсы. Вы не сможете совершать великие поступки до тех пор, пока не почувствуете себя великим. Вы не сможете

руководить корпорацией или бригадой до тех пор, пока не научитесь сначала руководить собой. Управление жизнью начинается с управления самим собой, а ключевым элементом самоуправления является укрепление того мускула, который называется силой воли.

Одной из самых важных целей личного роста, которую может перед собой поставить человек, является развитие самодисциплины. Х. П. Лиддон сказал: «То, что мы совершаем по какому-либо значительному поводу, определяется тем, кто мы есть в данный момент, а то, кто мы есть, – результат всех предыдущих лет самодисциплины». В своей замечательной книге «Сила воли» Раймон де Сен-Лоран пишет о том, что «человек сильного характера – это тот, кто выбирает для себя обоснованную цель и не прекращает усилий до тех пор, пока не достигнет её». После того как вы научились использовать свою волю, никакая мечта не будет для вас нереальной. Ваш разум уже не будет вести себя словно лист на осеннем ветру. После того как вы осознаете страстное желание чего-либо, вы сможете полностью сконцентрировать свой ум и физические усилия на его исполнении. Никто уже не сможет столкнуть вас с дороги к успеху или помешать реализовать ваши намерения. Ниже приводится несколько важных моментов о силе воли, которые необходимо знать.

а) Победители всегда дисциплинированы! Любой человек, который достиг в жизни значительного успеха, неизбежно обладает высокой дисциплиной и силой воли. Используя эти качества, можно полностью преобразить окружающий вас мир, однако следует сначала понять, что вы уже обладаете этими качествами, только они дремлют внутри вас.

Просто это бесценное сокровище нужно отшлифовать и привести в порядок, а потом уже оно сможет помочь вам достичь такого богатства, о каком мы не могли и мечтать.

б) Используйте свою силу воли! Секрет того, как тренировать дисциплину/силу воли, невероятно прост: ими нужно пользоваться, или вы рискуете их потерять! Природа

очень настойчива в проведении своих принципов. Для того чтобы увеличить свои бицепсы, необходимо их тренировать и напрягать до возможных пределов. От этого они растут и становятся сильнее. Для того чтобы ваша память стала более емкой, её также следует тренировать. Аналогично нужно поступать и с собственным воображением. Представляйте себя настолько сильным человеком, каким вы хотите быть. Это также позволяет тренировать мышцы дисциплины и силы воли. Суть в том, чтобы постоянно пользоваться ими и напрягать их до предела. Тогда они отблагодарят вас сверх всяких ваших ожиданий.

в) ***Возлагайте на себя большие надежды и ставьте великие цели!*** Даже если вам кажется, что вы слабый, вялый и апатичный человек, всегда помните о том, что где-то внутри вас упрятана сжатая пружина силы воли. При правильном уходе за ней она может дать неисчерпаемый поток энергии!

г) ***Укрепляйте силу воли!*** Программа «Супер-Жизнь!» учит тому, как вести войну с теми импульсами, которые распыляют вашу энергию, держат в узде ваши безграничные потенциальные возможности. Вам необходимо внимательно разобраться в самом себе и выявить те обескураживающие мысли, которые стали нормой в вашем образе мышления. После этого вы должны покончить с ними, постоянно повторяя про себя снова и снова, что именно эти вредные мысли забирают у вас идеальное здоровье, богатство, которого вы заслуживаете, и волшебное существование.

Одной из наиболее распространенных «болезней» современного мира является усталость. Люди летят на работу, возятся там целый день, затем стремглав несутся домой, чтобы быстро перекусить, а затем прыгнуть на свою любимую кушетку и наконец расслабиться перед телевизором. Наиболее распространенное оправдание того, что не сделано что-то важное, – это слова: «Но, Господи, я же так устал». Люди, которые когда-то были полны честолюбивых намерений стать знаменитыми и изменить мир к лучшему, теперь пределом

мечтаний считают спокойную ночь, свои 8 часов здорового сна. Все наше общество парализовано его уставшими гражданами, у которых нет энергии на достижение того, о чем они мечтали и что могло бы сделать их жизнь запоминающейся. Вы, наверное, будете слегка удивлены, узнав, что эта «болезнь усталости» является ничем иным, как обыкновенной иллюзией? Для того чтобы понять, что это действительно так, вспомните: совсем недавно на работе или дома вам пришлось читать какой-то утомительный и скучный документ. Вспомните, насколько вам было неприятно это занятие, как вы чуть не уснули и как вы от него устали. У вас слипались глаза, и вы несколько раз чуть не уронили голову на стол. Вам казалось, хорошо хотя бы на минутку отдохнуть. Затем внезапно ваше занятие прервал телефонный звонок или вторжение какого-нибудь коллеги по работе. И вдруг всё ваше раздражение и усталость испарились. Вы снова почувствовали себя живым и возбужденным. Выяснилось, что вы совсем не устали, а скорее просто вообразили для себя это состояние по той причине, что вас не интересовал предмет ваших занятий. Что ещё важнее, вы продемонстрировали, что привычка к самодисциплине, которая позволяла бы вам сосредоточиться на нужном деле, отбросив мешающий и раздражающий импульсы, у вас не развита.

Когда вы начнете дисциплинировать свой разум, он сможет совершать для вас чудеса. Умственная и физическая усталость уйдут в прошлое. Беспокойство и негативные мысли – самые главные из известных причин усталости. Беспокойный разум приносит в ваш организм больше усталости, чем десятимильная пробежка. Его можно сравнить с аккумулятором на 1000 ампер-часов (А-ч). Он начинает свой день полностью заряженным и запрограммированным энергией. Далее, по ходу дня, 100 А-ч расходуются на переживания по поводу неоплаченных счетов. Ещё 200 А-ч тратятся на размышления о каком-то событии, которое теперь уже совершенно не важно и о котором, как вы знаете, совсем необязательно думать. Ещё 300 А-ч расходуются на мечты об отпуске, который вам хотелось бы провести, но который вы не можете себе позволить. Таким образом, вскоре

вся ваша энергия будет израсходована, и вам покажется, что нужно отдохнуть.

Первым шагом в борьбе с умственной усталостью является контроль каждой мысли, владеющей вами. Убедитесь, что она оптимистична и положительна. После этого, используя привычку к самодисциплине, начинайте внушать себе, что в вас заложен невероятный резерв энергии, которая только и ждет того, чтобы кто-то открыл кран. Внушите себе, что усталость — это ваше собственное изобретение. Старайтесь сломать привычку чувствовать себя усталым. Отбросьте её. Когда нас начинают одолевать мысли об усталости, сосредоточьтесь на том предмете, который у вас сейчас в руках или в работе. Точно так же, как бегун обретает второе дыхание в конце своего марафона, ваш мозг может, обрести второе дыхание, если вы напряжете свой мускул дисциплины и сосредоточитесь на работе, которую в данный момент выполняете. Поначалу это будет очень непросто. Но вам нужно проявить силу воли и не искать возможности избежать той работы, которая может показаться вам скучной и неприятной. Вскоре ваша самодисциплина перехватит инициативу. Те дела, которые раньше для вас представляли сложность, станут легче. Более крупные цели станут достижимыми, а ваша уверенность значительно возрастет. Вы почувствуете себя умственно сильнее и счастливее.

Кто-то сказал, что успех с удовольствием делает то, чего неудача очень не любит, даже если эта работа неприятна. Одна из самых важных мыслей по поводу достижения большого успеха заключается в том, что все счастье в жизни приходит именно в процессе достижения целей. Если вы оглянетесь на прожитую жизнь и постараетесь найти там моменты, когда вы были наиболее счастливы, вы увидите, что это был результат каких-нибудь крупных достижений: например, та прекрасная семья, которую вы вырастили, процветающий бизнес, который вы создали, те места, куда вы добирались в своих путешествиях, и те восхитительные книги, которые вы сумели прочитать. Трудно представить себе, что чувство удовлетворения принесут

вам такие воспоминания, как о просмотре телешоу или выходных, когда вы проспали до полудня. Ваша жизнь будет оценена только по единственному в ней: достижениям. Это вовсе не означает, что ваша цель – обязательно сколотить состояние в 10 миллионов долларов или построить собственный дом на Бермудских островах. Достижения и успех в жизни могут иметь вид внутреннего спокойствия и высокоразвитой духовной жизни. Ключ ко всему этому заключается в том, чтобы ставить цели и достигать их. Дисциплина и сила воли приведут вас к успеху, воспитывайте и развивайте их в себе и относитесь к ним, как к своим золотым дарам.

ПРИНЦИП ХОРОШЕГО САМОЧУВСТВИЯ И ВЕРЫ: ДАТЬ СВОБОДУ ЖИЗНЕННЫМ СИЛАМ

Не бойтесь жизни. Верьте, что её стоит прожить, и эта вера поможет сделать это фактом.

Уильям Джеймс

Программа «Супер-Жизнь!» – это не просто пример положительного мышления. Это цельная программа, разработанная для того, чтобы поднять вашу жизнь до наивысшего уровня в каждом её аспекте. За 30 дней вы познаете секреты того, как использовать исключительную мощь разума и сверхпамяти, изучите стратегии поддержания здоровья в идеальном состоянии, методы построения более сильного, продуктивного характера, целостного и лишённого негативной ментальности.

Если из этого революционного курса самосовершенствования что-то вычленять, то запомните одну испытанную временем истину, которая известна под названием принципа «хорошего самочувствия»: всё, что вы когда-либо совершили в своей жизни, любое предпринятое действие, были прямым результатом вашего неукротимого желания чувствовать себя хорошо. То, на чем вы сосредоточены в течение всего дня, то, что вы едите и пьете, люди, с которыми вы вступаете в контакт, книги, которые вы читаете, – все объясняется вашим

стремлением к «хорошему самочувствию». Дьявольский вирус нерешительности проникает в вас также благодаря применению принципа «хорошего самочувствия». Вы стремитесь получать больше удовольствия от лежания на диване и ничегонеделания, нежели заниматься физической тренировкой или той работой, которая способна сделать вашу карьеру такой, какой вы заслуживаете.

Когда вы слишком много едите, спите или курите, вы поддаетесь воздействию принципа «хорошего самочувствия». Вы совершаете эти негативные поступки, потому что они позволяют почувствовать себя хорошо. Подумайте о всех тех вещах, которые вы делаете, но не должны делать в жизни. Почему же вы упорствуете и продолжаете? Осознание этого уже является первым шагом на пути к самосовершенствованию, и, когда вы осознаете важность концепции хорошего самочувствия, у вас в руках появится чрезвычайно сильное средство, которое поможет вам преобразовать и собственное поведение, и окружающий вас мир.

Давайте на листке бумаги перечислим всё то, что мешает вашему жизненному успеху. Быть может, вы излишне конфликтуете с другими, слишком много беспокоитесь понапрасну, видите одни преграды там, где можно разглядеть бесконечные возможности? Не боитесь ли вы пробовать? Всё, ограничивающее вашу свободу действий может быть изменено за довольно короткий промежуток времени, если выбрать правильную стратегию поведения. Возможно, самым мощным средством является простое применение принципа «хорошего самочувствия» с положительными, а не отрицательными целями.

Вот несколько методов, которые помогут вам внести в свою жизнь разительные и долгосрочные перемены.

ЭТАП 1. РЕШЕНИЕ

Примите сегодня решение о том, что вам необходимо изменить свое поведение. Оно доставляло вам очень много боли

в прошлом, и сейчас с ним надо покончить! Запишите на бумаге и визуально представьте тот вред, который эти действия нанесли вам в прошлом, вспомните при этом конкретные события и упущенные возможности. Теперь запишите свое твердое намерение радикальным образом исправить ситуацию и приклейте эту бумажку у себя над кроватью. Прочитывайте её ровно по 10 раз, перед тем как заснуть, и сразу же после того, как вы проснулись, – она постепенно сама начнет оказывать влияние на ваше подсознание, которое, как известно, управляет всеми нашими действиями.

ЭТАП 2. МЕТОД ВЫЗОВА

Сейчас, когда вы приняли твердое решение измениться и, возможно, уже сообщили об этом членам своей семьи и друзьям, чтобы они далее оказывали на вас положительное воздействие, вы должны начать процесс тренировки. Как только мысль об отрицательном поведении проникнет в ваше сознание, сразу же изолируйте её и сделайте вызов процессу мышления, совершив какой-нибудь отвлекающий поступок: произнесите какой-нибудь звук, какое-нибудь смешное слово вроде «укабука!» или ущипните себя за ногу. Это может звучать смешно, но подобный поступок окажет чрезвычайно важное воздействие на перебивание той обескураживающей мысли, которая завладела вами. Извечный закон природы состоит в том, что в конечном итоге положительное всегда одерживает победу над отрицательным. Как только вы бросите вызов негативным мыслям и поведению, которые не дают вам достичь того, чего вы заслуживаете, они скоро «поймут», что оказались незваными гостями во дворце вашего мозга, и «не придумают» ничего лучшего, как покинуть ваше королевство насовсем.

ЭТАП 3. НОВАЯ РЕАЛЬНОСТЬ: СТРАТЕГИЯ ДЕМОНСТРАЦИИ СЛАЙДОВ

После того как вы приняли решение изменить свою модель поведения и бросили вызов старым привычкам, нужно заменить их новыми моделями поведения, которые вы хотите в себе

выработать. Такая стратегия известна под названием «оппозиционного мышления» и является древним индийским приемом, который применяют йоги, сумевшие выработать у себя колоссальную силу разума. Сутью этой стратегии является замена отрицательных мыслей на их положительные, воодушевляющие эквиваленты. Разум очень похож на гигантский слайд-проектор: в любой момент времени он может удерживать в себе только единственную мысль точно так же, как в данный момент в проекторе может быть только один слайд. Если вы страдаете нерешительностью, то всякий раз, когда какая-нибудь мысль об откладывании или отсрочке чего-нибудь проникнет в ваш мозг, изолируйте её, бросьте ей вызов с помощью потока других мыслей, а затем замените на четкую и ясную мысль о том, что вы должны упорно работать (вообразите это себе как замену одного слайда другим).

Представьте перед своим умственным оком те прекрасные преимущества, которые появятся у вас, когда вы успешно завершите работу. Повысит ли это вашу самодисциплину и самоуважение? Какие положительные последствия вашего нового поведения ждут вас в этом году, если вы будете так продолжать? А через пять или десять лет? Примените к такому поведению принцип хорошего самочувствия.

ЭТАП 4. МЫСЛИТЕ ПОЗИТИВНО

Сейчас, когда вы противопоставили негативным мыслям их позитивные и побуждающие к действию эквиваленты, они постепенно начнут исчезать, так как будут нежеланными гостями в вашем победном умственном настрое. Мысли – это те же вещи, поэтому очень важно понимать, что именно вы контролируете все свои мысли, а не иначе. Секрет в том, чтобы постоянно совершенствовать этот процесс до тех пор, пока новые мощные модели мышления твердо не укоренятся в вашей голове. Повторяйте эту тренировку раз за разом. Вскоре вы станете думать лишь о положительном поведении, и это войдет у вас в привычку. Это первый этап в достижении вашей новой судьбы.

Верьте в себя! Верьте в свои способности! Нельзя преуспеть и быть счастливым без твердой и обоснованной уверенности в собственных силах и возможностях.

Норман Винсент Пил

Запрограммируйте себя на абсолютный успех и уверенность в себе. Кем вы хотите стать? Ваш ум самый мощный компьютер во Вселенной, при этом вы – собственный программист. Что вы введете гуда, то и получите на выходе. Поэтому качество вашей жизни является прямым результатом того, что вы вложили в свой разум, того, как вы его запрограммировали. Ваши мысли – это те явления, которые вы выпускаете в мир. Убедитесь в том, что эти ваши посланцы здоровы и находятся в отличной форме. Если весь день вами будут владеть дурные мысли, у вас не останется ни сил, ни энтузиазма и вы вскоре можете просто заболеть. Современная медицина, изучающая душу и тело, уже не сомневается в том, что мысли – это такие элементы, которые оказывают существенное влияние на физиологию всего организма. Если у вас неясные мысли, вы станете посылать плохие сигналы собственному телу и наполнять его вредными токсинами, которые не только снизят вашу производительность, но и сократят жизнь.

«Супер-Жизнь!» – это привычка, которую можно в себе выработать. Это умение мыслить без ограничений. Вы видите все прелести жизни и воспринимаете её как сплошной праздник. Однако из этого не следует, что вы начинаете смотреть на жизнь сквозь розовые очки и ставить перед собой нереальные цели. Это означает, что вы уже видите чашку наполовину полной, а не наполовину пустой. Вы поняли, что заслуживаете в жизни всего, чего хотите, а достижение поставленных целей – это просто вопрос веры в самого себя и приложения колоссальных усилий для их осуществления. Привычка напоминает плетение многожильного троса: операция начинается с тонкой «косички», но по мере вплетения в трос все новых и новых нитей, он

становится прочнее и прочнее, пока не достигнет такого состояния, когда разорвать его почти невозможно. Программа жизненного совершенствования «Супер-Жизнь!» покажет вам, как стать Супер-Мыслителем, и поможет разглядеть те огромные возможности, которыми вы, возможно, пренебрегли.

Великие олимпийские чемпионы уже давно поняли колоссальную силу разума и важность духовной дисциплины для достижения спортивного совершенства. На таком уровне состязаний медалистов и тех, кто «тоже бежал», разделяет «чемпионский настрой». Такие атлеты, выполняя программу подготовки своего тела, самозабвенно тренируют свой разум, настраивая его на победу и наивысший результат.

ЧЕМПИОНСКИЙ НАСТРОЙ

Почти каждый великий спортсмен, наряду с режимом питания и физической тренировки, применяет методы тренировки психологической. Многие считают, что главное – запрыгнуть исключительную психическую энергию мозга в работу по достижению необходимых результатов. Этого можно добиться, визуализируя успех в конкретном событии, проходя через определенные ритуалы подготовки к событию и выполняя упражнения по медитации, направленные на то, чтобы успокоить тело и избавить его от тех напряжений, которые мешают проявить максимум возможного.

В 1954 году Роджер Баннистер совершил то, что многим людям казалось для человека вообще невозможным – он пробежал милю быстрее четырех минут. Когда его спрашивали, как ему это удалось, он объяснял, что просто прокручивал этот свой выдающийся забег снова и снова в своем сознании, словно на киноплёнке, до тех пор, пока не пробежал его так в действительности. Ас тенниса Андре Агасси – одновременно и мастер в искусстве визуализации, как и легенда гольфа Джек Никлаус, суперзвезда футбола Пеле или чемпион Олимпийских игр Брюс Дженнер. Но духовное совершенствование и методы визуализации не должны ограничиваться областью спорта и игр.

Процесс визуализации, воображения, когда человек снова и снова проводит в своей голове мысленную репетицию его идеального поведения перед тем, как оно реализуется в действительности, должен войти в арсенал успеха каждого, кто стремится к максимальным достижениям.

Все больше и больше «простых» спортсменов, сражающихся за успех на аренах жизни, начинают применять способы духовной закалки, разработанные для олимпийских чемпионов, преследуя единственную цель – жить лучше, дольше и добиться положительных результатов. Необходимо тренировать свой мозг и войти в такой тренировочный режим, как если бы вы были ведущим спортсменом, который готовится к самому главному соревнованию в своей жизни. К тренировкам нужно относиться с максимальной серьёзностью, полностью посвятив себя достижению подлинного совершенства. Внутри вас дремлют феноменальные жизненные силы, даже если вы сами это не вполне осознаете. Помните, что человек в лучшем случае использует резервы своего мозга на 25 процентов. А как же с остальными 75 процентами? Если вы хотите развить у себя сверхпамять, довести способность концентрироваться до толщины лазерного луча, творческие способности – до уровня гения, а способность успокаиваться – до уровня индийских йогов, живущих высоко в Гималаях, ради всего этого вы должны работать и тренировать свой мозг. Успех не придет к вам завтра утром, но он обязательно придет, если вы направите все свои жизненные силы на то, чтобы это свершилось. Программа «Супер-Жизнь!» выведет вас на нужную тропу, ведущую к достижению величайших результатов, которых вы хотите и достойны.

Важно также вырабатывать в себе победный настрой. Границы, которые вы сами устанавливаете для своего «умственного процесса», – это те пределы, в которых и будет протекать ваша жизнь. Отбросьте раз и навсегда все эти вредные мифы, что вы слишком стары или слишком молоды, слишком устали, платите слишком много налогов, слишком бедны или слишком посредственны для того, чтобы совершать необычные

деяния. Вы в состоянии добиться всего, о чем мечтаете, но первый шаг – разобраться с мыслями, которые свили гнезда на деревьях сада вашего разума. Если вы сможете заставить себя действовать ежедневно, будете ухаживать за этим садом, он вознаградит вас плодами сверх всяких ожиданий. Но если вы позволите ядовитым сорнякам вредных, упаднических мыслей и дурных привычек взять над вами верх, вы никогда не придете к тому уровню жизни, которого достойны и к которому стремитесь.

Вы должны рассчитывать на свою победу в игре жизни. Маркус Аллен, первоклассный защитник из Лиги американского футбола, говорил: «Вся моя игра – это настрой. Вы должны направить свои мысли в положительную сторону, на достижение невозможного, на то, чтобы стать тем, кем вы хотите стать. Если вы будете искать места в середине – это станет вашей судьбой!». Готовясь к каждому дню своей жизни или к любому крупному событию в ней, например к важному выступлению, судебному делу или соревнованию, прокручивайте в своем умственном видеозале фильм о достижении самого блестящего результата. Вдыхайте этот воздух победы, старайтесь разглядеть все мельчайшие нюансы, и как можно лучше. Представляйте себя улыбающимся и принимающим поздравления с большим успехом. Думайте о том, каким вы хотите себя ни деть и что ощущать. Почувствуйте успех и то удовольствие, которое мы обычно ощущаем от хорошо выполненной большой работы. Творческое воображение дает прекрасные результаты, сделайте его привычным инструментом моделирования своего поведения.

Станьте самым положительным человеком из всех, кого вы знаете. Развивайте и лелейте в себе этот дух позитивизма и радости в каждом аспекте своей жизни. Будьте настоящим искателем приключений и рассматривайте мелкие препятствия жизни как вызов, который даст вам возможность стать мудрее и выше. Учитесь любить напасти и преодолевать их. Самые великие умы современного бизнеса, начиная от Гетти и кончая Тедом Тернером, очень любили принимать вызов трудностей

жизни и обращать их в благоприятные возможности для накопления нового богатства. Когда только появилась телевизионная компания «Си-Эн-Эн» (детище Теда Тернера), критики называли её «компанией выеденного яйца». Однако Тернер проявил упорство. Он понимал, что преуспевающие люди не отличаются от всех прочих, просто они остаются в бою на один раунд дольше. Вот в чем разница между победителями и проигравшими. Неудачники рассматривают свои провалы как удары судьбы, на которую не перестают жаловаться. Победители садятся за выработку стратегии, направленной на то, чтобы извлечь пользу из неудач, провести перегруппировку своих сил, и постоянно поддерживают в себе горячее желание преуспеть любой ценой. Победители всегда находят выход из любого положения.

МАГИЯ ПОСТАНОВКИ ЦЕЛЕЙ: ВАШЕ ВИДЕНИЕ СОВЕРШЕНСТВА

Ничто не способно остановить человека, обладающего правильным умственным настроем, на пути к достижению цели; и, в то же время, ничто на земле не способно помочь человеку, у которого неправильный умственный настрой.

В.В. Циге

Все наиболее преуспевающие люди, начиная от лидеров финансового мира и кончая родителями, которые стоят во главе счастливых любящих семей, – все имеют одну общую твердую привычку: они ставят перед собой цели. Четко сформулированные цели являются важной основой успеха и преуспевания в жизни. Без четко сформулированных целей, как на ближайшее будущее, так и на долгосрочную перспективу, вы будете подобны кораблю, который странствует по глубоким морям без определенного курса. Или реактивному самолету, развившему колоссальную скорость,» но без конечной цели полета. Или хирургу, который делает операцию на мозге в темноте. Долгосрочное преуспевание и удовлетворение жизнью придут только тогда, когда вы станете ставить точные цели в

каждом аспекте своей жизни. Наиболее преуспевающие лидеры человечества точно знают, куда они идут в умственном, физическом, эмоциональном, духовном и финансовом планах. Как можно достичь цели, если не можешь её разглядеть? Когда вы станете отводить время на постановку и регулярную ревизию своих целей, ваш мозг сразу же начнет искать возможности для того, чтобы воплотить в реальность ваши мечты. Именно с этого момента вы начнете жизнь своей мечты и наполните её новым смыслом.

Одним из основополагающих законов природы является то, что если вы на чем-нибудь сфокусируете свое внимание со всей страстью и верой в успех, то оно станет реальностью. Вы можете использовать этот древний принцип и совершенно разрушить свою жизнь, если станете думать в негативном направлении, а можете сделать её феноменальной, нацелив на звездные высоты и стараясь осуществить все свои желания. Как сказал Генри Форд: «Если все время думать с опережением, стараясь сделать как можно больше, то можно привести свой мозг в такое состояние, когда ничто уже не кажется невозможным». Не нужно ставить перед собой цель просто прожить прекрасные 20 лет за ближайшие 20, нужно начинать прямо с сегодняшнего дня ставить перед собой точные, конкретные цели, вырабатывая сначала четкий план, а затем предпринимая конкретные действия по его реализации. Каждый день вы должны делать что-то очень конкретное, совершать какое-то определенное действие, которое продвигало бы вас в направлении вашей великой цели. Каждая мысль должна быть полезной и пробуждать энтузиазм ради реализации вашей мечты. Вступите на волшебную дорогу к успеху и начинайте ставить перед собой цели.

ФОРМУЛА «СУПЕР-ЖИЗНИ!», СОСТОЯЩАЯ ИЗ СЕМИ ШАГОВ К ДОСТИЖЕНИЮ ЦЕЛЕЙ

1. Знать, чего мы хотим. Найдите для себя, осознайте и реализуйте в уме те цели, ради которых вы живете и работаете. Одним из самых значительных достижений в жизни является

понимание того, что вы больше всего на снеге любите делать, и затем отыскание того, кто за это согласился бы платить. Каковы ваши самые тайные и сокровенные желания? Возможно, самым лучшим способом определения своих жизненных целей является представление или написание собственного некролога. Да-да, представьте себе свои похороны и то, что вы хотели бы услышать о себе и своих достижениях. Хотите ли вы, чтобы о вас сказали, что вы были самым богатым человеком в своей стране, самым лучшим пианистом своего города или самым счастливым человеком, какого кто-либо когда-нибудь встречал? Задумайтесь как можно серьезнее о том, каким вы хотите стать через 5, 10 и 20 лет. Это и будут ваши жизненные цели.

2. Ставить перед собой ясные цели, определять предельные сроки и вырабатывать стратегию действий.
Теперь, когда вы знаете то направление, в котором собираетесь двигаться в жизни, каждый день приобретает новый смысл. Вы начнете жить с огромным увлечением и концентрацией. Запишите свои цели и установите для них самые жесткие сроки, чтобы не было никакой возможности переносить их. После этого разработайте ежедневный план натиска, разбив большую цель на маленькие кусочки, которые можно разом проглотить и которые не кажутся вам пугающими. Если цель заведомо недостижима (пробежать в следующем месяце марафон, если сейчас вы с трудом проходите квартал), она никогда не будет достигнута. Но если разбить её на мелкие отрезки (проходить ежедневно на квартал больше, затем начать бегать и в течение 5 недель пробегать трусцой по одной миле, и лишь потом, несколько месяцев спустя, начать набирать километраж), она станет вполне по силам, а её достижение даже превратится в удовольствие.

Когда Рика Хансена, который объехал земной шар в своей инвалидной коляске, спросили о секрете такого феноменального достижения, он ответил, что, вместо того чтобы концентрироваться в целом на 24 901 миле, которые ему предстояло преодолеть, он думал просто об очередном отрезке, о том, как ему преодолеть следующие 23 мили и таких три

отрезка за день. Начните с самого малого. Малые победы обязательно приводят к большим.

3. Пусть ваши цели постоянно владеют вашими мыслями. Когда одного из самых великих ученых мировой цивилизации сэра Исаака Ньютона спросили о причинах его феноменальных успехов, он ответил, что просто больше ни о чем не думал. Изучите биографию любого человека, который преуспел в жизни, и вы увидите, что они натренировали свой мозг так, чтобы не концентрироваться ни на чем другом, кроме достижения своих целей. Постоянно и непрерывно думая о реализации своей мечты, они выработали в себе поистине непоколебимую веру в то, что каждое их желание станет явью. Победителей ждет успех. Помните нестареющий принцип: ваш внутренний мир определяет ваш внешний мир. Поэтому каждое утро перечисляйте свои цели вслух. Выделяйте каждый вечер не менее 10 минут и мысленно представляйте себя делающим то, что вы хотите делать. Живописуйте перед собой ту радость и счастье, которые вы ощутите, когда в конце жизни признаете, что совершили всё, к чему стремились.

4. Используйте давление на пользу себе. Давление – не всегда плохое дело. Одна из основных причин того, что большинство целей так и остаются нереализованными, состоит в том, что им дают соскользнуть на обочину появляющиеся повседневно другие более насущные дела. Однако, если на вас оказывается определенное давление в направлении достижения целей, будь то похудение, зарабатывание большего количества денег или получения большей пользы от собственной жизни, вы будете подталкиваться вперед и напряженнее работать над тем, чтобы это свершилось. Вы можете «организовать» давление на себя, сделав публичные заявления и рассказав всем о том, что вы намерены расстаться с лишним весом или порвать с вредной привычкой и т. п.

5. Собирайте сторонников. Расскажите своим друзьям и семье о том, что вы делаете. Соберите вокруг себя как можно больше сторонников. Если вы намерены пробежать марафон,

вступите в клуб бега. Если хотите стать великим оратором, вступите в кружок любителей тостов. Если же хотите достичь финансового могущества, организуйте группу предпринимателей и встречайтесь еженедельно, обсуждая, какая из ваших стратегий сработала, а какая нет. Создав себе такую «группу поддержки», вы будете лучше сконцентрированы, мотивированы и воодушевлены.

6. Помните правило 21. Если вы что-то делаете 21 день подряд, у вас есть хороший шанс сделать это своей привычкой. В упорстве и постоянстве заложена огромная сила. Когда вы хотите избавиться от вредной привычки, вырабатывайте в себе дисциплину, совершая, например, ежедневные прогулки на природе. Если вы собрались бросить курить, продержитесь 21 день. Сэмюэль Джонсон однажды написал, что «великие дела совершаются не за счет силы, а за счет упорства».

7. Получайте удовольствие от жизни и вознаграждайте себя. «Получайте удовольствие от путешествия», – гласит старая восточная мудрость. Поздравьте себя после выполнения даже самой малой цели. Малые победы приводят за собой большие. И не стоит так уж клясть себя, если вам не удалось достичь намеченного по графику. Проявляйте гибкость. Попробуйте применить другой подход, но никогда, никогда не сдавайтесь, если цель достойна достижения.

Если вы ищете для себя спокойствия духа, то вам нужно постараться находить время на медитацию и совершенствование своего духовного мира. Если вы поставили перед собой цель в виде крепкого здоровья, придется найти время на укрепление своего тела, определение диеты и тренировки. На что бы вы ни нацеливались, вы должны настроиться на необходимость небольших жертв ради достижения больших жизненных целей. Но как только вы наставите себя твердо на прочную дорогу, которая ведет к цели, ваша жизнь изменится самым решительным образом. Вы будете просыпаться с огнем внутри и намерением прожить день не зря. Вы почувствуете себя энергичным, уверенным в себе и глубоко счастливым. Вы

станете свершившейся личностью, и ваша жизнь приобретет свое истинное значение. Помните, что целью жизни является жизнь ради цели. Вы становитесь создателем своей собственной судьбы и перестаете быть странником, бесцельно блуждающим по просторам жизни и реагирующим только на то, что свалится на него по воле судьбы. Имея цели, вы начинаете выпускать на волю свой могучий жизненный потенциал и начинаете жить той замечательной жизнью, которая всегда теплилась внутри вас.

МЕХАНИЗМ УСПЕХА

В начале 60-х годов исследователи пришли к выводу, что в мозгу каждого человека заложен механизм успеха. Это «устройство» работает в связке с творческим воображением и нуждается в постоянной подпитке целями. Другими словами, механизм успеха приводится в действие теми положительными целями, которые вы перед ним ставите. После того как вы ввели в этот механизм свою цель, он принимается за работу и, опираясь на весь ваш прошлый опыт, начинает поиск обратной связи и информации, которая необходима ему для реализации поставленной перед ним цели. Все те идеи и все то вдохновение, которые вы когда-либо выражали или проявляли, может быть, бессознательно, никуда не делись, они всё там же, у вас в голове, ждут, когда их призовут на помощь для реализации всех ваших начинаний. Ставя четко сформулированные цели, указав временные рамки, вы приводите в действие свой механизм успеха.

Предчувствия и интуиция есть не что иное, как этот механизм в действии. Самое важное, что этот механизм направляется мысленными образами вашего прошлого опыта. Например, если вас когда-то просили выступить с речью на большом собрании и вы бесславно провалились, мысленный образ этого события навечно запечатлелся у вас в сознании. Вы наверняка прокручивали в своем «видеозале памяти» это неприятное событие снова и снова, пока оно не врезалось в память навсегда. Сейчас, если вам нужно выступить с другой речью, механизм

успеха просканирует память, найдет эту информацию и неизбежно вытащит её на поверхность, что часто приводит к такому печальному результату, как очередной провал.

Однако в таких случаях механизм успеха можно обмануть. Дело в том, что он не видит разницы между умственным образом того события, которое реально произошло (то есть ваше неудачное выступление), и того, образ которого вы внедрили в свой мозг при помощи мечты и визуализации. Поэтому, представляя себя снова и снова, мысленно произнося блестящую речь перед публикой, которая встречает её громом аплодисментов и радостными криками, вы заставите механизм успеха вынести на поверхность сознания этот «прошлый опыт» и подкрепить процесс превращения его в реальность. Прибегая к этому мало кому известному приему, вы можете «перепрограммировать» свой разум, который по сути представляет собой не что иное, как самый мощный компьютер в мире, на показ перед мысленным взором картин достижения всех ваших самых великих целей. Стремитесь к максимальной наглядности и изобразительности. Если вы мечтаете о домике на берегу Карибского моря, представьте себе внешний вид, цвет, расположение и размеры. Почувствуйте, как вы будете жить в таком доме. Теперь подумайте о том, чем вы должны заниматься, чтобы получить такой дом. Постарайтесь увидеть результат и поверить в то, что он действительно достигим. Проводите такую тренировку каждый день, как только выпадет спокойная минутка. Этот способ работает и непременно принесет вам все, о чем вы мечтаете. Неужели не стоит ради этого попробовать его на себе хотя бы в течение 30 дней?

Как вы помните, ранее вам настоятельно рекомендовалось стать «зеркальным повторением» кого-нибудь, кто добился значительных успехов в области вашего интереса. Когда вы будете делать это, а также когда станете изучать жизнь великих руководителей, бизнесменов или прочих «чудотворцев», вы очень быстро убедитесь, что их результаты и величие достигнуты, в частности, благодаря постановке **четко сформулированных целей**. Цели служат мотивации,

вдохновению и направляют вас на пути к тому, чего вы хотите достичь в жизни. Цели являются вашими личными маяками. Не имея их, вы играете с жизнью в рискованную игру. Разве входит в ваши планы играть с жизнью в рулетку? Поэтому внесите в свою жизнь определенность, начните ставить цели!

ВАШ СЕМИНАР ПО ПОСТАНОВКЕ ЦЕЛЕЙ!

Перед тем как двигаться дальше, давайте уделим некоторое время оценке наших целей и ожиданий. Это не только необычайно важно для успеха вашей 30-дневной программы «Супер-Жизнь!», но и просто увлекательное занятие.

Этап 1. Ваш генеральный план-график жизненного успеха

На листе бумаги сформулируйте свое понимание смысла жизни. Сделайте его сжатым и кратким. Ваше резюме о смысле жизни является сутью того, чего вы хотите достичь в жизни и каким вы хотите остаться в памяти людей. Это сочетание ценностей, которыми вы хотите руководствоваться в жизни, и основных целей, которых вы намерены достичь. Пусть они будут сформулированы в общем виде, но сосредоточьтесь на конкретных ключах к успеху вашей жизни. Ваша формулировка смысла жизни является вашим маяком. Он будет светить вам и в славные, и в лихие времена. Он будет помогать вам концентрироваться и уверенно продвигаться вперед на пути к мечте. Формулировка смысла жизни может выглядеть, к примеру, так:

Моя цель в жизни состоит в том, чтобы стать человеком с сильным характером и цельной личностью, принести пользу своей стране и достичь высшего состояния физического здоровья и душевного покоя. У меня будет прекрасная семья и профессиональная деятельность, результатом которой будет прочное благосостояние. Я буду учтив и вежлив со всеми и проживу свою жизнь с колоссальными энтузиазмом и радостью.

Вот ваш направляющий фонарь, четкая формулировка того, куда вы идете в своей жизни. Этот план-график будет вашим компасом даже тогда, когда другие будут порой пытаться столкнуть вас с него или когда на вашем пути встретятся препятствия, столь же замечательные, как сама жизнь. Повесьте бумагу со смыслом жизни на видное место, где вы могли бы созерцать её постоянно, например у зеркала в ванной, и медленно читайте её не менее двух раз на день.

Этап 2. Ваши личные цели достижения совершенства

Теперь, когда вы знаете, где вы хотите быть в конце вашей жизни, обратимся к деталям. Давайте построим планы вашего личного развития на ближайший год, пять и десять лет. Подумайте о том, какого уровня готовности вы хотите достичь, какие личные качества хотите в себе выработать, какими стратегиями хотите овладеть, как вы хотите выглядеть, чувствовать себя и мыслить, какими интеллектом и памятью хотите обладать, какие книги прочитать, какие записи слушать, мероприятия посещать (список можно продолжить). Изложите это все письменно, поскольку вещи, записанные на бумаге, оказывают колоссальное воздействие на подсознательное мышление. Что ещё очень важно, установите для себя временные границы, в которых вы хотите достичь этих результатов.

На протяжении всего повествования в этой книге уже неоднократно подчеркивалось, что нет более благородного занятия, чем самосовершенствование. Жизненно важно, чтобы каждый день вы оставляли немного времени для самого себя, на заботу о собственном разуме, на расслабление собственного интеллекта и на питание своих тела и души. Главное – сделать эту практику привычкой, если вы действительно хотите добиться успеха в жизни.

10 самых главных целей достижения совершенства на этот год и их сроки

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Сейчас давайте подумаем о жизни в ближайшие пять лет. Как вы хотите себя чувствовать по истечении этого срока? Что вы хотите знать и какими новыми качествами обладать? А как насчет любви к жизни, большей жизнерадостности, более спокойного темперамента, большей степени душевного покоя, больших энтузиазма и творчества?

Все эти качества могут быть вашими, если вы начнете упорно стремиться к ним прямо сегодня. Помните, что нельзя откладывать свой старт в светлое будущее «на потом». Начните свою новую жизнь немедленно, поставив перед собой ряд замечательных целей. Вся радость в жизни приходит от преодоления, от взятия тех барьеров, которые вы для себя поставили со всем энтузиазмом и страстью. Не откладывайте начало работы ни на один день. Это полностью изменит вашу жизнь и наставит вас на путь личного совершенствования, на который вам всегда хотелось ступить.

Сейчас давайте перечислим десять самых главных личных целей на ближайшие пять лет.

10 самых главных целей личного совершенствования на следующие пять лет

1. _____
2. _____
3. _____

4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

10 самых главных целей личного совершенствования на следующие десять лет

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Этап 3. Ваши материальные и развлекательные цели

На этом этапе вашего семинара по постановке целей следует подумать о материальных и развлекательных задачах. Единственные пределы здесь – это те, которые вы сами для себя выбираете и которые сами для себя определяете в своем воображении. Дайте ему «сойти с ума». Есть много совершенно необъяснимого и мистического в том, что положенные на бумагу цели устанавливаются в самом центре вашего сознания и становятся реальностью при условии, конечно, что вы предпринимаете энергичные действия для достижения результата.

Не стоит анализировать то, как действует природа. Давайте думать крупномасштабно и получать от этого удовольствие. Отметьте все материальные ценности, которые вас привлекают

(проявите фантазию, но будьте точны и конкретны). Важно также, чтобы вы записывали быстро, чтобы на поверхность выходили ваши истинные желания и чаяния и чтобы у вас не было времени начать думать о том, что ваши цели слишком грандиозны, чтобы стать реальностью. Нищие становились миллионерами в течение года. Никакая мечта не может быть слишком большой. Хотите приобрести дом на Бермудах? Как насчет ныряния с аквалангом вблизи Каймановых островов или альпинизма в Непале? Хотите новенький «БМВ», яхту или кругосветное путешествие? А может, просто хотите жить более одухотворенной, богатой и наполненной жизнью? Быстренько запишите все это на бумаге и поставьте сроки достижения. Начинайте немедленно!

10 самых главных материальных и развлекательных целей на этот год

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

10 самых главных материальных и развлекательных целей на следующие пять лет

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____

7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

10 самых главных материальных и развлекательных целей на следующие десять лет

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Этап 4. Ваше финансовое будущее

Внимательно и придирчиво проанализируйте, где вы хотите находиться с финансовой точки зрения через указанное количество лет. Сколько денег вы хотите заработать и к какому сроку? Какая сумма действительно сделает вас счастливым и даст вам свободу делать все, что вы захотите? Каким капиталом вы хотите обладать? Ваша финансовая судьба будет определять вашу личную судьбу, поэтому стоит продумать её особенно тщательно.

Цели – это кровь и жизненные соки долгосрочных достижений и жизненного совершенства. Записав четко свои цели и задачи на листе бумаги, вы вовлекаете в игру особые силы, которые теперь будут работать над претворением их в реальность. Ранее вы уже узнали о том, что обычный человек в среднем обдумывает примерно 60 тысяч мыслей в день. Записав на бумаге свои цели, вы поставили красный флажок для своего мозга, дав ему понять, что записанная мысль гораздо важнее

всех тех 59 999, которые вьются и бурлят внутри вашей фабрики безостановочной умственной деятельности. Многие люди, которые посещали мои семинары, включая высших «командиров» бизнеса, руководителей ведущих корпораций, элитарных спортсменов, студентов, торговцев и родителей, потом рассказывали мне, что их жизнь изменилась самым радикальным образом после того, как они однажды глубоко задумались о своем предназначении в жизни и положили свои цели на бумагу.

10 самых главных финансовых целей на этот год

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

10 самых главных финансовых целей на следующие пять лет

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

10 самых главных целей финансовых целей на следующие десять лет

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Вы также только что поставили перед собой цели, которые наполняют вас вдохновением и горячим желанием. У вас теперь есть самая четкая картина, которую вы когда-либо перед собой имели, о своем жизненном пути и о ваших истинных желаниях. Большинство людей странствуют по жизни без всякой идеи о той конечной цели, к которой идут. Мы с вами только что преодолели это препятствие. Что ещё очень важно – необходимо постоянно держать в фокусе свои цели. Ни за что не давайте этим мечтам угаснуть, какими бы далекими они вам ни казались сегодня. Природа действует порой самым невероятным образом. Когда цель поставлена и мозг сконцентрирован на её достижении, природа начинает оказывать свое мощное воздействие на то, чтобы воплотить её в реальность. Верьте в свою мечту, стремитесь к звездам и овладейте такой судьбой, про которую вы знаете, что она ваша! Помните, что обещал Торо: «Если уверенно двигаться в направлении своей мечты и стараться жить жизнью, которую себе вообразил, то непременно добьешься успеха, о котором даже и не мечтал».

**СЕКРЕТНАЯ ФОРМУЛА УСПЕХА: 5 ШАГОВ К ТОМУ, КАК
ВОПЛОТИТЬ МЕЧТУ В РЕАЛЬНОСТЬ**

Вот вы и закончили свой рабочий семинар по постановке целей. Для того чтобы помочь вам в быстром достижении целей,

предлагается особая формула успеха. Этот метод может показаться несколько странным, но он – один из самых эффективных, которые только можно найти. Многие лидеры бизнеса, спорта, искусства и науки применяли его с колоссальным успехом. Формула работает по принципу самовнушения и способна совершить для вас чудеса, если вы поверите в нее и станете упорно применять в течение нескольких месяцев. Ещё до окончания этого срока вы ощутите явные изменения к лучшему в вашей жизни. Эйнштейн, Эмерсон, Наполеон Хилл, чемпионы Олимпийских игр и многие другие выдающиеся люди использовали эту стратегию в той или иной форме только по одной причине – она действует!

1. Четко сформулируйте свою цель и прокручивайте достижение её в своем мозгу каждую ночь, перед тем как заснуть. Воображайте себя добившимся нужного результата. Сделайте это представление четким и полным красок.

2. Развивайте в себе сильную веру в то, что цель станет реальностью, используя для этого метод самовнушения (повторения идеи вслух) на протяжении всего дня. Такой метод самовнушения (совета самому себе) используется на Востоке уже более 4000 лет и является одним из самых древних методов выработки сильной веры. Повторяйте ваше желание по десять раз каждый вечер, перед тем как заснуть.

3. За счет повторения мысли снова и снова нужно превратить цель в горячее, навязчивое желание.

4. Разработайте четкий план того, как вы будете претворять желание в жизнь, и отыскивайте все возможности и благоприятные обстоятельства для этого.

5. Запишите на бумаге цель, план действий и срок её достижения. Повторяйте все записанное вслух по 10 раз в день с глубокой верой в её достижение и с вдохновением.

Как уже говорилось, эта формула успеха может показаться странной, но она использовалась большинством мировых ведущих лидеров и наверняка работает и для вас. Только не

надо, применив её в течение одного дня, затем отбрасывать как бесполезную. Рассматривайте её как особый подарок вам. Верьте в эту формулу, и она совершит для вас чудеса. Все ваши мечты выйдут в сознании на самый передний план, а сила разума заставит их претвориться в реальность.

Теперь, когда вы знаете, куда вы стремитесь, и твердо уверены в том, что добьетесь всего, чего хотите, вы должны регулярно выделять время каждый день для анализа своих целей и размышлений о том, как вы будете себя чувствовать, когда достигнете их. Применив такую стратегию, вы постоянно будете мотивировать свое сознание и подсознание на реализацию своей мечты.

По мере продвижения к новым высотам своей жизни при помощи мощных принципов программы «Супер-Жизнь!» помните слова Вудро Вильсона:

«Мы вырастаем великими за счет мечты. Все великие люди – мечтатели. Они видят предметы в мягком волшебном сиянии весеннего дня или в багровом зареве долгих зимних вечеров. Некоторые из нас дают своим великим мечтам умереть, но другие вскармливают и защищают их, лелеют их в самые тяжкие свои дни, пока те не вынесут их на теплый солнечный свет, который всегда с теми, кто верит, что их мечты станут реальностью».

ГЛАВА ТРЕТЬЯ. ВАШЕ ТЕЛО: ДОСТИЖЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА

Если у меня есть уверенность в том, что я смогу сделать это, я вскоре приобрету возможность сделать это, даже если её у меня нет поначалу.

Махатма Ганди

СИЛА УПРАЖНЕНИЙ: КЛАДЕЗЬ ВАШЕЙ МУДРОСТИ

Вы можете преобразовать свою жизнь и поднять её на гораздо более высокий уровень только за счет одного очень простого вида деятельности: упражнений. Люди готовы лечь под нож хирурга, чтобы стать на несколько лет моложе, мучают себя всевозможными диетами или втирают в ноги массу специальных кремов долголетия фирмы «Новый век», хотя все прекрасно знают, что самый надежный способ выглядеть молодым и иметь фантастическое самочувствие – это проводить ежедневно несколько минут в какой-либо форме физической активности.

Накануне своих чемпионских матчей суперзвезда шахмат Бобби Фишер не проводил все дни подготовки только за изучением шахматной стратегии своих противников или непосредственно за этой замечательной интеллектуальной игрой. Он концентрировался также на физической подготовке, бегал кроссы и проплывал солидные дистанции в плавательном бассейне, повышая свою физическую форму и моральную стойкость. В этом состоит совершенное оружие активизации своих необычайных возможностей, и вы должны им овладеть.

Наиболее удачливые руководители, мировые лидеры и другие выдающиеся личности нашего времени имеют одну общую черту: они осознали колоссальную важность самозабвенной ежедневной физической тренировки как средства самосовершенствования и повышения своего жизненного потенциала. Не говорите никогда, что вы так заняты, что не можете позволить себе поупражняться. Если вы по-настоящему заняты делом, то вы просто не можете обойтись без

упражнений. Примите прямо сегодня одно из самых главных решений в своей жизни – решение заниматься физическими упражнениями ежедневно. Если вы уже выполняете программу физической тренировки, перейдите на следующий её уровень или начните участвовать в соревнованиях в том виде спорта, который вам нравится. Помните о духе «кайзен»: если вы не двигаетесь вперед – значит, вы катитесь назад.

Вот всего лишь несколько преимуществ, которые вы получите от ежедневных физических упражнений:

- а) значительное повышение своих уровней энергии и иммунитета;
- б) более высокий уровень общего здоровья и идеальный вес;
- в) более высокий мышечный тонус и физическая закалка;
- г) более расслабленное и спокойное состояние психики;
- д) большой энтузиазм и уверенность в себе; е) живость и быстрота ума;
- ж) здоровье и большая результативность/работоспособность;
- з) дисциплинированность во всех областях жизни; и) активизация кровообращения и питания кислородом;
- к) гораздо более высокая сопротивляемость стрессам.

Физическое совершенство выведет вас на орбиту более полнокровной жизни гораздо быстрее любой другой стратегии. Оно не так уж и трудно достигаются и может доставлять исключительную радость, если применить разумный подход. Начав свою программу оздоровления, вы вскоре так втянитесь в нее, что она станет вашей повседневной привычкой, такой же, как чистка зубов или душ. Вы должны начать делать эту программу автоматически, не задумываясь и не принимая решение каждый раз заново. Втянувшись в нее, вы заметите, как улучшатся все ваши показатели, начиная от умственных способностей, социального партнерства и кончая спокойствием духа. Затратьте лишнюю минуту и составьте список тех пяти

отрицательных последствий того, что вы не делаете физические упражнения, и которых вам бы хотелось избежать:

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Теперь рассмотрим десять выгод или преимуществ того, что вы стали заниматься. Занесите в список те изменения и улучшения, которые вы рассчитываете получить в себе в этом году, через пять лет и через двадцать. Постарайтесь ощутить наиву, что вы теряете и сколько удовольствия вы пропускаете, когда не встаете поутру и не занимаетесь посильными физическими упражнениями.

10 преимуществ, которые я получу от физических занятий

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Ну вот вы и почувствовали в своем сознании ту боль, которую вам суждено испытать в оставшиеся годы своей жизни, если вы проживете их без упражнений, и те огромные выгоды и преимущества, которые придут к вам, если вы поставите перед собой прекрасную цель – достижение физического совершенства (принцип прекрасного самочувствия). «Супер-Жизнь!», 30-дневная программа, даст вам ключ к стране

прекрасного здоровья, которое вам по силам. Но первым шагом является ваше твердое намерение достичь физического совершенства и начать ежедневные упражнения. Как говорит одна пословица: «У кого нет времени на упражнения, тот всегда найдет его для безделья».

Вот несколько видов физической активности, которые смогут наполнить новой силой и новыми соками вашу жизнь:

- Бег, ходьба или путешествия в горах
- Плавание, теннис, упражнения с тяжестями или аэробика
- Прогулки быстрым шагом в естественных условиях
- Боевые единоборства, йога, упражнения на глубокое дыхание
- Катание на роликовых коньках с детьми, езда на роликовой доске на работу
- Садоводство и огородничество, старты в марафоне и бег с препятствиями
- Парусный спорт, ныряние с аквалангом или катание на водных лыжах
- Участие в мини-триатлоне или бег трусцой по пляжу

Если вы только входите в свой тренировочный режим, то одним из самых лучших средств круглогодичной тренировки тела и духа является йога. «Йога» – слово из санскрита, которое означает единство духа и тела. Это учение, которому пять тысяч лет, повысит вашу сопротивляемость, научит вас предельно концентрироваться и расслабляться. Йога в сочетании с разумной диетой и положительным настроением ума окажет поистине колоссальное воздействие на всю вашу жизнь и на те эмоции, которые вы испытываете. Проведите несколько занятий йогой, и вы уже никогда не сможете её бросить. Вы гораздо дольше будете продолжать чувствовать себя молодым, гораздо более энергичным, устранив в себе все вредные привычки и будете всегда излучать исключительную активную жизненную

силу. Занятия йогой тренируют не только тело, но и дух, являясь одной из самых древних систем развития личности.

Если вы приняли твердое решение добиваться физического совершенства, вы должны оставаться дисциплинированным, твердым и мотивированным в своих усилиях, чтобы ощутить реальные долгосрочные результаты. Спустя всего 30 дней жизнь заискрится и заиграет новыми гранями во всех аспектах вашей деятельности, и вы безусловно станете чувствовать себя лучше, чем когда-либо раньше. Одним из самых замечательных последствий ежедневных физических упражнений, будь то быстрая ходьба вокруг дома или гимнастика в ближайшем парке в солнечный день, является очевидное повышение вашего энергетического уровня, которое вы сразу же ощутите. Вас уже не будет неодолимо тянуть на диван после долгого рабочего дня. Вместо этого вы захотите развлечений, производительных занятий, которые способны повысить общее качество вашей жизни. Вас уже никому не остановить. Вот несколько советов, как поддерживать в себе постоянную мотивацию.

1. Начните с малого и легкого (15 минут в день) и думайте о том, как растут ваши силы.
2. Получайте удовольствие и поддерживайте положительный жизнерадостный настрой.
3. Заведите себе напарника с аналогичной целью достижения физического совершенства.
4. Чтобы не терять свежести ощущений, упражняйтесь попеременно в разных видах спорта.
5. Запишите цели своих физических упражнений, которые вы хотите достичь через год, 5 и 10 лет.
6. Используйте положительные мотиваторы в виде картинок, чего бы вы хотели достичь.
7. Используйте методы воображения и визуализации, представляя себя таким, каким вы хотите стать.

8. Сделайте выполнение программы своей привычкой. Старайтесь заниматься каждый день в одно и то же время.

9. Фиксируйте и обнародуйте каждый свой успех, помните, что и тысячелильное странствие начинается с первого шага.

10. Каждое малое достижение повседневного успеха должно служить катапультиой к новым высотам: ставьте самые высокие цели! Физические упражнения изменяют вас. Они добавляют вам силы и сосредоточат на достижении мечты. Это так просто. Разве нельзя из 168 часов вашей недели выделить часов 6 или 7 на физические упражнения ради вашей долгой жизни, умственного развития и счастья? Как сказал Гумбольдт: «Подлинная радость идет от активности мозга и напряжения тела; эти две вещи всегда идут рука об руку».

МАГИЯ ДИЕТЫ: ЧЕРЕЗ ЕДУ К СОВЕРШЕНСТВУ

Мы представляем из себя то, что едим. Изменив свою диету, выбрав подходящий режим питания, вы можете радикально изменить форму своего тела, сознания, энергетические уровни и общую жизнеспособность. Никакие из описанных выше стратегий совершенствования ума, тела и духа не помогут вам, если вы не будете обладать энергией и здоровьем, чтобы их применить и реализовать. Эта глава посвящена тому топливу, которое вы загружаете в свой организм в надежде получить физическое чудо. Заботясь о себе при помощи правильного и продуманного питания, вы добьетесь долгой жизни и способности воплотить в реальность свою мечту. Пустив этот процесс на самотек, вы разрушите мечту и сделаете её несбыточной.

В древней Индии люди верили, что ясность ума и твердость духа непосредственно связаны с тем, что и как человек ест. Легкая, не мясная пища, такая, как овощи и фрукты, всегда ценилась йогами, которые чувствовали, что поток личной силы и энергии (который носит название «прана») тормозится мясом. Недавние научные исследования подтвердили вновь, что разум и тело тесно взаимосвязаны: не действует на оптимальном

уровне одно – страдает другое. Обращайтесь и с тем, и с другим хорошо, и вы постройте для себя ту прекрасную жизнь, которой заслуживаете.

ЕСТЬ ЖИВУЮ ПИЩУ: КОЛОССАЛЬНЫЙ ШАГ К ФИЗИЧЕСКОМУ СОВЕРШЕНСТВУ!

Древние йоги из Гималаев представляют собой прекрасный пример долгожительства, физической силы и духовной твердости. Многие живут более ста лет и поддерживают свое тело гибким, стройным и сильным на протяжении всей жизни, сохраняя способность выполнять то, что североамериканцы сочли бы совершенно смертельным. Эти волшебники могут неделями не спать и не есть, выдерживают чрезвычайно сильную боль. В чем секрет их долгой молодой жизни? Он просто в том, что они, как и любая другая из известных групп долгожителей на планете, едят в меру и строго придерживаются естественной диеты.

«Саттвик», или чистая диета, – это диета, основанная на живой пище, то есть такой, которая создана в результате природного взаимодействия солнца, воздуха, почвы и воды. Диета «саттвик» делает ставку на фрукты (и свежие соки из них), овощи и злаки. Внеся в свою диету изменения таким образом, чтобы эта «Супер-Пища» составляла не менее 70 процентов от общего объема диеты, вы сделаете первый шаг к физическому совершенству и полнокровной жизни. Попробуйте её на протяжении всего 30 дней, и вы наверняка будете поражены полученными феноменальными результатами. Некоторые из преимуществ этой диеты, если вы начнете регулярно потреблять живую пищу вместо мертвой (мясные продукты), состоят в следующем.

1. Значительное повышение уровня энергии и сопротивляемости организма.
2. Повышение концентрации и творческих способностей.
3. Уменьшение тучности, потеря значительного количества жира.

4. Улучшение комплекции, цвета кожи, повышение жизнестойкости.
5. Потребность в более коротком сне.
6. Меньше проблем с пищеварением.
7. Повышенная реакция и живость ума, улучшение памяти.
8. Увеличение продолжительности жизни, снижение заболеваемости.
9. Новое чувство гармонии с природой.
10. Общее улучшение самочувствия.

Богатая овощами, злаками и фруктами диета – это поистине то, что для нас определила природа. Наши зубы и клыки разительно отличаются от зубов хищников, например собак, и анатомически более похожи на зубы травоядных млекопитающих. Такое мясо, как говядина и птица, проходит у нас вторичное переваривание – оно нам достается от животных, которые питаются натуральными фруктами и овощами. Ученые обнаружили, что в мясе животных высокое содержание токсинов и не хватает многих важных витаминов и минералов, которые нам нужны для оптимальной жизнедеятельности. Что также важно, мясо гораздо труднее переваривается и сильно истощает энергетические резервы организма в процессе усвоения. Сравните свое самочувствие после того, как съели бифштекс, и после того, как поели свежего салата. Такая естественная пища, как фрукты, легко переваривается, сберегая нашу энергию для более продуктивной деятельности, например для реализации мечты и достижения максимального успеха.

Если мясо столь вредно для нас, почему же мы его едим? Большинство сторонников мясной пищи утверждают, что вегетарианские диеты не дают достаточного количества протеина. Ирония здесь состоит в том, что те, кто ест мясо, получают самый плохой из возможных протеинов. Мясной протеин содержит слишком много мочевой кислоты и не может быть расщеплен печенью, что иногда приводит к серьёзным

проблемам со здоровьем в зрелом возрасте. Овощи и молочные продукты являются прекрасным источником протеина гораздо более высокого качества, чем тот, который присутствует в мясных продуктах. Достаточно только посмотреть на самых сильных животных на планете. Слон, носорог и горилла (которая в тридцать раз сильнее человека) питаются исключительно овощами или фруктами. Фрукты и овощи дадут вам прекрасные источники строительного протеина.

ОТКРЫВАЯ СВОИ ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ РЕЗЕРВЫ, ПОКАЖИТЕ СВОЮ ИСТИННУЮ ЖИЗНЕННУЮ СИЛУ

Энергия является первостепенной основой жизни, поскольку без её достаточного количества вы будете подобны ракете без топлива. Для достижения пика своей энергии вы должны питаться в соответствии с теми естественными циклами, которые происходят у вас в организме.

1. Цикл «Добро пожаловать»: от полудня до 8 часов вечера (такая суперпища, как фрукты, принимается и переваривается).

2. Цикл поглощения: от 8 вечера до 4 утра (пища усваивается).

3. Цикл удаления: от 4 утра до полудня (пища удаляется).

Зная об этих естественных циклах организма и питаясь так, чтобы каждый цикл совершался наиболее эффективно, вы высвободите свои неисчерпаемые резервы энергии и обретете блестящее здоровье, какого у вас никогда раньше не было. Главное, чтобы токсины вымывались из организма и он оставался чистым внутри. Это достигается при помощи следующего.

1. Ешьте пищу, в которой много воды

Наша планета, как и ваше тело, на 70 процентов состоит из воды. Для того чтобы должным образом очистить системы вашего организма и гарантировать максимальную работоспособность, вы должны обеспечить, чтобы ваша диета состояла не менее чем на 70 процентов из продуктов с высоким

содержанием воды (овощи и фрукты). Все три цикла в организме функционируют лучше, когда получают воду из этих источников на регулярной основе (в восьми стаканах воды в день, которые предлагаются некоторыми теориями, в таком случае нет никакой необходимости).

2. Действуйте по трем циклам

Когда вы стали употреблять богатую водой живую пищу, следует теперь постараться сделать так, чтобы ваше питание соответствовало циклам. Утром (до полудня), когда тело старается избавиться от токсинов и прочих шлаков, кушайте только фрукты. Это сделает процесс очищения и вывода вредных веществ из организма более эффективным. После полудня можно поесть (помните, что 70 процентов диеты должны составлять овощи, злаки и фрукты). После 8 часов вечера есть уже не следует, в противном случае вы нарушите процесс поглощения и заблокируете систему (энергия будет расходоваться на никому не нужный процесс пищеварения). Если будете следовать этой рекомендации, то значительно улучшится ваш сон.

Внести такие перемены в свой режим питания не так сложно, как может казаться на первых порах. Для поддержания высокого содержания воды достаточно употреблять салат со всеми блюдами. Утром (когда вы выводите шлаки и должны есть исключительно фрукты), начинайте день с полного стакана свежего апельсинового или яблочного сока. Одним из самых полезных вложений средств является покупка недорогой соковыжималки. Написано много прекрасных книг о том, как получать и потреблять соки, поскольку эта привычка получила самое широкое распространение по всей стране. Сочетания соков, такие, как яблочно-клубничный или малиново-арбузный, должны своим вкусом переубедить даже наиболее скептически настроенных.

Во время обеда вместо всяких «хот-догов» и жареной картошки почему бы не попробовать салат из зелени, перца, артишоков, сельдерея, моркови, зеленого лука, маринованных

огурцов и соленых помидоров? Вам достаточно зайти в один из салатных баров, которые есть чуть ли не в каждом здании, чтобы убедиться в том, насколько они вкусны, приятны на вид и заметно отличаются от тех старых утомительных салатов, которыми вас потчевали в детстве. В еду после работы можно добавить мясо, если вы чувствуете, что оно вам необходимо, но сделайте так, чтобы оно было все в овощах, зелени и злаках, чтобы вы получили заряд бодрости и энергии от такой еды. Проживите в таком режиме хотя бы месяц, и перемены буквально преобразят вас. Это совсем не похоже на известные «диетические сумасшествия». Это реальная польза. Питаясь натуральной, богатой водой пищей (суперпищей), вы сможете совершать такое, что вам ранее давалось с большим трудом.

Если вы действительно устали, неважно себя чувствуете и вам это состояние уже надоело, попробуйте то, что предложено выше. Другой достойной внимания идеей является традиция поста, которая распространена во многих странах уже на протяжении многих веков. Пост – не только способ укрепить здоровье, это также прекрасное средство для укрепления силы воли. Выполнять его предельно просто: нужно лишь один день в течение нескольких недель есть только овощи и пить свежие фруктовые соки, и тогда ваш пост станет самым безопасным и увлекательным путем к прекрасному здоровью.

Во всяком случае попробуйте испытать на себе все эти многочисленные преимущества вегетарианской по большому счету диеты. В недавнем исследовании в Финляндии ученые определили: 38 процентов «новых» вегетарианцев считают, что чувствуют меньшую усталость и прилив жизненных сил уже через семь месяцев после перехода на такую диету. Не нужно прибегать к крайностям и вообще исключать мясо из своего рациона, если это сильно изменяет ваш привычный стиль жизни. Просто сократите употребление мясных продуктов и постарайтесь развить в себе любовь к хорошим фруктам и овощам. Перейдите на национальные кухни, которые предлагают много вкусных блюд без мяса (итальянская, китайская, индийская, японская и тайская кухни являются

прекрасными вариантами). Беда нашего общества – отсутствие энергии. Множество людей влачат свое существование в режиме автопилота, постепенно истощая себя. Изменив свою диету так, чтобы она включала больше водо-содержащих продуктов, вы значительно повысите свою жизненную энергию и живость ума. Вы научитесь получать от жизни то удовольствие, которого вам всегда хотелось, и в итоге проживете ту жизнь, которая была вашей мечтой!

ПЯТЬ ДРЕВНИХ ВОСТОЧНЫХ СЕКРЕТОВ ДОЛГОЛЕТИЯ

СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ 1. ДЫХАНИЕ – ПУТЬ К ПРЕКРАСНОМУ ЗДОРОВЬЮ

«Когда дыхание неровное, мозг спокоен, но когда дыхание спокойное, мозг также спокоен.»

Древний принцип йоги

Отними у вас воду и пищу, и вы сможете прожить несколько дней, но если отнять у вас воздух, вы умрете очень быстро. Дыхание чрезвычайно важно для жизни. Научитесь правильно дышать, и вы не только выработаете в себе умение влиять на состояние ума и духа, но и значительно повысите свой энергетический уровень. Практика правильного дыхания полностью наполняет тело кислородом и заряжает энергией каждую клеточку вашего организма, она может поддерживать вас в состоянии высокой жизненной активности. Практика правильного дыхания (так же, как и правильные позы) высвободит те энергетические запасы, которые пока дремлют в глубине вас в ожидании. Описанные ниже методы основаны на вековой практике йоги и в настоящее время признаны во всем мире как стратегии достижения оптимального здоровья и счастья. Изучите их, освоите на практике и поделитесь с другими.

Один древний философ сказал: «Правильно дышать – значит правильно жить». Глубокое дыхание поддерживает прекрасное состояние духа и тела. Теперь многие для успокоения мозга,

когда он возбужден или несконцентрирован, используют системы дыхательных упражнений. Выдающиеся атлеты применяют дыхательные упражнения для полного расслабления и достижения пика своей формы на наиболее ответственных соревнованиях. Актеры, профессиональные певцы и дикторы настраиваются за кулисами или «за кадром» на выступления посредством дыхательной гимнастики.

Правильная методика дыхания является одним из ключевых элементов физического совершенства, который часто, к сожалению, недооценивается. Оглянитесь на многовековую историю такого искусства, как йога или боевые единоборства (которые были придуманы не только для укрепления характера, но и для поддержания идеального здоровья и долголетия), и вы увидите, что практика глубокого и правильного дыхания лежит в их фундаменте. Если вы хотите прожить дольше, будьте счастливы и думайте о том, как вы сильны, научитесь правильно дышать и регулярно тренируйте себя приведенными ниже упражнениями.

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРЕКРАСНОГО ЗДОРОВЬЯ

1. Вдыхайте и задерживайте дыхание: «Супер-Дыхание!»

Этот прием, который разительно увеличит вашу энергию уже через несколько недель постоянной практики, прост и может использоваться где угодно. Это также самое лучшее упражнение для повышения концентрации, если вы слабы в этом элементе жизни.

Суть упражнения заключается в том, чтобы сделать вдох на два счета, задержать дыхание на восемь и полностью выдохнуть на четыре счета. Для облегчения счета можно объединить упражнение с ходьбой: за два шага глубокий вдох, который глубоко наполняет ваши легкие свежим воздухом, далее задержите дыхание на восемь шагов и произведите энергичный выдох на следующих четырех шагах. Вы вскоре заметите значительный прогресс в вашем энергетическом уровне и общем самочувствии.

2. Попеременное дыхание через ноздри

Это упражнение используется уже тысячи лет для повышения энергетического уровня и получения большой гаммы различных преимуществ для мозга, тела и духа. После такой тренировки вы испытаете легкое чувство эйфории.

Сядьте в тихом месте, скрестив ноги и выпрямив спину. Рот все время закрыт. Закройте большим пальцем правой руки правую ноздрию и вдыхайте левой ноздрей на два счета. Закройте глаза во время вдоха и представьте себе гигантский воздушный шар, который надувается внутри вас. После этого сделайте паузу на восемь счетов и в то же время перекройте левую ноздрию указательным пальцем правой руки. Сделайте выдох на четыре счета через правую ноздрию. Затем вдыхайте через правую ноздрию, задерживайте дыхание и выдыхайте через левую (большой палец перекрывает теперь правую ноздрию). Тренируйте это дыхание то одной, то другой ноздрей по пять минут каждое утро, и результаты не замедлят сказаться.

3. Насос

Это быстрый стимулятор энергии, который вы можете использовать перед большим ответственным собранием или выступлением на митинге. Сядьте и положите руки на живот, как будто держите в руках воздушный шар. Надавливайте сильно на живот в области пупка, делая энергичный выдох через нос. Затем глубоко вдохните через нос и надуйте живот. Повторите упражнение двадцать раз, ускоряя темп по мере того, как будете чувствовать себя всё бодрее и лучше.

4. Ранний подъем

Нет ничего полезнее для мозга, тела и души, чем приятная прогулка по лесу или по берегу моря ранним утром. Попробуйте хотя бы раз в неделю, например воскресным утром. Такая прогулка успокоит мозг, даст возможность поддерживать в себе равновесие взглядов на суть жизни и на то, что в ней действительно стоит сделать. Каждый её день – праздник. Каждый восход солнца – драгоценность, которую следует

беречь. Следите за тем, чтобы дыхание было глубоким во время прогулки (вдыхайте на два счета, делайте паузу на восемь и выдыхайте на четыре).

5. Глубокое дыхание: «зеленый туман»

Это упражнение разработано мастерами боевых искусств Востока мирового класса для того, чтобы прийти в состояние спокойствия и расслабления перед поединками.

Первым принципом хорошей дыхательной привычки является осуществление дыхания всем объемом легких, а не только их верхней частью. Правильное дыхание имеет место тогда, когда вы используете и верх, и низ легких, как это естественным образом происходит во время сна.

Лягте на спину в спокойном месте и закройте глаза. Медленно повторяйте вслух следующую фразу: «Я спокоен, силен и сосредоточен». Затем при вдохе представьте воздух в виде густого зеленого тумана, который проникает в ваши легкие через ноздри, медленно движется в глубь живота. Затем зеленый туман проникает в конечности и распространяется по всему телу. После того как успокаивающий зеленый туман прошел через все тело, расслабив каждый мускул, выдохните его вместе со всем напряжением, которое в вас накопилось.

Продолжайте выполнять это упражнение на глубокое дыхание ежедневно по 5 – 20 минут (предпочтительно утром сразу после подъема или перед напряженной стрессовой ситуацией) для того, чтобы мгновенно успокоиться и обрести душевный покой. Глубокое дыхание может изменить состояние духа и суть всей жизни.

Описанные выше дыхательные упражнения являются прекрасными кондиционерами ума, тела и духа. Вы можете поднять общий уровень вашего здоровья на гораздо более значительную высоту, просто применяя эти методы ежедневно на протяжении 30 дней. Вам достаточно тратить на упражнения не более 10–15 минут в день, но вы обязательно ощутите большие сдвиги к лучшему, прилив сил и станете выполнять все

свои дела с большей энергией и энтузиазмом. Обретя энергетический резерв, который дают дыхательные упражнения, вы можете делать больше, достигать большего и превратить свой мир из заурядного в идеальный.

СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ 2. ВАЖНОСТЬ ПРАВИЛЬНОГО ПЕРЕЖЕВЫВАНИЯ ПИЩИ

Ранее уже пояснялось, что процесс переваривания пищи отнимает очень много энергии, и чем легче он у нас будет проходить, тем больше энергии мы сохраним для других дел и занятий. Правильное и медленное пережевывание всей пищи может показаться малозначительным требованием, но оно чрезвычайно важно для обретения крепкого здоровья и молодцеватого, бодрого вида.

Большинство людей постоянно живут в такой спешке, что проглатывают свою еду пережеванной лишь наполовину. Однако перед перевариванием в желудке пища должна пройти процесс переваривания во рту. В противном случае пища надолго «застрянет» в желудке, в то время как, будучи тщательно пережеванной, она будет прекрасно продвигаться и усваиваться организмом. Поскольку процесс пищеварения является одним из самых энергоемких в организме, неправильно пережеванная пища будет забирать на свое усвоение значительные жизненные силы, которые необходимы организму для других важных нужд.

Правильно пережеванная пища гораздо легче переваривается организмом, а это означает, что её вам нужно меньше. То есть при правильном процессе пережевывания вы можете уменьшить свой рацион и, тем не менее, быть и выглядеть здоровее, чем когда-либо раньше. Люди в нашем современном обществе едят гораздо больше, чем требуется, поэтому основой долголетия является потребление пищи лучшего качества, но в меньших количествах, а не наоборот. Бенджамин Франклин сказал: «Чтобы продлить жизнь, сократите обед».

СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ 3. ПЕРЕСТАТЬ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СТАРИКОМ

Жан-Жак Руссо писал: «Немощное тело одряхляет мозг». Для достижения прекрасного здоровья и замедления старения вы не должны позволить старости вползти в ваше тело. Не ведите себя по-стариковски и не перенимайте привычек пожилых людей. Молодежный образ жизни поможет сохранить молодость. В действительности вы настолько стары, насколько сами себя таковым считаете. Настоящий секрет долголетия заключается в том, чтобы становиться моложе, живя со страстью, удовольствием и энтузиазмом.

Исследования показывают, что мысли об угасании с возрастом умственных и физических сил являются ничем иным, как «самоисполняющимся пророчеством». Можно утверждать, что большинство тех, кто молод душой, ведут динамичную жизнь, не уклоняясь от проблем, сумеют замедлить процесс старения. Особенно важно сохранять и поддерживать гибкость и бодрость духа, чтобы избежать его деградации. Умственная аэробика для сохранения гибкости и живости ума описана в 30-дневной программе «Супер-Жизнь!», однако ежедневные занятия с кроссвордами, изучение иностранных языков, посещение различных занятий и, что самое полезное, чтение умных книг, все это – высокоэффективные способы сохранить остроту ума в пожилом возрасте. Для того чтобы ваш мозг оставался молодым, просто помните о том, что он всегда дает вам то, что вы у него просите.

Не давайте также деградировать своей осанке и фигуре. Старческая осанка оказывает сильнейшее отрицательное влияние на физическое и нравственное здоровье в равной степени. С точки зрения физического состояния сутулость создает излишнее напряжение в нижней части спины и, как было доказано, отрицательно влияет на кровообращение и органы дыхания. Плохая осанка заставляет человека чувствовать себя более усталым и снижает его энтузиазм. То, как вы стоите, двигаетесь и действуете, оказывает огромное влияние на общее

самочувствие (попробуйте почувствовать себя усталым и грустным, когда вы стоите, широко расправив плечи и громко смеясь). Как сказал Уильям Джеймс: «Мы не оттого смеемся, что счастливы, а счастливы именно оттого, что смеемся».

Поэтому держите спину прямой, а голову как можно выше. Шагайте энергично мягкой упругой походкой. Во время ходьбы дышите глубоко и размеренно. Прекрасная осанка – это нечто такое, что нужно постоянно чувствовать и формировать в виде привычки. Тот выигрыш для здоровья, который дают правильные осанка и дыхание, очень трудно переоценить.

Еще один полезный совет тем, кто хочет стать человеком с блестящим здоровьем. Два-три раза на день закрывайте глаза и четко представляйте себе того человека, каким вы хотите стать физически. Рассматривайте внимательно тот ясный свет, который излучают его лицо и глаза, обращайтесь внимание на гладкость его кожи и упругость мышц. Воображайте себя смеющимся и ощутите в себе энергию, которую вы в себе выработаете. К данному моменту вы являетесь специалистом по построению мысленных картин и должны уметь реализовать невероятную мощь предлагаемого метода. Старайтесь ежедневно рисовать перед своим мысленным взором такие картины из будущего, по крайней мере в течение месяца, и вы заметите колоссальные перемены. Ваша самооценка значительно возрастет, вы почувствуете себя лучше, и у вас появится гораздо больше энтузиазма для выполнения ежедневных упражнений и тренировок, которые будут вести вас по дороге к физическому совершенству.

Вы в состоянии всего достичь, если будете постоянно держать мысленно перед собой желаемую цель, подкрепляя её желанием, страстью и глубокой убежденностью в том, что она станет реальностью. Добавьте к этому сгустку чувств и эмоций ещё и четкие временные границы, которые вы установили для себя по достижению этой цели, четкий план и ежедневный график действий в направлении мечты – и вы станете неустойчивыми! Никогда не сдавайтесь. Вы – человек сильного

характера и мужества, только слабые поворачивают вспять на подъеме к вершине, которая называется «Жизненное совершенство и прекрасное здоровье». И в этом походе за высшими достижениями жизни вас ждет не только замечательное и увлекательное приключение, но и блестящий результат, и все это вам по плечу.

СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ 4. ВЫДАЮЩАЯСЯ СИЛА ЙОГИ

Одной из самых простых стратегий проведения физических и умственных преобразований является йога. Придуманная много тысяч лет назад мудрецами древней Индии как универсальное средство достижения и поддержания прекрасного здоровья ума, тела и духа, она способна совершить для вас чудеса. Суть йоги заключается в том, что посредством ряда физических упражнений (асан), общих методов расслабления, легкой диеты («саттвик»), правильной техники дыхания и положительного мышления, человек способен повысить свои кондиции до настоящего совершенства, когда душа и тело становятся едиными и обеспечивают долготетнее прекрасное здоровье.

Программы хатха-йоги предлагаются по всей Северной Америке и Европе по очень низким ценам. Программы дают возможность расслабляться и получать удовольствие от занятий. Идеи и упражнения просты в запоминании, особенно если вами руководит опытный наставник. Если вы ещё не испытали на себе йогу, то вы просто проходите мимо прекрасного тонизирующего источника и эликсира молодости.

СЕКРЕТ ДОЛГОЛЕТИЯ 5. МАГИЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНОГО МЫШЛЕНИЯ И МЕЧТЫ

Если уверенно двигаться в направлении своей мечты и стараться жить жизнью, которую себе вообразил, то непременно добьешься успеха, о котором даже и не мечтал.

У вас есть все потенциальные возможности создать свою новую реальность, начиная прямо с сегодняшнего дня. Новая реальность может выражаться в прекрасном здоровье, преуспевании и абсолютном счастье. Вы также можете добиться успеха, о котором и не мечтали в обычные часы. Предыдущие страницы этой книги познакомили вас с многочисленными стратегиями совершенствования ума, тела и духа. Точное описание упражнений и ежедневные указания содержатся также в 30-дневной программе «Супер-Жизнь!», которая приведена в конце этой книги. Однако над всеми принципами, над всеми медитациями и методами, над всеми правдами стоит одна главная истина, один наиболее мощный секрет долголетия, высшего здоровья и жизненного совершенства.

Он формулируется просто: ***ваши мысли контролируют ваш мир.*** Если вы твердо стоите в карауле у врат вашего разума и позволяете завладеть им только самым достойным и здравым мыслям, вы будете счастливы, здоровы и спокойны. Если же вы позволите мыслям из своего негативного прошлого или будущего опыта овладеть вашим мозгом, они вас перегрузят, вы никогда не испытаете счастья и никогда не подойдете к состоянию, которое известно как прекрасное здоровье. Будьте непреклонным стражем каждой мысли и удерживайте в своей голове только те, в безупречном качестве которых вы не сомневаетесь.

Как хороший садовник ежедневно пестует свой сад, подкармливая его всем необходимым для нормального развития растений, так и вы должны ухаживать и подкармливать свой мозг. Если вы будете делать это, тщательно оберегая свой сад от сорняков-мыслей, которые так и норовят пустить в нем свои ядовитые корни, если будете думать только о положительном и вдохновляющем, этот сад непременно осыплет вас благодатными плодами. Все явления и вещи создаются дважды – сначала в вашем мозгу и только потом в действительности, во внешнем мире. Так же, как строитель сначала делает проект здания на бумаге и только потом берется за кирпичи, вы должны сотворить все, что хотите построить, перед своим мысленным

взором. Сделав это, оперевшись на свою мечту и здравые, положительные мысли, вы включите в игру такие силы, о которых ранее и не догадывались, и они поведут вас вперед.

Поменяйте образ своих мыслей, и вы самым радикальным образом измените всю свою жизнь. Думайте о прекрасном здоровье, и оно наверняка придет к вам. Представляйте себя уверенным в себе, сильным и преданным своему делу человеком, и вскоре этот ваш мысленный образ станет реально-стью. Представляйте себя богатым человеком, думайте об этом по двадцать-тридцать минут ежедневно со страстной верой в достижение этой цели, и вы добьетесь своего.

Идеи, помноженные на чувство убежденности и веру, дают феноменальные результаты. Если вы хотите усовершенствовать свое тело, то сперва нужно усовершенствовать ум. Станьте могучим борцом, нацеленным только на счастливые и прекрасные идеи. Отбросьте любую мысль, которая не прибавляет сил и наносит ущерб чувству победителя в игре жизни. Вы – хозяин всех своих мыслей. Чем быстрее вы поймете это, а также что можно управлять процессом мышления, тем скорее сможете достичь действительного и непреходящего совершенства. Вы сами отвечаете за свои мысли. За счет практики и дисциплины вы сможете стать властелином любой и каждой мысли, владеющей вашим сознанием. После этого вы сможете построить такую судьбу, с которой ничто не сравнится.

Джеймс Аллен в своей замечательной книге «Как человек мыслит» пишет: «Точно так же, как физически слабый человек может стать силачом за счет продуманной и упорной тренировки, так и человек со слабым духом и неясными мыслями может сделать их могучими за счет тренировки правильного мышления». Итак, в чем же секрет долголетия и личного совершенства? Управляйте своими мыслями, и вы станете править своим разумом; управляйте своим разумом, и вы станете правителем своего тела; управляйте своим телом, и вы почувствуете себя как никогда раньше не чувствовали – действительно здоровым.

Античные мыслители пришли к заключению, что мысли – это те же предметы и, как любые предметы во Вселенной, они сотворены из энергии. Поэтому с каждой новой мыслью вы в действительности что-то создаете. Вы направляете в окружающий мир своих мысленных посланников, и эти посланники, если они позитивны, повлияют на все аспекты вашей материальной жизни, поскольку энергия мысли воздействует на энергию всего сущего. Положительное мышление – это не просто абстрактная концепция. Оно, скорее всего, обосновано самим физическим устройством мира. Мысль является сущностью, и мысли воздействуют на все сущее. Вот почему вера в свою мечту и поставленные цели является таким мощным средством переустройства жизни. Чудеса происходят каждый день. Уже есть сообщения об излечении раковых больных при помощи диеты положительного мышления и смеха, когда традиционная медицина оказалась бессильной. Люди, у которых ничего не было за душой, приобретают финансовое могущество только потому, что решили сделать свою жизнь лучше, а затем предприняли усилия, чтобы это свершилось. Разве могут быть какие-нибудь сомнения в том, что в вашем мозгу у вас находится самый невероятный инструмент изменений и успеха из когда-либо изобретенных?

Вы узнали о могуществе своего мозга. Эта 1,5 – 2-килограммовая масса, укрепленная у вас над плечами, способна создать для вас все, что вы только пожелаете. Совершенствуйте свои мысли, и вы вскоре станете властелином своего внутреннего мира. Овладев своим собственным миром, вы добьетесь исключительной личной эффективности, более глубокого душевного покоя, более высокой работоспособности, идеального здоровья и пожизненного успеха, которые ждут вас. Успех во внешнем мире начинается с успеха внутри себя. 30-дневная программа «Супер-Жизнь!» покажет вам, как ещё лучше управлять собою и закалять свой ум. Это руководство для вашей истинной жизни. Если вы посвятите себя выполнению тех простых упражнений, которые вам предлагаются, вы совершите

наиболее важный шаг в вашей жизни, первый шаг на пути к
жизненному совершенству и к совершенству своего мира.

ГЛАВА ЧЕТВЕРТАЯ. ВАШ ХАРАКТЕР: ДОСТИЖЕНИЕ ОБЩЕСТВЕННОГО ПРИЗНАНИЯ И ПОБЕДЫ НАД СОБОЙ

Все знают, что сорняки портят сад и снижают плодородие полей. И садовник, и фермер в равной мере должны постоянно выпалывать сорняки... То же самое касается построения и укрепления собственного характера. Никто не знает наших проблем и сложностей лучше нас самих, поэтому каждому из нас предстоит пропалывать свой характер, чтобы наше поле оставалось живым и плодородным.

Джордж Мэттью Адамс

Перед тем как надеяться на то, чтобы изменить обстоятельства, следует сначала изменить самого себя. Если вы намерены руководить компанией, сначала научитесь руководить собой. Если вы хотите быть главой семьи или бригады, станьте сначала главой самого себя. Самосовершенствование – это основа жизненного успеха. Исходная точка, как всегда, лежит в вашем мышлении. Образ ваших мыслей есть характер. Все мысли, которые владеют вами, сходятся вместе подобно жилам мощного троса, образуя характер. Если вами владеют не до конца ясные мысли, скорее всего у вас слабый характер. Станьте мыслителем с сильной дисциплиной, и вы гарантированно получите цельный, неустойчивый характер. Характер, богатый целеустремленностью, мужеством и доверием, является основой жизненного успеха.

УДОВОЛЬСТВИЕ ОТ АКТИВНОСТИ

Вы сами отвечаете за все, что происходит с вами в жизни. Вы можете превратить свое существование в блестящий пример жизненного и профессионального совершенства, а можете обратить свою жизнь в ничтожество. У вас есть выбор между нирваной и кошмаром. Важно понять, что у вас есть силы, чтобы рассматривать проблемы как вызов и чтобы предпринять

все действия для достижения желаемого. Качество вашей жизни объясняется тем, как вы сами *объясняете себе* происходящее с вами.

Быть активным в жизни означает, что вы больше не ищете причины прошлых неудач или отсутствия достижений в истории вашей семьи или в неудачно сложившихся обстоятельствах. Быть активным означает, что вы больше не станете лить слезы по разлитому молоку и жаловаться на суровое обращение с вами со стороны окружающего мира. Вы активны в жизни: направлены на действие.

Вы должны постоянно упражнять мускулы своей активности для выработки в себе истинного чемпионского настроя. Вы должны лицезреть себя небольшим богом на этой земле, существом, у которого есть все задатки для феноменального успеха и страстное желание достичь его. Если у вас есть такие мечты, вы обязательно найдете способ их реализовать. Ганди, Форд, Линкольн, Белл, Кеннеди и Солк смогли, значит, сможете и вы.

Все преуспевшие в жизни люди были активны. *Они рассматривали неудачи и поражения как уроки, а ошибки – как чудесные благоприятные возможности для роста. Они пришли к пониманию того, что боль – прекрасный учитель, а в жизни нет отрицательных событий, а только уроки и выводы, которые, если захотеть, можно использовать как трамплин для роста.* Посмотрите на куст роз. Можно считать его прекрасным цветущим кустом с небольшим количеством шипов на стеблях, а можно рассматривать его как куст, полный колючек, с маленькими цветочками наверху. Объект исследования один и тот же, но объяснение и восприятие диаметрально противоположные.

После того как вы выработали в себе привычку эффективно думать, новый мир откроется вашим глазам. Когда вы начнете понимать, что в вашем разуме заключена бесконечная сила и вы можете сами строить свою судьбу, с вами начнут происходить самые удивительные вещи. Скорее всего, подобно среднему

человеку, вы используете потенциал своего мозга в лучшем случае на 25 процентов. А как же остальное? Неужели вы действительно собираетесь обречь миллиарды клеток мозга, которые дарованы вам природой, и то чудо, которое мы называем человеческим телом, на жизнь посредственности? Эта книга – сигнал пробуждения для вас. В мгновение ока, в эту самую секунду вы можете круто повернуть свою жизнь. Примите же решение и твердо добивайтесь самого большого успеха, на который вы только способны.

Быть активным – значит самому лепить обстоятельства по своему разумению, а не ждать, пока они вылепят вас. У вас есть возможность трактовать любое событие, которое произошло в прошлом, и любое событие, которое развернется перед вами в будущем, в соответствии с вашими желаниями. Например, если кто-то ведет себя по отношению к вам особенно вызывающе и оскорбительно, у вас есть варианты на выбор, как трактовать это событие. Обычный, заурядный человек начинает злиться и постоянно спрашивать себя, почему тот человек так себя ведет, – и этим загоняет себя в негативное, совершенно непродуктивное состояние. Человек же, который выработал в себе состояние активности, ценит то обстоятельство, что может соответствующим образом трактовать любое событие и получать от этого новую энергию. Как сказала Элеонора Рузвельт: «Никто не способен обидеть вас без вашего на то согласия». Ганди выразил это по-другому: «Они не способны отнять наше самоуважение, если мы сами не отдадим им его». Ключом к решению является такое объяснение действия, как взгляд на событие с той точки зрения, которая позволяет вам расти. Вы можете сделать разные толкования такого, казалось бы, отрицательного обстоятельства, что кто-то груб с вами.

а) Бедняга, чем же я могу помочь ему – у него наверняка был очень тяжелый день.

б) Чему я могу научиться из этого события и использовать его как опыт для роста на моем пути к жизненному совершенству?

в) Все происходящее имеет свою причину, и из этой ситуации также получится что-то положительное.

г) Что случится со мной (физически и морально), если я позволю этому второстепенному инциденту взволновать меня? Не придаю ли я слишком большого значения мелочам?

д) Я должен рассматривать себя как апельсин – если меня сдавить, то наружу выйдет только то, что внутри. Если я действительно развил в себе покой, доброту и самоконтроль, эти замечательные качества и проявятся. Если наружу выйдут негативные черты, мне ещё предстоит большая работа на пути к личному совершенству. Помните, что убивает не укус змеи, а яд, который расходится по организму и вызывает смерть. Не давайте змеиному укусу другого человека выпустить в вас свой яд. Вы можете поставить ему заслон и, кроме того, вы сами отвечаете за все мысли, которые владеют вашим умом. Вы можете сделать каждый свой день необычайным праздником, если поставите под контроль свои мысли, те мысли, которым вы даете проход в свой сад ума в каждую секунду каждой минуты каждого своего дня.

Быть активным означает, что вы можете прожить блестящую жизнь, видя только хорошее во всех событиях, которые разворачиваются перед вами на прекрасном живописном ковре жизни. Не существует такой вещи, как неприятный опыт. Всякий опыт имеет потенциальную возможность для улучшения какого-нибудь элемента вашего характера или бросает вам вызов, который может вознести вас на новые высоты: духовные, физические, умственные и профессиональные. Истинные победители видят в проблемах новые благоприятные; возможности. Там, где другие терпят поражение, они карабкаются. В любые периоды спада всегда находится горстка предпринимателей, которые делают себе карьеру, игроков на бирже, которые скупают акции тогда, когда все стараются от них избавиться. Старайтесь всегда видеть синее небо поверх самых свирепых грозовых туч – ведь оно действительно там всегда есть.

Активность – первый шаг к личному совершенству. В ней нет ничего, кроме отточенного самоконтроля. А самоконтроль, как и все самые главные качества совершенства, можно выработать в себе посредством терпения и упорной тренировки. Как только вы примете твердое решение ежедневно тренировать эти мышцы, вы овладеете полным контролем над своей жизнью и пробудите тот истинный потенциал, который сейчас дремлет внутри вас. Согласны ли вы принять этот вызов?

ДВИЖУЩАЯ СИЛА НА ПУТИ К СОВЕРШЕНСТВУ

Есть некое чудо в движущей силе и инерции. Как стартующий с вершины горы лыжник начинает свое движение медленно, чтобы далее, у подножия склона, стать поистине неудержимым, так и вы можете использовать силу инерции, созданную маленьким успехом в самосовершенствовании для толчка в направлении своей главной цели – замечательной жизни.

Вот в чем суть «Супер-жизни!». Начните с самого малого, с небольших сдвигов в своем умственном настрое, в программе своих упражнений, в своей диете и жизненных привычках. Вскоре шаги, предпринятые вами, станут шире, результаты ощутимее, пока вы не станете поистине неудержимы. Дорога длиной в тысячу километров начинается с малого первого шага, и вам тоже придется начинать с малого для достижения величайших результатов.

В области своего умственного развития вы начнете потчевать свой разум питательной диетой из прекрасных мотивационных книг, положительных вдохновляющих идей и упражнений для того, чтобы оживить ум и свою выносливость. На первых порах вы станете тратить всего по несколько минут в день на эти занятия, но как только вы увидите те поразительные результаты, которые придут, вы станете уделять все больше внимания реализации потенциалов своего интеллекта. В этой книге неоднократно подчеркивалось, что ваш мозг ничем, в принципе, не отличается от любых других мышц вашего тела: вы должны их напрягать, чтобы они не слабели. Причем мозг нужно не

только напрягать, но и постоянно «тормозить» его, ставить перед ним задачи, иначе он неминуемо начнет слабеть.

Если вы не идете вперед, вас неминуемо понесет назад. А если вы будете постоянно питать свой разум изысканными «лакомствами» и доводить его тренировками до совершенства, к вам обязательно придут успех и такое счастье, о котором вы не могли и мечтать в обычные часы. Не важно, что у вас когда-то была слабая память или вы всю жизнь были неисправимым циником. Вы можете изменить самую суть вашей жизни и любые свои убеждения только за счет того, что примете решение измениться и найдете ежедневно время для гимнастики ума по крайней мере в течение 30 дней (а потом будете поддерживать тонус ежедневными упражнениями). Нет ничего более благородного в этой жизни, чем укреплять свой разум и закалять характер. Такие занятия существенно повысят качество вашей жизни и жизнь тех, кто вас окружает.

Та же самая сила инерции, которая вознесет ваш умственный настрой на высочайшие уровни, способна довести ваше тело до состояния физического совершенства. Внутри всех нас – фонтан великолепного физического здоровья, который до поры до времени дремлет, как не востребованный богатырь. Нужно только открыть для себя этот океан блестящего здоровья и дать ему выразить себя. Это исключительно важно. Вы должны реализовать действительные возможности своего организма в достижении физического совершенства.

Самый лучший врачеватель – это разум, полный добрых мыслей, надежд, смелости, силы и гармонии. Питая свое тело сбалансированной диетой из продуктов с высоким содержанием жидкости (фруктами и овощами) и другими животворными источниками, вы сможете вернуть ему ту юношескую форму, которую могли потерять, и ту энергию, которой вам могло не хватать из-за плохой диеты, затруднительной для пищеварения. Внеся в свою диету незначительные, но очень важные изменения, вы вскоре сможете развить в себе невероятную инерцию, которая построит здоровье на полезных привычках.

Эти привычки на всю оставшуюся жизнь выработают в вас дисциплину правильного питания – дадут вам более здоровое тело, лучшее общее самочувствие и мотивацию полностью реализовать весь свой потенциал. Откройте для себя этот бассейн прекрасного здоровья и начните с курса «Супер-Жизнь!». Вы уже никогда не сможете повернуть назад, после того как увидите результаты, которых действительно смогли достичь.

ФОРМУЛИРОВАНИЕ СВОЕЙ МИССИИ В ЖИЗНИ ДЛЯ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

Без конкретного жизненного плана и четко сформулированных целей вы будете подобны сбившемуся с курса кораблю, который бесцельно гоняют волны по просторам моря. Вас понесет туда, куда решит за вас прилив или отлив. Такой образ жизни не только снижает работоспособность человека и его личные качества, но и не дает счастья, не ведет ни к каким достижениям.

Для достижения любого прочного и долговечного успеха и жизненного совершенства нужно наметить свой курс заранее, распланировать весь маршрут реализации своей мечты и быть готовым к тем самым неожиданным зигзагам и поворотам, которые жизнь готовит вам на этом пути. Важно, чтобы у вас нашлось время глубоко задуматься над тем, что именно вы хотели бы услышать на том торжественном ужине на закате своей жизни, о котором мы говорили в начале этой книги, определить, какое значение вы собираетесь придать своей жизни, какое наследство после себя оставить.

На «семинаре» по постановке целей, который мы с вами провели ранее, были разъяснены многие важные стратегии, реализация которых ведет к достижению цели. Но кроме этого каждый человек, который по-настоящему стремится совершить как можно больше в своей жизни, должен найти время для формулировки смысла жизни и той миссии, ради которой он пришел в нее. Формулировка смысла жизни, которая является жизненно важным документом на пути к реальному

совершенству, является концентрированным выражением ваших жизненных целей и устремлений. Она должна исходить из самых глубин вашего существа, и отражать те фундаментальные принципы, которые правят вами. Она должна вдохновлять вас и в точности отражать ваши мечты, идеалы и желания.

Сформулировав для себя смысл своей жизненной миссии, вы определите суть и направление своего пути (хотя это не означает, что миссия не может меняться по мере того, как вы движетесь вперед по жизни). Имея теперь четкую идею того, чего же вы хотите от жизни, и те направляющие принципы, по которым вы теперь станете жить, вы сделаете свой внутренний мир наполненным огромным смыслом, обретете уверенность в себе. Когда перед вами предстанут благоприятные возможности или испытания, вы сможете теперь эффективно использовать или разрешать их, поскольку у вас есть уверенность в направлении движения и вы знаете конечный пункт маршрута. Вы тогда просто будете выбирать такой образ действий, который приведет вас в этот пункт. Как продавец, которому обещана большая премия за продажу 1000 единиц товара, концентрируется только на той деятельности, которая приведет его к успеху, точно так же формулировка вашей жизненной миссии сконцентрирует ваш мозг на действиях, наиболее важных для обеспечения вашего жизненного успеха.

Формулирование миссии позволяет вам жить более цельной жизнью и служит эффективным компасом, позволяющим держать курс в направлении заявленных ценностей. Если вам предлагают что-то, идущее вразрез с вашей миссией, вы сразу сможете распознать это и отказаться от предложения. Если составным элементом вашей миссии является твердое решение не изменять доброте и порядочности, поскольку именно такой личностью вы постановили для себя быть, то, если кто-то будет обходиться с вами по-хамски, вы никогда не станете отвечать ему той же монетой, поскольку это противоречит стержневым ценностям вашей миссии. Вы удаляете из своего мира такое понятие, как сожаление, поскольку вы начинаете действовать именно так, как вы на самом деле хотите действовать, и никто

не может добиться от вас той реакции, которая для вас неприемлема. Вы становитесь суперактивны, а не «реактивны» или рефлексивны. Вы делаете выводы и обладаете полным контролем над каждой ситуацией. Вы ставите принципы в центр своей жизни и ведете жизнь, которая совпадает с вашими фундаментальными ценностями.

Вот некоторые преимущества того, что вы сформулировали миссию своей жизни.

- а) Прояснение смысла жизни и её направляющих величин.
- б) Постоянное и твердое руководство в моменты трудностей и сомнений.
- в) Постоянная мотивация и «путеводная звезда» (или «личный маяк»), всегда указывающая направление на главные жизненные ценности.
- г) Гораздо более твердое и четкое чувство равновесия и возможность определить все свои жизненные приоритеты.
- д) Лучшая организация своего времени, внимание только тем делам, которые приведут к наилучшим результатам (80 процентов жизненных достижений являются результатом 20 процентов предпринятых действий, поэтому очень важно ставить главное на первое место).

Формула смысла жизни – это не более чем несколько абзацев или страниц, в которых говорится о том, ради чего вы живете. В ней должно говориться в самом общем виде о том, что является самым главным для вас и чего вы собираетесь достичь к концу своего существования на этой земле. Она должна определять те ценности, которые для вас имеют принципиальное значение и те качества, которые вы намерены в себе выработать.

Составьте для себя такую формулу и зажгите в себе жгучее желание добиться намеченного. Сегодня и в каждый последующий день вы должны припадать к тому могучему источнику жизненной силы, в котором и заключен ваш истинный потенциал. Сегодня – как раз тот день, когда вы

становитесь другим, гораздо более крупной фигурой, чем были раньше. Сегодня – день, когда вы перестаете быть пленником силы земного тяготения и начинаете исследовать истинные возможности своей более возвышенной и более счастливой жизни.

КАК ДОСТИЧЬ БОГАТСТВА И ПРОЦВЕТАНИЯ

Богатство различные люди понимают по-разному. Для человека из мира бизнеса это слово может означать чистую прибыль в 50 миллионов долларов. Для человека, который нацелен на более духовные аспекты жизни, оно может означать достижение душевного покоя и глубокой веры в существование и силу духовного мира. Большинство людей стремятся к той или иной форме богатства, поэтому ниже будет рассказано о некоторых проверенных временем секретах его достижения.

Первым шагом на пути реализации мечты о долгосрочном богатстве является четкое представление о том, что значит для вас богатство. Чего вы собственно хотите от жизни? Помните, что счастье – это не конечный пункт назначения, а способ путешествия по дороге жизни. Счастье – это не оазис, лежащий на краю пустыни, а место, которого вы достигаете только тогда, когда имеете внутренний успех. Изучив биографии множества преуспевающих людей нашего времени, вы увидите, что их обладатели были наиболее счастливы тогда, когда начинали путь к богатству и процветанию. Они были наиболее счастливы, когда боролись с предрассудками, пробуждали в себе жгучее желание добиться успеха и самые страстные амбиции. Решите для себя этот вопрос и станьте счастливым прямо сегодня, не откладывая на завтра. От вас требуется просто сделать осознанный выбор.

После того как вы совершенно четко определили, что для вас означает богатство и каково ваше главное предназначение, следующим шагом является выработка в себе сознания состоятельного человека. Для того чтобы стать богатым, вы должны начать думать как богатый человек. Как и в любом успешном деле, все начинается с вашего ума, поскольку

внешний мир всегда является отражением мира внутреннего. Поймите, что ваш разум является замком чудес, который может доставить вам любое богатство, которого вы только пожелаете. Оно придет к вам так же неизбежно, как ночь сменяет день.

Каждый мужчина и каждая женщина в этом мире рождены для успеха, для богатства и процветания. Потенциал для этого является одним из важнейших ваших качеств, даже если вы сами этого и не осознаете. Если у вас нет в изобилии всего, чем вы хотите наполнять свою жизнь, сделайте что-нибудь, чтобы этим овладеть и начните непосредственно с сегодняшнего дня. Нужно начать с высвобождения скрытых и магических сил, которые дремлют в той части вашего сознания, о существовании которой вы, может быть, даже и не догадываетесь: в вашем подсознании.

Подсознание, разум из подкорки, обладающий колоссальной силой и неограниченными возможностями, пробуждается к жизни через веру. Он откликается на предложения как словесные (самовнушение), так и образные (которые появляются в виде образов перед вашим мысленным взором). Постоянно повторяя про себя и вслух фразы, которые отражают важность богатства в вашей жизни, вы скоро войдете в состояние духа богатого человека. Такое состояние духа является движущей силой в направлении к каждой суперцели, которая перед вами.

Убеждения, которые владеют вами в этом умственном настрое, затем отпечатываются на уровне подсознания, которое теперь обеспокоено тем, чтобы создать множество благоприятных возможностей для реализации вашей мечты об устойчивом богатстве. Главное – это сделать свою уверенность и веру в то, что в один прекрасный день вы станете непременно богаты, составной частью всех ваших эмоций. Чтобы стать богатым, вы должны почувствовать себя таковым. Вы должны подкрепить эмоциями ваше намерение стать процветающей личностью и заставить каждую мысль, которую вы допускаете в свое сознание, работать на этот существенный результат. Когда

вы погружаетесь в мысли о богатстве, счастье и мире, вы открываете для себя и впрягаете в работу невероятную мощь своего подсознания. Именно в этот момент ваша жизнь поднимается над уровнем обыденности к высотам необыкновенного, именно туда, где она должна в действительности пребывать.

На протяжении сотен лет рассказы о великих успехах учили людей искусству концентрировать безграничные возможности своего подсознания, которое многие считают находящимся в прямой связи с той божественной силой, которая витает над материальным миром. Не важно, согласны вы с этой философией или нет: для вашего личного процветания важно понимать, что подсознание может творить для вас чудеса, если вы будете задавать ему нужную пищу в виде утверждений (самовнушение) и мысленных образов (визуализация).

Вот несколько самых лучших стратегических советов, как использовать всю мощь подсознания для реализации своей мечты.

1. Приведите себя в самое расслабленное состояние с помощью приемов, которым вы научились из этой книги.
2. В течение десяти минут представляйте мысленно и в мельчайших подробностях то, чего вы хотите добиться.
3. Громко скажите вслух самому себе о том, чего вы хотите достичь, и о том, что результат обязательно придет к вам.

Когда вы переходите в поистине расслабленное, самоуглубленное состояние, подсознательная часть вашего разума становится особенно восприимчивой ко всем вашим предложениям. Она начинает работать над любым из ваших желаний и заставляет их реализовывать. Просто важно тренировать её точно так же, как вы тренируете свой ум, настраивая его на достижение счастья и питая его самой изысканной пищей.

Создайте себе свои собственные мантры, которые можно повторять снова и снова своему подсознанию, когда оно находится в состоянии идеального действия или глубокого расслабления. Загружайте свой ум яркими видениями того, как вы станете выглядеть, когда придете к процветанию. Как вы будете себя чувствовать? Как будут выглядеть ваши дом, машина и семья? Постарайтесь разглядеть то большое количество нулей, которые значатся после единицы в вашем банковском счете. Заведите себя эмоционально. Какие эмоции будут переполнять вас, когда вы станете богаты? Как вы станете себя чувствовать?

Продельвая это упражнение наедине с собой каждый день, вы просто применяете один из самых малоизвестных, но, тем не менее, наиболее мощных законов природы – закон притяжения. Этот закон гласит, что то, на чем вы постоянно и настойчиво фокусируетесь в своем внутреннем мире, – и есть то, что вы получите в своем мире внешнем. Что вы посадите в замечательном саду своего разума, то и принесет плоды. То, что вы считаете истинным перед мысленным взором, то и проявит себя в вашей реальности. Как сказал Эмерсон: «Человек – то, что он о себе думает на протяжении дня». Стоит только уразуметь суть этой мысли, и вы станете просто неудержимы.

Если существует что-то такое, чего вам не хватает в жизни, сегодня именно тот день, когда самое время начать процесс переустройства. Вы начинаете вырабатывать в себе то магическое мыслительное состояние, которое известно под названием «состояние процветания». Вскоре вы начнете притягивать к себе благоприятные обстоятельства и возможности, о которых ранее не могли и помыслить. Чем больше вы станете мысленно фокусироваться на своих желаниях, чем больше будете внутренне убеждены в их реализации и чем больше в вашем сознании будет положительных, светлых и плодотворных идей, тем больше вам будет всё удаваться и тем больше вы будете получать. Весь день не переставая твердите: «Я притягиваю к себе процветание и богатство». Повторяйте также: «Каждый день во всех

отношениях я становлюсь все лучше и лучше». Никогда не отступайте ни на шаг от своей мечты. Все ваши чаяния осуществляются. По прежде всего, раз и навсегда, вы должны признать, что ваш разум является источником неограниченной энергии.

УТЕРЯННОЕ ИСКУССТВО ЭФФЕКТИВНОГО САМОУПРАВЛЕНИЯ

Перед тем как совершать чудеса во внешнем мире, вы должны сперва поднять стандарты того, что можете совершить в своем мире внутреннем. Сутью эффективного управления личностью является эффективное управление сознанием. А сутью эффективного управления сознанием является духовная дисциплина, которая является ничем иным, как строгим контролем за тем, чтобы каждая и всякая мысль была полезной и доброй. Каждая идея, сконцентрированная и нацеленная в направлении вашей мечты, подобна маленькому самородку золота, который уверенно продвигает вас по пути к богатству.

Когда каждая ваша мысль будет развиваться в том направлении, куда вы хотите двигаться в своей жизни, то есть в том направлении, которое четко и ясно выражено в формуле вашего жизненного предназначения, за мыслью последуют действия и они станут продуктивными. Все создается дважды: один раз в виде эскиза в мозгу, перед вашим мысленным взором, а позднее – в вашей реальности. Этот процесс очень похож на работу архитектора, который сначала готовит чертежи и рисунки того, как все будет выглядеть в новом доме, а затем методично и скрупулезно по своим чертежам воплощает в жизнь само сооружение.

Направляющий принцип эффективного управления самим собой очень прост: сначала поставьте перед собой цель в жизни. Те вещи, которые для вас действительно что-то значат, никогда не должны отступать на второй план перед мелочами. После того как вы изложили на бумаге смысл вашего предназначения на Земле, вы теперь совершенно точно можете назвать то, что для вас важнее всего. Это может быть желание стать самым замечательным семьянином из тех, кого вы знаете, или самой

доброй матерью из когда-либо ступавших по этой грешной земле. Вашей жизненной целью может быть накопление «дикого» богатства или достижение всемирной известности. Возможно, вы хотите стать врачом или профессиональным спортсменом. Составной частью вашего предназначения может быть доведение стойкости своего характера до совершенства или обретение необыкновенной спортивной формы за счет чемпионского настроя. Ваша формула смысла жизни может включать также достижение душевного покоя и внутренней безмятежности. Любая мечта достижима, и вы уже наверняка привыкли верить в это. Теперь самым важным является то, чтобы понять, что каждая мысль и каждое действие, предпринятые в направлении этих целей, приближают вас к ним все больше. Помните о правиле 80/20: 80 процентов ваших результатов являются следствием 20 процентов вашей активности. Определите, какие дела вносят действительные перемены в вашу жизнь, и добейтесь того, чтобы идти именно туда, куда вам нужно. Сосредоточьте свою энергию на достижении поставленных целей. Это одни из самых главных секретов преуспевания в жизни.

Любой шаг в противоположном направлении, сколь бы приятен он ни был, будет уводить вас от того, что вы уже определили для себя главным в жизни. Поэтому основополагающим принципом является: никогда не позволять тому, что важно для вас более всего, пасть жертвой того, что менее всего значимо для вас.

Ваши время и повседневные дела находятся в рамках трех вершин треугольника личного самоуправления. Как видно из прилагаемого рисунка, ваши действия укладываются в сегменты S1, S2 или S3 или в «сердце» треугольника.

Действия из сегмента S1, которые вы, вероятно, совершаете, могут быть очень приятными, но не приносить пользы (например, просмотр телепередачи часто попадает в этот сегмент треугольника; вам нравится смотреть телевизор, но признайтесь, это мало куда может вас привести). Сегмент S2

отражает те виды деятельности, которые кажутся продуктивными и важными, но имеют небольшую ценность «по большому счету», поскольку не способствуют реализации вашего предназначения и не приближают к целям. Например, вы можете затратить очень много времени в течение года на изучение компьютера, но это будет совершенно бессмысленной тратой времени и сил, поскольку вашей жизненной целью является стать концертирующим пианистом либо первоклассным атлетом-любителем. Существуют сиюминутные дела, которые отнимают уйму времени, но, если смотреть на них в перспективе, не имеют никакой ценности в общей схеме ваших приоритетов (широкая номенклатура таких дел начинается с бесконечных встреч и совещаний и кончается работой «до упаду»). Сегмент S3 вмещает те кризисные дела, которые всегда требуют нашего внимания и участия, хотим мы того или нет. Всегда случаются внезапные «пожары» и неотложные дела, которые поджидают нас на дороге жизни и часто поглощают огромное количество энергии.

В центре треугольника личного самоуправления находится его «сердце». Когда вы основательно и глубоко продумали, чего же вы действительно ждете от жизни, когда вы сформулировали свое жизненное предназначение и смысл жизни, это место треугольника станет вашим домом. Когда каждая мысль направлена в сторону вашей цели и мечты, практически каждая секунда вашей жизни будет проходить в «сердце» треугольника. И когда это произойдет, ваша жизнь приобретет колоссальный смысл. Вы станете истинным хозяином своего разума, тела и характера. Вы поймете, что нет ничего невозможного и что ваши мечты лежат в пределах достижимого. Вы достигнете этого уровня мышления и скоро придете к своей мечте, если будете сохранять решительность, твердость и сосредоточенность на неограниченных возможностях своей жизни. Это место не только для немногих избранных людей. Это место, которое принадлежит и вам, и всем другим, кто возвысил свою жизнь над земной обыденностью. Это место, где сбываются все мечты и желания.

Изучите треугольник управления собой и посвятите себя тому, чтобы прожить жизнь в сердце этого треугольника. Это не просто позволит вам упорядочить свою жизнь, но и построить её в соответствии с вашими мечтами и направляющими жизненными принципами. Вы начнете вырабатывать в себе непоколебимую уверенность и чувство безопасности, научитесь ценить время и стремиться к неограниченным достижениям, которые действительно соответствуют вашему потенциалу.

Жить в соответствии с принципами треугольника самоуправления – это не просто образ жизни, это единственный способ организовать свою жизнь. Если изучить биографию любого человека, который ознаменовал свою жизнь сверхдостижениями, если изучить судьбы тех, кто реализовал свои представления о прекрасной жизни, можно легко увидеть, что они вели свою жизнь по принципу треугольника. Это не просто схема организации своего времени, это схема управления всей своей жизнью. Золотое правило эффективной и продуктивной жизни формулируется предельно просто: власть над временем есть власть над жизнью. Берегите свое время, это ваше наиболее ценное имущество. Раз пройдя через ваши руки, оно исчезает бесследно. Время – это великолепный уравниватель. Джон Кеннеди, Брюс Ли и Исаак Ньютон имели в своем распоряжении ровно столько же времени, как и вы. Каждый новый день – это 24-часовой подарок судьбы. И отличает победителей от проигравших то, как каждый этим подарком распоряжается.

Чувство равновесия – ещё одна важная составляющая преуспевающего человека. Очень важно научиться жить в равновесии. Тысячи лет тому назад, в древней Индии в книге «Бхагавад Гита» было написано, что никогда не следует стремиться к жизни, состоящей из крайностей. Каждый из живущих должен стремиться к достижению равновесия между умеренностью и горячим желанием реализовать свой потенциал. Живя с постоянно направленными на жизненные цели глазами, вы не потеряете равновесия и не пройдете мимо тех радостей и удовольствий, которые вам может предложить окружающий

мир. Во-первых, пег большего удовольствия, чем процесс достижения своих целей. Во-вторых, ваши жизненные цели (ваше предназначение) должны быть достаточно глубоко продуманными, чтобы поддерживать жизненное равновесие. Например, формулировка вашего жизненного предназначения должна включать такие жизненные цели, как, будучи весьма склонным к приключениям человеком, оставаться в то же время уравновешенным и спокойным. Толково разработанный жизненный план будет держать вас в нужной колее и тем не менее даст возможность оставаться гармоничной личностью.

ВОСЕМЬ КЛЮЧЕЙ К СОВЕРШЕНСТВУ

Мы живем в обществе, где возможно быстрое исполнение желаний. Мы хотим достичь всего в мгновение ока. С помощью факса информация передается через всю планету в считанные секунды, а компьютеры могут раскрыть перед вами кладезь вековых знаний после нескольких ударов по клавишам. Нам нужны продукты быстрого питания, сверхбыстрые услуги и учеба. Однако некоторые дела требуют, тем не менее, определенного времени, целенаправленных усилий и тяжелой работы. У вас хватило времени и терпения зайти столь далеко в чтении этой книги. Вы пожертвовали другими вещами и приняли твердое решение добиться самого высокого уровня своих возможностей, изучив те стратегии жизни, которые предлагает «Супер-Жизнь!». Раздел II этой книги откроет вам 200 основных секретов успеха, а раздел III предлагает уникальную 30-дневную программу достижения жизненного совершенства. Но, перед тем как перейти к следующей части, давайте разберемся с тем, что же такое совершенство.

Что же такое мастерство или совершенство? Это такое владение профессиональными навыками, при которых каждое действие освоенной профессии подсознательно выполняется на уровне высшего мастерства. Представьте себе, к примеру, мастера боевых единоборств, который имеет черный пояс пятою дана. Ему уже не нужно задумываться над каждым движением по отражению ударов или по выполнению своего удара,

направленного на раскалывание деревянной доски. Когда такой мастер выбрасывает вперед руку, ему нет необходимости думать: «Сначала я поднимаю руку, затем отвожу её назад и, наконец, выбрасываю её вперед с огромной силой, нанося удар по воображаемой цели». Вместо всего это-

го, благодаря сотням дней упорных и сосредоточенных тренировок, мастер достигает такого уровня мастерства, когда удар наносится столь же легко и естественно, как само дыхание.

Так же поступают и концертирующий пианист, элитарный спортсмен или судебный адвокат «высокого полета», который, едва ступив ногой в зал суда, входит в такое умственное состояние, когда каждая клетка мозга сфокусирована только на том деле, которое лежит перед судьей. Все остальное не имеет для него никакого значения, и даже само время теряет свой смысл. Истинный мастер, когда увлечен своей работой, живет целиком и полностью только этим моментом. У вас наверняка есть такой опыт. Вспомните спортивное соревнование, в котором вы участвовали, когда игра носила решающий характер. У вас в голове ничего другого не было, и ничто иное не имело для вас значения. Часы пролетали как минуты, и вы не испытывали ничего, кроме блаженства и восторга.

«Человек, собственно, ничем не обладает, кроме своего щедедушного тела, но именно человеческое тело способно доставлять душе массу удовольствия», – писал Дж. Б. Кейбелл. Мы способны достигать в своей жизни состояния исключительного блаженства и счастья. Такое состояние истинного мастерства, когда время летит незаметно за выполнением любимого дела, называется «состоянием потока» и может быть развито целенаправленными усилиями. Точно так же, как мастер карате вводит себя в это состояние идеального мастерства во время тренировок или соревнований, вы можете научиться приводить себя в «состояние потока» в повседневной жизни после соответствующей тренировки ума, тела и духа. «Состояние потока» – не что иное, как идеальное состояние

концентрации внимания, но оно дает почти магическое ощущение.

Мастерство и «состояние потока» сходятся в жизненной точке любого данного момента времени. Все мастера своего дела живут таким моментом, и все личности, которые довели свою жизнь до стадии совершенства, испытывают радость в «состоянии потока». У всех таких людей общим является то, что они владеют умением придавать особое значение каждому моменту своей жизни и думают только над тем, что в каждый данный момент важнее всего, отбрасывая все менее продуктивные и тривиальные мысли.

Выросшая в бедности девушка мечтает в один прекрасный день стать лучшим в мире хирургом-офтальмологом. Когда она концентрирует свое внимание на этой цели с энергией лазерного луча, она не только приводит в действие невероятные силы, которые начинают работать в направлении реализации этой мечты, она также начинает жить каждым моментом своей жизни и испытывать подлинное счастье. Её разум направлен на то, чего она хочет. Она не думает больше ни о чем, а вся её деятельность является результатом сильной воли, сконцентрированной в нужном направлении.

Энергия этой женщины не растрачивается на посторонние заботы или на болезни, которые отнимают у людей жизненные силы и не дают обычному человеку жить на уровне своего истинного потенциала. Эта женщина понимает законы природы и знает природу разума. Она знает, что разум, включив механизм поиска путей к успеху, сам сделает то, что ему приказывают. Сейчас она нацеливается на достижение того, что требуется ей и во что она вложила всю свою веру. Эта женщина вступила на путь мастерства и начнет испытывать «состояние потока» регулярно, если не ежедневно. Она начнет испытывать блаженство и глубокое умиротворение. Она начнет понимать, что её жизнь поистине прекрасна.

Дорога к мастерству пролегает над миром сиюминутных решений и достижений. Совершенствование ума, тела и

характера, как и любая другая деятельность, требует дисциплины, настойчивости и упорного труда. Но результаты изменяют практически каждый элемент вашей жизни, и вы придете к пониманию того, что не существует более благородного дела, чем делать самого себя сильнее и лучше.

ВОСЕМЬ КЛЮЧЕЙ К СОВЕРШЕНСТВУ

ПЕРВЫЙ КЛЮЧ: Решимость и страстное желание

Как и в случае любой важной цели, важно знать конечный результат и то, чего же вы хотите. Сядьте к столу и сформулируйте суть своего желания. Является ли оно достойным вас и продуктивным? Какие преимущества вы получите, достигнув совершенства в своей деятельности, к которому стремитесь? Затем примите твердое решение достичь уровня мастерства. Заключите с собой договор о том, что вы будете делать всё, что потребуется для достижения цели. Подумайте о том, как вы будете себя чувствовать, когда достигнете совершенства в том деле, которое для себя выбрали. Представьте себе ту уверенность, которая вселится в вас. Вы – человек с сильным характером, заставляйте себя добиваться намеченного.

ВТОРОЙ КЛЮЧ: Знания и учеба

Теперь, когда вы знаете о результате, на который нацелились, примите твердое решение собрать базу знаний о предмете, которым вы намерены овладеть. Ответы на все, что вы хотите знать, находятся там. Все возможные ошибки в жизни уже были не раз совершены. Разве есть необходимость и время совершать их снова?

Поговорите с людьми, которые стали мастерами. Как они действовали, чтобы достичь успеха? Читайте книги по своему предмету, слушайте кассеты и посещайте семинары, чтобы понять, что нужно делать для продвижения вперед по пути к совершенству. Выберите себе самого лучшего учителя и слушайте всё, чему вас будут учить. Научитесь получать как можно удовольствия от процесса учебы. Вас тогда никто не

сможет разочаровать и обескуражить, и вся ваша жизнь станет одним увлекательным приключением.

ТРЕТИЙ КЛЮЧ: «Кайзен» и упорная практика

Вы уже узнали о чудесах, которые можно совершить с помощью «кайзен», постоянного и непрерывного самосовершенствования, из первых глав этой книги. Для достижения полного совершенства в своем деле, вы должны что-то делать ежедневно для развития своей личности и собственного потенциала. В этом нет ничего, кроме практики и выработки хороших привычек, которые помогут вам подняться на те более высокие уровни, к которым вы стремитесь.

Если ученик в боевых искусствах хочет получить черный пояс, он должен много и упорно тренироваться. Поначалу тренировки трудны и напоминают самую изнурительную работу. Спортсмен начинает спрашивать себя: «Зачем мне это нужно?». После трех недель тренировок он уже начинает замечать изменения. Тренировки становятся легче, общее самочувствие улучшается, и техника выполнения упражнений выглядит уже более совершенной. Вскоре его уверенность в себе возрастает, и он начинает получать удовольствие от упражнений. Ученик уже ступил на путь к совершенству и со временем безусловно достигнет его.

Любые изменения в привычном образе жизни поначалу вызывают дискомфорт. Выполнение упражнений, медитация или выработка ежедневных привычек на первых порах даются трудно. Но каждый раз, когда вы преодолеваете очередное препятствие, вы становитесь сильнее. Каждый следующий шаг дается все легче.

ЧЕТВЕРТЫЙ КЛЮЧ: Настойчивость

Нет дороги без препятствий и неожиданностей. Это закон природы. Небольшие преграды даются нам для самопроверки, совершенствования и расширения своих возможностей. Вспомните о всех тех проблемах, которые встречались в вашей жизни. Вы сумели извлечь уроки из преодоления каждой из

них? Большинство людей умеют. И все-таки средний человек бежит от проблем, как от чумы, вместо того чтобы встречать их лицом к лицу, и не понимает, что любая трудность преодолима и добавляет нам крупинцы мудрости, которые мы можем использовать в других областях своей жизни.

Упорство – вот истинный ключ на пути к совершенству. Ничто не способно остановить человека, если он просто отказывается останавливаться. У каждой проблемы есть свое решение, и даже если вы хотите совершить что-то плохое, то и для этого найдутся соответствующие пути. Не существует истории успеха без упорства. Развивайте в себе это качество, и оно никогда вас не подведет.

ПЯТЫЙ КЛЮЧ: Повышайте стандарты требовательности к себе и старайтесь соответствовать им

Знаменитый международный чемпион по боксу, отвечая на вопрос, в чем секрет его феноменальных физических и моральных качеств, сказал: «Я ежедневно тренирую свое тело на преодоление колоссального сопротивления». Заставляя мышцы преодолевать сопротивление тяжестей, он стал великим атлетом. Этот же принцип физической тренировки применим и к уму, и к внутреннему и внешнему миру человека.

Тренируясь на ежедневной основе, вы сможете направлять свою волю на совершение таких дел, которые вам могут быть не по душе или не по нраву. Люди преуспевающие делают множество вещей, которые не по нутру людям менее успешным, хотя понятно, что и для первых это не подарок. Сделайте то, чего вы боитесь, и вы увидите, как ваши страхи растают в воздухе и никогда более не вернутся. Когда в вас вселяется нерешительность накануне того, как вы должны приступить к выполнению крупного проекта, отбросьте её и сосредоточьте весь свой характер на том, чтобы выполнить работу в срок. Всякий раз, когда вам удастся преодолеть тенденцию проявить слабость, которая в прошлом остановила бы вас полностью, вы делаете смелый шаг в направлении своей мечты. Всякий раз,

когда вы напрягаете себя, точно так же, как вы напрягаете свои мышцы при тренировке, вы становитесь тверже и сильнее.

Важно повышать собственные стандарты на регулярной основе, так поступает каждый мастер своего дела. В любом виде деятельности наступает период выхода «на равнину». Вы понимаете, что достигли этого состояния, когда все начинает получаться у вас слишком легко и трудностей не возникает. Жизнь становится скучной и неинтересной. Старайтесь не задерживаться на «равнине». Чтобы развиваться, расти и процветать, нужно ставить перед собой цели на уровне звезд. Старайтесь становиться лучше хотя бы на чуть-чуть, но каждый день. Никогда ни на что не соглашайтесь в себе, кроме самого лучшего. В этом ваша подлинная суть, включите её в работу.

ШЕСТОЙ КЛЮЧ: У учителей тоже есть свои учителя

Всегда держитесь открыто. Вне зависимости от того, насколько вы дисциплинированы и пользуетесь успехом, помните, что даже у гигантов есть учителя. Нет никого на этой планете, кто не мог бы чему-нибудь научиться ещё, стать ещё лучше и начать лучшую жизнь.

Стоит вам только закрыть свой разум перед новыми благоприятными возможностями и идеями, как вы тут же перекроете себе дорогу к совершенству, и будет гораздо сложнее добиться поставленных целей. Выработывайте в себе смирение и помните, что можно научиться чему-то у любого встречного. Любой, с кем вы общаетесь ежедневно, может стать учителем в том или ином деле. Прислушивайтесь к тому, что могут вам сообщить, и откройте свое сознание для знания, которое и существует для того, чтобы его воспринимали.

СЕДЬМОЙ КЛЮЧ: Развлекайтесь и получайте удовольствие на пути к мастерству

Если вы будете следовать тем концепциям, которые вы до сего момента узнали, в сочетании с 30-дневной программой, вы наверняка достигнете состояния мастерства и блаженства. Но вы уже узнали ранее, что счастье не является конечным пунктом

назначения, который достигается после длительных странствий по свету. Наоборот: скорее, счастье – это способ странствия по жизни. Одна из самых великих истин состоит в том, что каждый момент каждого дня жизни является чистым совершенством вне зависимости от того, понимаете вы это или нет. В мире не существует хаоса, и всё, что происходит в мире, имеет свою причину. Осознайте прямо сегодня смысл этого совершенства и все чудеса жизни, не теряйте ни минуты на сожаления о том, что произошло в прошлом. Прошлое не имеет никакого отношения к вашему будущему и к тем достижениям, на которые вы способны.

По мере того как вы будете улучшать себя, наращивать мощь своего разума, силу тела, укреплять здоровье всего организма, как и силу характера, ощущайте удовольствие от самого процесса движения к цели. Получайте удовольствие и не теряйте бодрости духа. Все великие мастера всех времен знали и применяли этот принцип для достижения успеха в жизни.

ВОСЬМОЙ КЛЮЧ: Делитесь своими знаниями и оказывайте услуги другим

Если пропустить через фильтр всю мудрость самых знаменитых мыслителей и философов в истории, то можно будет выделить смысл нашего существования. Высшей жизненной целью, той, которая стоит неизмеримо выше всех остальных, является простая формула: мы здесь, чтобы отдавать. Целью жизни является жизнь ради цели, а она достигается посредством оказания услуг тем, кто окружает нас. Когда все сказано и сделано в этой жизни, уже не важно, сколько денег вы сумели скопить, насколько вы продвинулись в должности в своей фирме, насколько вы уважаемы как предприниматель или как вы преуспели как родитель и воспитатель – качество прожитой вами жизни будет определяться только качеством вашего вклада в других. Одним из самых важнейших и главных ключей к долгосрочному жизненному успеху является необходимость служить другим, при этом качество вашей собственной жизни улучшится самым чудесным образом. Не

проводите ни одного дня без того, чтобы не испытать «бескорыстных актов доброты и прикосновений к прекрасному».

Другой вечной истиной и одной из самых глубоких мудростей Востока, о которых говорили веками, является следующая: «Живи каждым днем и радуйся каждому моменту». Хватайтесь за каждый свой день и смакуйте его, поскольку он сам по себе чудо. Как часто мы откладываем свое счастье «на потом»? Например, думаете вы, можно было бы провести роскошный уик-энд с женой, но только после получения нового назначения. Мы обязательно начнем учить ребенка игре на саксофоне или отведем дочку в спортивный клуб, но только после того, как на работе станет полегче. Мы твердо обещаем себе, что будем ежедневно выделять себе время на самообновление, на чтение всех великих книг, которые мы уже предусмотрительно сложили в прикроватную тумбочку, но только после того, как будет закончен некий большой проект или мы станем главными специалистами в своих фирмах. Видите, как часто мы изменяем основному принципу: успех — это не конечная цель, а процесс её достижения. Каждый день является чудом: не важно, сколько было телефонных звонков, сколько денег вы заработали и сколько счетов осталось неоплаченными.

Каждый день выделяйте время на самого себя. В своем странствовании по жизни старайтесь получать удовольствие от самого процесса. По крайней мере раз в неделю наблюдайте восход солнца. Выберите вечерок после напряженной трудовой недели и сходите в кино. Познайте величие молчания и для разнообразия проводите некоторое время молча. Научитесь любить закаты, смех детей и глубину дружбы. Отключайте телефон время от времени и получайте простое удовольствие от жизни. Восстановите в себе привычку смеяться, слушать успокаивающую музыку (именно просто слушать её) и не жалейте времени на отдых и расслабление. Выделение времени на самообновление является важным для совершенствования.

Это сделает вас более работоспособным, эффективным и творческим.

По мере того как вы будете продвигаться по следующим разделам этой книги, вы освоите практичные и простые в применении стратегии, которые значительно приблизят вас к личному и профессиональному успеху. Вы узнаете 200 самых важных секретов жизни, более богатой, счастливой и прочной. Эти секреты – плод моих более чем 10-летних исследований самых совершенных средств достижения успеха, разработанных как на Востоке, так и на Западе. Вы также обнаружите силу и эффективность 30-дневной программы жизненного совершенствования. После очень непродолжительного периода использования простых методов, которые предлагаются ниже, вы заметите в себе значительные и приятные перемены. Вы обнаружите в себе энергию и сосредоточенность для совершения всего, чего захотите, вы достигнете душевного покоя, у вас появится больше уверенности в себе, больше жизненных сил и больше страсти в стремлении к своим целям. Вы заметите определенные улучшения в своем здоровье, благосостоянии и характере. Вы станете принципиально другим человеком и начнете свою жизнь в новой, поистине волшебной реальности.

По мере того как вы расширяете возможности своего ума, тела и характера, по мере того как вы нацеливаетесь на высшие уровни личных достижений, не забывайте получать удовольствие от самого процесса, наслаждение от пути, смакуя его наиболее замечательные моменты. Для меня самым лучшим определением успеха из всех, которые я когда либо читал, является следующее:

*«Часто смеяться и много любить,
иметь успех среди интеллектуалов и
привязанность детей, завоевать
внимание к себе со стороны честных
критиков, ценить прекрасное,
отдавать всего себя чему то,
оставить мир после себя чуть-чуть
лучше, хо тя бы на одного здорового
ребенка, участок ухоженного сада, или
улучшить социальные условия,
наиграться и насмеяться вдоволь с
энтузиазмом и на петься вдосталь,
знать, что хотя бы одному чело веку
на Земле стало легче дышать
оттого, что ты жил, – все это и
значит преуспеть».*

Ралф Уолдо Эмерсон

РАЗДЕЛ II. ДВЕСТИ ОСНОВНЫХ СЕКРЕТОВ «СУПЕР-ЖИЗНИ»

*Глубоко познанная мудрость никогда
не будет забыта.*

Пифагор

Мне всегда хотелось написать эту книгу. Тот факт, что вы читаете эти строки, свидетельствует, что у вас есть твердое намерение достичь всего самого лучшего, на что вы способны, во всех областях своей жизни – на личном, профессиональном, финансовом или духовном фронтах. Вы ищете совершенства, и эта книга вдохновит вас на его достижение. Она представляет собой общее руководство, предназначенное для раскрытия того потенциала, который есть внутри вас и является эффективным мотиватором, способным помочь вам достичь новых высот. У всех нас есть силы на постоянное развитие и самосовершенствование – именно это делает нас людьми. Любой имеет все возможности для великих свершений – буквально каждый из нас. Задача заключается в том, чтобы овладеть той философией, теми стратегиями и методами,

которые дадут возможность воплотить в реальность свое величие.

Но эта книга – более чем обычное руководство по личностному росту и прогрессу из тех, которые так любят читать все, кто стремится к достижению успеха. Эта книга содержит мудрость веков, которая позволит вам выработать в себе лидерские навыки, улучшить ваши отношения со всеми, с кем вы вступаете в контакт, развить в себе более глубокое понимание природы человека и укрепить свой характер. В ней даются указания по питанию, самообновлению, а также методы повышения уверенности в себе и методы расслабления, как и другие приемы тренировки ума, которые повысят вашу сосредоточенность, творческие способности, улучшат память и общее самочувствие.

В разделе I вы уже познакомились с мощными методами самовнушения, с теорией постановки целей, правильного дыхания и визуализации, которые успешно применяются многими самыми удачливыми людьми – от элитарных спортсменов Запада до индийских йогов и мастеров боевых искусств древнего Китая. Многие тысячи людей использовали эти простые навыки для существенного улучшения качества своей жизни – то же можете сделать и вы. Вы уже опробовали на себе приемы повышения степени своей концентрации, умственной закалки, дисциплины и доброй воли, а также прочитали высказывания многих философов Востока по вопросам долгожительства, идеального здоровья и достижения счастья. Раздел I этой книги дал вам важные стратегии управления жизнью и личного совершенствования. Раздел II теперь раскроет перед вами 200 самых главных секретов «Супер-жизни».

ДВЕСТИ ОСНОВНЫХ СЕКРЕТОВ УСПЕХА И СТОЛПЫ САМОСОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ

1. Спите меньше. Это – один из самых важных вкладов, которые вы можете сделать в то, чтобы ваша жизнь стала более продуктивной и достойной. Большинству людей требуется не более 6 часов сна для поддержания отличного состояния здоровья. Попробуйте вставать всего на час раньше в течение 21 дня, и это превратится у вас в прочную и мощную привычку. Помните, что важно не количество, а качество сна. А теперь представьте себе, что у вас появилось дополнительно 30 часов в месяц на гораздо более важные для вас дела.

2. Каждое утро выделяйте для себя по одному часу на то, чтобы подумать над вопросами личного развития. Мысленно и визуально представьте себе предстоящий день, прослушайте музыкальные записи, которые вас мотивируют, или прочитайте что-нибудь из классической литературы. Используйте этот период спокойствия для подъема и оживления своего духа на предстоящий продуктивный день. Наблюдайте хотя бы раз в неделю за восходом солнца или бывайте на природе. Хорошее начало каждого дня является мощной стратегией самообновления и достижения личной эффективности.

3. Не позволяйте тем вещам, которые для вас важнее всего, оставаться в тени тех дел, которые не столь важны. Каждый день находите время, чтобы проверить себя: «Было ли это наилучшее использование моего времени и моей энергии?». Управление временем есть управление жизнью, поэтому управляйте своим временем как можно лучше.

4. Можете использовать кусок резинки как тренировочное средство для своего ума, заставляющее его фокусироваться только на положительных мыслях и элементах вашей жизни. Наденьте резинку на запястье руки. Всякий раз, когда отрицательная или слабая мысль пытается проникнуть в ваш мозг, щелкните себя по запястью резинкой. За счет усилий при тренировке ваш мозг будет ассоциировать боль с

отрицательным мышлением и у вас вскоре выработается сильный положительный настрой ума.

5. Всегда отвечайте по телефону с энтузиазмом в голосе и сразу же показывайте свое уважение к звонящему. Хорошие манеры очень важны. Для того чтобы по телефонной линии передалась ваша уверенность в себе, встаньте. Это придаст вашему голосу ещё больше силы и убедительности.

6. На протяжении дня на любого из нас порой находит вдохновение и приходят блестящие идеи. Следует постоянно иметь под рукой стопку карточек небольшого размера (можно даже размером с визитную карточку, такие карточки продаются в любом канцелярском магазине) и ручку, чтобы сразу же зафиксировать суть прозрения. Придя домой, перепишите идеи в удобное место, например блокнот, чтобы перечитывать их время от времени. Как заметил Оливер Венделл Холмс: «Мозг человека, растянутый новой идеей, уже не сжимается до своего прежнего размера».

7. Каждый воскресный вечер посвящайте самому себе и сделайте это своей постоянной привычкой. Планируйте тщательно свою предстоящую неделю, представляйте визуально все свои встречи и то, чего вы хотите на них добиться, читайте новые материалы и воодушевляющие книги, слушайте тихую успокаивающую музыку и просто расслабляйтесь. Такая традиция позволит вам фокусироваться, поддерживать высокую мотивацию и эффективность на протяжении всей следующей недели.

8. Всегда помните важное правило, что качество вашей жизни есть качество вашего общения. Важно не только то, как вы общаетесь с другими. Ещё важнее то, как вы общаетесь с собой. На чем вы сосредоточитесь, то и получите. Если вы ищете положительного результата, он таким и будет. Это – фундаментальный закон природы.

9. Сосредоточьтесь на цели, а не на результатах. Другими словами, делайте работу по той причине, что вам это нравится,

или потому, что это кому-нибудь поможет или даст полезный опыт. Не делайте ничего только за деньги или ради признания. Они придут сами собой. Именно так устроен мир.

10. Каждое утро смейтесь по пять минут перед зеркалом. Стив Мартин именно так и поступает. Смех запускает множество полезных химических реакций в нашем организме, которые приводят нас в прекрасное и радостное состояние. Смех также приводит тело в состояние равновесия. Смехотерапия регулярно используется для лечения множества недугов и является прекрасным тонизирующим средством против неприятностей жизни. И если в среднем 4-летний ребенок смеется 500 раз в день, то человек зрелого возраста делает это не чаще 15 раз. Возродите в себе привычку смеяться, и она придаст вам ещё больше жизненных сил.

11. Когда читаете вечером, зажгите свечу рядом с собой. Она прекрасно способствует расслаблению и создает прекрасную успокаивающую атмосферу. Сделайте свой дом оазисом посреди окружающего сурового мира. Заполните его великой музыкой, великими книгами и великими друзьями.

12. Для улучшения концентрации и степени фокусировки считайте шаги при ходьбе. Это чрезвычайно эффективный прием. На шесть шагов делайте глубокий вдох, задерживайте дыхание ещё на шесть шагов, затем за шесть шагов делайте глубокий выдох. Если этот шестишаговый режим для вас неудобен, используйте тот, который считаете наиболее удобным для себя. Вы сразу почувствуете большую легкость, свежесть, внутреннее спокойствие и собранность. Многие люди допускают бессмысленную болтовню в своем мозгу. Все выдающиеся личности признают мощь спокойной ясной мысли, которая может устойчиво концентрироваться на наиболее важных вещах.

13. Научитесь искусству эффективной медитации. Мозг обычно представляет собой очень беспокойную машину, которая любит перескакивать с одного на другое, как обезьянка. Если мы хотим добиться чего-нибудь существенного и

пребывать в покое, нам нужно научиться сдерживать и дисциплинировать его. Медитация в течение двадцати минут утром и двадцати минут вечером наверняка даст вам исключительные результаты, стоит вам только продержаться в этом режиме хотя бы полгода. Ученые мудрецы Востока пользуются благотворными плодами медитации вот уже более 5000 лет.

14. Учитесь быть в состоянии покоя. В среднем человек не проводит в полном молчании и покое и тридцати минут в месяц. Выработывайте в себе привычку сидеть молча и неподвижно, наслаждаясь тишиной по крайней мере десять минут в день. Просто думайте о том, что считаете самым главным в своей жизни. Размышляйте о своем предназначении. Молчание, поистине, – золото. Как говорят приверженцы дзэн-буддизма, именно пространство между прутьями решетки делает клетку.

15. Развивайте силу воли; пожалуй, это одна из самых достойных программ тренировки, в которую вы можете вложить свои силы. Вот некоторые идеи о том, как развивать свою волю и стать более сильным человеком:

а) Не давайте своему разуму блуждать подобно листку бумаги на ветру. Старайтесь все время напряженно работать и держать его в фокусе. При выполнении конкретной задачи старайтесь больше ни о чем не думать. Идя на работу, считайте шаги на всем пути до конторы. Это нелегко, но вскоре ваш мозг поймет, что вы держите его в узде, а не наоборот. Ум ваш станет вскоре столь же спокойным, как свеча в углу комнаты, где нет сквозняка.

б) Ваша воля подобна мускулу. Прежде чем она станет сильной, вы должны тренировать и воспитывать её. Это обязательно принесет болезненные ощущения на первом этапе, но не теряйте веры в то, что улучшения вскоре наступят и отразятся на вашем характере самым положительным образом. Когда вы голодны, потерпите лишний час без еды. Когда вы бьетесь над решением сложной задачи и ваш услужливый разум подсказывает вам, что неплохо было бы сделать перерыв,

просмотреть свежий журнал или поболтать с приятелем, поборите в себе это искушение. Скоро вы научитесь находиться часами в состоянии глубокой концентрации. Сэр Исаак Ньютон, один из величайших физиков цивилизации, однажды сказал: «Если я и принес какую-то пользу обществу, то только благодаря упорному мышлению». Ньютон обладал замечательной способностью молча сидеть и размышлять, не прерываясь в течение очень длительного времени. Если вы этому научитесь, вы сможете делать то же.

в) Вы также можете укреплять свою волю, проявляя сдержанность в общении с другими. Меньше говорите, больше слушайте (применяйте правило 60/40, то есть слушайте 60 процентов времени, говорите 40). Это не только сделает вас более популярной фигурой, но вы будете также постигать мудрость, поскольку любой, кого мы встречаем, может чему-то нас научить. Воздерживайтесь от участия в сплетнях и перестаньте ругать того, кто совершил ошибку. Перестаньте жаловаться и вырабатывайте в себе жизнерадостную, веселую и сильную личность. Этим вы станете сильно влиять на других.

г) Когда вам в голову приходит отрицательная мысль, немедленно замените её положительной. Положительное всегда берет верх над отрицательным, и ваш мозг можно натренировать на работу только с положительными мыслями. Негативное мышление – навязчивый процесс, при котором негативные мысленные образы повторяются снова и снова. Избавьте себя от всяких ограничений и станьте позитивным мыслителем.

16. Старайтесь сохранять чувство юмора на протяжении всего дня. Это не только выгодно с физической точки зрения, но и позволяет снять напряжение в критических ситуациях и создает прекрасную атмосферу всюду, где вы находитесь. Недавно сообщалось о том, что аборигены из племени таурипан в Южной Америке соблюдают такой ритуал: они просыпаются среди ночи, чтобы пошутить и рассказать анекдот друг другу. Даже дикари чувствуют потребность в смехе во время глубокого сна, а пошутив, снова в него мгновенно погружаются.

17. Станьте высокодисциплинированным хозяином своего времени. В неделе 168 часов. Среди этой массы времени должно найтись время для выполнения повседневных дел. Будьте тверды в соблюдении распорядка. Оставляйте по несколько минут каждое утро для планирования своего дня. Четко планируйте свои приоритеты и фокусируйте свое внимание не на задачах, которые требуют немедленного решения, но не очень важны для вас (например, множество телефонных звонков), а на том, что не настолько срочное, как особо важное. Именно такие дела обеспечивают самый быстрый личный и профессиональный рост. Важными, но не сиюминутными, являются такие виды деятельности, которые дают долгосрочные и устойчивые преимущества и которые включают упражнения, стратегическое планирование, улучшение отношений с людьми и профессиональное образование. Никогда не позволяйте менее важным делам вытеснять более важные.

18. Общайтесь только с положительными, сконцентрированными людьми, у которых можно чему-нибудь поучиться и кто не вызовет пустых трат вашей ценной энергии на жалобы и унылое состояние духа. Развивая отношения с теми, кто посвятил себя постоянному самосовершенствованию, вы всегда найдете себе компанию на пути к той вершине, на которую сами решите взойти.

19. Стивен Хокинг, один из величайших физиков современности, сказал, что мы живем на одной из малых планет самого заурядного светила, которое находится на краю одной из сотен миллиардов галактик. Действительно ли ваши проблемы так важны в свете этой информации? Мы ходим по планете Земля ничтожно малое время. Почему не воспользоваться этой возможностью для накопления прекрасного опыта? Почему бы не посвятить себя тому, чтобы оставить в мире какое-нибудь достойное наследство? А теперь сядьте и составьте список всего, что у вас есть в этой жизни. Начните со своего здоровья или со своей семьи – с тех вещей, которые мы всегда воспринимаем как должное. Запишите название страны, в которой живете, и пищи, которую едите. Не останавливайтесь,

пока не наберется не менее 50 пунктов. Перечитывая этот список хотя бы через каждые несколько дней, вы будете ощущать прилив вдохновения и будете осознавать, сколь вы богаты и велики.

20. У вас в жизни должна быть миссия, предназначение. Это просто набор руководящих принципов, четко формулирующих, куда вы идете и где вы хотите быть в конце своей жизни. Формулировка предназначения воплощает в себе сумму ваших ценностей. Это – ваш личный маяк, который помогает вам держаться правильным курсом, ведущим к мечте. Через один месяц выделите несколько часов и запишите пять-десять основных принципов, которые будут далее править вашей жизнью и будут помогать вам не сбиваться с курса. Примерами таких принципов могут быть настойчивое стремление служить другим, стать знаменитым гражданином, очень богатым человеком или влиятельным общественным лидером. Какой бы ни была формулировка вашего предназначения в жизни, регулярно пересматривайте и корректируйте её. Тогда, если какие-нибудь невзгоды произойдут с вами или кто-то попытается сбить вас с дороги, вы сможете легко и быстро вернуться на избранный путь с полным осознанием того, что вы движетесь в том направлении, которое сами выбрали.

21. Никто не может оскорбить или обидеть вас без вашего собственного на то позволения. Одним из истинных золотых ключей от двери к счастью и величайшему успеху является то, как вы трактуете, объясняете себе те события, которые разворачиваются перед вами. Самые преуспевающие люди – всегда прекрасно всё объясняют. Люди, достигшие величия, обладают выработанной способностью объяснять негативные или обескураживающие события как положительный вызов, который им бросает судьба и который помогает им расти и подниматься все выше по лестнице успеха. Не существует отрицательного опыта вообще, а только опыт, который способствует вашему дальнейшему развитию, укрепляет характер. Так что молено начинать штурм новых вершин. Не существует поражений, есть уроки.

22. Пройдите курс скорочтения. Это – мощный инструмент, позволяющий впитать в себя многолетний опыт автора всего за несколько часов чтения. Например, большинство биографий знаменитых людей отражают философию и стратегии великих лидеров или бесстрашных личностей. Читайте о них и пробуйте моделировать их путь. Быстрое чтение позволит вам усвоить большое количество материала за относительно короткое время.

23. Старайтесь сразу же запоминать имена новых знакомых и относитесь к ним по-доброму. Такая привычка, наряду с постоянным энтузиазмом, является одним из главных секретов успеха. Каждое человеческое существо на этом свете имеет на себе некую воображаемую кнопку, которая так и кричит: «Я ХОЧУ ЧУВСТВОВАТЬ СВОЮ ВАЖНОСТЬ И ХОЧУ, ЧТОБЫ МЕНЯ ЦЕНИЛИ!».

24. Будьте мягким, как цветок, когда дело касается доброты, но твердым, как сталь, если речь заходит о принципах. Постоянно будьте учтивы и вежливы, но ни за что не позволяйте собой помыкать. Следите за тем, чтобы к вам постоянно относились с уважением.

25. Никогда не обсуждайте свое здоровье, материальное благосостояние и другие личные моменты ни с кем за пределами своей семьи. Будьте очень дисциплинированны в этом.

26. Будьте правдивы, терпеливы, настойчивы, честны и щедры.

27. Примите теплую ванну в конце длинного, продуктивного дня. Вознаграждайте себя за самое малое достижение. Не жалейте времени на обновление ума, тела и духа. Вскоре все ваши цели будут достигнуты, и вы перейдете на следующий уровень высших достижений.

28. Изучите важность правильного дыхания и его связь с источниками энергии внутри вас. Ваш мозг непосредственно связан с дыханием. Например, когда мозг возбужден, дыхание становится частым и неглубоким. Когда вы расслаблены и сосредоточены, дыхание глубокое и спокойное. Тренируя

глубокое диафрагменное дыхание, вы выработаете в себе спокойный, мирный ритм поведения, который позволит вам сохранять хладнокровие в самых горячих ситуациях. Помните заповедь горных мудрецов Востока: «Правильно дышать – значит правильно жить».

29. Познайте и развивайте в себе силу самоанализа. Он окупает себя и является важным средством поддержания максимальной работоспособности. Мы все в той или иной степени спортсмены или артисты, поэтому весьма полезно использовать методы, которые они применяют, для собственного совершенствования. Если вы хотите проявлять больше энтузиазма, повторяйте каждый день: «Во мне сегодня больше энтузиазма, чем вчера, и я улучшаю это свое качество ежедневно». Повторяйте это снова и снова. Купите простой блокнот и запишите эту мысль (мантру) 500 раз. Делайте это на протяжении трех недель с постоянными интервалами, и вы почувствуете, как развивается в вас это качество. Очень скоро оно придет к вам. Эту стратегию индийские мудрецы применяли тысячи лет для своего духовного и умственного развития. Не отчаивайтесь, если результаты придут не сразу, они придут обязательно. Произнесенное слово – мощный стимулятор для ума.

30. Для записи своих достижений и мыслей ведите дневник. При этом следует записывать не только свои успехи, но и проблемы, неудачи. Помните, что запись на бумагу – один из наиболее эффективных способов борьбы с дурными привычками, поддержания оптимального состояния духа и выработки в себе ясности мысли.

31. Стресс – это просто реакция, которую вы сами создаете при объяснении того или иного события. Два человека могут прийти к выводу, что одно и то же событие вызывает две совершенно разные реакции. Например, задача выступить на торжественном собрании может вселить глубокий страх в душу неопытного оратора, в то время как опытный агитатор увидит здесь блестящую возможность высказать свои мысли. Понимая,

что отрицательные последствия события могут послужить причиной направленных против вас намеренных действий, мы сумеем остаться на высоте в любых обстоятельствах.

32. Прочитайте книгу «Семь привычек выдающихся людей» Стефена Коувея. Она содержит море мудрости и эффективные советы по дальнейшему укреплению характера и развитию системы своих личных взаимоотношений.

33. Станьте заядлым слушателем магнитофонных записей. Большинство программ самосовершенствования и мотивационных книг сейчас продаются в форме аудиозаписей на магнитофонных кассетах. Слушайте эти вдохновляющие материалы по пути на работу, стоя в очереди в банке или во время мытья посуды на кухне. Сделайте свою машину университетом на колесах и используйте время езды для того, чтобы сделать знания вашим лучшим другом. Время ожидания или вынужденного безделья можно чрезвычайно эффективно проводить таким образом. Используйте эти приемы для учебы и постоянного расширения возможностей для своего ума и его колоссального потенциала.

34. Хотя бы один день каждые две недели попробуйте поститься. В такие дни пейте фруктовые соки и ешьте только свежие фрукты. Вы почувствуете в себе больше энергии, внутренний простор и остроту ощущений. Пост также окажет воспитательное воздействие на вашу силу воли, поскольку вы будете подавлять настойчивые импульсы своего мозга, призывающие съесть побольше.

35. Поставьте в своем офисе магнитофон и слушайте в течение рабочего дня успокаивающую музыку. Поместите приятные дезодоранты и воодушевляющие картины вблизи своего рабочего места. За счет волшебства ассоциаций работа станет для вас радостью, и у вас внутри возникнут приятные чувства.

35 (повтор порядкового номера – авторский). Распределяйте свое время в командировках так, чтобы провести полчаса у

книжного киоска аэропорта. Там всегда есть самые свежие книги и аудиозаписи по самосовершенствованию, ибо издатели справедливо полагают, что люди, летающие самолетами, питают интерес к такого рода литературе.

36. Прочитайте книгу Джеймса Аллена «Как человек мыслит». Причем эту книгу стоит не просто прочитать один раз, её нужно перечитывать снова и снова. Она содержит неисчерпаемый запас нестареющей мудрости о том, как прожить более счастливую и наполненную жизнь.

37. Помните, что незлопамятность – это добродетельность, которую не многие выработали, но которая является одной из самых важных для сохранения душевного покоя. Марк Твен писал, что снисходительность – это нежность лепестков фиалки на растоптавшем цветок каблуке. Всегда старайтесь проявлять благородную снисходительность, особенно в ситуациях, когда это кажется особенно трудным. Тем самым вы не дадите шанса обидным упрекам, едким замечаниям и оскорблениям задеть вас и проникнуть в ваш сконцентрированный, спокойный настрой.

38. Осушайте свою чашу. Полная чаша не способна вместить ничего больше. Аналогично, человек, которому кажется, что он уже все знает, начнет очень быстро деградировать и не сможет подняться на более высокий уровень. Верным признаком надежной, зрелой личности является постоянный поиск возможностей для учебы. Даже у учителей есть свои учителя.

39. Двухминутная тренировка концентрации внимания является прекрасным упражнением для развития сосредоточенности. Просто две минуты внимательно смотрите на секундную стрелку своих наручных часов и не думайте ни о чем другом. Сначала ваше сознание будет блуждать, но после 21 дня тренировки ваше внимание уже не будет ни на что отвлекаться во время всего этого упражнения. Одно из важнейших свойств, которое человек может в себе выработать, это способность концентрироваться в течение длительных периодов времени. Учитесь тренировать свою способность сосредотачиваться, и любая задача будет вам по плечу.

40. Перед тем как говорить, выпейте чашку теплой воды. Рональд Рейган пользовался этим приемом, чтобы всегда сохранять свой медово-ровный голос. Совершенство в искусстве говорить публично – это очень благородная цель. Есть смысл посвятить себя её достижению. О вас будут судить по вашим способностям вести общение.

41. Когда вы стоите и ждете кого-нибудь, стойте прямо и твердо. Явным признаком натуры неконцентрированной и слабого ума является постоянная суетливость, нервозность, бегающие глаза и неглубокое частое дыхание.

42. Ведите себя твердо и будете слыть твердым. Имейте мужество и заражайте им других. Но всегда оставайтесь тактичным и деликатным.

43. Не спрашивайте о том, что этот мир может сделать для вас, а лучше спросите себя, что вы можете сделать для этого мира. Сделайте оказание помощи другим самой важной целью своей жизни. Это наиболее ценное вложение времени. Помните, что на закате жизни, когда все сказано и сделано, качество прожитой жизни будет оцениваться по тому, что вы вложили в других. Старайтесь оставить богатое наследство тем, кто остается после вас.

44. Раз в неделю поднимайтесь на рассвете. Это волшебное время дня. Успокойтесь, отправьтесь на прогулку или просто прослушайте что-нибудь из старых записей Эллы Фитцджеральд. Примите не спеша горячий душ и сделайте 100 энергичных вдохов и выдохов. Почитайте что-нибудь из классики. Вы почувствуете себя живым и воодушевленным.

45. Держитесь несколько в стороне, обособленно. Не обязательно каждому знать о вас все. Культивируйте в себе элемент таинственности.

46. Совершенствуйте искусство публичного оратора. Есть очень мало ораторов от природы. Один наш знаменитый адвокат катастрофически запинаясь, но за счет мужества и силы убеждения он сумел стать блестящим оратором. Составьте для

себя ролевою моделью того, кто, по вашему мнению, является высокоэффективным, влиятельным мастером общения. Представьте мысленно изображение этого человека. Подражайте ему во всем: стойте, как он, улыбайтесь и говорите, как он. Результаты вас просто потрясут.

47. Найдите таких ораторов, которые добились успеха за счет тренировки характера. Сделайте для себя правилом ежемесячное посещение воодушевляющих лекций, чтобы постоянно поддерживать в своем сознании мысль о необходимости постоянного личного роста. За двухчасовой семинар вы можете овладеть мощными методами и стратегиями, на изучение и отработку которых многие люди тратят годы. Никогда не следует считать, что у вас нет времени на сбор новых идей, которые вы вкладываете в себя.

48. Прочитайте замечательную книгу «Обнаруживая счастье» Деннис Хоули. Она наверняка откроет вам новые горизонты и перспективы обретения оптимального состояния здоровья и счастья.

49. Для повышения концентрации внимания и тренировки памяти читайте время от времени по абзацу из незнакомой вам книги. После чтения попробуйте пересказать его своими словами. Прodelывайте это упражнение хотя бы по пять минут в день, и вы сможете порадоваться поразительным результатам, которые придут к вам всего через несколько месяцев тренировки.

50. Примите участие в 5-километровом забеге, затем испытайте себя на 10 километрах. Тот адреналин, который появляется в крови среди нескольких сотен таких же одержимых бегом людей, возбуждает и пьянит. Постоянно расширяя спектр своих физических возможностей, вы быстро нарастите свой потенциал. Помните, что ваше тело отдает вам только то, о чем вы его просите.

51. Доказано, что ароматы являются эффективным средством достижения состояния релаксации (расслабления). Запахи

оказывают заметное влияние на наше настроение. Купите все необходимые ароматы апельсинового и гвоздичного масла в ближайшем парфюмерном магазине. Капните несколько капель каждого масла в кастрюльку с кипящей водой и вдыхайте сладкий аромат в течение нескольких минут. Затем дайте смеси запахов осесть в той комнате, где вы обычно отдыхаете. На вас снизойдет чувство спокойствия и отдыха. Легкий аромат яблока в воздухе, как было недавно доказано учеными, обеспечивает гораздо более спокойный сон.

52. Заведите себе привычку гулять по полчаса на воздухе после ужина. Прогулки на природе наиболее полезны. Ходьба является, по всей видимости, самым идеальным естественным упражнением. Совершая свою прогулку, не думайте ни о работе, ни о счетах, ждущих оплаты, ни о тех проблемах, которые стоят перед вами, – этим вы испортите всю прелесть отдыха. Просто получайте удовольствие от прогулки. Обращайте внимание на богатство окружающей действительности. Пусть ваши чувства впитывают всю красоту природы и свежесть воздуха. Так многие люди, которые познали искусство сохранения молодости, выработали в себе привычку ежевечерних прогулок.

53. В гимнастическом зале начните программу тренировок в поднятии тяжестей. Сильные люди – это люди очень стойкие духовно. С возрастом вы не должны терять ни физической, ни духовной силы. Есть примеры, когда 75-летние мужчины пробегают марафонскую дистанцию, 80-летняя женщина штурмует горные вершины, а 90-летние бабушки и дедушки живут богатой, насыщенной жизнью. Не важно, сколько вам лет – 19 или 93, оставайтесь в хорошей физической форме и страстными в отношении к жизни.

54. Никогда не спорьте с человеком, на которого вы работаете, – вы проиграете больше, чем просто спор.

55. С точки зрения привлекательного для бизнеса внешнего вида, темные костюмы (темно-синие, цвета морской волны или темно-серые) символизируют власть, глубину мысли и

авторитет. Вы видели когда-нибудь премьер-министра или президента в костюме цвета бронзы?

56. Регулярно отправляйте рукописные сообщения на бумаге своим партнерам по бизнесу и клиентам, чтобы просто укреплять связи и поддерживать отношения. Разработайте систему, которая напоминала бы вам о том, что нужно разослать что-либо ценное по почте хотя бы раз каждые четыре месяца. Когда вы уезжаете в отпуск, отправьте хотя бы пару открыток. Не жалейте потратиться на несколько сотен открыток и часа времени на то, чтобы их подписать. Это необыкновенно полезное вложение денег и времени. Другой хорошей идеей может быть отправка своему партнеру какой-нибудь интересной газетной статьи с припиской от руки о том, что, по вашему мнению, статья может заинтересовать его или её и что вы по-прежнему цените их дружбу. Вы всегда должны стремиться поддерживать хорошие отношения с людьми, будь вы управляющим компанией, студентом, продавцом в магазине или просто родителем.

57. Два фундамента счастливой, радостной жизни называются равновесием и умеренностью. Следует сохранять баланс между всеми своими видами деятельности и избегать крайностей.

58. Пейте жасминовый чай, который можно приобрести в любом китайском магазинчике. Он прекрасен с точки зрения укрепления общего здоровья и хорошо расслабляет. Также попробуйте положить несколько кусочков свежего имбиря в стакан с кипятком. Такой чай восстанавливает жизненные силы и поддерживает вас в отличной физической форме.

59. Помните, что эффективная организация времени делает вас более гибким, а не наоборот. Она позволяет вам делать больше того, что вам хочется делать, и быстрее делать то, что вы вынуждены делать.

60. Не принимайте на веру любые книги о личном развитии. Читайте их и извлекайте из них только те идеи, которые могут оказаться полезными для вас. Некоторые считают, что должны

полностью выполнять все рекомендации, и доводят все приемы до крайностей. Каждая книга содержит по крайней мере один особо полезный инструмент или стратегию. Берите только то, что вам нужно, и отбрасывайте без сожаления все, что вам не нравится.

61. Станьте искателем и любителем приключений. Оживите свой азарт и дух состязательности. Вернитесь в детство. Каждые несколько месяцев обязательно планируйте получать удовольствие от новой захватывающей деятельности, например плавания на плоту по горным рекам, ныряния с аквалангом, виндсерфинга, скалолазания, занятий в клубе боевых искусств, плавания на яхте, морской рыбалки или путешествий с палаткой и рюкзаком. Это позволит вам сохранить перспективу и радость жизни, сблизит с коллегами и друзьями и позволит оставаться бодрым и молодым.

62. Проводите время наедине с природой. Общение с естественной средой оказывает мощное воздействие на органы чувств, которые, в свою очередь, порождают чувство обновления, восстановления и освежения. Преуспевающие люди на протяжении многих веков понимали важность возврата к природе. Начните ходить в походы или просто гулять не спеша по лесу. Отдыхайте на берегу стремительного потока. Работайте на земле в своем небольшом саду, который может стать вашим личным оазисом посреди шумного города. Укрепляя дружбу с природой, вы обретете покой, умиротворение и богатство жизни.

63. Помните старую латинскую пословицу «мене сана ин корпоре сано» (в здоровом теле – здоровый дух). Никогда не пренебрегайте состоянием тела, которое имеет самую тесную связь с мозгом. Это – ваш храм. Питайте свое тело самым лучшим топливом, нагружайте ежедневными упражнениями и заботьтесь как о самом главном богатстве – оно и является таковым.

64. Станьте сильным духом, и ничто не сможет повлиять на спокойствие вашего разума. Однажды один знаменитый боксер

почувствовал себя несчастным. Когда его спросили, в чем дело, он ответил, что позволил себе негативную мысль. Тщательно взвешивайте свои желания и сохраняйте сосредоточенность и концентрацию – совершенство приходит с практикой. Вам действительно нельзя позволить себе роскоши иметь хотя бы одну отрицательную мысль.

65. Не ешьте ничего позже, чем за три часа до сна. Это обеспечит более равномерное переваривание пищи и спокойный сон. Чтобы ваш сон был более глубоким и восстанавливающим, не забывайте о ежедневной порции физических упражнений и часовом расслаблении перед тем, как отправиться в постель. Никогда не берите работу с собой в кровать и запретите себе думать о том, что может вас возбудить. Убаюкивайте себя, как младенца, мягкими, успокаивающими «колыбельными» мыслями.

Помните слова Леонардо да Винчи: «Хорошо проведенный день приносит безмятежный сон».

66. Заботьтесь со всей серьезностью о своей репутации. Если она безупречна, это поможет вам достичь высот успеха. Но стоит её хотя бы однажды «подмочить», на восстановление уйдет очень много сил. Думайте о репутации перед каждым своим шагом. Не делайте ничего такого, о чем с гордостью не могли бы рассказать своей матери. Развлекаясь, не теряйте здравого смысла и благоразумия.

67. Найдите себе наставников, действия которых вы могли бы моделировать и кто мог бы направлять ваш прогресс. Все ошибки, которые только можно совершить в жизни, уже делались – почему бы не поучиться на ошибках других, чтобы избежать собственных? Найдите кого-нибудь, кто обладает мужеством, внимателен к другим, человека достаточно высокого интеллекта. Ваш наставник должен иметь в виду только ваши наивысшие интересы и быть достаточно зрелым, чтобы направлять вас именно в тех аспектах, где вам особенно нужна помощь. Каждому из нас нужна поощрительная доброжелательная оценка, и даже самые занятые руководители

всегда найдут время оказать помощь человеку, который выражает к ним уважение и ценит их советы.

68. Составьте список всех своих слабостей. По-настоящему уверенный в себе и образованный человек осознает свои слабости и способен составить программу их методичной ликвидации. Помните, что даже наиболее великие и могущественные люди имели маленькие слабости. Просто не все могут их артистично скрывать. С другой стороны, определите свои сильные стороны и всячески развивайте и укрепляйте их.

69. Никогда никому ни на что не жалуйтесь. Пусть вас знают как положительного, энергичного, сильного человека, полного энтузиазма. Люди, которые постоянно жалуются, становятся циниками и всегда во всем отыскивают негатив, они отталкивают окружающих и редко в чем-нибудь преуспевают. С психологической точки зрения, все вещи на свете создаются дважды – сначала в чьей-то голове, а уж потом – в реальности. Сосредоточьтесь на всем положительном. Старайтесь сохранять твердость духа и уверенность в себе, так, чтобы никто не смог сбить вас с пути к успеху. Представьте себе наглядно и твердо верьте в то, чего вы хотите добиться. Тогда, скорее всего, мечты воплотятся в реальность.

70. Проанализируйте слабости своих друзей. Если будете копаться в мелочах, наверняка отыщете многое. Будьте достаточно разумны и зрелы, чтобы игнорировать всякие мелкие недостатки, но уметь разглядеть все то хорошее, что есть в каждом человеке. У каждого можно чему-нибудь поучиться. Всякий может рассказать интересную историю, поделиться удачной шуткой или преподать урок. Откройте свой разум для такой учебы, и вы узнаете много полезного. Друзья очень важны для счастливого существования – особенно такие, кто может поделиться полезным опытом и посмеяться вместе с вами. Упорно трудитесь над укреплением дружбы, стройте свои отношения с другими людьми на прочной, богатой и разнообразной основе. Зовите друзей к себе, покупайте им

небольшие подарки в виде книг или прочих мелочей, которые, как вы считаете, им понравятся. Закон «огородничества» применим и к дружбе, как, впрочем, и ко всей жизни, – пожинаете то, что возвращаете, а потому, чтобы завоевать хороших друзей, нужно сначала самому стать таким.

71. Будьте добры, заботливы и учтивы. Однако будьте сообразительны и тонки, чтобы знать, когда проявить жесткость и храбрость. Это – признаки твердого, уравновешенного характера, которые безусловно принесут вам уважение. Чрезвычайно полезно читать книги об укреплении дружбы и о том, как улучшать отношения с окружающими. Для этого нужно стать хорошим слушателем, показывать истинную заинтересованность в других и развивать в себе иные качества межличностного общения. Однако, для того чтобы по настоящему преуспеть в этой области, нужно понимать, что мудрость и сообразительность – качества, нуждающиеся в развитии. Станьте специалистом в психологии человеческих отношений и старайтесь распознать в людях их суть. Никогда не используйте других в своих целях и не давайте себя вовлечь в политические игры, которые вокруг вас разворачиваются. Оставайтесь выше пустых сплетен и конторских интриг, но помните о том, что все это существует, и знайте все происходящее у вас за спиной. Так поступает всякий настоящий лидер.

72. Работайте над созданием образа высококомпетентного, сильного, дисциплинированного, спокойного и порядочного гражданина. Постарайтесь отыскать тонкое равновесие между работой над образом, который вы проецируете на весь остальной мир, и вашим внутренним характером. Создайте вокруг себя легкую атмосферу таинственности, поскольку мудрые люди никогда не раскрываются до конца. Не рассказывайте кому попало все свои тайны, всю правду о своих надеждах и чаяниях. Преуспевающие граждане этого мира обычно трижды подумают перед тем, как что-нибудь сказать, поскольку «слово – как воробей: вылетит – не поймаешь». Пусть все думают, что вам все легко дается, и говорят о вашей

природной одаренности. Говорите только хорошее, и люди будут тянуться к вам. Не говорите о других дурно, и все будут знать, что вы не наушничаете у них за спиной. Закаляйте свой характер и живите по высоким моральным принципам.

73. Фамильярность, панибратство порождают презрение – это известное правило. Звездам и не нужно приближаться к Земле. Вы должны держать дистанцию со всеми, за исключением своих самых близких родственников. Когда люди видят лидера насквозь, он теряет свою ауру, а вместе с ней и тот авторитет и мистику, которую создавали вы с таким трудом. Например, Рональда Рейгана многие знали как блестящего лидера. Он тщательно разрабатывал свой образ простецкого, заботливого политика, который больше всего на свете печется об интересах Соединенных Штатов. На саммитах мировых лидеров он неизменно привлекал всеобщее внимание и вызывал уважение своими элегантными темными костюмами и внешними атрибутами своей власти в виде толпы политических советников и помощников, офицеров охраны и очереди роскошных лимузинов. Как только он появлялся, в голову сразу же приходили мысли об авторитете и власти. Вы видели когда-нибудь этого президента голым по пояс или плавающим в бассейне? Или в спальне только что проснувшимся после долгого сна со спутанными волосами и отросшей щетиной? Окружение Рейгана не допускало появления таких изображений, поскольку они могли отвлечь внимание публики от восприятия власти. Поэтому американской нации эта сторона жизни не показывалась. В эпоху Клинтона стратегия поменялась: можно было увидеть президента жующим «биг-мак» и в бейсбольной кепке, венчающей обычный деловой костюм. Несмотря на то, что такие сцены могут быть располагающими и умирительными для публики, нет сомнений в том, что президент Клинтон знаком нам гораздо лучше, он просто один из нас и, в отличие от звезд в вышине, гораздо более земной человек.

74. Учитесь организовывать свое время. Неправильно говорить, что, став скрупулезным распорядителем своего времени и живя по тщательно расписанному графику, вы

становитесь косным, негибким и неспособным на спонтанные поступки. Наоборот, четкая организация времени дает возможность своевременно достичь поставленных целей, имеющих первостепенную важность, а потом уделить должное время досугу и отдыху. Разумное планирование оставляет больше времени на развлечения и отдых. Просто все эти мероприятия нужно заранее включать в недельный рабочий график наряду с теми делами, которые являются более насущными. Ничем нельзя жертвовать. Повышайте свою дисциплинированность и перестаньте тратить свое время на кажущиеся неотложными, но мелкие дела (например, телефонные разговоры), сосредоточив его на той деятельности, которая действительно важна для осуществления вашей жизненной миссии. Такая деятельность должна непременно включать время на самообновление и размышления, укрепление отношений, построенных на доверии и взаимном уважении, время на физические упражнения, чтение, глубокие раздумья о жизни, а также время на оказание услуг другим людям.

75. Держите себя постоянно в курсе всех последних событий, новых книг и наиболее популярных тенденций. Многие лидеры современного мира прочитывают по пять-шесть газет ежедневно. Вам не обязательно читать всю газету «от корки до корки». Научитесь выделять главное, знайте, что пропустить, а что вырезать на будущее (многие преуспевающие бизнесмены просматривают десятки газет и журналов, вырезая нужные статьи и формируя из них подборки для дальнейшего изучения в свободное время). Знания – сила. Кем бы вы ни были – предпринимателем, руководителем корпорации или семейного клана, вы можете кардинально изменить свою жизнь и жизнь окружающих буквально при помощи одной новой идеи. Ничуть не хуже тех же Гейтса, Эдисона или Белла.

76. Выбирая себе спутника жизни, помните, что это самое главное решение в вашей жизни. Семейные отношения дают нам 90 процентов поддержки, счастья и достижений, поэтому следует относиться к их построению, проявляя всю житейскую мудрость. Изучите такие качества, как привязанность, чувство

юмора, интеллигентность, цельность и зрелость натуры, темперамент, совместимость и такие трудно поддающиеся описанию понятия, как химические реакции организма, определяющие свойства характера. Если все это вас устраивает, то ваш брак имеет высокие шансы на успех. Продвигайтесь к своему решению не спеша и не позволяйте никому принуждать вас к поспешному решению.

77. Никогда не обсуждайте ни с кем меры по вашему личному развитию. Ваши стратегии развития ума и укрепления духа – это ваше «ноу хау». Другие могут не понимать всего смысла работы над собой и, более того, могут попытаться принизить масштаб вашего успеха, заявив, что вы пользовались специальными методами. Пусть эти мероприятия по саморазвитию остаются при вас.

78. Впишите время на расслабление в свой недельный рабочий график и будьте непреклонны в исполнении этой позиции. Если вы не можете не включить в расписание встречу с шефом или наиболее перспективным клиентом, то почему вы должны жертвовать временем, которое предназначено для того, чтобы делать перспективные капиталовложения в самого себя? У нас должно быть зарезервировано время на раздумья, на то, чтобы «отвязаться» и «разрядить батареи». Все эти процедуры обновления позволяют оставаться на пике продуктивности и являются особо ценными.

79. 83 процента информации поступает к нам через глаза. Для того чтобы как следует сосредоточиться на чем-нибудь, закройте глаза, и вы сразу же сократите число отвлекающих факторов.

80. Будьте хозяином своей воли, но слугой своей совести.

81. Выработайте в себе замечательную привычку ежедневного плавания. Оно способствует прекрасному здоровью, отлично расслабляет и концентрирует, снижает вес и позволяет держать себя в форме. Плавание не напрягает тело, дает хорошую нагрузку легким и требует совсем немного

времени для занятий. Помните: в тренированном теле уютно здоровому духу.

82. Люди, которые творят добро сегодня, обеспечивают свое завтрашнее счастье.

83. Ключ к успешной организации своего времени: делать то, что запланировал, и тогда, когда запланировал. Сосредоточьте весь свой разум на той работе, которую сейчас выполняете. Только при таком условии вы достигнете всех своих целей и сохраните время для тех дел, которые для вас важнее всего. Тем не менее, необходимо проявлять гибкость (слишком туго натянутая тетива вскоре лопнет), выполнение графика не требует ничего, кроме обычной дисциплины.

84. Нужно развивать свое воображение и освоить метод визуализации: если вас что-то беспокоит, изложите эту проблему словами на бумаге. Затем подожгите листок спичкой и наблюдайте за тем, как ваша забота исчезает в языках пламени. Брюс Ли, великий мастер боевых искусств, регулярно пользовался этим способом умственного контроля.

85. Расчлените свою проблему. Выделите резерв времени на то, чтобы поразмышлять над ней, и напишите детальный план штурма и варианты решения. Сделав это, проявите твердость и больше не возвращайтесь к этой проблеме. Разум человека – странное создание. То, что мы стараемся забыть, всплывает в нашей памяти снова и снова, а то, что мы хотели бы запомнить, никогда не оказывается на месте, когда нужно. К тому же разум напоминает мышцу: чем больше упражняешь, тем сильнее она становится. Сделайте его своим слугой. Питайте его только самой лучшей пищей и самой ценной информацией. Если вы станете ему доверять, он будет достойно вам служить и сделает для вас чудеса.

86. Самые преуспевающие люди являются физически раскрепощенными и умственно активными.

87. Для того чтобы разум показывал рекордные результаты, тело должно быть физически раскрепощенным и отдохнувшим.

Сейчас уже никто не оспаривает того, что существует тесная связь между разумом и телом. Когда тело гибкое и мягкое, лишённое напряжения, разум становится столь же ясным, спокойным и сосредоточенным. Вот почему йога такое прекрасное занятие. Она даёт телу расслабление, а за телом – и разуму. Выполнение основных растяжек в течение 15 минут в день – также прекрасный способ снять напряжение, которое неизбежно в этом сложном, быстротечном, но чудесном мире. Погрузитесь в джакузи и включите гидромассаж. Расслабьте тело и дайте мозгу сделать то же самое.

88. Подготовьте подробный финансовый план на ближайшие несколько лет и следите за его выполнением. Если необходимо, советуйтесь по финансовым вопросам. Эффективная стратегия финансового успеха удивительно проста: оставляйте 10 процентов от всех своих доходов для долгосрочного накопления (снимите эту сумму с платёжного чека перед тем, как у вас появится шанс истратить её полностью). Если вы сможете откладывать по 200 долларов в месяц в течение последующих 30 лет по ставке в 15 процентов годовых, то к концу срока у вас будет 1,4 миллиона долларов. Разумно распоряжаться своими деньгами – одно из самых лучших капиталовложений, которые можно только придумать. Финансовая безопасность ведёт к личной свободе.

89. Лидеры – это люди, которые много читают. Президент США Билл Клинтон прочитал 300 книг за короткое время учебы в Оксфордском университете. Некоторые наиболее крупные фигуры читают по книге в день. Выискивайте нужную вам информацию. Мы действительно вступили в эру информационного бума, и все, кто в курсе всех новинок, получают преимущества. Чем больше вы знаете, тем больше ваша уверенность в себе.

90. Заведите себе прекрасную привычку читать перед сном и сразу же после пробуждения утром что-нибудь воодушевляющее и положительное. Вы вскоре ощутите явные

плюсы такого нововведения, поскольку почерпнутые мысли будут вам поддержкой на протяжении всего дня.

91. Поставьте одной из своих важнейших жизненных целей стать динамичной, харизматической личностью. Это – одно из тех качеств, которые может развить в себе каждый, но делают немногие. Президент Кеннеди был болезненным молодым человеком, но сумел возвыситься над своими физическими проблемами и стал наиболее харизматической и интересной политической фигурой в истории Соединенных Штатов. Начинайте с малого. Прочтите курс по публичному ораторскому искусству Дейла Карнеги. Отправляйтесь в библиотеку, и вы найдете там книги по тонкому искусству вести разговор и приличным манерам. Выучите 3-4 свежие и тонкие шутки и используйте их в светском общении. Вы получите удовольствие и заведете массу полезных знакомств и связей.

92. Китайская пословица гласит, что «один разговор за столом с мудрым человеком стоит месяца чтения книг». Ищите мудрых людей и учитесь у них. Они как раз ждут той искорки вашего интереса, чтобы рассказать все, что вам нужно.

93. Лао-Цзы выделял три основные качества великого человека: «во-первых, мягкость, нежность и деликатность; во-вторых, бережливость; в третьих, смирение, скромность, которые не позволяют противопоставлять себя людям. Будьте нежны, и вы сможете быть отважным; будьте бережливы, и вы сможете быть либеральны; избегайте становиться впереди всех, и вы сможете стать настоящим лидером».

94. «Когда вы не можете решить, какой из двух равноценных путей выбрать, выбирайте наиболее рискованный», – говорил У. Дж. Слим. Смелости нет замены, и хотя при ходьбе у вас больше шансов подвернуть ногу, но это лучше, чем стоять на месте без всяких шансов куда-нибудь попасть. Используйте свои шансы, решайтесь на разумный риск, и вы добьетесь успеха сверх всяких ожиданий.

95. Станьте самым главным спонсором своего супруга или супруги, того человека, который всегда рядом и от которого вы сами получаете поддержку. Работайте совместно над всеми планами и уверенно шагайте по миру как маленькая армия из двух человек.

96. Вспомните трех человек, которые могут воодушевить вас и оказать поддержку во всех ваших целях и чаяниях. Запланируйте встречи с каждым из них в течение следующих нескольких недель. Выслушайте все, что они вам скажут, с энтузиазмом и займитесь с ними «мозговым штурмом» всех накопившихся проблем. Составьте с ними стратегию действий и примите к сведению все их советы.

97. Создайте шедевр из каждого дня своей жизни. Помните старую поговорку: «Вперед вас увлечет не тот, кто вы есть, а тот, кем вы можете стать, если осмелитесь».

98. Точно так же, как можно растратить ценную энергию на дела, которые никому не нужны, она тратится и на бесцельные мысли. Представьте, что ваш разум имеет в своем распоряжении источник энергии на 1000 киловатт-часов (кВт*ч). Всякий раз, когда ваши мысли отвлекаются от того проекта, который вы в данный момент выполняете, и направляются на пустые беспокойства, теряется 100 кВт*ч. Вскоре вся энергия иссякнет, такова природа разума. Если нет самодисциплины, то энергетические уровни будут истощены, а достижения окажутся минимальными. Поставьте мысли под контроль, и вы увидите, как все преобразилось кругом. Вы почувствуете прилив энергии и станете решать крупные проблемы с легкостью. Философ XIX века Анри Фредерик Амийель прекрасно это сформулировал: «Для целей действия нет ничего полезнее, чем концентрация мысли в сочетании с энергией воли».

99. Было справедливо сказано, что «посеешь поступок – пожнешь привычку; посеешь привычку – пожнешь характер; посеешь характер – пожнешь судьбу». Сутью любого человека является его характер – сделайте свой уникальным, незапятнанным и сильным. Не говорите, что вы что-то делаете,

до тех пор, пока действительно не сделаете. Говорите только правду, взвешивайте свои слова. Будьте осмотрительны, целеустремленны и доброжелательны.

100. Помните о непреложном законе природы: добро всегда побеждает зло.

101. Умиротворенный разум – это постоянный праздник. Жадность и материальные устремления должны быть обузданы ради достижения непреходящего счастья и покоя. Будьте счастливы тем, что имеете. Неужели вам действительно нужны все эти материальные ценности? Сдержанность может быть развита так же, как терпение, смелость и сосредоточенность, – за счет ежедневной практики и искреннего желания.

102. Каждый день заводите нового друга или знакомого. Держите обновляемый список всех своих знакомых и друзей постоянно под рукой. Богатые, наполненные жизнью отношения с другими – это основа богатой, достойной жизни.

103. Помните древнюю индийскую пословицу: «Покорив свой разум, вы покорите весь мир».

104. Придавайте больше значения тому, чтобы оставаться счастливым, а не постоянным материальным приобретениям. Страсть к жизни развивается и тщательно пестуется путем поисков и глубокомысленных раздумий.

105. Вопреки широко распространенному мнению, стресс – не такая уж и плохая штука. Он дает нам возможность проявлять себя на экстремальном уровне и помогает организму всеми теми химикатами, которые выделяются при стрессе. Гораздо вреднее, когда стресса слишком много, а точнее – когда нет отдыха после стресса. Для того чтобы сохранить здоровье и максимальную работоспособность, периоды стресса должны уравниваться периодами полного расслабления и отдыха. Многие лидеры нашего времени оказывались в тисках колоссальных рабочих нагрузок и высочайшей ответственности на своих высоких постах. Но они оберегали себя от стрессов за счет правильно разработанных стратегий уравнивания

нагрузок отдыхом, развлечениями и спокойными периодами жизни. Президент Кеннеди любил немного вздремнуть прямо в своем кабинете Белого дома. То же практиковал и Уинстон Черчилль, который имел обыкновение поспать часок после обеда, чтобы сохранить внимание, концентрацию и спокойствие. Важно не только физически расслабляться, чтобы сохранить максимальное здоровье, но сочетать эту привычку с умиротворением ума. Слишком часто люди полагают, что энергичные физические тренировки, правильное питание и приятное времяпрепровождение во время отдыха могут служить панацеей от всех зол. Эти меры следует сочетать с положительным мышлением и спокойствием духа для достижения истинного счастья и долгой жизни.

106. Выработайте привычку каждый день брать короткий «мысленный отпуск». Утром на пять минут отправьтесь на Бермуды. Представьте себя плывущим в Средиземном море после обеда, прокатитесь на лыжах по склонам Альп после делового и продуктивного дня, а затем можно отправляться домой. Попробуйте такую практику хотя бы в течение двух месяцев, потом впишите эти несколько минут в свой график точно так же, как планируете любые свои дела и встречи. Результат, поверьте, будет очень существенным.

107. Перемена обстановки столь же полезна, как и отдых. Эта перемена может быть существенной, как смена работы, или незначительной, как упорядоченный отдых, который полностью поглощает ваше внимание три раза в неделю в течение часа. Такие перемены в распорядке дня или умственном настрое очень благоприятны. При выборе занятия для отдыха постарайтесь найти нечто полностью вас захватывающее, что требует глубокой концентрации, чтобы ваш мозг освободился от повседневных, хотя и важных забот. Именно по этой причине многие служащие начинают заниматься боевыми искусствами. На этих занятиях вы не можете отвлечься и расслабиться ни на секунду, так как мгновенно последует суровый урок. Боль всегда была и будет великим мотиватором.

108. Помните следующие 10 основ счастья:

- ☐ Ведите продуктивную, занимательную и активную жизнь.
- ☐ Каждую минуту каждого дня старайтесь заниматься осмысленной и значимой деятельностью.
- ☐ Выработайте и ведите организованный и упорядоченный образ жизни, не допускайте в ней хаоса.
- ☐ Ставьте реальные цели, но держите планку очень высоко.
- ☐ Мыслите только позитивно – вы не можете себе позволить роскошь негативного мышления.
- ☐ Избегайте бесцельных волнений по мелочам.
- ☐ Уделяйте время развлечениям.
- ☐ Воспитайте в себе теплое, дружественное отношение, искреннюю любовь к окружающим.
- ☐ Выработайте стойкую привычку больше отдавать, чем получать.
- ☐ Научитесь жить настоящим. Прошлое – это вода под мостом жизни.

109. Будьте скромны и живите простой жизнью.

110. Прочитайте книгу Чарльза ван Дорена «История знания», которая содержит хронику истории великих мировых открытий. В ней – абсолютный клад знаний. Получите большое удовольствие.

111. Прочитайте «Искусство лидерства» Уильяма А. Козна. Книга и вдохновляет, и дает практическую пользу.

112. Развивайте в себе такое неуловимое качество, как харизма. Вот десять качеств харизматического лидера:

1. Будьте преданны делу, которому служите.
2. Старайтесь выглядеть победителем и вести себя соответствующим образом.

3. Стремитесь к большой мечте; представляя себе будущее, нацеливайтесь на завоевание новых высот.

4. Настойчиво продвигайтесь к своей мечте.

5. Готовьтесь и напряженно работайте над любым своим делом.

6. Создавайте вокруг себя некоторую таинственность.

7. Проявляйте к другим людям интерес и доброту.

8. Воспитайте в себе чувство юмора.

9. Пусть все знают силу вашего характера.

10. Демонстрируйте «грациозность под давлением». (Джон Ф. Кеннеди говорил, что «неуловимым полушагом от заурядного управленца до подлинного лидера является грациозность под давлением».)

113. В работе, любви и жизни играйте всерьез, и играйте честно.

114. Не стремитесь говорить, когда слушаете. Прервать говорящего – значит, проявить невежливость и невоспитанность. Слушайте активно, полностью сосредоточив все свое внимание. Вы будете поражены тем, как много вы сможете узнать и как много людей станут искать вашего совета.

115. «Любой может разозлиться – это несложно; но разозлиться на того, кого нужно, до нужной степени, в нужное время, по нужной причине и необходимым образом – это по силам не каждому и не так просто». – Аристотель.

116. Знание – сила. Люди, добившиеся большого успеха, не обязательно более умелые или умные, чем другие. Что выделяет их из общей массы, так это горячее желание учиться и тяга к знаниям. Чем больше мы знаем, тем большего можем добиться. Великие лидеры владеют методами, которые позволяют им взойти на вершину. Читайте биографии мировых лидеров, изучайте их привычки, вдохновение и философию. Развивайте в себе практику активного ролевого моделирования.

117. Все ответы на любые вопросы уже известны и опубликованы. Как преуспеть в роли публичного оратора, как улучшить свои отношения с окружающими, как стать здоровее или обогатить память – все аспекты развития личности уже рассмотрены в книгах. Поэтому, для того чтобы максимально реализовать свой потенциал, нужно читать ежедневно. Однако в наш век насыщенности информацией вы должны быть предельно требовательны к тому, что выбираете для чтения. Сосредоточьтесь на своих целях и читайте только то, что способствует их достижению. Не старайтесь читать всё что попало и всё подряд – у вас на очереди более важные дела. Выбирайте только самое важное и отфильтровывайте все то, что ценности не представляет. Начиная каждое утро с солидной газеты, чтобы получить общее представление об основных событиях дня. Также следите за тем, чтобы круг вашего чтения был как можно более широким. Например, читайте литературу по истории, бизнесу, восточной философии, книги о здоровье и т. д. Пусть посещение библиотеки войдет у вас в привычку. Читайте классику от Хемингуэя до Брэма Стоукера. Читайте книги по истории, поскольку они содержат массу поучительных примеров, литературу по биологии для расширения кругозора. Смотрите в библиотеке рубрику «Успех», и вы будете поражены той литературой, которую там сможете обнаружить: вдохновляющие рассказы о людях, которые стали великими, невзирая на все сложности; стратегии для собственного улучшения в плане физическом, духовном и умственном; тексты о безграничной тяге к успеху, которая непременно живет внутри нас. Черпайте из таких книг как можно больше. Окружите себя такими книгами и читайте их постоянно, будь то в автобусе по дороге на работу или в постели перед сном. Пусть они воодушевляют и мотивируют вас.

118. Заведите себе привычку встречаться с кем-нибудь за завтраком. Утренняя трапеза с другом или партнером по бизнесу является прекрасным началом делового дня и дает возможность устраивать нужные встречи, несмотря на плотный ежедневный распорядок.

119. Если вы живете в многоквартирном доме, желательно, чтобы в квартире было очень светло, а в доме был плавательный бассейн. Бассейн очень важен, поскольку он даст вам возможность тренироваться, несмотря на загруженность делами. Нет ничего лучше освежающего заплыва после долгого плодотворного трудового дня. Вы будете прекрасно себя чувствовать и спать как дитя.

120. «Совершенство является искусством, которое достигается тренировкой и выработкой привычек. Мы действуем правильно не потому, что в нас заложена добродетель совершенства, наоборот, мы достигаем совершенства по той причине, что поступаем правильно. Мы есть то, что постоянно совершаем. То есть совершенство – это не действие, а привычка». – Аристотель.

121. «Сегодня – это ученик вчерашнего дня». – Бенджамин Франклин.

122. Из двух путей всегда выбирайте более дерзкий и отважный. Часто правильно оцененный риск приносит поразительные результаты.

123. Ежедневно старайтесь уходить от толпы, шума и гонки будничной жизни и проводить пару часов в уединении, занимаясь углубленным самоанализом, чтением или просто отдыхая и расслабляясь.

124. При правильном умственном настрое, упорстве и напряженной работе вы сможете добиться всего того, чего добивался любой из тех, кто ходил по этой планете. Ограничивающие мысли и слабые умственные образы должны быть отвергнуты. Полная сосредоточенность должна быть на том, что действительно значимо.

125. Заведите привычку заучивать хорошие стихи. Это великолепное развлечение, а кроме того, это поднимет уровень вашего интеллекта за счет развития памяти, концентрации и гибкости ума.

126. Пусть ваши слова будут мягкими, а аргументы железными.

127. Искорените в себе привычку беспокоиться по пустякам. Рассматривайте все события с точки зрения долгосрочной перспективы, а мелкие неудачи не принимайте всерьез. Повторяйте про себя: «Это все пройдет». Возьмите листок бумаги и напишите на нем суть своего беспокойства. Поразмышляйте некоторое время, выделите главную причину проблемы и сформулируйте план её решения. Применяв этот практический прием, вы скоро заметите, что ваша старая привычка концентрироваться на негативном, которая отнимала у вас столько энергии, ушла в безвозвратное прошлое.

128. Пусть вас знают как человека, который, вне сомнений, готов прошагать лишнюю милю, чтобы помочь кому-то, который готов работать больше других, который берет на себя дополнительные обязанности и успешно с ними справляется. Будьте человеком, у которого всегда есть время на проблемы и заботы других и кто относится к членам своей семьи исключительно заботливо. Чувствуйте себя звездой, которая светит для других.

129. Выработайте в себе постоянную готовность и искреннее желание работать с другими людьми. Развивайте свои дружеские связи и устанавливайте новые. Вы будете поражены, сколько смогут сделать для вас люди, которым вы напомнили о себе небольшим знаком внимания через много лет. Относитесь к каждому, с кем пересекаются ваши жизненные пути, так, как будто это самый важный человек в вашем мире. Вас, безусловно, будет ждать большой успех.

130. Кто ищет, тот всегда найдет. Если вы все время находитесь в ожидании громкого успеха, он обязательно к вам придет. Великие труженики притягивают успех к себе. Весь день ваши самые главные цели, которые вы перед собой поставили, должны быть постоянно в центре вашего внимания. Повторяйте весь список ваших намерений не менее пяти раз в день и постоянно воображайте себя добившимся намеченного.

Если ваша цель – разбогатеть, представьте перед своим мысленным взором дом, в котором вы будете жить, автомобиль, который вы будете водить, чувства, которые вы будете испытывать, разбогатеет, и удовольствие от достижения поставленных целей. Повторяйте все свои желания вновь и вновь, пока не будете полностью уверены в том, что вы достигнете всего намеченного, и тогда успех придет.

131. Развивайте в себе любопытство к окружающему миру. Станьте его исследователем. Находите удовольствие в вещах, которые другими воспринимаются как должное. Остановитесь и послушайте уличного музыканта, играющего на трубе. Прочитайте томик классика, которым так восхищался ваш отец. Запланируйте вырваться из города на пару дней на следующей неделе и посетить уединенное местечко с мощной природной энергетикой. Возьмите мини-отпуск и уделите внимание своему уму, телу и душе. Эти мероприятия способны значительно повысить качество вашей жизни.

132. Не забывайте отправлять поздравительные открытки и небольшие письма своим родственникам, чтобы выказать им свои чувства и внимание. Вы постоянно заняты, но если выделять всего по пять минут в неделю на написание всего одной почтовой открытки, то к концу года вы сможете отправить 52 открытки. Это совсем небольшое вложение времени даст вскоре неожиданные дивиденды.

133. Запоминайте и употребляйте имена людей, с которыми знакомитесь и общаетесь. Для любого человека его имя – самый приятный звук.

134. Выйдите во двор и проведите полчаса за разглядыванием чистого голубого неба. Ощутите то необыкновенно сильное чувство, которое получаете от прямой связи с природой. Оторвитесь от своего жесткого распорядка прямо сегодня и проведите все послеобеденное время в живописном месте. Пройдитесь по лесу или посидите у ручья. Порыбачьте или возьмите напрокат лодку. Забудьте о распорядке, и это даст вам

отдых и восстановление, а когда вернетесь, будете чувствовать себя превосходно.

135. Раз или два в месяц оставляйте свои часы дома. В современном обществе человек становится рабом своих часов, и они начинают командовать нами, как суровый надсмотрщик. В этот день делайте только то, что вам нравится, и так долго, как этого вам хочется. Проведите время с человеком так, чтобы не лететь сломя голову на очередную деловую встречу. Наслаждайтесь этими мгновениями и сосредоточьтесь на том, что действительно для вас важно, а не на тех мелочах, которые кажутся главными в вашей жизни. Забудьте свои часы и проведите хотя бы некоторое время без них, но на качественном уровне.

136. Смейтесь и на работе, и пусть сослуживцы вас знают как «неисправимого» оптимиста.

137. Новая идея рождает в сознании мысленный образ. Затем этот образ развивается в мысленную привычку, которая проявляется в виде черты характера. Работайте над совершенством своих мыслей, и вы будете совершенствовать свой ум; совершенствуя свой ум, вы улучшите свою жизнь; улучшая свою жизнь, вы измените свою судьбу.

138. Познайте колоссальную мощь заместительного мышления. Этот простой способ предусматривает замену положительной мыслью всякой негативной идеи, которая проникает в ваше сознание и начинает выбивать вас из колеи. Например, вечером в воскресенье у вас может родиться мысль: «Мне не хотелось бы завтра идти на работу после прекрасно проведенных выходных дней». Немедленно замените эту вредную мысль, пока она не овладела всем вашим сознанием, и начинайте думать о другом. Например: «Не могу дождаться момента возвращения на службу, чтобы продолжить работу над моим интереснейшим проектом и в конце недели снова испытать чувство удовлетворения выполненным». Затем подумайте, как повезло нам с тем, что у вас есть работа, причем такая, и которой вы можете проявить себя. Составьте список

всех привлекательных черт вашей теперешней должности и повторяйте их снова и снова. Вскоре отрицательный стереотип будет сломан, и вы станете с нетерпением ждать предстоящей рабочей недели, будучи полны *энтузиазма*.

139. Выработайте в себе привычку к личному самоанализу. Бенджамин Франклин называл её одним из важнейших инструментов повышения индивидуальной эффективности. Уделяйте самоанализу по десять минут каждый вечер, перед тем как отойти ко сну. Вспомните о всех хороших делах, которые вам удалось в этот день, а также о тех неудачах, которые вам нужно преодолеть, чтобы развиваться и расти дальше. Преуспевающие люди мыслят глубже, чем другие. Ежедневные размышления скоро приведут к избавлению от отрицательных качеств и вредных привычек (начиная от склонности к сплетням и кончая привычкой обижать окружающих), заострят ваш ум. После упорной практики наступит время, когда вы станете совершать лишь считанные ошибки, а ваша личная власть над собой поднимется на более высокий уровень.

140. Наиболее эффективный и действенный будильник, который когда-либо был придуман, располагается в нашем собственном мозгу. Если вы этому не верите, проделайте следующее:

1. Перед тем как идти спать, посидите минут десять в удобном кресле.
2. Закройте глаза и свободно положите руки на колени.
3. Глубоко подышите несколько минут (вдох на пять счетов, задержка дыхания на десять и выдох полностью).
4. Повторите мысленно следующую команду себе не менее двадцати раз: «Я встану в (укажите нужное время) свежим, в состоянии готовности и полным энтузиазма». Эту команду следует давать себе с сильным чувством и эмоционально. Затем на несколько секунд представьте, как вы встаете точно в назначенное время (чем больше деталей в этом мысленном образе, тем лучше) и ощутите, как великолепно вы себя

чувствуете. Вы будете легко вставать точно в нужное время сразу или после небольшой практики.

141. «Некоторые видят вещи такими, как они есть, и спрашивают: «Почему?»; я же мечтаю о вещах, которых никогда не было, и спрашиваю: «А почему бы и нет?»». – Джордж Бернард Шоу.

142. Используйте следующие приемы для повышения качества медитации с целью успокоения:

1. Занимайтесь медитацией в одно и то же время дня и в одном и том же месте, чтобы ваш разум привык входить в состояние умиротворения сразу же, как только вы занимаете это место.

2. Безусловно, раннее утро – наиболее эффективное время для медитации. Индийские йоги полагают, что предрассветное время обладает почти магическими свойствами, которые способствуют достижению состояния сверхуспокоения.

3. Перед началом дайте себе команду успокоиться, применяя утверждения типа: «Сейчас я буду сосредоточен и очень спокоен».

4. Если в голове появляются какие-нибудь мысли, не гоните их, а дайте им пройти подобно облакам и открыть великолепное голубое небо. Представьте свой разум в виде спокойного озера, на поверхности которого нет и малейшей ряби.

5. Посидите в таком состоянии сначала десять минут, а потом увеличивайте это время, добавляя по минуте через каждые несколько занятий. После одного-двух месяцев тренировок уже никакая мысль не сможет нарушить вашего состояния, и вы станете испытывать такой внутренний покой, какого никогда не чувствовали раньше.

143. Развивайте и укрепляйте дружеские отношения, поскольку они важны для поддержания здоровой и успешной жизни. Найдите несколько минут в день, чтобы черкнуть пару теплых слов старинному другу или позвонить кому-нибудь, с

кем вы не общались продолжительное время. Выказывайте искреннее расположение ко всем своим друзьям, и вы скоро увидите самые благоприятные результаты. Будьте хорошим другом и старайтесь поддерживать дружеские отношения как можно дольше. Сделайте поиск новых друзей наиважнейшим приоритетом, независимо от того, сколько вам их уже посчастливилось иметь. Это одна из самых больших радостей жизни, которой многие лишены.

144. Купите аудиокассету или лазерный диск «Что-то голубое» Майлса Дэвиса. Это альбом чудесных успокаивающих джазовых композиций, которые так приятно расслабляют после напряженного и продуктивного дня. Такая музыка – для души.

145. Сбивайте себе аппетит за счет обильного питья (десять стаканов в день являются идеальным количеством). Вода оживляет все системы и очищает организм. Также выработайте привычку есть супы и такие богатые сложными углеводами продукты, как рис, картофель и макароны, которые способны утолить голод гораздо меньшим числом калорий, чем другие продукты. Мы действительно представляем из себя то, что едим, и должны обеспечить такое положение, когда диета доводит до максимума энергетику и ясность ума.

146. Выработайте в себе привычку к пунктуальности, поскольку это чрезвычайно важно для достижения успеха. Пунктуальность является признаком дисциплины и должного уважения к окружающим. Если вы не пунктуальны, на вас может обидеться даже самый воспитанный и образованный человек. Не приходите слишком рано и, безусловно, никогда не позволяйте себе опаздывать. Научитесь планировать время и, если вы пришли слишком рано, погуляйте немного или расслабьтесь, но явитесь в назначенное место вовремя. Вас будут всегда приветствовать и ценить за эту привычку, которая в наши дни встречается так редко.

147. Телефон дан нам для нашего удобства, а не для удобства тех, кому так не терпится с нами связаться. Если вы заняты разговором, не отвечайте на звонки, или пусть трубку снимет

кто-то другой и сообщит, когда лучше перезвонить. Не давайте телефону красть ваше драгоценное время. Большинство телефонных звонков совершенно не важны, и в любом случае они слишком продолжительны. В среднем американец тратит по два года своей жизни на то, чтобы куда-нибудь дозвониться. А в жизни есть так много других, более интересных и важных дел. Выход один – беречь свое драгоценное время на построение более полноценной и приятной жизни.

148. Начинайте каждый свой день правильно. Каждое утро, перед тем как встать с постели, произносите молитву или повторяйте свои собственные утверждения, вознося хвалу за наступивший день и за все то положительное, что предстоит увидеть и совершить. Примите твердое решение сделать этот день самым лучшим в вашей жизни и встречайте его с удовольствием, радостью и надеждой на удачу. Если вы в это верите, так оно, скорее всего, и будет. Нестареющим секретом жизненного успеха является стремление прожить каждый божий день так, как будто это ваш последний день.

149. Верьте в своего партнера по жизни. Это укрепит ваши отношения и даст вам обоим возможность прогрессировать с одинаковой скоростью. Это также прекрасно тонизирует и позволяет делиться проблемами и вместе решать те вопросы, которые касаются наиболее близкого вам человека.

150. Каждый день продвигайтесь все решительнее и все дальше вперед. Победители в игре на поле жизни ежедневно раздвигают границы своего потенциала. Делайте то, чего боитесь, и конец этому страху обеспечен. Победители берутся за такие дела, которые не по душе людям менее развитым, хотя делать это, может быть, и неприятно. Но это в первую очередь закаляет их характер и укрепляет волю и мужество. Возьмитесь за свои слабости. Начинайте делать то, что старались постоянно отложить «на потом». Напишите то благодарное письмо, на которое так долго у вас не хватало времени. Напрягите и тренируйте мускулы своей самодисциплины, и они откликнутся энергией, которая наполнит каждый ваш день большим

удовлетворением, сделает более эффективной каждую калорию затраченной вами энергии.

151. Все личности, добившиеся громкого успеха, постоянно развивали в себе важнейшую привычку оптимизма. Без оптимизма жизнь теряет свой блеск, и трудности начинают попадаться на каждом шагу.

152. Сегодня же напишите семь самых привлекательных на ваш взгляд качеств человеческой личности и укрепите список вблизи кровати. Вставая каждое утро, концентрируйте свое внимание на том качестве, которое вы будете стараться укрепить в себе в течение этого дня. Спустя всего неделю вы уже сможете обнаружить в себе небольшие изменения. Спустя месяц эти качества уже хорошо укрепятся и прорастут. Через два месяца все эти важные качества уже станут вашими.

153. У вас столько репутаций в мире, сколько у вас есть знакомых, поскольку каждый, кто вас знает, думает о вас по-своему. Но что должно вас волновать по-настоящему, так это ваш характер. У вас есть все возможности установить над ним полный контроль, и именно его вы должны развивать, совершенствовать и пестовать. Когда характер станет твердым и энергичным, все остальное не замедлит последовать за ним.

154. Считайте себя апельсином. Наружу может просочиться лишь то, что есть внутри. Если вы наполните свой мозг глубокими, спокойными, позитивными мыслями, то любой, кто попытается «выдавить из вас сок», получит только эти качества.

155. Нашу жизнь можно представить как маленький отрезок времени, заключенный в скобки. Мы – маленькие пылинки на грандиозной сцене Вселенной. Поскольку, покидая этот мир навсегда, мы не в состоянии ничего взять с собой, истинное назначение нашего существования должно проявляться в том, чтобы отдавать и служить другим. Всегда помните об этом. Когда встаете рано поутру, повторяйте все время одну и ту же мантру: «Сегодня я всего себя отдаю другим, сегодня я буду заботиться о других и буду добр со всеми». Эта доброта

принесет вам огромные моральные дивиденды, если вы станете по-настоящему заботиться о других, а не видеть во всем лишь свою личную выгоду.

156. Станьте новатором на своем рабочем месте. На протяжении всей следующей недели сформулируйте десять предложений для своего начальника о том, как улучшить выполняемую вами работу и качество самого рабочего места в целом. Пусть вас знают как генератора новых идей, который любит новые задачи и берется за их решение с энергией и энтузиазмом.

157. Научитесь смеяться над собой.

158. Держите распахнутыми настежь все окна своего мозга.

159. Попробуйте прожить хотя бы один полный день, ни разу не сказав «я». Сосредоточьте свое внимание на других. Послушайте, что говорят другие, и вы не только узнаете много интересного и полезного, но и заведете новых друзей.

160. Проведите хотя бы один час в день в полном молчании, отвечая только на прямые вопросы. Но даже при ответе на них без необходимости не затягивайте разговор. Мы так часто говорим об известных вещах и постоянно повторяемся. Это древнее восточное упражнение не только способствует укреплению воли, но и вырабатывает точность и ясность языка изложения, что чрезвычайно важно для развития эффективного общения.

161. Каждый день заставляйте себя делать по крайней мере две вещи, которые вам не нравятся. Это может быть написание отчета, который все время откладывали «на потом», или чистка ботинок. Не важно, что задание ничтожно, важно сделать его! Вскоре эти обязанности уже не будут казаться вам такими неприятными, а ваша работоспособность заметно возрастет. Заставляйте себя, это древнейшее средство тренировки характера.

162. Истинное счастье зависит только от одного: от достижения целей, которые могут быть любыми. Наиболее счастливы вы тогда, когда растете как личность. Когда вы почувствуете, что продвигаетесь в направлении своей мечты, вы заметите, что у вас появились неуправляемая энергия и жизненная сила. Время, затраченное на дела, которые не приносят никакой пользы, кроме некоторого расслабления (сидение перед телевизором – самый яркий пример), это время, утраченное безвозвратно и навсегда. Расслабление и отдых чрезвычайно важны, но старайтесь выбирать такие формы самообновления и проводить свободное время так, чтобы все время продвигаться по пути самосовершенствования. Счастье приходит при активных действиях, а не от почивания на лаврах.

163. Французский император Наполеон III имел удивительное свойство запоминать имена всех, с кем он когда-либо встречался. Его секрет заключался в том, что он говорил: «Извините, я не расслышал, как вас зовут», когда ему уже представили нового человека. Имя повторялось и закреплялось в памяти. Если имя или фамилия были труднопроизносимыми, он мог попросить назвать его по буквам.

164. Мудрецы древнего Китая тысячелетиями вырабатывали свою философию: развивать в себе неукротимый дух вместе с учтивостью и цельностью натуры. Воспитание в себе этих трех качеств сделает вас исключительно сильной личностью, которую будут уважать все. Соберите все свои силы и используйте все влияние на себя, чтобы выработать эти качества.

165. Полезным приемом борьбы с негативным мышлением, которое может стать препятствием на пути достижения максимального успеха, является принцип прерывания мыслей. Как только в ваше сознание проникает негативная мысль, вы сразу же должны почувствовать это и пробудить в себе сильное желание заменить её на позитивную, здоровую мысль. Для того чтобы сделать это, нужно прервать негативный ход мыслей каким-нибудь сильным действием, чтобы нарушить шаблон

самоограничения. Когда появляется негативная мысль, ущипните себя и скажите: «Я силен, а все слабые мысли ушли». Можно закричать во весь голос или сделать все, что угодно, чтобы отвлечь свое внимание от негативной мысли. Тренируясь подобным образом, вы заметите, что число негативных мыслей, которые так терзают многих, уменьшилось, уступив дорогу умственному настрою настоящего победителя.

166. Важно находить время при любой занятости во время рабочего дня и при любом графике семейных мероприятий для того, чтобы сосредоточенно думать о той деятельности, которая обеспечивает личный духовный рост. Такие дела ни в коем случае нельзя рассматривать как пустую трату времени. Выделение одного часа из лихорадочного утреннего распорядка на то, чтобы понаблюдать за игрой детей в близлежащем парке или совершить энергичную прогулку, многим может показаться неразумной тратой времени. Однако, уделяя больше внимания простым радостям жизни и внося больше равновесия в свой рабочий день, вы сможете сделать его остальные часы более производительными и эффективными. Вы не сможете действовать хорошо, если не будете хорошо себя чувствовать. Когда вы спокойны, расслаблены и полны энтузиазма, вы более производительны, созидательны и динамичны. Эти простые истины подтверждались и подтверждаются снова и снова, тем не менее мы опять оказываемся захваченными своими повседневными хлопотами и «за деревьями не видим леса».

167. Больше читайте, больше учитесь, больше смейтесь и больше любите.

168. Выберите пять человек, с которыми вам хотелось бы укрепить отношения в течение ближайших шести месяцев. Запишите отдельно имена этих людей, а под каждым из них укажите, почему вы хотите улучшить эти отношения, как вы собираетесь это сделать и за какое время. Это просто ещё одна сторона процедуры постановки целей – практика, которая неизменно дает прекрасные результаты, поскольку укрепляется дружба. Примите твердое решение стать лучшим родителем,

другом или гражданином. Будьте изобретательны в тех шагах, которые вы предпринимаете для того, чтобы выказать свое уважение и внимание к тем, кого вы любите. Почтовые поздравительные открытки – прекрасная вещь, но следует подумать также о более необычных и духовных мероприятиях, начиная с романтического пикника на природе со своим партнером по бизнесу и кончая рыбалкой на зорьке со старым другом.

169. Помните о созидательной силе молитвы.

170. Прекрасным вкладом в ваш личный рост может быть комплект из шести кассет преподобного Нормана Винсента Пила, озаглавленный «Мощь положительного мышления». Приобретите его и слушайте снова и снова. Он буквально напичкан стратегиями и методами, которые обеспечат вам долгую, счастливую, продуктивную и процветающую жизнь.

171. Подумайте о том, не приобрести ли вам карманный блокнот-организатор, который может стать прекрасным средством для составления распорядка дня, записи принятых решений и повышения ответственности за свою жизнь и порядок в ней. Такой ежедневник стоит не так уж и дорого.

172. Хотя бы раз в несколько месяцев сходите порыться в развалах букинистических книг, отыскивая там сокровища, которые помогут укрепить характер. Вы найдете там ценные советы, как выступать публично, как вырабатывать хорошие привычки, как организовывать свое время и улучшать состояние собственного здоровья, причем все такие старые книги стоят копейки. Многие из этих древних текстов сильны и замечательны тем, что пришли к нам из тех времен, когда каждый молодой человек обязан был развивать в себе дисциплину и здоровые жизненные привычки.

173. Прочитайте книгу Клода М. Бристола «Волшебство веры». Она даст вам возможность высвободить и включить в работу те мощные силы и энергетические ресурсы, которые

хранятся в тайниках вашего мозга, но до сих пор не использовались.

174. Пусть вас знают как человека с холодной головой, горячим сердцем и крепким характером. В этом случае ваше пребывание на этой земле люди запомнят надолго.

175. Уже говорилось: делать что-либо для других – вот наивысшая форма религии. Каждую неделю из своих 168 часов хотя бы несколько выделяйте на то, чтобы служить другим. Многие рассказывают, что такое беззаветное служение вскоре становится основной их жизни. Уделяйте внимание домам престарелых или домам сирот. Научите кого-нибудь читать или прочитайте публичную лекцию на тему, по какой у вас накоплен наибольший опыт. Придумайте любое действие, которое позволит вам оставить после себя достойное наследство.

176. Заполните свой дом яркими свежими цистами. Это одно из самых лучших украшений, которые вы можете сделать. Пусть звуки красивой музыки, громкий смех и доброе веселье сделают из вашего дома оазис.

177. Познакомьтесь и постарайтесь полюбить своих соседей. Они могут сделать вашу жизнь более приятной и стать полезными помощниками тогда, когда вы менее всего этого ожидаете.

178. Познайте силу мантр и пользу повторения положительных и мощных слов и выражений. Индийские йоги используют эту технику вот уже более 4000 лет и достигают спокойной, продуктивной и сосредоточенной жизни. Придумайте свою собственную мантру, которую можно повторять ежедневно с целью укрепления характера и закалки духа.

179. Если дыхание сильное и спокойное, таков же и разум.

180. Время от времени используйте следующий прием. Сядьте в спокойном месте и представьте себе, что вам осталось жить на земле всего один, последний день. Кому бы вы стали

звонить, что бы вы стали говорить и что делать? Эти вопросы помогут вам уяснить для себя важность тех дел, которые вы должны завершить в первую очередь.

181. Запомните следующие признаки сильного характера:

1. Точность и ясность мысли и её выражения.
2. Отточенные и мягкие манеры.
3. Энергия и привычка к самоанализу.
4. Высокий уровень развития личности.
5. Настойчивость в достижении целей и реализации мечты.

182. *«Молодость – это не период жизни; это состояние души. Люди стареют только оттого, что оставляют свои идеалы и вырастают из сознания молодости. Годы накладывают морщины на кожу, а утрата энтузиазма морщинит душу... Вы так же стары, как и ваши сомнения, страхи и отчаяние. Чтобы оставаться молодым, нужно сохранить молодой свою веру. Храните молодость своей уверенности в себе. Храните молодость своей надежды».* – Доктор Л. Ф. Фелан.

183. Изучите лечебную силу китайской травной медицины и восточные способы поддержания отличного здоровья (при этом постоянно следует консультироваться со специалистами и прослушать курс лекций по данному вопросу, чтобы не навредить себе, а получить больше пользы).

184. Следите за тем, чтобы все ваше время служило истинным приоритетам вашей жизни. Как заметил Стивен Коуей: «Легко сказать чему-нибудь «нет», если в глубине души есть пылающее «да»».

185. Затормозите слегка ритм своей жизни. В наш сложный век мы несемся по жизни на бешеной скорости. Сосредоточьтесь на том, что действительно важно для вас, и начните делать все, чтобы затормозить свой ритм и восстановить внутри себя спокойствие и мир. Сядьте на траву и

полчаса смотрите в голубое небо. Сразу это у вас не получится, так как внутреннее нетерпение будет подталкивать вас прервать столь полезное расслабление уже через несколько минут. Потом, когда вы привыкнете к более здоровому ритму жизни, постоянно уделяя время простым радостям жизни, любая ваша деятельность станет более эффективной и приятной.

186. Попробуйте целый день есть только фрукты и пить молоко. Пост – мощная стратегия успеха, которую на Востоке применяют миллионы с целью поддержания наивысшего здоровья и ясности ума. Устраивая себе такой разгрузочный день но крайней мере один раз каждые несколько недель, вы заметите ощутимый подъем своей жизненной энергии, даже в походке у вас появится легкость. Помните, что обильная пища на свое переваривание требует большого количества энергии, которая может быть направлена на более важные дела.

187. Цените улыбку своей жены (или мужа) и держите фотографию своей «половины» на рабочем столе для вдохновения и появления приятных мыслей на протяжении всего дня.

188. После свадьбы напишите свои инициалы и инициалы своего супруга или супруги вместе с датой свадьбы на своих свадебных лентах. Это полезно не только в случае потери вами обручальных колец, но и в качестве персональных подарков на память своим потомкам и последующим поколениям. 189. Разум – тот же сад: как будете за ним ухаживать, такой урожай и соберете. Если будете пропалывать и удобрять, он вознаградит вас сверх самых смелых ваших ожиданий. Но если вы дадите волю сорнякам, вы никогда не сможете реализовать свой потенциал. Все, что введете в него, то и получите на выходе. Избегайте жестоких фильмов, макулатурной литературы и прочих негативных воздействий. Преуспевающие люди очень тщательно следят за теми мыслями, которые допускаются в сад их сознания. Вам действительно нельзя позволить себе роскоши иметь хотя бы одну отрицательную мысль.

190. Выполняйте каждый день по сто приседаний и не пропускайте ни дня. Сильные мышцы живота и таза укрепляют ваше здоровье. Они также определяют ваш внешний вид и уровень уверенности в себе.

191. Станьте самым честным человеком из тех, кого вы знаете. Будьте правдивы и честны с самим собой, тогда вы завоюете доверие других.

192. Умерьте свои мирские желания, и вы сможете укрепить свою волю. Тот, кто слишком сильно привязан к материальным ценностям, испытывает большое потрясение, когда их лишается. Счастливые люди любят красивые вещи, но не привязываются к ним и не становятся их рабами. Ведите скромное, не загроможденное вещами и продуктивное существование. Для того чтобы упростить свою жизнь прямо сегодня, продайте часть телевизионной техники, сдайте в макулатуру все ненужные бумаги и переписку, сократите свои расходы, начните изучать йогу, продайте машину, каждое утро начинайте с медитации и отключите свой дребезжащий телефон раз и навсегда.

193. Если вы сегодня не смеялись, значит вы .сегодня не жили. Смейтесь как можно больше. Уильям Джеймс сказал: «Мы не оттого смеемся, что счастливы, а счастливы именно оттого, что смеемся».

194. Читайте книгу Роберта Дж. Ричардсона и С. Катарин Тайер «Фактор харизмы – как развить свое природное стремление к лидерству». Это – замечательная книга для всех, кто стремится стать лидером, а также для тех, кто уже является лидером, но стремится перейти на следующий уровень.

195. Старайтесь как можно больше путешествовать. Те перспективы, которые появляются при посещении новых земель, очень важны и позволяют нам оценить благо своего существования, которое мы часто воспринимаем как должное.

196. Каждый месяц ставьте перед собой новую цель в достижении физического совершенства. Начните плавать в июле

или начните в январе учиться кататься на лыжах. Для того чтобы легче достичь поставленной цели, запишите её, разработайте план её достижения, и затем, как советует реклама фирмы «Найк», «Просто сделайте это!».

197. Вещи создаются дважды. Умственное творчество и созидание всегда предшествует физическому созданию. Точно так же, как перед постройкой дома нужно подготовить чертежи или эскизы на бумаге, каждый свой день вы должны сначала спланировать в уме рано утром, ещё до того, как начали свой день. Представьте себе визуально те чудеса, которых вы ждете от жизни в этот день, и они станут материализовываться по мере того, как ваше подсознание начнет фокусироваться на достижении целей. В этом состоит естественный закон природы.

198. Ходите на работу пешком, наслаждаясь замечательной красотой природы.

199. Спите меньше, тратьте меньше, делайте больше, живите дольше, и вы станете великим человеком.

200. Перечитывайте эту книгу снова и снова и посоветуйте прочесть её другим.

РАЗДЕЛ III. «СУПЕР-ЖИЗНЬ!» 30-ДНЕВНАЯ ПРОГРАММА

Наше воображение является единственным ограничением того, что мы рассчитываем получить в будущем.

Чарльз Ф. Кеттеринг

ОПТИМАЛЬНЫЙ ПЛАН ДЕЙСТВИЙ ДЛЯ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ УМА, ТЕЛА И ХАРАКТЕРА

Добро пожаловать в «Супер-Жизнь!» – 30-дневную программу совершенствования вашей жизни. Это – по-настоящему революционный план личного роста, который объединяет наиболее эффективные способы достижения долгосрочного жизненного успеха, когда-либо разработанные на Востоке или Западе. Мощные (и малоизвестные до сих пор) методы, которые легко изучить и применять, уже помогли тысячам людей достичь более полноценной, процветающей и богатой жизни.

Эта программа даст вам возможность выработать все навыки, необходимые для того, чтобы стать победителем в игре жизни. Не важно, насколько вы преуспеваете сейчас, насколько точно настроен ваш умственный подход к жизни, натренированы ваши тело и характер. Эта 30-дневная программа имеет все составляющие элементы, чтобы возвысить вашу жизнь до небывалого уровня. Если вы направите свою волю на то, чтобы отдавать этой программе по крайней мере один час ежедневно, постоянно работая над изучением и применением предложенных концепций, вы обязательно заметите в себе глубокие изменения в том, что касается качества вашей жизни, ровно через месяц с сегодняшнего дня.

Каждый день вы будете одерживать маленькие победы и по крупицам приобретать тот могучий импульс и ту любовь к самосовершенствованию, которые станут неудержимыми. Для того чтобы получить все выгоды от программы, необходимо

выполнять все предписанные упражнения. И если вы дадите этой программе шанс, затраченные усилия через месяц вернутся к вам новой энергией, здоровьем, спокойствием, положительным мировосприятием и стимулом, которые вы так долго искали. Действуйте по программе изменения жизни и добивайтесь всех своих целей. Выполняйте указания программы и живите с тем богатством, которого вы действительно заслуживаете.

Программа проста и удобна в применении. Каждый день включает упражнения, советы по достижению успеха и философские рекомендации, которые вы должны применить непосредственно в этот день.

«Журнал успеха», который приведен в конце книги, предназначен для записи вашего ежедневного прогресса. Важно, чтобы вы записывали результаты в «Журнал успеха» именно ежедневно, что даст вам ощущение самодисциплины, импульс и вдохновение, необходимые для того, чтобы не останавливаться.

Добро пожаловать в первый день вашей новой жизни, вашей «Супер-Жизни!».

ДЕНЬ 1

ЧАСТЬ I: УМ. СЕМИНАР ПО ПОСТАНОВКЕ ЦЕЛЕЙ

Сегодня – первый день новой части вашей жизни. Именно сегодня вы должны начать готовиться к тому, кем вы станете через двадцать или тридцать лет, не откладывая это дело на двадцать или тридцать лет. Вы уже поняли из разделов I и II, каким потенциалом обладает ваш мозг, и поверили в то, что вы обладаете невероятной силой перевернуть всю свою жизнь в одно мгновение, если только захотите. Сегодня совершите, наконец, эти перемены, которые вы так долго откладывали до лучших времен. Начинайте же жить по своей мечте и создайте себе новую судьбу.

**Запишите десять самых главных целей по
совершенствованию своего ума на все следующие 30 дней**

- а) _____
- б) _____
- в) _____
- г) _____
- д) _____
- е) _____
- ж) _____
- з) _____
- и) _____
- к) _____

Перечитывайте этот список не менее трех раз каждый день, повторяя свое жгучее желание достичь этих целей и точную дату, когда это должно быть сделано. Дайте возможность силе самовнушения поработать над вами так же, как она работала во множестве других успешных жизненных историй в прошлом. Теперь подумайте о всей той боли, которую вам придется испытать, если вы не добьетесь в себе этих улучшений, – вы должны действительно увидеть и ощутить эту боль. Наконец, подумайте о всех тех радостях и наслаждении, которые вы испытаете, когда действительно достигнете поставленных целей, насколько более высокая концентрация, умственная сосредоточенность и возросшая уверенность в себе улучшат вашу жизнь. Обязательно перечитывайте список всех своих вышеуказанных целей каждый последующий день программы «Супер-Жизнь!», даже если у вас есть на это всего по несколько секунд.

ЧАСТЬ II: ТЕЛО

Сегодня – первый день вашей новой физической реальности. За оставшиеся 29 дней вам предстоит изучить секреты доведения своего тела и физиологии до оптимального уровня. Вы научитесь тренировать его для этой цели. Добро пожаловать на путь физического совершенствования!

Запишите пять самых главных целей в области физического совершенствования

- а) _____
- б) _____
- в) _____
- г) _____
- д) _____

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР

Запишите пять самых существенных улучшений черт своего характера (как внешних, обращенных к публике, так и внутренних), которые вы хотите обеспечить за предстоящий месяц. Рассмотрите их важность для себя и повторяйте их вслух сразу, как только проснетесь, и перед тем, как заснуть, в течение ближайших 29 дней.

- а) _____
- б) _____
- в) _____
- г) _____
- д) _____

ДЕНЬ 2

ЧАСТЬ I: УМ. СИЛА КОНЦЕНТРАЦИИ

Без способности концентрироваться в течение длительных промежутков времени и фокусировать свои мысли на одной цели или задаче не может быть подлинного прогресса и долгосрочных достижений в жизни. Концентрация также приносит с собой умиротворенное состояние разума, не поддающегося никакой пораженческой мысли, которая стремится им завладеть. Спокойствие духа влечет за собой здоровье тела, поскольку очевидно, что оно произрастает из наших мыслей. Выполняйте описанные ниже два упражнения на концентрацию каждый из оставшихся дней программы по крайней мере в течение 15 минут.

Упражнение 1: Горящая свеча

Найдите уединенное место и спокойное время. Зажгите свечу, при этом комната должна быть в полумраке. Смотрите на свечу как можно дольше, стараясь не мигать. Изучайте форму пламени, его текстуру и движение. Не выпускайте пламя из центра вашего внимания – если мысль переключится на что-то другое, мягко верните её обратно и глубоко сконцентрируйтесь на прекрасном и воодушевляющем пламени. Каждый день, когда вы станете этим заниматься, ваша концентрация станет углубляться, и вы сможете без отвлечения фокусироваться на чем-то все больше и на большее время. Вы также начнете чувствовать себя спокойнее, и мелкие мысли уже не смогут вас тревожить.

Упражнение 2: Методика счета шагов

Одним из наиболее эффективных способов улучшения мышления и концентрации является привычка считать шаги. Процедура проста, однако результаты будут просто поразительными. Во время ходьбы делайте вдох на протяжении шести шагов, задерживайте дыхание на шесть шагов и делайте выдох ещё в течение шести шагов. Повторяйте этот цикл раз за разом и не давайте своей голове отвлекаться от подсчета шагов.

ЧАСТЬ II: ТЕЛО. СИЛА УПРАЖНЕНИЙ

Начните программу упражнений сегодня же и сосредоточьтесь на тренировке сердечно-сосудистой системы. Если вы ещё не тренировались, начните с пятнадцатиминутной прогулки на свежем воздухе средним шагом. Если вы имеете опыт физической тренировки, вне зависимости от того, каким видом спорта вы занимаетесь, будь то плавание, бег, сквош или катание на роликах, возьмите за правило заниматься этим дополнительно пятнадцать минут сверх обычного времени. Ключ в том, чтобы расшевелить свое тело. Если хотите получить результат, делайте физические упражнения в течение последующих 28 дней.

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР. Сила доброты

С течением времени медленно и равномерно будет формироваться ваш характер. За счет ежедневных небольших усилий он будет приобретать новую форму и становиться полным силы и жизненной энергии. Сегодня поразмышляйте над одной из тех целей улучшения характера, которые вы поставили перед собой вчера. Разработайте четкое обоснование того, почему это новое качество столь важно для вас, и что вам следует сделать, чтобы добиться этой цели. Одно из самых ценных качеств – доброта по отношению к другим. Доброта и внимательность к тем, кто вокруг вас непременно принесут вам ощущение счастья, а также уважение людей. Начиная свой день с объявления вслух своего намерения стать добрее и внимательнее к окружающим. Затем представьте себе прекрасный день, который вам предстоит провести, сосредоточившись на каждом моменте проявления доброты к другим. Вообразите эти события, и они действительно произойдут.

ДЕНЬ 3

ЧАСТЬ I: УМ. Сила ТРЕНИРОВКИ УМА и 5 ВОПРОСОВ УСПЕХА

Сегодня вы познаете всю пользу и эффективность настройки своего разума на успех. Ключом к достижению совершенства в любой области вашей жизни является осознание истины: на чем вы сосредоточитесь, то вы и будете иметь. Если вы сфокусируете свое внимание на всем хорошем и будете использовать мысленные образы в виде прекрасных картин, то законы природы сами возьмут на себя задачу воплотить их в реальность.

Одним из самых удобных способов фокусирования своего разума является использование вопросов и ответов. Начиная свой день с выработки победного настроения путем формулировки пяти вопросов успеха.

а) Как я могу сделать сегодняшний день жизненным шедевром и какие действия мне нужно для этого предпринять?

б) За что мне нужно быть благодарным? (Составить в уме полный список.)

в) Что я могу сделать сегодня для совершенствования ума, тела и духа?

г) Какой вклад я могу сделать сегодня в улучшение окружающего мира, хотя бы и в малой степени?

д) Что я могу предпринять сегодня, чтобы посмеяться и повеселиться?

Эти вопросы должны стать частью вашей жизни. Как утренняя чистка зубов, вашей привычкой должны стать ответы на пять таких вопросов каждое утро. Это займет всего несколько минут, и вы можете делать это, например, принимая душ. Они очень быстро улучшат самочувствие и все ваши действия в течение дня. Этот простой прием принесет долгосрочные результаты и обогатит всю жизнь.

ЧАСТЬ II: ТЕЛО. НАЗАД К ПРИРОДЕ

Природа способна оказать потрясающее воздействие на утомленные мозг и тело. Осознание всей прелести времени, проведенного наедине с природой, является первым шагом к подлинным спокойствию и расслаблению. Сегодня же наметьте план какого-нибудь мероприятия, обеспечивающего контакт с окружающим вас миром. Это может быть столь серьёзное дело, как недельный пеший поход в Национальный парк, или такое простое мероприятие, как получасовая прогулка по лесу. Важно сосредоточить все свое внимание на окружающей обстановке и ещё раз утвердиться в красоте и простоте окружающего мира. Мы сами делаем предметы и явления сложнее, чем они есть в действительности, а потому затратить некоторое время на созерцание прекрасного голубого неба или посидеть на берегу спокойного озера – это именно то, чего вы заслуживаете.

Сделайте такой контакт с природой частью вашего недельного графика.

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР. ВАШ ЖУРНАЛ ЛИЧНОГО УСПЕХА

Вы приняли решение сделать свою жизнь подлинным шедевром. Теперь очень важно начать записывать свои ежедневные достижения, идеи и проблемы. Есть нечто магическое в том, что человек начинает делать записи, вести дневник. Ваши мысли и цели становятся яснее, а планы превращаются в горячее желание, когда вы облачаете их в письменную форму.

Вам не потребуется для этого ничего дорогостоящего – простой блокнот и шариковая ручка прекрасно подойдут. Старайтесь вести записи ежедневно, но не огорчайтесь, если придется пропустить день-два. Важность идеи состоит в том, чтобы записывать все свои мысли и то, как вы планируете справиться со своими проблемами. Дневниковые записи стали одной из самых распространенных привычек борьбы с беспокойством. Если записать проблему в журнал, она перестанет постоянно барражировать у вас в голове. Когда проблема выделена, изолирована от других, можно составить точный план её решения, при этом вашего победного настроения не убудет ни на йоту.

ДЕНЬ 4

ЧАСТЬ I: УМ. САМОВНУШЕНИЕ И ФОРМУЛИРОВКА МЕЧТЫ

Самовнушение должно стать одним из ваших основных средств самосовершенствования. Применяв его методы, возраст которых исчисляется веками, всякий, кому не хватает уверенности в себе, вскоре обретет её, тот, у кого отсутствует мотивация, скоро создаст её, а тот, у кого проблемы с материальным достатком, сможет существенно его увеличить. Самовнушение – простой процесс, и для него не нужно ничего, кроме следующей двухэтапной формулы:

а) Запишите цель, которую вы хотите достичь (это может быть все что угодно, от обретения уверенности в себе до зарабатывания десяти миллионов долларов). Убедитесь в том, что ваша цель сформулирована ясно и четко.

б) Произносите эту цель вслух как можно чаще на протяжении всего дня, но обязательно – утром, проснувшись, и вечером, перед сном. Заставляйте себя верить в то, что все свершится. Четко сформулированная цель, повторяемая регулярно до тех пор, пока она не превратится в страстное желание, станет реальностью, когда объединится с таким принципиально важным элементом, как вера в её реализацию. Не беспокойтесь, если вам кажется, что она не может претвориться в действительность в вашем сегодняшнем положении. Просто стойте на своем и придерживайтесь этой формулы. Ваш разум сам создаст благоприятные возможности и обеспечит результат.

ЧАСТЬ II: ТЕЛО. САМОМАССАЖ

Полный массаж тела даст вам возможность почувствовать себя «на миллион долларов» и может быть выполнен самостоятельно всего за каких-нибудь пять минут. Массаж нанесет смазку на вашу кожу, сохранив её мягкость и упругость, снимет напряженность ваших мышц и, соответственно, успокоит ваш мозг, создав глубокое ощущение умиротворенности и расслабленности.

Купите бутылку кунжутного масла (продается в каждой аптеке), подогрейте четыре-пять столовых ложек в микроволновой печи, следя за тем, чтобы оно не стало слишком горячим, дабы не обжечься. Затем, войдя в ванную, опустите пальцы в масло и начинайте массаж своего тела. Начните с ног от ступни, энергично втирая масло и стараясь размять любые уплотнения. Затем переходите к области живота и таза; здесь вы должны действовать нежнее, выполняя массаж круговыми движениями по часовой стрелке. Затем – спина, шея и руки. Наконец, переходите к лицу, стараясь глубоко промассировать

кожу. После завершения массажа, если можно, полежите в горячей ванне. Это завершает цикл расслабления, успокаивает, а также выводит из организма излишек масла. Для достижения лучших результатов делайте такой массаж ежедневно или раз в неделю, когда чувствуете необходимость расслабиться или когда наступает время, которое вы выделили для работы над собой.

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР. УЛУЧШЕНИЕ СВОЕГО СОЦИАЛЬНОГО ОКРУЖЕНИЯ

Сегодняшнее упражнение очень простое. Сходите в ближайший книжный магазин или в библиотеку и возьмите книгу Дейла Карнеги «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей». Полностью прочтите её на протяжении следующей недели. Задумайтесь поглубже над её мудростью и начинайте применять её философию в жизни.

ДЕНЬ 5

ЧАСТЬ I: УМ. СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СВОЕГО УМЕНИЯ КОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ

Ключом к успеху в жизни, как это ни удивительно вам будет узнать, является простая способность к умственной концентрации. Обладая сосредоточенным умом, вы будете жить не в прошлом, не в будущем, а в настоящем. Как только вы научитесь эффективно концентрироваться, крупные проблемы станут мелкими, и вы начнете видеть явления в таком свете, который ранее оказывался для вас невидимым. Вы станете работать более эффективно, без груза утомительных воспоминаний о прежних неудачах и поступках. Дела пойдут легче, и вы сможете быстрее двигаться вперед к достижению своих целей и решению задач. Концентрация приносит глубокое спокойствие ума. Чем сильнее разум, тем живее становится сама жизнь, которая во многом подобна кусту роз. На пути к цветам встречаются шипы, но, стоит однажды возвыситься над ними, получишь в награду непреходящую красоту. Всегда помните о

розе и её замечательных свойствах. Сегодняшнее упражнение будет веселым.

Купите одну розу. Поставьте её в спокойном месте и смотрите на нее, не отрываясь, сколько сможете выдержать. Сосредоточьтесь на её прекрасных свойствах, замечательной текстуре лепестков и их нежности. Не отрывайте свой взгляд и мысли от розы. Если вы ещё не приучили свой ум к концентрации, в него будут лезть разные другие мысли. Не переживайте по этому поводу, дайте этим мыслям пройти сквозь вас, как облачка проходят по синему небу, и снова вернитесь мыслями к розе. Прodelывайте это упражнение на сосредоточенность каждый день. Это очень важно. После того как вы сможете сосредоточиваться на чем-то без отвлечения в течение двадцати минут, ваш разум будет подготовлен к тому, чтобы совершить для вас что-то особенное. Вы будете просто потрясены теми переменами, которые принесет в вашу жизнь такое умственное упражнение.

ЧАСТЬ II: ТЕЛО. ТРЕНИРОВКА ГОЛОСА – ДРЕВНЯЯ МЕТОДИКА ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ЖИЗНЕННОЙ СИЛЫ

Древние жители Тибета верили в то, что здоровье тела управляется работой семи внутренних вихревых потоков организма (их ещё называют чакрами). Когда они замедляют свое вращение, гормональные изменения пробуждают к жизни механизм старения. Один из таких вихревых потоков, расположенный глубоко в шее, управляет голосовыми связками. Если голос усилить, то водоворот стимулирует укрепление здоровья. Именно поэтому тибетские монахи ежедневно поют. Такие вокальные тренировки не только улучшают чрезвычайно важные свойства концентрации, но также дают прекрасное здоровье с точки зрения совершенного самочувствия.

Упражнение

Повторяйте простое «М-м-м» снова и снова в течение не менее пяти минут в день. Пожалуй, наилучшее время для этого –

когда вы принимаете душ. Для достижения наилучших результатов постепенно понижайте голос до тех пор, пока вы не сможете повторять все свое упражнение самым низким голосом.

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР. Вежливость

«Манеры делают человека», – написал классик много лет назад. Проявляя вежливость ко всем, кого вы встречаете, вы внесете в свой характер существенное улучшение в сфере человеческих взаимоотношений. Сегодня же подготовьте список всех возможных проявлений вежливости и внимания к окружающим, чтобы показать этим людям, как вы их цените. После этого используйте представившиеся возможности для собственного развития. Помните, что никто не в состоянии оскорбить вас без вашего собственного на то разрешения. Если кто-то груб с вами, не опускайтесь до его уровня, оставайтесь спокойным и уравновешенным. Никогда не повышайте голос, пусть вас знают как человека с высокой самодисциплиной, доброго, но сильного.

ДЕНЬ 6

ЧАСТЬ I: УМ. СТАТЬ ИССЛЕДОВАТЕЛЕМ СВОЕГО РАЗУМА

Стимулирование мозга и умственной деятельности очень важно для крепкого здоровья и интеллектуального роста. Из этой книги вы уже узнали, что мы в лучшем случае используем всего 25 процентов своего умственного потенциала. Нужно напряженно работать, и тогда каждый сможет стать «гигантом мысли». Не обращайте никакого внимания на то, что другие скажут о ваших способностях. Не устанавливайте никаких границ ни для себя, ни для своих достижений, поскольку в действительности никаких границ не существует.

Вы должны стать исследователем своих умственных способностей, личностью, которая стремится узнать все о мощи собственного разума и его невероятных способностях. Первый шаг на этом пути – держать его открытым. Медитация, йога, фокусировка и визуализация являются ключевыми моментами

режима тренировки на максимальный результат многих ведущих мировых атлетов. Сейнфельд занимается йогой ежедневно, а значительное количество руководителей бизнеса высшего уровня обретают успокоение и крепкое здоровье благодаря различным методам медитации.

Упражнение

Зайдите в ближайшую библиотеку или книжный магазин и изучите имеющуюся литературу по способам достижения успеха. Возьмите две книги с самыми странными для вас названиями и прочитайте их оглавления. Оставайтесь открытыми ко всем новым идеям, которые могут стать вам известными в области личных достижений. Попробуйте что-нибудь новое на практике.

ЧАСТЬ II: ТЕЛО. МЕНЬШЕ СПИТЕ И БОЛЬШЕ БОДРСТВУЙТЕ

Вашему организму ежедневно необходимо всего шесть часов на сон для полного восстановления физических и умственных сил, тем не менее многие спят гораздо больше. В неделе всего 168 часов, и так много интересного и захватывающего предстоит совершить! Одним из самых эффективных способов повышения собственной производительности является сокращение времени суточного сна на один час. Спать слишком много – это просто вредная привычка. Для того чтобы начать новую, более радостную и продуктивную жизнь, поломайте эту привычку и начните спать ровно столько, сколько нужно для организма.

Начинайте постепенно, например с того, что каждое утро вставайте на полчаса раньше обычного. Через три дня увеличьте это время до одного полного часа. Поначалу будет трудно, но потом вы сами заметите, что привыкли. Спустя три недели вы уже будете удивляться, почему не сделали этого раньше. Важно помнить, что если вы что-то делаете непрерывно в течение 21 дня, то это превращается в привычку и далее получается гораздо легче. Постарайтесь выдержать этот срок, и вы вдруг

обнаружите, что у вас появилось время на то, на что ранее никогда его не находилось. Это – мощный секрет успеха, который может изменить всю вашу жизнь самым радикальным способом.

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР. МЕНТАЛИТЕТ ДОСТАТКА

Один из основополагающих законов природы заключается в том, что чем больше вы отдаете и оказываете услуг другим, тем больше получаете сами. Многие люди на Земле живут в уверенности, что если они делятся с другими идеями, богатством или собственностью, то у них самих всего этого остается меньше. Это самый верный путь к ограниченной и убогой жизни. Выработывайте в себе привычку делать что-то для других, особенно для тех, кто в нужде. Жертвуйте средства в свой любимый благотворительный фонд и не избегайте общественной работы. Сотрудничайте с другими как в своем бизнесе, так и в общественных делах. Отбросьте принцип «свой – чужие» и ощутите мощь синергизма: две руки всегда сильнее одной.

ДЕНЬ 7

ЧАСТЬ I: УМ. ВАША ФОТОГРАФИЧЕСКАЯ ПАМЯТЬ

Не все знают, что у каждого человека имеется фотографическая память, «спрятанная» глубоко внутри его существа. Самое сложное – пробудить её и вызвать к полезной жизни. Наверняка что-то позабытое, что вы напряженно старались вспомнить, потом само всплывало в вашей памяти. Секрет заключается в свойстве вашей памяти – она просто дремала и нужно было оживить. Мельчайшие подробности всех событий, которые вам когда-либо доводилось переживать, записаны в глубине вашей памяти, и нужен лишь соответствующий пусковой механизм для приведения этой памяти в действие.

Самым лучшим способом ввести в действие свой истинный потенциал памяти является подача прямых команд своему

подсознанию, когда оно находится в состоянии готовности. Для того чтобы это сделать, вы должны сначала привести себя в состояние полной расслабленности. Лягте на спину в спокойном месте. Сделайте двадцать глубоких вдохов, представляя себе визуально, что с каждым выдохом из вас выходит часть внутреннего напряжения.

Затем, мысленно двигаясь от ног к голове, прикажите своему телу предельно расслабиться. Например, начиная от ступней ног, скажите себе: «Мои ступни очень тяжелы, я чувствую их тяжесть». Затем пройдитесь по щиколоткам, икрам, бедрам и т. д. Вскоре вы почувствуете, что ваше тело наполнилось теплом и полностью расслабилось. В такие моменты подсознание, которое обладает необыкновенной мощностью, наиболее открыто для восприятия ваших команд. В течение пяти минут повторяйте следующую команду: «У меня прекрасная память, я могу вспомнить все, что мне необходимо, за счет силы воли, моя память прекрасна и находится у меня на службе».

Проделывайте все это на протяжении 21 дня, и вы вскоре заметите удивительные изменения.

ЧАСТЬ II: ТЕЛО. СИЛА ПРАВИЛЬНОГО ДЫХАНИЯ

Глубокое дыхание способно дать вам необыкновенное расслабление, жизнеспособность и энергию. Глубокое дыхание активизирует работу лимфатической системы, которая является своеобразной «канализационной системой» организма, обеспечивающей более эффективную работу клеток. Глубокое дыхание обеспечивает полную оксигенацию (обогащение кислородом) крови, что способствует укреплению общего здоровья.

Упражнение

Глубокое дыхание нужно делать по следующему графику: 2 – 8 – 4. Вдох должен занимать примерно две секунды, далее следует задержка дыхания на восемь секунд и выдох на четыре счета. Повторяя это упражнение сериями по десять раз три раза

в день, вы значительно улучшите свое самочувствие и общее состояние здоровья.

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР. УПОРСТВО ПРИНОСИТ УСПЕХ

Каждый великий человек на своем пути к славе и успеху неоднократно терпел суровейшие поражения. Рассказывают, что Эдисон провел 10 000 неудачных опытов, прежде чем изобрел электрическую лампочку. Когда его попросили поделиться секретами своего успеха, он ответил: «Я столько раз терпел неудачу, что мне ничего не оставалось, как преуспеть. Я просто исчерпал весь запас неудач». Как свидетельствует биография Теда Тернера «Это не так просто, как кажется», больше всего поражало одноклассников Теда его необыкновенное упорство. Он непреклонно стремился к достижению поставленной цели, пока не добивался желаемого. Ничто не должно сбивать целеустремленного человека с пути – чем раньше вы это поймете, тем лучше. Вместо того чтобы хныкать над проблемами, которые, как вам кажется, постоянно вас окружают, начните называть свои проблемы «вызовами» или «испытаниями» и рассматривайте их как возможности проверить на прочность свой характер и получить новый толчок для роста и совершенствования. Вызовы судьбы будут встречаться на вашем жизненном пути постоянно, но победитель должен научиться любить их, извлекать из них уроки и стремиться к их разрешению.

ДЕНЬ 8

ЧАСТЬ I: УМ. ТРЕНИРОВКА ПО УСИЛЕНИЮ КОНЦЕНТРАЦИИ

При изложении программы «Супер-Жизнь!» неоднократно подчеркивалась важность концентрации ума и мышления. Сегодня вам будет показано ещё одно упражнение для укрепления разума и подготовки его к решению сверхзадач.

Упражнение: Две минуты на тренировку ума

Это великолепное упражнение для укрепления сконцентрированной работы ума, который страдает от «разбросанности» и неспособности сосредоточиться на главном. Все, что вам нужно сделать, – сосредоточенно смотреть, не отрываясь, в течение двух минут на секундную стрелку своих наручных часов. Сосредоточьте все свое внимание на секундной стрелке и не позволяйте никаким другим мыслям отвлечь ваше внимание. Весь ваш мир сейчас сосредоточен в этой маленькой стрелке, соберите в кулак всю свою волю, чтобы не отвлекаться и делать это упражнение правильно. Если вы будете делать это упражнение не менее трех раз в день, то уже спустя 21 день вы сможете заметить существенные перемены к лучшему в концентрации, энергетических уровнях и общей гибкости и живости ума.

ЧАСТЬ II: ТЕЛО. ЧУДЕСНЫЕ КАЧЕСТВА ЙОГИ

Если у вас хватает времени только на одну систему физических упражнений, направленных на укрепление здоровья тела, рекомендую выбрать йогу. Группы для занятий имеются практически во всех крупных городах, позы легко изучить, и они замечательно расслабляют. Регулярные занятия йогой дадут вам умиротворение, энергию, улучшат комплекцию и пищеварение, а также повысят общий мышечный тонус.

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР. ЦЕННОСТЬ ДРУЖБЫ

Доказано многократно, что дружба делает жизнь не только приятнее и интереснее, но и длиннее. Исследователи из университета штата Мичиган пришли к выводу, что Текумсе, вождь племени шауни, у которого была большая семья и множество друзей, прожил очень долгую жизнь. Исследования показывают также, что замужние и женатые люди живут дольше, чем одинокие.

Используйте сегодняшний день для существенного улучшения своих дружеских связей. Выберите пять друзей, с которыми вы хотите наладить более тесные отношения, и выпишите их имена в отдельный список. Затем напишите,

почему вам так необходима их дружба. После этого составьте подробный план действий, направленных на улучшение этой дружбы. Это могут просто письма с выражением признательности за их дружбу с приложением каких-либо статей, представляющих для них интерес. Вы можете купить своему другу книгу и лично отнести её ему, сказав: «Я был в книжном магазине и увидел это сокровище, которое наверняка должно тебе понравиться». Пригласите друга на воскресный обед или на прогулку по набережной, чтобы полюбоваться восходом солнца. Даже если вы напишете своему другу письмо с «признанием в любви», но не станете его отправлять, – даже тогда вы сможете значительно укрепить свою дружбу, так как проясните для себя, в своем сознании, важность этого человека в вашей жизни.

ДЕНЬ 9

ЧАСТЬ I: УМ. ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ОПТИМИЗМЕ

Оптимизм изменит всю вашу жизнь. Если вы будете ждать и готовить себя к тому, что ваша жизнь станет «живым шедевром», вы будете счастливы, проживете дольше и возьмете от этого прекрасного мира все, что он в состоянии вам предложить. Ученые провели опрос 99 выпускников Гарварда на предмет влияния оптимизма на образ жизни. 1988 году, когда исследование было завершено результаты опубликованы, самые жизнерадостные из них выглядели гораздо моложе и имели намного меньше болезней, чем их пессимистичные коллеги.

Оптимизму можно научиться. Каждый день, постоянно думайте о том хорошем, что вам досталось в жизни. У каждого есть за что благодарить Создателя. Разница между оптимистом и пессимистом заключается ещё и в том, что первый старается во всем отыскать что-нибудь хорошее, в то время как пессимист видит и запоминает только плохое. Например, оптимист вспоминает прошедший день и улыбается мыслям о той доброте, которая к нему была проявлена, о той вкусной еде, которая ему досталась, мыслям о своей счастливой семье,

которой он окружен, и о прекрасном здоровье, которое ему досталось от родителей. Пессимист ничего этого не замечает, но «зацикливается» на одной-двух неприятностях, которые могли с ним в этот день произойти. После этого он приходит к выводу, что это был для него «черный день», и уже до конца дня остается мрачным, пребывая в плену этих неприятностей. В своей замечательной небольшой книжке «Как человек мыслит» Джеймс Аллен написал: ***«Заставьте человека радикально поменять свои мысли, он сам будет потрясен той скоростью, с которой эта перемена преобразит материальные условия его жизни».***

Здоровые мысли гарантированно приведут к появлению благоприятных обстоятельств. Оптимизм является обязательной предпосылкой общего успеха. Направьте свой разум в колею позитивного мышления и прямо сегодня начинайте вырабатывать в себе привычку положительного мировосприятия. Старайтесь говорить так, чтобы каждое ваше слово дышало добром, чтобы каждая мысль была вдохновляющей и чтобы каждое действие, которое вы предпринимаете, поднимало вас на новый уровень развития.

ЧАСТЬ II: ТЕЛО. СИЛЬНОЕ ТЕЛО = СИЛЬНЫЙ УМ

Руссо сказал: «Немощное тело одряхляет мозг». Физически сильные люди обладают духовной твердостью. Тренируйтесь физически, и вы подниметесь на новый духовный и умственный уровень. Вот некоторые физические упражнения, которые вы должны включить в свой тренировочный режим раз и навсегда:

- а) поднятие рук вверх и приседания;
- б) ходьба «грудь колесом», как в армии;
- в) упражнения с гантелями для укрепления рук;
- г) бег трусцой по песку (пляжу) для укрепления ног;
- д) занятия в группе аэробики для укрепления сердца и легких;
- е) отжимания от пола, сидение на корточках.

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР. БОЛЬШЕ ЗАПИСЕЙ В ДНЕВНИК

Поздравляем! Вы достигли девятого дня прекрасной программы «Супер-Жизнь!». Вы на правильном пути к достижению уровня, который вам ранее и не снился. Уже сам факт, что вы зашли

столь далеко в выполнении этой программы, свидетельствует, что вы принадлежите к тому меньшинству человечества, у которого достаточно дисциплины и настойчивости в самосовершенствовании. Запишите хотя бы в течение пяти минут в свой дневник информацию о всех тех преимуществах и новых ощущениях, какие вы заметили в себе за прошедшие восемь дней. Также перечислите все свои слабости: мысли, мешавшие вам достичь истинного счастья, дурные привычки, ещё у вас сохранившиеся и стоящие на пути к полноценной жизни, которой вы теперь по праву достойны, а также все неблагоприятные факторы, какие вам ещё предстоит изменить.

ДЕНЬ 10

ЧАСТЬ I: УМ. СИЛА КНИЖНОГО СЛОВА: ЧИТАЮЩИЕ И ЕСТЬ ЛИДЕРЫ!

Одно из важнейших, если не самое важное из того, что вы можете делать для самосовершенствования, проще простого: каждый день читайте что-нибудь воодушевляющее и полезное. Чтение возносит нас на новые высоты разума, потому что справедливо сказано: знание – сила. Чтение даст вам блестящие идеи, чтобы улучшить все аспекты своей жизни. Оно будет заставлять вас мыслить в положительном направлении и не признавать ограничений.

Все возможные ошибки в этом мире уже делались, и то, как их можно исправить, давно описано во множестве книг. Есть ли смысл повторять их самому? Весь фокус в том, чтобы облегчить себе жизнь, и это легко можно сделать с помощью книг. Начните собирать свою собственную библиотеку по способам

достижения успеха в жизни и заложите в её основание следующие десять книг:

- «Думай и богатей!» Наполеона Хилла
- «Автобиография Бенджамина Франклина»
- «Мощь подсознания» доктора Джозефа Мерфи
- «Мощь положительного мышления» его преподобия Нормана Винсента Пила
- «Сиддхартха» Германа Гессе
- «История моих экспериментов с правдой» Махатмы Ганди
- «Как человек мыслит» Джеймса Аллена
- «Дорога к счастью» Дэвида Майерса
- «Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей» Дейла Карнеги
- «Волшебство веры» Клода Бристола

ЧАСТЬ II: ТЕЛО. ПЕРЕСТАНЬТЕ ВЕСТИ СЕБЯ СООТВЕТСТВЕННО СВОЕМУ ВОЗРАСТУ: ВАЖНОСТЬ ПРАВИЛЬНОЙ ОСАНКИ

Если вы ведете себя, как старик или старуха, все вас будут считать таковыми. Зачем вам следовать устаревшей догме о том, что каждый возраст диктует определенное поведение и образ действий? Почему бы не бросить вызов своему возрасту? Первым делом, нужно физически почувствовать себя молодым. Приведите в порядок свою осанку, выпрямите спину. Это сразу же даст вам возможность правильно дышать.

Предпримите также целенаправленные усилия и перестаньте ходить, как старый человек. Смысл молодого образа жизни состоит в том, чтобы не впускать в свое тело старость, а для этого нужно думать и жить по-молодому.

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР. РАСШИРЕНИЕ СВОЕГО МИРОВОЗЗРЕНИЯ

Одно из самых полезных занятий для развития личности – как можно больше путешествовать. Путешествия дают возможность узнать мир и, что более важно, почувствовать, как вы счастливы. В горячке повседневной жизни мы уделяем мелочам гораздо больше внимания, чем они заслуживают. Какое вам дело, по сути, до того, что газеты сегодня принесли чуть позже обычного или что шеф в плохом настроении? У вас есть что кушать на завтрак? Ваша страна находится в состоянии войны? Узнавая больше о том, как живут люди в других странах, или читая лишь газеты, если у вас нет возможности путешествовать, вы можете оценить свою жизнь в перспективе и в сравнении, получать радость от того, что вам дано. Не тратьте ни одной лишней минуты на беспокойство о мелочах или о том, чего уже не вернуть. Будьте выше этого, и сегодня – как раз тот день, когда вы можете начать подъем к тем высотам, которых поистине достойны.

ДЕНЬ 11

ЧАСТЬ I: УМ. МЕТОД САМОЛИКВИДАЦИИ В ДОСТИЖЕНИИ ЛИЧНОГО СОВЕРШЕНСТВА

Высокая степень положительного самоуважения очень важна для достижения совершенства ума, тела и характера. В каждое мгновение каждого часа каждого дня вы должны оберегать себя от таких мыслей, которые могут нанести урон вашему самоуважению, тому имиджу, который вы сами создали. После того как подобные мысли (например, «Я не интеллигентен, я не харизматический лидер» и т. д.) станут владеть вами, они вскоре превратятся в привычку и серьезно снизят уровень вашей жизни.

Очень полезным методом избавления от негативного самоощущения является «самоликвидация с помощью взрыва». Составьте список всех отрицательных качеств, которые, по вашему мнению, вам присущи. После этого устройтесь в спокойном месте и приведите себя в состояние очень глубокой

релаксации (возможно, при помощи глубокого дыхания или любым другим способом из описанных в этой книге).

Придя в состояние расслабления, представьте себе свой негативный образ и это отрицательное качество (например, если это переедание и ожирение, представьте себя жадно поглощающим пищу и страдающим от излишнего веса). Постарайтесь сделать этот образ в своем сознании как можно более четким, явственным – попытайтесь просто увидеть его воочию. А теперь самое важное: постарайтесь представить себе две динамитные шашки, прикрепленные с обеих сторон изображения, после чего запалите бикфордов шнур и наблюдайте, как в результате мощного взрыва ваш негативный образ разлетится на сотню миллионов мельчайших осколков. Пусть он разобьется вдребезги! А теперь немедленно замените старый образ новым – ярким, чистым и большим, того качества или внешнего вида, которого вы хотите достичь. Эту процедуру следует повторить не менее 20 раз при первой попытке, а потом примерно по пять раз в день в течение последующих 20 дней. В результате этого специального упражнения ваше самоуважение значительно повысится.

ЧАСТЬ II: ТЕЛО. ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ СВОЕЙ СИСТЕМЫ УПРАЖНЕНИЙ

В течение первых 10 дней вы должны были заниматься по крайней мере 20 минут ежедневно. Если вы все ещё не чувствуете себя в физически идеальном состоянии, вам могут помочь легкие прогулки по лесу или плавание в бассейне. Если вы находитесь в хорошей форме, то можно начать заниматься больше чем по 20 минут и вывести себя на новые уровни физической формы.

Одной из ваших наиболее прочных жизненных привычек должны стать энергичные занятия не реже 4–5 раз в неделю. Если вы можете проводить такие тренировки легко, без напряжения своего тела, тем лучше. Такая физическая тренировка будет препятствовать старению, способствовать

пищеварению и общему тону, но при этом значительно повысится мощь ваших энергетических резервов. Никаких оправданий за отсрочки! Примите к действию девиз фирмы «Найк»: «Просто сделайте это!».

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР. ПРОГОНЯЯ ПРОЧЬ ВЕСЬ МИР ЗАБОТ

Чрезвычайно важно добиться расслабленного, умиротворенного состояния разума. Спокойный ум

может совершить для вас чудеса и создать сильное, жизнеспособное тело. Свободный от забот ум, в котором не циркулируют негативные мысли, должен стать вашим самым главным приоритетом, если вы действительно хотите жить счастливой жизнью. Как и многие другие качества, положительный победный настрой ума может быть развит посредством постоянной тренировки.

Упражнение

Составьте список того, что вас беспокоит. Запишите туда все свои долги, вопросы по работе, проблемы со здоровьем – абсолютно всё. Сам факт того, что вы составили письменный список, уже является сильным и облегчающим жизнь ходом. Вы можете теперь анализировать этот список, двигаясь от малой проблемы к большой, а можете даже разорвать список в клочья и смотреть, как все ваши проблемы исчезают навсегда в мусорной корзине. Брюс Ли, легенда в области боевых искусств, поступал аналогичным образом, чтобы избавиться от любых негативных мыслей.

ДЕНЬ 12

ЧАСТЬ I: УМ. ПОСТРОЕНИЕ ГРАФИКА ТРЕНИРОВКИ ТВЕРДОСТИ ДУХА

Вы находитесь на такой стадии этой программы, когда уже познакомились с теми стратегиями успеха, которые применялись самыми великими гражданами планеты.

Медитация, сосредоточенность, глубокое дыхание и визуализация (воображение) уже стали оружием успеха в вашем арсенале. Очень важно теперь построить на их основе ежедневный график тренировок, который дал бы вам возможность постоянно пребывать на самом пике своей производительности. Оставляйте каждое утро по тридцать – сорок минут на мероприятия по собственному развитию, и чем раньше с утра, тем лучше.

а) Пять минут: задайте себе пять вопросов об успехе

- Что я сегодня сделаю, чтобы этот день стал шедевром? (Представьте это визуально)
- За что я сегодня благодарен? (Составьте список, ничего не забыв)
- Что я улучшу в себе сегодня?
- Кому я сегодня окажу услугу?
- Что меня сегодня развеселит?

б) Пятнадцать минут: приведите себя в спокойное состояние при помощи медитации

Медитация используется миллионами преуспевающих людей, теперь это очень модное направление. Не следует бояться этого слова и думать, что медитация – удел вундеркиндов 60-х годов и вам она не подходит. Элитарные атлеты используют её для достижения своих наивысших результатов, так же можете поступать и вы. Ничто не может дать лучший отдых вашему уже немало потрудившемуся сознанию. Посидите сосредоточившись пятнадцать минут, глядя на цветок или какой-нибудь другой привлекательный предмет. Больше ни о чем не думайте. Укрепляйте мышцу своего разума таким образом, чтобы сохранять полный контроль над своим сознанием и думать только о предмете. Пройдет несколько недель тренировки, и вы заметите, что те негодные и мелочные мысли, которые так легко могли раньше испортить ваше настроение, могут быть в мгновение ока выдворены из вашего сознания.

в) Десять минут: воодушевите себя на то, чтобы счастливо прожить этот день!

«Счастье – это не пункт назначения, а способ путешествия», – сказала Маргарет Ранбек. Это абсолютно верно, поэтому следует чувствовать себя счастливым каждую секунду своей жизни. Весь фо- 1 кус в том, чтобы окружить себя счастливыми мыслями и вещами. Счастье нужно сделать своей привычкой. Счастье – это вовсе не то, что вы ощущаете по случаю лотерейного выигрыша или получения высокой должности. Некоторые из самых счастливых людей в мире чрезвычайно бедны, многим пришлось в жизни преодолевать огромные трудности. Но они смогли выработать в себе привычку во всем искать только положительное. Окружите себя вдохновляющими книгами, аудиозаписями и картинами. В самом конце тренировки по самосовершенствованию уделите десять минут на чтение какой-нибудь динамичной книги с целью поднятия духа.

ЧАСТЬ II: ТЕЛО. ПЕРЕСМОТР ЦЕЛЕЙ

Просмотрите свои цели физической подготовки, которые вы поставили перед собой в день 1. Что вы \ делаете каждый день, чтобы приблизиться к ним? Продолжайте планирование своих подходов, делайте вдохновляющие записи, направленные на достижение собственных целей.

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР. УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВЛЕЧЕНИЯ

Сегодняшнее упражнение очень простое. Возьмите в видеопрокате фильм «Этот прекрасный мир» (с участием Джимми Стюарта) и посмотрите его на ночь. Чему он вас научил, какие секреты успеха вы из него узнали?

ДЕНЬ 13

ЧАСТЬ I: УМ. МЫСЛИТЕЛЬНЫЙ СКОРОХОД

Постоянно, снова и снова, в этой программе подчеркивается: разум человека может быть натренирован настолько, что он

станет способным на многое, ранее трудновообразимое. Вы можете повысить степень своего успокоения, способность к концентрации, силу воли, улучшить память и творческие способности путем тренировки.

Одним из наиболее эффективных способов тренировки ума для повышения его мыслительной способности (например, для работы или решения важной учебной задачи), является «мыслительный скороход». Для того чтобы ускорить работу ума, нужно его как следует разогреть. Прodelайте следующее упражнение.

Мыслительный скороход

Возьмите любую газету или журнал. В первой попавшейся статье найдите первое попавшееся вам на глаза существенное (например, слово «здоровье» в рубрике «Страничка здоровья»). Теперь в течение пяти минут ***как можно быстрее и без остановки*** запишите все, что в вашей голове ассоциируется со словом «здоровье». По истечении пяти минут проведите минутное расслабление, например за счет глубокого дыхания, и продолжайте работу над своим проектом или очерком.

ЧАСТЬ II: ТЕЛО. СОВЕРШЕНСТВО В ПИТАНИИ

Чтобы получить максимум возможного от жизни и иметь достаточно энергии для выполнения всего того, к чему у вас появилась теперь достаточная мотивация, вы должны быть очень внимательны к тому, чем питаете свой организм. Плохая пища снизит вашу активность, повлияет на настроение и ухудшит общее здоровье. Диета, богатая фруктами и овощами, поддержит ваши силы, энергию и жизнеспособность.

Сегодня же найдите пятнадцать минут и перепишите абсолютно все, что съели за прошедшие два дня. Если вспомнить не можете, запишите все, что вы обычно съедаете за такой срок. Особо отметьте все продукты с высоким содержанием жиров, в частности, молочные продукты, жареную пищу, продукты быстрого питания (сэндвичи и пр.), жирные

приправы и соусы к салатам, кондитерские изделия и сыры. На следующей неделе сократите потребление таких продуктов на 25 процентов. Это не так сложно, как может показаться, учитывая то, что в ближайшем продовольственном магазине можно купить обезжиренные аналоги всех этих продуктов. Например, сыры и молоко с низким содержанием жира и постное мясо продаются повсеместно.

Следуйте также приведенным ниже простым правилам сохранения здоровья:

- а) Перестаньте переедать. Съедайте ровно столько, сколько необходимо, а остальное отодвигайте без сожаления.
- б) Утром съедайте как можно больше свежих фруктов.
- в) Не ешьте после 8 часов вечера.
- г) С каждым блюдом ешьте побольше салатов (они способствуют пищеварению и значительно повышают энергетический уровень). Также уменьшите потребление мяса.

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР. УПРАВЛЯТЬ СВОИМ ВРЕМЕНЕМ!

Время – это одно из самых главных наших богатств. В неделе в нашем распоряжении 168 часов.

Сколько часов из них мы тратим зря? По два часа каждый вечер перед телевизором дают 14 часов в неделю. Это фактически целый день, в течение которого вы могли бы укреплять свое здоровье, наполнять новым содержанием дружеские связи, написать ту самую книгу, о которой вы столько всем рассказывали, или проявить на работе новую инициативу, благодаря чему могли бы занять то место, которого, как вы знаете, вы достойны. Прекратите тратить время зря!

Составьте список всех бесцельных способов проводить время, которыми вы грешите и которые снижают вашу производительность. Сократите пустые разговоры по телефону и сосредоточьтесь исключительно на тех вещах, которые

помогают воплотить мечту в действительность. Потерянной минуты не вернешь.

ДЕНЬ 14

ЧАСТЬ I: УМ. СЛОМАЙТЕ ВСЕ ПРАВИЛА!

У всех великих мира сего, тех, кто живет по максимуму каждую секунду и ведет жизнь своей мечты, есть одно общее качество: они не признают никаких ограничений на то, что они способны получить от жизни. Вы также должны отбросить все правила и условности относительно того, кем хотите стать, что можете сделать со своей жизнью, относительно здоровья, которым вы можете обладать, и тех удовольствий, которые можно позволить себе в любой день. Почему бы вам не стать миллионером, пройти под парусом по Карибскому морю, совершить путешествие на остров Бали, написать роман-бестселлер, пробежать марафон или не научиться управлять самолетом? Сегодня же измените свой умственный настрой. Начните присматриваться к людям, которые совершили то, что хотите сделать вы, не обладая уровнем ваших способностей. Если кто-то говорит, что вы слишком стары, чтобы начать свой собственный бизнес, не верьте им. Если кто-то считает, что ваша комплекция не годится для стайера, просто начните тренироваться как никогда раньше и докажите им, что они даже не представляют, кем вы способны стать.

Упражнение: Мечта о личном совершенстве

Составьте описание своей мечты из 10 позиций. Проявите всю свою фантазию и не теряйте чувства юмора. Записывайте только то, чего вы действительно хотите. Теперь постарайтесь представить себе свое самочувствие тогда, когда все пункты вашей мечты станут реальностью. Что скажут на это ваши близкие и насколько это сможет улучшить качество вашей жизни? После этого запишите какое-нибудь одно дело на следующую неделю; не важно, сколь мало оно будет, важно, чтобы оно продвигало вас в направлении своей мечты. Если

ваша мечта – плыть под парусом на Багамские острова, то завтра же запишитесь на курсы мореходов – **СДЕЛАЙТЕ ЭТО!** Если ваша цель – собственный бизнес, отыщите для себя наиболее подходящий семинар и завтра же запишитесь туда. Встретьтесь с единомышленниками, у которых можно набраться опыта и воодушевления, которые могут вас мотивировать. Каждый Божий день делайте хоть что-нибудь для продвижения к своей мечте. Если вы действительно хотите, чтобы она осуществилась, если вы и впрямь стремитесь, чтобы все это стало вашим, начните прямо сегодня, а не через десять лет.

ЧАСТЬ II: ТЕЛО. ФИЗИЧЕСКИЕ ТРЕНИРОВКИ – СЛЕДУЮЩИЙ УРОВЕНЬ

«Сначала скажите себе, кем вы хотите стать, а затем делайте все, что нужно для этого», – писал Эмерсон. В день 1 программы «Супер-Жизнь!» вы поставили перед собой определенные цели физической подготовки. Сейчас вы уже должны быть на пути к ним. Все определяется привычкой, теперь у вас уже должна выработаться стойкая привычка к упражнениям, даже если это всего 20 минут в день. Тренировка – это секретный кладезь молодости. Упражнения выполнять просто, но они дают колоссальный эффект. Делайте все, чтобы придерживаться распорядка. Если есть возможность, прямо сегодня выведите уровень своей физической тренированности на новую отметку. Просто пробежите чуть-чуть быстрее, проплывите немного дальше или I поднимитесь наконец на тот холм, который вы тщательно обходили стороной

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР. ЖИЗНЕННЫЕ СОВЕТЫ ПРЕДЫДУЩИЕ ДВЕ НЕДЕЛИ.

а) Станьте самым большим энтузиастом из всех, кого вы знаете. Будьте добры, сильны и безмятежны.

б) Действуйте, как молодой человек, живите в атмосфере веселья, смейтесь от души и как можно чаще.

в) Ложитесь спать пораньше и вставайте до шести утра. Начинайте день с молитвы.

г) Будьте сдержанны в своих потребностях, откладываяте каждый месяц по 10 процентов своего дохода и ежегодно делайте взносы в благотворительные фонды.

д) Обуздайте свои эмоции, никогда не злитесь. Досчитайте до десяти, прежде чем вспылить.

е) Контактируйте только с положительными, активными и любящими людьми.

ж) Ешьте поменьше, отдавайте предпочтение легкой пище и сбалансированной диете.

з) Будьте честны во всем, что делаете. Будьте благородны и учтивы. Берегите свою репутацию.

и) Один день в месяц поститесь, питаясь в этот день только мягкими фруктами. Они очень хорошо очищают организм.

к) Стремитесь к своей мечте, ставьте большие цели, но формулируйте их четко.

ДЕНЬ 15

ЧАСТЬ I: УМ. БОЛЬШЕ УВЕРЕННОСТИ В ДОСТИЖЕНИИ СОВЕРШЕНСТВА

Самовнушение может помочь осуществить желания. Если настойчиво повторять какую-либо мысль, она начинает воздействовать на мощный пласт подсознания. После того как идея принята вами к действию, включается воля, которая направлена на достижение поставленной цели. Этот способ, каким бы странным он ни казался, используется с колоссальным успехом уже многие годы. Наполеон Хилл, человек, который изучил биографии сотен преуспевающих людей Америки, агитирует за его применение в своей книге «Думай и богатей!». Стратегия самовнушения эффективна, поэтому включите её в свой арсенал совершенствования. Ниже приводятся шесть наиболее эффективных утверждений, которые вы должны

повторять в течение дня (очень важно произносить эти фразы с большой эмоциональной силой и убежденностью в их правоте):

1. «Я спокоен, силен и счастлив».
2. «Я обладаю всем, чего хочу в этом мире, и я благодарен».
3. «Каждый день я становлюсь все лучше и лучше».
4. «Главное богатство – это успех».
5. «У меня огромная энергия и жизненная сила».
6. «Я молод, здоров и спокоен».

ЧАСТЬ II: ТЕЛО. ПРОДЛЕВАЯ СВОЮ ЖИЗНЬ

На протяжении последующих 15 дней выполняйте наши советы по достижению долголетия. а) После 50 лет ваши сальные железы начинают терять свою продуктивность. Для того чтобы кожа продолжала выглядеть молодой и мягкой, нужно применять увлажнители, содержащие ланолиновое либо кокосовое масло, шафран или зерна пшеницы. Смазывайте все тело сразу же после душа.

б) Попробуйте крем «Ретин-А» для кожи лица. Он содержит так называемый «эликсир молодости», который разглаживает возрастные морщины на лице, питает протеином кожу и сосуды и ускоряет рассасывание мертвых клеток кожи.

в) Регулярный контроль за своим весом в сочетании с занятиями аэробикой сделает вас на вид значительно моложе.

г) Ежедневно совершайте прогулку в быстром темпе. Исследование жизни 16 936 бывших студентов Гарварда показало, что активно занимавшиеся физическими упражнениями прожили явно дольше.

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР. ЭНТУЗИАЗМ

«Никогда никому не удалось совершить ничего великого без энтузиазма», – говорил Ралф Уолдо Эмерсон, а Марк Твен объяснял секрет своего успеха так: «Я появился на свет

взволнованным». В каждой истории жизненного успеха лидеры называют энтузиазм одним из главных ключей к успеху. Чтобы культивировать его в себе, вы должны найти что-то такое, что воспламенит вашу душу. Вам не обязательно приковывать себя цепью к рабочему столу с 9 утра до 5 вечера ежедневно. Поймите, что вам нравится делать, и делайте это. Страсть, которая возрастает по мере совершения того, что вам нравится, порождает энтузиазм. Наденьте резинку на запястье, пусть это будет ваш «пояс энтузиазма». Теперь ежедневно вы должны чувствовать, что полны энтузиазма, как никто другой. Резинка будет напоминать вам о многих преимуществах энтузиазма и о вашем твердом намерении оставаться полным энтузиазма и увлеченным на протяжении всего этого чудесного дня.

ДЕНЬ 16

ЧАСТЬ I: УМ. Мини-отпуск

Если вы собираетесь достичь уровня полного совершенства, очень важно удалять всякое напряжение из своего организма. Слишком большая напряженность снижает продуктивность и не дает использовать тот могучий потенциал, который дремлет внутри вас. Упражнения по снижению стресса (напряжения) должны стать частью вашего ежедневного распорядка, при этом они отнимают всего несколько минут времени. Начав применять их, вы вскоре почувствуете себя намного спокойнее, сильнее и счастливее.

Упражнение

Сядьте в спокойном месте и почувствуйте себя комфортно. Если вы у себя в офисе, закройте дверь поплотнее и не отвечайте на звонки. Закройте глаза и начните глубоко дышать. При вдохе представляйте свой живот огромным воздушным шаром. Задержите дыхание, затем сделайте самый полный выдох. Представьте перед своим мысленным взором, что все ваши заботы и напряжение выходят из вас, как дым выходит из трубы. Продолжайте глубокое дыхание в течение двух минут,

чувствуя себя все более и более расслабленным. Сосредоточьте все свое внимание только на дыхании.

Теперь, начиная со ступней ног, представьте себе, что ваше тело наполняется тяжестью. Ваши локти провисают к полу под тяжестью. Теперь почувствуйте, как расслабляются ваши ноги, представьте каждую свою мышцу расслабленной и постарайтесь увидеть, как все напряжение покидает ваше тело. Мысленно поднимайтесь вверх по туловищу, проходя через руки, шею и голову. Сейчас вы чувствуете себя полностью расслабленным. Представьте себя в отпуске. В вашем распоряжении все время, какое только есть. У вас нет часов на руках и не назначено никаких встреч. Вы оказались босиком среди пышного зеленого леса. Послушайте, как поют птицы и невдалеке журчит ручей. Вдыхайте свежий запах роз и лаванды. Почувствуйте, как влажная земля ласкает ваши стопы при ходьбе. Смотрите, как лучи солнца пробиваются сквозь ветви деревьев и, падая на землю, согревают её. Вы бредете через поразительно зеленый лес к озеру. Озеро спокойно, гладь воды неподвижна, как застывшее стекло. Вы стоите на берегу и изучаете отражение деревьев в зеркале воды. Ваш разум спокоен, как это озеро. Вы чувствуете глубокое спокойствие, оставаясь один на один с природой. Это ваш мини-отпуск. Радуйтесь ему. А сейчас откройте глаза и возвращайтесь к работе, освеженный, отдохнувший и оживший.

ЧАСТЬ II: ТЕЛО. БРЮШНОЙ ПРЕСС

Сильные мышцы брюшного пресса очень важны для поддержания хорошего здоровья. По мере того как мы становимся старше, все труднее становится поддерживать пресс в тонусе и без жира. Решение проблемы состоит в том, чтобы не допустить отложения жира, занимаясь аэробикой, тренировать мышцы, занимаясь с отягощениями и делая приседания, соблюдать диету, состоящую из продуктов с низким содержанием жиров. Каждый день из последующих четырнадцати делайте по 20 приседаний.

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР. УЧИТЕСЬ ЛЮБВИ К ЛЮДЯМ

Если вы хотите стать шеф-поваром, недостаточно войти в кухню и заявить, что вы – шеф-повар.

Нужно учиться и практиковаться. Если вы хотите сделаться учителем, мало прийти в класс и начать преподавать. Нужно сперва учиться. По аналогии можно утверждать, что никто не рождается готовым к любви. Для того чтобы извлечь максимум из отношений с окружающими и любить всех, кого вы хотите, нужно тренироваться и упорно работать над тем, чтобы вас признали как великого человеколю-ба. На клочке бумаге составьте список всех мужчин или женщин, которых вы действительно хотите полюбить. Теперь напишите каждому или каждой из них «любовное послание». Вы никогда не отправите его по адресу, поэтому можете быть предельно откровенны, открыты и выразительны. Скажите всю правду о том, как вы к ним относитесь, что чувствуете и что думаете о них. Старайтесь быть романтичным, проявите фантазию, пусть слова звучат глупо, зато искренне. Сам факт написания этих любовных писем чрезвычайно полезен, он раскроет вам вашу способность любить. Наконец, на этой неделе предпримите соответствующие действия для укрепления этих отношений.

ДЕНЬ 17

ЧАСТЬ I: УМ. ПРИМЕНЕНИЕ КОНЦЕПЦИИ «КАЙЗЕН»: ПОСТОЯННОЕ И БЕСКОНЕЧНОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ

В этой книге уже подчеркивалась важность концепции «кайзен»: ежедневного улучшения всех аспектов жизни. Сам факт, что вы выполняете эту программу и зашли столь далеко, уже показывает: вы отличаетесь от того рядового человека, который полагает, что порядок вещей нельзя изменить и нужно принимать жизнь такой, какая она есть. Каждый день вы должны делать хотя бы один маленький шагок, пусть самый маленький, в направлении улучшения своей жизни. В этом суть программы «Супер-Жизнь!». Если вы станете предпринимать такие шаги ежедневно, результаты будут все более заметными,

они будут расти, как снежный ком, и каждый аспект вашей жизни поднимется на новый уровень. Используйте принцип «кайзен» прямо сегодня.

а) Начните писать мемуары.

б) Выключите телевизор и обратите внимание на тех, кто вас окружает.

в) Напишите 5 писем своим старым друзьям (замечательная привычка!).

г) Доведите до конца всё, что начали сегодня.

д) Выполните упражнения на растягивание и совершите какой-нибудь дерзкий поступок.

е) Запишитесь на курсы иностранного языка, начните брать уроки игры на трубе.

ж) Прочтите три различные газеты сегодня и напишите письма главным редакторам.

з) Сегодня же вечером отправляйтесь в театр, на концерт или в цирк – изучайте жизнь!

м) Послушайте радио, пересмотрите свои финансовые цели, формулировку мечты

к) Представьте себе человека, каким вы хотели бы стать.

ЧАСТЬ II: ТЕЛО. ЗАРЯЖАЯ СЕБЯ ЭНЕРГИЕЙ

Вы не сможете достичь поставленных целей, не обладая должной энергией. Ганди спал по четыре часа в сутки. У него была и энергия, и страстное желание привести свою родину к независимости. Есть несколько эффективных способов повышения своего энергетического уровня. Выберите из них два для внедрения в свою повседневную практику.

а) Живите активной жизнью. Парадоксально, но у вас будет больше энергии, если вы её будете щедро тратить.

б) Используйте систему глубокого дыхания, которая описана в этой книге.

в) Питайтесь энергетически богатыми продуктами: свежими фруктами и овощами.

г) Ни на что так не растрачивается энергия, как на пустое беспокойство. Расслабляйтесь, проводите медитацию и сбрасывайте напряжение.

д) Используйте самовнушение, повторяйте: «Я заправлен энергией под завязку!».

е) Совершайте энергичные прогулки после обеда (минимум 10 минут).

ж) Слушайте вашу любимую музыку.

з) Вздремните немного, если очень устали (максимум 15 минут).

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР. БОЛЬШЕ ЗАПИСЕЙ В ДНЕВНИК

Откройте «Журнал успеха» и запишите в него подробно все изменения, которые вы заметили в собственных мыслях и жизни. Какие положительные изменения происходят в вас? Какие сложности

все ещё стоят перед вами и что вы собираетесь предпринять, для того чтобы их преодолеть и достичь всех тех целей, которые вы поставили перед собой в день 1? Перепишите все стратегии и идеи, которым вы научились к настоящему дню из программы «Супер-Жизнь!». Теперь поздравьте себя с тем, что зашли уже так далеко и приблизились к той идеальной жизни, которой заслуживаете.

ДЕНЬ 18

ЧАСТЬ I: УМ. Власть музыки

«Чары музыки способны укротить самого свирепого зверя», — писал английский поэт Уильям Конгрив. На музыку можно

положиться и когда необходимо сохранить концентрацию сознания и настрой. Люди только сейчас начинают осознавать то множество замечательных воздействий, которые музыка способна оказать на наше настроение. Многие олимпийские чемпионы используют музыку как часть тренировочного процесса. Вы также можете ввести её в свой обиход.

Если вы хотите прийти в состояние спокойствия, лучше всего обратиться к классической музыке. Такие пьесы, как «Канон» Пачелбела, невероятно хорошо успокаивают и как бы переносят нас в другой мир. Сядьте в спокойное место в удобное для вас время, например после обеда, и полностью отдайтесь музыке. Пусть она войдет к вам в душу и раскроет все свои чары. Джазовая музыка также творит чудеса, поднимает настроение и делает вас возвышенным и воодушевленным. Если вы не можете приобрести такие записи, то просто включите одну из многочисленных радиостанций, передающих классическую или джазовую музыку. Радио – прекрасный друг, который имеет массу преимуществ.

ЧАСТЬ II: ТЕЛО. ЗДОРОВЫЕ МЫСЛИ – ЗДОРОВОЕ ТЕЛО

Многие врачи уже начали понимать, что образ мышления оказывает влияние на иммунную систему и общее состояние здоровья. Такие эмоциональные состояния, как страх или печаль, обрабатываются в лимфатической системе и гипоталамусе, которые затем посылают сигналы в иммунную систему организма через химические вещества, называемые нейропептидами. Современные теории утверждают, что мысленный образ здорового тела может быть передан из мозга клеткам иммунной системы, которые как бы воспроизводят его.

Больные раком делали эффективные упражнения по развитию воображения и визуализации процесса того, как иммунные клетки убивают раковые, и иногда результаты бывали просто поразительными. Эту же стратегию можно использовать для поддержания крепкого здоровья. Просто приведите свой разум в расслабленное состояние, используя

один из методов успокоения, которым вы научились. После этого как можно четче представьте самого себя в идеальном физическом состоянии. Вообразите, как блестит ваша кожа и как ваше лицо пышет здоровьем. Представьте себя стройным, энергичным и счастливым. Выполняйте это упражнение дважды в день в течение последующих нескольких месяцев, и вы пожнете положительные плоды в виде повышения самоуважения и общего улучшения состояния здоровья.

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР. ИДЕАЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ

Помните шесть качеств идеальной личности:

1. Самообладание в любых ситуациях.
2. Контролирование всех органов чувств.
3. Трезвый образ жизни и рациональное питание.
4. Управление страстями и желаниями.
5. Сдержанность при победах, сохранение надежды при поражениях.
6. Сострадание к окружающим, умеренность в жизни и упорство в достижении поставленных целей.

ДЕНЬ 19

ЧАСТЬ I: УМ. РАЗВИТИЕ ТВОРЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ

Очень важно развивать в себе «мышцы» творческих способностей. Если они будут развиты, вы сможете генерировать любые идеи, которые помогут на вашем пути к личному совершенству и прекрасной жизни. Творчество сделает также вашу жизнь более занимательной, радостной и достойной.

Сначала приведите себя в состояние расслабленности для выполнения сегодняшнего упражнения. Новый метод состоит в том, чтобы, закрыв глаза, представить себе классную доску. Постепенно на доске начинают проступать слова. Подойдя ближе, вы начинаете различать свое имя и слово «расслабься»,

написанное рядом с ним, причем эти слова занимают все пространство доски. Изучите всю доску и хорошо запомните эти слова на ней.

Теперь, закрыв глаза, представьте себя таким, каким вы были в возрасте шести лет. Что вы любили тогда и что делали в том возрасте для развлечения? Попробуйте разбудить того счастливого, творчески активного и живого ребенка, который дремлет внутри вас. Как вы тогда смотрели на взрослых? Какие проказы вы тогда устраивали? Представьте себе это всё и заставьте себя веселиться. Остаток этого дня смотрите на окружающее, как ребенок. «Встряхните» свою перспективу. У себя в офисе или дома встаньте на стул и посмотрите, как все это выглядит сверху. Сделайте что-нибудь такое, чего вы никогда не делали, например сходите в картинную галерею или прокатитесь на роликовых коньках. Попытайтесь стать изобретательным и игривым во всем, что вы делаете. Вы уже никогда не останетесь таким, как прежде!

ЧАСТЬ II: ТЕЛО. БОЛЬШЕ ТРЕНИРОВОК.

Ваша, уже сформировавшаяся, система физических упражнений должна составлять существенную часть вашего ежедневного распорядка. Вы уже должны видеть и ощущать те серьёзные результаты, которые могут дать эти нетрудные занятия. Сегодня запишите в свой дневник 5 преимуществ, которые вы получили в результате физических тренировок. Затем в журнале или газете отыщите фотографик атлета, физической форме которого вы хотели бы подражать. Вырежьте фотографию этого героя (теперь говорят, что это – ваша «ролевая модель») и прикрепите рядом с зеркалом в ванной комнате, а ещё лучше – на дверцу холодильника. Регулярно смотрите на нее и концентрируйтесь на развитии таких же форм.

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР. Стать лидером

Начните вырабатывать в себе 10 самых важных качеств лидера:

- а) веру в свою мечту;
- б) мужество и упорство;
- в) энтузиазм;
- г) уважение к окружающим;
- д) самоконтроль и стремление к самосовершенствованию;
- е) хорошо развитые общественные навыки и дипломатичность;
- ж) привычку добиваться гораздо больше ожидаемого;
- з) умение планировать и организовывать жизнь; и)
- расчетливость при принятии рискованных решений;
- к) горячее желание преуспеть и веру в успех.

ДЕНЬ 20

ЧАСТЬ I: УМ. ПОВЫШЕНИЕ СОБСТВЕННЫХ СТАНДАРТОВ

Сегодня вы должны принять решение, которое наверняка изменит всю вашу жизнь: вы поднимаете планку. Повысьте стандарты того, чего вы хотите от себя, того, как вы тренируете свое тело, какие мысли вы допускаете в свой мозг, а значит – весь образ жизни. Не примиряйтесь с посредственностью. Перестаньте быть просто картой в колоде. Примите твердое решение добиться истинного совершенства в жизни. Выжмите из себя всё, на что вы способны, и начинайте «выдавать на гора» по НО процентов плана в каждом аспекте своей жизни, начиная с личных отношений с окружающими людьми и кончая профессиональной деятельностью.

У вас есть «пять ключей» к выработке стандартов жизненного совершенства.

- а) Измените свой настрой. Большинство преуспевающих людей выработали в себе такой настрой, который не позволяет им занимать любое другое место, кроме первого.

б) Выработайте в себе привычку чувствовать себя выдающейся личностью. Спустя всего несколько месяцев после того, как вы начнете ежедневно делать самые маленькие шаги по утверждению своих новых стандартов в работе, играх и жизни, дороги назад уже не будет. «Супер-Жизнь!» станет вашей привычкой.

в) Объявите свои новые стандарты тем, кто рядом с вами. За счет этого вы получите небольшое полезное давление со стороны, которое не позволит вам уклоняться от принятой доктрины проживать каждое мгновение своей жизни «на полную катушку».

г) Не забывайте «себя прошлого». Всякий раз, когда вы вспомните о тех вредных привычках или прежних стандартах, которые вы теперь решительно меняете, скажите себе с гордостью: «К прошлому возврата нет и не будет!».

д) Постарайтесь привлечь других к достижению новых стандартов. Мы с легкостью можем взорвать любые самоограничения, стоит только принять твердое решение.

ЧАСТЬ II: ТЕЛО. СПОКОЙНОЕ ТЕЛО = БЕЗМЯТЕЖНЫЙ ДУХ.

В программе «Супер-Жизнь!» неоднократно подчеркивалось, сколь важно вырабатывать в себе ясный и спокойный, расслабленный умственный настрой, который гарантирует успех при реализации высших достижений. Это приходит с практикой. Вы уже знаете о комплексе упражнений, позволяющие в значительной степени повысить степень концентрации и сосредоточенность. Стойте на страже у врат своего разума и будьте настолько тверды и бдительны, что ни одна негативная мысль не посмеет про никнуть в ваш тренированный ум. Возьмите сегодня такой же мини-отпуск, как и в день 16, и проведите тренировку с применением методов достижения спокойствия, повторяя её затем в течение следующих девяти дней.

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР. «МОЗГОВОЙ ШТУРМ» ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ УСПЕХА

Найдите двадцать минут сегодня вечером и достаньте свой «Журнал успеха». Набросайте список (из 25 позиций) того, что вы хотите получить от жизни. Включите в этот список всё, о чем вы когда-либо мечтали. Если в детстве мечтали сходить под парусом на Гавайи, запишите и это мероприятие. Теперь, используя метод глубокого дыхания и любую технику расслабления из тех, о которых вы узнали из этой книги (например, мини-отпуск), приведите себя в состояние глубокой расслабленности. Ощутите, как всякое напряжение и хлопотные мысли покидают ваш мозг подобно тучам, уходящим с горизонта, чтобы открыть дорогу сиянию рассвета. Достигнув состояния покоя, представьте мысленно себя делающим всё, что вы для себя записали, и владеющим всем тем, что вы наметили. Разберитесь как следует с тем, чего же вы хотите, начните сразу же действовать в направлении реализации своей мечты.

ДЕНЬ 21

Ваш выходной день!

Получите удовольствие от результатов «Супер-Жизни!»

Примите вполне заслуженные поздравления! Наступил 21-й день «Супер-Жизни!», и вы прошли уже более половины золотого маршрута к прекрасной жизни, наполненной истинной радостью, отменным здоровьем, счастливыми отношениями с близкими окружающими, возбуждением, успехом и удовлетворением. Вы уже убедительно показали себе, чего способны достичь и что внутри вас есть потенциал, который позволяет вам сделать свою мечту реальностью. Выполнив 21-дневную программу, вы оказались среди того меньшинства, у кого хватало воли и характера столь долгое время выполнять требования революционного преобразования личности.

За три недели, в течение которых вы выполнили программу «Супер-Жизнь!», в каждом аспекте вашей жизни произошли радикальные изменения. Вы внимательно рассмотрели все

стороны вашего внутреннего мира и сделали положительные шаги для изменения того, что вам не нравится. Вы предприняли меры, которые принесут колоссальные дивиденды. Начинают укореняться новые привычки и новые идеи о том, какой вклад вы внесете в этот мир. У вас стало больше энергии, уверенности в себе и страсти к жизни. Словом, вы ведете «Супер-Жизнь!».

Вы много поработали для того, чтобы дойти до этой части программы. Это было нелегко, и вам пришлось кое-чем пожертвовать. Но вы добрались до этого места, и были великолепны! Сегодня у вас выходной день. Совершите что-нибудь забавное, смешное или глупое. Станьте на день ребенком, любознательным и полным энтузиазма. Прогуляйтесь по берегу океана или сходите в театр на пропущенный ранее спектакль. Перед тем как окунуться в радости своего заслуженного выходного дня, быстренько заполните предлагаемую ниже оценочную таблицу, которая даст вам возможность понять, насколько программа «Супер-Жизнь!» подходит вам и на каких целях вы должны теперь сосредоточиться.

Оценка «Супер-Жизни!»

	Хорошо	Очень хорошо	Отлично	Превосходно
<i>Тренировка ума</i>				
<i>Физическая тренировка</i>				
<i>Укрепление характера</i>				
<i>Уровень мотивации</i>				
<i>Рейтинг собственного счастья</i>				

ЧАСТЬ I: УМ. ВЕРИТЬ В ПОБЕДУ.

Соедините мощную веру и невероятные способности, дремлющие внутри вас, с характером, твердостью и энтузиазмом, и вы преуспеете в любом деле, за которое беретесь. А сейчас вспомните пять вопросов успеха, которые мы сформулировали в 3-й день программы. Первый из них очень важен: «Как я могу сделать сегодняшний день шедевром?». Для того чтобы сделать каждое мгновение каждого замечательного дня шедевром, важно иметь колоссальную веру в себя и в те цели, осуществлению которых вы решили посвятить свою жизнь. На этом пути появятся сложности и препятствия, но это – реальность, это – жизнь, всё можно преодолеть. Рассматривайте их как новые благоприятные возможности для себя и как дополнительный шанс дальнейшего роста и развития. Из проблем сделайте игру, состязание. Спросите себя, какую новую мудрость вы можете извлечь из них, как они смогут сделать вас сильнее и тверже и что произойдет, если вы: дадите возможность сомнениям угнездиться в вашем победном настрое. Верьте в свои неограниченные потенциальные возможности. Верьте в свою колоссальную личную внутреннюю энергию и власть над собой. Верьте в себя!

ЧАСТЬ II: ТЕЛО. КАК СОВЕРШАТЬ ПРОГУЛКИ

Прогулки – прекрасная пища для ума. Они несут покой и счастье. В современном стремительном мире мы часто забываем о простых удовольствиях, например о прогулке по лесу или по морскому побережью. Возможно, вам недоступны роскошные загородные клубы, дорогие курорты с полями для гольфа или частные тренировочные центры, но никто не может запретить вам гулять пешком. В программе «Супер-Жизнь!» постоянно подчеркивается важность ежедневных физических упражнений. Они должны стать вашей жизненной привычкой. Привычка ходить пешком никогда не должна быть вами забыта.

Пять советов, как совершать прогулки (необыкновенное удовольствие)

а) Отыщите живописное место на природе. Даже в самых крупных городах мира такие уголки есть.

б) Прогуливайтесь в одиночестве в спокойное время дня (раннее утро – великолепное время).

в) Выбросьте из головы все заботы и проблемы. Сосредоточьтесь только на прогулке.

г) Дышите как можно глубже и радуйтесь свежему воздуху, запахам, созерцанию окрестностей и тишине уединения.

д) Идите энергично, сохраняя правильную осанку и твердый шаг.

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР. ДЕСЯТЬ ЗОЛОТЫХ КЛЮЧЕЙ К ПОПУЛЯРНОСТИ

а) Запоминайте сразу, как зовут людей. Для них обращение по имени – самый сладкий звук.

б) Как можно чаще улыбайтесь и смейтесь. Запомните три свежие и остроумные шутки.

в) Станьте великолепным слушателем. Используйте правило 70/30. Слушайте 70 процентов времени, а говорите только 30 процентов.

г) Совершенствуйте свои манеры. Они являются признаками истинного шика и крепкого характера.

д) Каждый день оказывайте окружающим небольшие добрые знаки внимания. Не упускайте ни одного дня.

е) Никогда не говорите человеку, что он не прав. Не вступайте в споры. Если вы с чем-то не согласны, сохраняйте спокойствие.

ж) Вдохновляйте людей, воодушевляйте их и заводите среди них друзей.

з) Развивайте свои контакты. Как можно чаще пишите письма и делайте телефонные звонки.

и) Станьте самым честным человеком из тех, кого вы знаете.

к) Отдавайте больше, чем получаете. Все воздастся вам сторицей.

ДЕНЬ 23

ЧАСТЬ I: УМ. БОЛЬШЕ ТРЕНИРОВАТЬ ПАМЯТЬ

Вы уже знаете, что в вашем сознании дремлет фотографическая память. Все подробности, которые вам кажутся забытыми, на самом деле прекрасно сохраняются и просто ждут, что их вспомнят. Нужно использовать этот потенциал.

Память похожа на любую мышцу, её нужно тренировать, иначе она атрофируется. Нужно вырабатывать в себе привычку использовать свою память. Перестаньте составлять списки того, что вам нужно купить в магазине, попробуйте полагаться на память. Восстановите в памяти все десять пунктов списка покупок. Представьте себя в магазине делающим покупки, вообразите, как вы берете каждый товар и проверяете его качество. Составьте живой, красочный рассказ с использованием всех тех вещей, которые вам нужны, тогда вы ничего не пропустите. Начните каждый день заучивать наизусть по паре строчек стихов или по небольшому абзацу прозы. Выключите телевизор и проведите полчаса наедине со своим главным богатством – вашим безбрежным разумом.

ЧАСТЬ II: ТЕЛО. ЕЩЁ БОЛЬШЕ УПРАЖНЕНИЙ

Многочисленные преимущества постоянной физической тренировки должны быть очевидны для всех. Вы уже получили удовольствие от трех недель непрерывных тренировок и должны чувствовать себя полным энергии, здоровья и уверенности в себе. Небольшие проблемы с пищеварением или кожные болезни, которые в прошлом доставляли вам столько хлопот, должны уже оставить вас. Вставать с постели уже гораздо легче, а энтузиазм достиг космического уровня. Сегодня взойдите на новый уровень своей тренировочной программы.

Тренируйтесь дольше, бегайте быстрее, плавайте больше. Делайте! Делайте! Делайте!

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР. МАСТЕРСТВО РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ

Программа «Супер-Жизнь!» уже продемонстрировала вам, что качество жизни определяется тем, как вы трактуете свои проблемы и подходите к их разрешению. Ваш взгляд на события определяет уровень вашего счастья и успеха. Ваше отношение определяет высоту полета. Теперь, когда вы выработали в себе победный настрой, ничто уже не способно остановить вас.

Проблемы всегда будут появляться перед вами. Люди, добившиеся высоких достижений, используют их для накопления нового опыта и в качестве стимулов для того, чтобы работать больше и достигать всё большего. Одна из наилучших стратегий нейтрализации возможных негативных сторон проблемы состоит в том, чтобы задавать себе вопросы. Постановка таких вопросов перед самим собой располагает элементы проблемы в перспективе, фокусирует ум на положительных элементах происходящего и не позволяет тратить энергию на пустые беспокойства.

Совет, как оперативно решать возникающие в жизни проблемы

В следующий раз, когда перед вами встанет очередная мелкая проблема, возьмите листок бумаги и задайте себе следующие вопросы:

- а) Как этот опыт поможет мне в будущем? Какой урок я извлеку?
- б) Что произойдет, если я сдамся и начну беспокоиться?
- в) Что я могу сделать, чтобы эта проблема больше никогда не возникала?
- г) Что мне сделать, чтобы эта ситуация принесла мне удовольствие и я мог потом посмеяться над ней?
- д) За что мне быть благодарным?

ЧАСТЬ I: УМ. ЗАБЫТЬ НАВСЕГДА О СВОИХ СТРАХАХ

Эмерсон сказал: «Сделайте то, чего боитесь, и страх наверняка умрет». Истинное совершенство в жизни и личный успех будут иметь место только тогда, когда вы непосредственно устремитесь в атаку на препятствия, которые раньше мешали вашему прогрессу. Первый шаг на этом пути – раз и навсегда отбросить все свои страхи.

Метод «самоликвидации», с которым вы познакомились ранее (день 11-й), – прекрасное средство «выжигания» страхов из вашего сознания. По-существу, метод заключается в том, что вы просто настраиваете себя на получение удовлетворения от тех вещей, которых вы раньше боялись или к которым испытывали негативные эмоции. Сегодня же составьте список всех тех страхов, которые не позволяли вам достичь вершины. Первый шаг – осознать наличие таких страхов и определить их, второй – предпринять конкретные действия по их устранению. Вы все ещё боитесь встречаться с людьми, выступать на публике, зарабатывать огромное количество денег, брать на себя новые обязательства или делать радикальные изменения? Внесите все эти страхи в список. После этого под каждым таким «зарегистрированным» страхом изложите план действий, направленных на его устранение.

Если вы боитесь выступать перед публикой, запланируйте на ближайшие несколько месяцев три выступления с докладами перед коллегами по работе. Начните также читать литературу по ораторскому искусству. Запишитесь на курсы по этому предмету и воспламените в себе жгучее желание стать лучшим оратором из всех, кого вы знаете. Запишитесь в кружок любителей тостов и подберите для себя ролевые модели людей, кто мог бы поделиться с вами секретами своего мастерства и успеха. Повесьте портреты Черчилля и других великих ораторов у себя над кроватью и окружите себя другими положительными примерами, которые будут гарантировать вам удачу. Всякий раз,

когда в ваше сознание проникает трусливая мысль, тут же вытесняйте её положительным образом пламенного, динамичного оратора. Поработайте упорно всю следующую неделю и выявите все свои остальные страхи, даже самые необоснованные. Набросьтесь на них со всей решительностью и азартом. Сами будете удивлены тем, как скоро от них не останется и следа.

ЧАСТЬ II: ТЕЛО. ДОЛГОЖИТЕЛЬСТВО КАК ВИД БИЗНЕСА

На протяжении всей этой программы вы узнавали секреты того, как жить дольше и быть здоровым. Главное – иметь твердую веру в свою жизнеспособность и стойкость и понимать, что нам на самом деле столько лет, сколько мы сами себе даем. Сегодня выберите спокойную минуту и мысленно нарисуйте себя таким, каким вы хотите быть через 2 года, через 10, 20 и 30 лет. Внушите себе, что ваше тело обладает невероятным потенциалом молодости, силы и бодрости. Сейчас, когда вы занимаетесь физическими упражнениями, употребляете больше фруктов и овощей и меньше мяса, ежедневно расслабляете мозг и тело, думаете только о положительном и живете правильно и праведно, вы на пути к истинному долголетию. Каждый день задумывайтесь хотя бы на минуту и говорите себе: «Я полон молодости, динамизма и жизненной силы». Представляйте себя мысленно энергичным и молодым с сияющим выражением лица и в прекрасной физической форме. Все создается дважды – сперва в голове, а потом в реальной действительности.

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР. УВАЖЕНИЕ И ХАРАКТЕР

Было уже сказано, что знания могут дать вам силу, а характер дает уважение окружающих. В 30-дневной программе жизненного совершенства «Супер-Жизнь!» вы познакомились с наиболее эффективными средствами, методами и инструментами совершенствования личности, какие только известны в мире. Знания у вас уже есть, теперь давайте строить характер. Каждый день из прошедших 23-х вы методично делали шаги к тому, чтобы стать более уверенным в себе, лучше

мотивированным и более жизнестойким. Построение характера, крепкого, как скала, также является одной из ваших самых ответственных целей. Поставьте свои цели перед собой в неотрывно смотрите на них, ни на что не отвлекаясь. Живите цельной и правдивой жизнью. Живите страстями и с достоинством. Верьте в себя и в свой человеческий потенциал!

ДЕНЬ 25

ЧАСТЬ I: УМ. АКТИВНОЕ САМОВНУШЕНИЕ – ПОБОЛЬШЕ МАНТР ДЛЯ ДОСТИЖЕНИЯ СОВЕРШЕНСТВА

Нет сомнений в том, что слова имеют глубокую силу внушения. Нашей реальностью становится то, о чем мы думаем и говорим весь день. Вы можете довести себя до состояния глубокого покоя и расслабленности, если будете повторять сами себе слово «спокойствие» снова и снова. Вы можете выработать в себе душевную стойкость, повторяя про себя или тихо вслух по дороге на работу каждое утро: «Я тверд, я силен, я энергичен». Слова оказывают большое влияние на наше подсознание – место, где заключена колоссальная личная энергия человека. Никогда не следует недооценивать способности подсознания.

Сегодня пришло время избавиться от всех мелких негативных «колкостей», которые вы сами себе отпускаете на протяжении дня. Прекратите говорить: «Я всегда с трудом запоминаю имена» или «Уже утром у меня нет никаких сил». Если вы будете повторять эти негативные утверждения и дальше, то можно биться об заклад, что вы никогда не научитесь запоминать имена и постоянно будете по утрам «как вареный». Сядьте за стол и вспомните все те фразы собственной недооценки, которые вы постоянно употребляете и которые не дают вам достичь совершенства и мастерства. Выбросьте их из своего словарного запаса.

Мантры (фразы самовнушения) для достижения совершенства

а) Для энергии: «Я активен и могу достичь своих целей». Сегодня же начните действовать. Докажите себе и другим, что вы ещё живы!

б) Для идеального здоровья: «Я невероятно здоров и жизнестоек, сегодня я в блестящей форме!».

в) Для богатства: «Я богат, я действительно преуспеваю!».

ЧАСТЬ II: ТЕЛО. СРЕДСТВО ДЛЯ СНИЖЕНИЯ СТРЕССА

В конце сегодняшнего тяжелого трудового дня постарайтесь снять свой стресс. Пригласите профессионального массажиста или сделайте самомассаж (см. указания к 4-му дню). Попробуйте сеанс иглоукалывания или сходите в сауну или в бассейн с гидромассажем. Испытайте что-нибудь новенькое но оставьте себе также время на расслабление как награду за выполненный физический тренинг.

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР. БОЛЬШЕ ЧИТАТЬ ЗНАНИЕ – СИЛЕ

В программе 10-го дня вам был предложен список книг, которые должны составить основу вашей библиотеки личного совершенствования. Большинство из них недорогие по цене, но имеют бесконечную ценность. Сегодня читайте **как минимум** в течение одного часа книгу Наполеона Хилла «Думай и богатей!». Эта замечательная книга окажет на вас колоссальное воздействие и наставит вас на пути личного и финансового успеха.

Закончив чтение, запишите в «Журнал успеха» 13 принципов Наполеона Хилла. Изучите их и подумайте о том, как вы можете применить их в своей жизни. Сформулируйте свои цели так, как он рекомендует, и предпримите активные шаги, которые гарантировали бы, что вы не сбились с пути, ведущего к исполнению мечты. В течение следующей недели закончите читать эту книгу и сделайте конспект из основных её положений, который должен быть у вас всегда под рукой.

ЧАСТЬ I: УМ. ОКРУЖИТЕ СЕБЯ СОВЕРШЕНСТВОМ

Вы вознесли себя на новый уровень концентрации и положительного мышления. Важно обеспечить такое положение вещей, когда каждая мысль, проникающая в ваше сознание, является активной и стимулирующей. Для этого начните прослушивать аудиозаписи великих мыслителей нашего времени, таких, как преподобный Норман Винсент Пил, читать книги Эмерсона и Карнеги, биографии тех, у кого было не более возможностей и таланта, чем у вас, но кто добился жизненного совершенства. Перестаньте терять время на мысли о том, чего в вашей жизни не хватает, и начинайте мечтать и стремиться к достижению максимальных целей.

Полезно также наполнить свою повседневную жизнь разными атрибутами и стимуляторами счастья. Когда вы встаете утром, включайте веселый взбадривающий джаз или приятную умиротворяющую классическую музыку. Связывайтесь исключительно с теми, кто вдохновлен жизнью и кто отказывается мириться с посредственным и требует самого лучшего из того, что наш ослепительный мир может предложить. Пополняйте свою библиотеку успеха, посещайте семинары по совершенствованию характера и повышению качества жизни. Живите по принципу «кайзен», который требует ежедневных и постоянных сдвигов к лучшему. Пусть он станет вашей «фирменной маркой».

ЧАСТЬ II: ТЕЛО. СОБЛЮДЕНИЕ ПОСТА С ЦЕЛЬЮ ОЗДОРОВЛЕНИЯ И ПОВЫШЕНИЯ ЭНЕРГЕТИКИ

Люди соблюдают пост уже многие тысячелетия. Обходиться целый день без пищи вообще или, по крайней мере, свести свою диету в этот день к сокам и фруктам – значит очистить все системы организма, получить больше энергии и значительно улучшить процесс самоконтроля. Для повышения общего тонуса голодание разумно применять раз в месяц. Если у вас есть проблемы со здоровьем, то перед тем как поститься, проконсультируйтесь у врача.

Сегодня запланируйте один день голодания в течение следующих двух недель. Примите твердое решение и не отступайте от него ни на шаг. «Мускулы вашей самодисциплины становятся все сильнее и сильнее с каждым днем. Так держать! Самоконтроль делает чудеса в вашей жизни.

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР. УМЕЙТЕ СЛУШАТЬ

Одним из наиболее важных качеств выдающейся личности является умение внимательно слушать других. В нашем стремительном, эгоцентричном мире мы так часто сосредоточены только на себе, что нам некогда выслушивать других, даже тех, кого мы так любим. Но если мы станем прислушиваться к тем, кто нас окружает, мы узнаем вещи, о которых раньше и не подозревали. Люди, которые раньше казались нам скучными или надоедливymi, высказывают глубокие мысли и идеи, на которых можно учиться и которые можно использовать для собственного роста. Кроме того, как только вы начнете формировать в себе эффективную привычку слушать, сразу же улучшатся ваши отношения с окружающими. Вы станете прислушиваться к их точке зрения, в вас проснутся симпатия и понимание. Людям все больше будет нравиться проводить время в вашем обществе, вы станете более общительным. Искусство слушать может быть воспитано и развито. Некоторые стратегические советы помогут вам стать самым лучшим слушателем из всех, кого вы знаете.

а) Перестаньте говорить много. Начиная с этого дня, направьте свой внутренний контроль на то, чтобы больше слушать.

б) Мысленно изобразите себя в виде самого лучшего в мире слушателя. Утром сосредоточьтесь на пару минут на своей превосходной способности слушать и на том, как вы планируете использовать это умение в назначенных на сегодня встречах.

в) Перестаньте прерывать других. Этим грешат все. Заведите такое правило игры, когда вы станете выплачивать по доллару

своим друзьям и родным всякий раз, когда они поймают вас на том, что вы их прервали.

ДЕНЬ 27

ЧАСТЬ I: УМ. ВОЛШЕБСТВО МОЛЧАНИЯ

Мы живем в очень стремительном мире. Выжить в этом хаосе можно, применив стратегии, которые помогут нам сохранять спокойствие перед ли дом урагана. Привычка внутренней безмятежности чрезвычайно важна для достижения личного совершенства. Сегодня утром оцените мощь и энергии молчания, тишины. Тишина оказывает тонизирующее действие даже на самый возбужденный ум и способна вернуть его в состояние ясности и спокойствия. Отыщите полчаса в своем утреннем распорядке и займите на этот период самое спокойное место в доме. Сосредоточьтесь на тишине и постарайтесь получить от нее удовольствие. Пройдет всего несколько минут, и вам неудержимо захочется вскочить и приняться за самые неотложные дела, однако здесь вы должны применить все средства и методы самоконтроля, которым вы уже научились, чтобы подавить в себе это желание. Просто сидите тихо и молча. Прислушайтесь к биению вашего сердца в груди или ощутите тяжесть головы на плечах. Стоит только посидеть в тишине и молча, и вы станете замечать вещи, на которые ранее никогда не обращали внимания. Сделайте наслаждение тишиной неотъемлемой частью своего жизненного распорядка.

ЧАСТЬ II: ТЕЛО. СДЕЛАЙТЕ ТРЕНИРОВКИ НАСЛАЖДЕНИЕМ

Президент США Рональд Рейган как-то сформулировал ключ к успеху в физических тренировках: «Найдите упражнение, которое вам нравится больше всего и выполняйте его с вариантами». Вы уже делали что-то из области физических упражнений на протяжении предыдущих 26 дней выполнения программы «Супер-Жизнь!». Вы уже сумели поднять свой энергетический уровень и тренированность на более высокую отметку и наверняка заметили разительные положительные

изменения во всех областях своей жизни. Не давайте тоске и скуке свить гнездо в вашей душе. В своей программе физической тренировки будьте изобретательны. Сегодня же попробуйте новый вид спорта или подберите три упражнения, которые вам больше всего нравятся и чередуйте их во время своей ежедневной тренировки, а также меняйте виды спорта на протяжении недели. Работайте с большим напряжением и придерживайтесь железной дисциплины. Но не стесняйтесь время от времени все посылать к черту!

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР. НОВЫЕ СОВЕТЫ ПО ПОВОДУ ЖИЗНИ

а) Никогда не обсуждайте вслух частные или деловые проблемы в транспорте. Вы будете поражены тем эффектом, который последует, если вы не заметили, кто стоял рядом.

б) Оставляйте хотя бы один вечер в неделю, чтобы провести его со своим супругом (супругой). Выключите телевизор, но оставьте включенным автоответчик. Сосредоточьте все свое внимание на жизни своей половины. Разговаривайте и получайте удовольствие от общества этого совершенно особого для вас человека.

в) Экспериментируйте с новыми идеями. Попробуйте электронный дневник или другое компьютерное средство организации рабочего времени, проверьте, дает ли он экономию времени. Постоянно совершенствуйтесь. Испытывайте голод на новые идеи.

г) Никогда не теряйте из виду свою перспективу. Никогда дела не бывают столь плохи, как могут казаться. Проходят даже самые неприятные моменты жизни. Появляются новые препятствия и возможности для роста и закалки.

д) Старайтесь не заводить врагов.

е) Никогда не воспринимайте наличие у вас семьи как должное и неизменное. Представьте только на мгновение, как бы вы чувствовали себя, если бы матери или отца уже не было бы на свете. Какие мысли вы забыли им высказать, какие знаки

внимания вы не успели им выказать? Сейчас же поднимите трубку телефона и скажите все, что нужно, тем людям, которых вы любите.

ДЕНЬ 28

ЧАСТЬ I: УМ. ВАШИ СТАНДАРТЫ СОВЕРШЕНСТВА

В день 20-й вы познакомились с пятью ключевыми методами составления собственных стандартов совершенства. Перечитайте их и убедитесь в том, что вы применяете их к каждому аспекту своей жизни. Счастье не приходит как результат расслабленности и ничегонеделания. Счастье является результатом действия и сознания того, что с каждым днем жизни вы становитесь всё лучше и лучше. Поднимите планку своих стандартов и требуйте от себя только максимального уровня действий. Совершенство во всех жизненных делах – это не удел лишь некоторых. Внутри вас дремлют силы и способности, о которых вы даже не догадываетесь. Все великие и преуспевающие люди планеты прекрасно знают это. Держите на уровне «звезд» планку своих целей. Понукайте и подстегивайте себя, если почувствовали испуг или недостаток мотивации. Вскоре постоянные упражнения войдут в привычку. Нацеливаться на «звезд» скоро станет вашей второй натурой.

ЧАСТЬ II: ТЕЛО. ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ТРЕНИРОВКА ГОЛОСА

В день 5-й мы поделились с вами секретом долголетия: тренировка голоса создает здоровье. Для ещё большего укрепления своего голоса попробуйте выполнение следующих упражнений:

а) Произнесите сочетание следующих слогов как можно быстрее и как можно более низким тоном: пи, би, ми, фи, ви, ли, ри; ип, иб, ив, иф.

б) Протяните звук «м-м-м» как можно дольше. Повторите пять раз.

в) Пропойте пять раз «а-а-а», каждый раз делая перед этим максимально глубокий вдох и стараясь снять все напряжение, которое вы чувствуете в глубине своего тела.

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР. СЛЕДУЙТЕ СОБСТВЕННЫМ КУРСОМ

Одним из самых главных принципов жизненного успеха и достижения подлинного совершенства является умение проводить собственную линию. Так часто нас захватывает то, что делают другие, и мы становимся заложником чужих помыслов. «Почему ты до сих пор не обзавелся собственным домом и не создал семью?», – может спросить вас ваша любимая матушка. «Ты слишком стар, чтобы учиться на юриста», – считает ваш лучший друг. Поставьте собственные цели, знайте твердо, чего вы хотите от жизни, после этого методично спланируйте все свои действия на пути к мечте. Если вы действительно знаете, чего хотите, и выработали в себе очень важную привычку верить себе больше, чем другим, то все, что говорят или думают остальные, будет для вас значить ничтожно мало.

Вы должны быть подобны кораблю, которые уже проложил свой курс. Вы твердо знаете свой маршрут, поэтому курсы всех остальных судов на свете не имеют никакого значения. Сознание того, что вы проводите свою линию, также умиротворяет мозг и повышает уверенность в себе. Если ваш школьный приятель, несмотря на молодой возраст, уже баллотируется в вице-президенты, вы должны быть безмерно благодарны ему за это, так как повышается и ваша уверенность в том, что вы в состоянии достичь своих целей в поставленный срок. Зависть исчезнет, а гордость и радость за других станет вашим самым отличительным качеством.

ДЕНЬ 29

ЧАСТЬ I: УМ. СНОВА О КОНЦЕНТРАЦИИ

В этой программе часто подчеркивалась важность концентрации для достижения совершенства в жизни.

Выработка мощного умения концентрироваться позволяет контролировать те мысли, которые владеют вами. После этого можно изгнать вредные и негативные мысли, чтобы верх взяли положительные и здоровые. Мысля положительно и мотивированно, вы обретете желание и энергию достичь всего, на что вы способны. Если и есть какой-либо секрет, который стоит запомнить до конца жизни, так это следующий: истинное счастье и спокойствие ума достижимы. Можно достичь состояния блаженства, тренируя в себе искусство концентрации.

Сегодня же вернитесь ко 2-му дню программы «Супер-Жизнь!» и выполните упражнение «Зажженная свеча» в течение не менее 25 минут. Вот уже несколько недель подряд вы выполняете упражнения на концентрацию внимания и должны заметить существенные улучшения в этой области. Теперь ваш разум не станет отвлекаться по малейшему поводу и блуждать сам по себе. Больше вы не будете раздражаться по самым пустым и мельчайшим поводам. Вы больше не станете придавать слишком большое внимание мелочам и сосредоточитесь на самом главном в жизни.

ЧАСТЬ II: ТЕЛО. ПИЩА ДЛЯ УМА

Теперь уже никто не спорит с тем, что пища влияет на состояние мозга. Начните есть много мяса и другой трудно усваиваемой пищи – и вы почувствуете леность и снижение реакции. Если станете есть больше легкой пищи, в частности овощей и свежих фруктов, то вскоре почувствуете беспредельную энергию, станете поразительно внимательны и оживите свой ум. Некоторая пища непосредственно влияет на настроение. Важно тщательно следить за тем, что вы потребляете, чтобы ваш мозг получал самое лучшее «топливо», которого он заслуживает.

Составьте список всех продуктов, которые вы съели за последние 24 часа. Теперь произведите замену как можно большего количества жирной пищи. Выбросьте из своей диеты шоколадные конфеты и бутерброды и замените их свежими

фруктами или йогуртами. Максимально снизьте потребление красного мяса, так как эта пища наиболее долго переваривается и отнимает на это огромное количество энергии. После того как вы определили, что же вы все-таки едите, вам легче предпринять целенаправленные усилия по улучшению качества своего питания, а следовательно – своего физического самочувствия.

ЧАСТЬ III: ХАРАКТЕР. ВАЖНОСТЬ «ГРУППОВОГО ГЕНИЯ»

«Групповой гений» – это понятие, используемое в деловых кругах в применении к группе людей, которые собрались вместе, чтобы мотивировать друг друга, вести «мозговой штурм» новых идей и поддерживать друг друга во всех новых начинаниях. Вы проявили твердость в том, чтобы посвятить себя достижению совершенства и реализации всего, на что вы способны. То, что вы добрались до 29-го дня этой 30-дневной программы «Супер-Жизнь!», демонстрирует вашу дисциплинированность и энтузиазм в достижении жизненного успеха. Давайте сегодня спланируем создание вашего личного «группового гения». Назовите четырех известных вам наиболее положительных людей, которых вы хорошо знаете, людей, которые обладают энтузиазмом и твердо намерены добиться поставленных целей, людей, которые открыты новым идеям и кому вы можете всецело доверять. Обсудите с ними концепцию «группового гения» и запланируйте встречи с ними по крайней мере один раз в две недели. Во время этих встреч проводите сеансы «мозгового штурма», направленные на поиск методов достижения личного совершенства, способов жить интереснее, с большей страстью, принципов организации своего времени и достижения финансового успеха. Мотивируйте друг друга и используйте энергию единства (синергизм) для прорыва к таким вершинам, которые вам раньше и не снились. «Групповой гений» – один из наиболее мощных ресурсов, которые помогут вам начать и продолжать свою «Супер-Жизнь!».

ДЕНЬ 30

ЗАВЕРШЕНИЕ ПРОГРАММЫ «СУПЕР-ЖИЗНЬ!»

Окончательный план действий по достижению власти над собственным разумом, телом и характером

Примите мои поздравления по поводу успешного завершения 30-дневной программы достижения господства над своей жизнью. Вам открылись самые тонкие приемы, созданные на Востоке и Западе для личного совершенствования и жизненного успеха. Тысячи и тысячи людей уже применили их и достигли колоссального личного богатства, истинного спокойствия духа и идеального здоровья. Сейчас вы сможете сами вдохнуть ещё больше жизни в свое существование.

Сегодняшний, последний день программы «Супер-Жизнь!» — это не конец, а, по сути, начало вашего нового образа жизни. За истекшие 30 дней вы усвоили исключительно мощные принципы и эффективные упражнения, позволяющие контролировать то, как вы мыслите и что чувствуете. Сейчас вы должны иметь больше мотивации, энергии и дисциплины, чем когда-либо раньше. В этой книге содержатся секреты жизненного успеха и счастья. Практикуйте эти навыки и делитесь ими с другими. Не прекращайте пользоваться этой программой, наоборот, сделайте её существенной частью своей жизни. Элитарный спортсмен не прекращает тренировок после первого же состязания, но поддерживает свой тренировочный режим долгие годы, пока он не становится его второй натурой. «Супер-Жизнь!» также должна стать для вас образом жизни. Каждый день вы будете самосовершенствоваться тем или иным способом и высекать новые искры радости и веселья. Счастье — это, по сути, не конечная цель, а способ путешествия по этому удивительному миру.

Вы затратили много времени на совершенствование по этой программе, вы принесли много жертв на этом пути. Теперь вы достаточно хорошо вооружены для того, чтобы реализовать те мечты, которые свили себе гнездо рядом с вашим сердцем. Верьте в себя и свои потенциальные возможности. Отбросьте всякие ограничения и поверьте в то, что любой вызов может быть принят.

Мечтайте о более высоком, чем раньше. Равняйтесь на «звезд». Я желаю вам успеха и надеюсь, что мы когда-нибудь сможем встретиться на пути к успеху, по которому мы сейчас идем вместе. Этот путь является по-настоящему волнующим, заполненным блистательными подарками и открытым для всех и каждого.

Этот путь называется «Супер-Жизнь!».

Робин С. Шарма

РАЗДЕЛ IV. «ЖУРНАЛ УСПЕХА»

«ЖУРНАЛ УСПЕХА»

Каждый день во всех отношениях я становлюсь все лучше и лучше.

Эмиль Куэ

	Ум	Тело	Характер
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

Робин С. Шарма, доктор права и медицины, – международно признанный авторитет в области мотивации, постижения секретов лидерства и развития личности. Объединив западные стратегии достижения личной эффективности и максимальной работоспособности с вековой мудростью совершенствования ума, тела и духа, он уже помог тысячам людей повысить качество жизни.

Более десяти лет назад Робин Шарма поставил перед собой цель отыскать наиболее эффективные стратегии динамичной жизни. При ограниченных ресурсах, но с твердым намерением учиться и самосовершенствоваться он много путешествовал в поисках философских учений, методов и навыков, которые любой легко мог бы применить с целью радикального улучшения качества личной и профессиональной жизни. Он изучил литературу по вопросам построения характера и успеха в жизни и секреты сотен и сотен людей, включая лидеров в мире финансов, преуспевающих предпринимателей, йогов, живущих высоко в Гималайских горах, в Индии, мудрецов Востока, а также обычных людей, которые смогли найти способы наполнить свою жизнь новым глубоким содержанием. После этого он применил открытые им принципы в собственной жизни.

Робин Шарма получил степени бакалавра и доктора права, так как собирался стать и стал преуспевающим адвокатом. Он также спортсмен, занимается триатлоном, специалист по восточным боевым искусствам таэквондо, музыкант и замечательный семьянин.

Робин Шарма – частый гость в общенациональных средствах массовой информации.

СЕМИНАРЫ С РОБИНОМ С. ШАРМОЙ

Робин С.Шарма – популярный лектор, выступающий в организациях по всем миру. Для того чтобы назначить выступление или провести семинар с Робинем, обращайтесь в «Haunsla Corporation» по телефону (905) 780-0707, факс (905) 780-0283.

СЕМИНАРЫ, АУДИОЗАПИСИ И БЕСПЛАТНЫЙ ЖУРНАЛ

СЕМИНАР ПО ПРОГРАММЕ «СУПЕР-ЖИЗНЬ!»: СЕМЬ НЕСТАРЕЮЩИХ
СТРАТЕГИЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ И МАКСИМАЛЬНОЙ
ПРОИЗВОДИТЕЛЬНОСТИ ЛИЧНОСТИ

Этот семинар, который предназначен в основном для корпораций и ассоциаций, ведет сам Робин С. Шарма, который уделяет основное внимание семи самым важным стратегиям повышения эффективности личности, самообновлению и достижению наивысшей производительности. Проводится в Канаде, Соединенных Штатах и Азии. Робин С. Шарма – популярный лектор на внутрифирменных курсах и семинарах для широкого круга групп специалистов. Все мероприятия могут быть подобраны с учетом ваших конкретных потребностей.

«СУПЕР-ЖИЗНЬ!» 30 ДНЕЙ ДО ПРЕКРАСНОЙ ЖИЗНИ. ПРОГРАММА ОБУЧЕНИЯ В АУДИОЗАПИСИ

(14,95 долларов США плюс 4 доллара на почтовые расходы)

Запись сделана «вживую» на одном из указанных выше семинаров Робина С. Шармы. Аудиокассета дает вам возможность познать 7 секретов жизненного совершенства и научиться легким в применении методам, которые вы можете использовать прямо с сегодняшнего дня для выработки спокойствия духа, идеального здоровья и прекрасной работоспособности. Сюда входит эффективное планирование времени, постановка целей, а также средства укрепления самодисциплины и воли. Вы также научитесь получать больше удовольствия от жизни, жить с энтузиазмом и энергией.

«СУПЕР-ЖИЗНЬ!» ОТЧЕТ О МАКСИМАЛЬНЫХ ДОСТИЖЕНИЯХ

(Бесплатный журнал)

Этот журнал, который выходит ежеквартально, будет поддерживать в вас вдохновение и мотивацию для проявления лучших качеств личности и профессионализма. Он буквально заполнен практическими советами и стратегиями, которые способны дать мгновенный эффект, а также содержит постоянные статьи по умственному совершенствованию, укреплению характера, организации времени, обновлению личности, снижению воздействия стрессов, построению взаимоотношений с людьми и поддержанию здоровья. Для получения журнала достаточно нам позвонить.

Для заказа любых указанных выше материалов или самой последней аудиопрограммы Робина, названной «Нестареющая мудрость для самосовершенствования: Мощные стратегии личных изменений и духовного успеха», звоните нам:

КОРПОРАЦИЯ «ХАУНСЛА»

(The Haunsla Corporation)

7B Pleasant Blvd., Suite 957,

Toronto, Ontario, Canada, M4T 1K2

Телефон: (905) 780-0707

Факс: (905) 780-0283 Интернет: megalive@inforamp.net

«СУПЕР-ЖИЗНЬ!» 30 ДНЕЙ ДО ПРЕКРАСНОЙ ЖИЗНИ

Как вы думаете, может ли кто-нибудь, кого вы знаете, получить пользу, прочитав «Супер-Жизнь!»? Эта книга уже зарекомендовала себя как прекрасный подарок деловым людям, студентам, спортсменам и любому, кто ищет для себя новых личных и профессиональных успехов.

Пожалуйста, пришлите мне _____ экземпляров книги «Супер-Жизнь» по цене 14,97 доллара Канады за каждый, включая почтовые расходы. Для заказчиков из США цена будет 12,95 доллара США за экземпляр.

Вкладываю чек/денежный перевод на имя Корпорации «Хаунсла» на общую сумму в _____ долларов.

**УКАЖИТЕ ФАМИЛИЮ И АДРЕС, ПОЖАЛУЙСТА,
ПЕЧАТНЫМИ БУКВАМИ**

Фамилия _____

Адрес _____

Номер телефона _____

Номер факса _____

При заказе 10 или более экземпляров предоставляется скидка.

Будьте добры звонить (905) 780-0707, обращаться по факсу (905) 780-0283 или писать нам для получения дополнительной информации.

КОРПОРАЦИЯ «ХАУНСЛА»

7В Плезант Блвд., Офис 957,

Торонто, Онтарио,

Канада, M4T 1K2

Интернет: megalive@inforamp.net

Просим дать нам от четырех до шести недель на выполнение заказа.

Я настоятельно рекомендую эту замечательную книгу каждому, кто по-настоящему заинтересован в личном совершенстве и успехе в жизни.

Питер Хэнсон, доктор философии автор международного бестселлера №1 «Стресс дарит радость

В своей жизни вы заслуживаете гораздо больше богатства и радости и можете всего очень легко добиться. Более десяти лет автор этой книг Робин С. Шарма – изучал стратегии поведения тех людей, кому удалось достичь длительного и устойчивого личного, профессионального и духовного успеха. От ведущих руководителей промышленности, выдающихся спортсменов и известнейших предпринимателей Запада до образованнейших философов и древних мудрецов, живущих высоко в Гималаях на Востоке, он узнавал о секретах, которые помогли им наполнить свою жизнь процветанием, благополучием и покоем.

ВКЛЮЧАЕТ ТРИДЦАТИДНЕВНУЮ ПРОГРАММУ ДОСТИЖЕНИЯ постоянного успеха в жизни.

Блестящая книга! Следуйте за её мудростью, и вы добьетесь материального и духовного успеха. Ваша жизнь изменится полностью.

Кен Веготски, автор книги «Совершенная мощь»

Робин С. Шарма, доктор права и медицины, является ведущим экспертом в области достижения личного процветания методом совершенства ума, тела и характера. Он читает лекции в различных организациях по всему миру и частый гость в общенациональных средствах массовой информации, таких как

NBC и «Радио успеха». Является также преуспевающим, выдающимся адвокатом.