

В. Л. Бакштанский
О. И. Жданов

10000
ДНЕЙ
МЕНЕДЖМЕНТ
ЖИЗНИ

В. Л. Бакштанский

10000 дней. Менеджмент жизни

«Когито-Центр»

2001

УДК 159.9
ББК 88

Бакштанский В. Л.

10000 дней. Менеджмент жизни / В. Л. Бакштанский — «Когито-Центр», 2001

Предлагаемая книга – это своеобразный путеводитель, практическое руководство для ищущих дорогу к успеху и благополучию, к полноценной, счастливой жизни. Открывая ее, вы открываете дверь в мир психологического мастерства, виртуозного общения, эффективного управления собой и жизненными обстоятельствами. Она научит вас, как понять свое предназначение, наметить главную цель и последовательно, шаг за шагом, двигаться к ней, как планировать свое будущее на длительную перспективу и неуклонно добиваться нужного результата. Здесь вы найдете концентрат эффективных, проверенных практикой методов и технологий, которые раскроют вам собственные ресурсы, помогут понять себя и окружающих и реализоваться в сегодняшней сложной жизни. Вам предоставляется шанс изучить науку управления жизнью, обеспечивающую качественный скачок во взаимоотношениях с собой и миром.

УДК 159.9
ББК 88

© Бакштанский В. Л., 2001
© Когито-Центр, 2001

Содержание

Предисловие	6
Введение	14
Часть I. Ваша миссия – жизненный успех	19
Энергия предназначения конфликта	21
Как понять свое предназначение	21
Постановка цели – главное условие успеха	23
Успех притягивает успех	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

В.Л. Бакштанский, О.И. Жданов

10000 дней. Менеджмент жизни

© Бакштанский В.Л., 2001

© Жданов О.И., 2001

© «ПЕР СЭ», оригинал-макет, оформление, 2001

* * *

Вхождению человечества в новое тысячелетие посвящается

Авторы выражают глубокую признательность за помощь в работе над книгой

Акопову В.С., доктору технических наук, профессору, заведующему кафедры менеджмента МГТУ им. Н.Э. Баумана и **Жданову В.О.**, кандидату психологических наук, доценту кафедры менеджмента МГТУ им. Н.Э. Баумана, сотруднику отдела по работе с персоналом Группы Компаний «СНС».

Авторы также признательны за высказанные идеи и замечания по книге

руководству **Группы Компаний «СНС»**: господам **Смирнову О.А.** и **Нестеренко С.А.**, и руководству компании **«Интрастсервис»**:

господам **Кудрявцеву В.К.** и **Кудрявцеву Е.Н.**, чья активная жизненная позиция, деловой оптимизм и профессиональная эффективность послужили реальным примером возможности воплощения законов менеджмента по отношению к своей жизни.

Предисловие

Стиль книги должен быть достаточно прост, чтобы любой сколько-нибудь образованный человек, мог читать ее с легкостью.

Сомерсет Моэм

Я думаю, все согласятся со мной, что самое ценное, что у нас есть, – это наша жизнь. Можно ли прожить ее счастливо и интересно? Или каждому из нас уже все определено заранее и нечего «напрасно суетиться». А если можно научиться управлять своей жизнью, то как это сделать? «Горе людям, не знающим смысла своей жизни», – говорил французский ученый XVII века Б. Паскаль.

Однако сформулировать смысл жизни очень сложно. Скорее это будут благие пожелания типа «жить в согласии с самим собой», «делать добро людям» и другие, хорошо известные нам заповеди. Более конкретные смысловые задачи можно ставить только при условии их выполнения к определенному времени, в определенные сроки. Другими словами, для решения конкретных жизненных задач необходимо выбрать интервал времени. Авторы книги предлагают выбрать достаточно большой интервал – 10 000 дней, то есть около 27 лет. Как оказалось, этот период времени наиболее подходит для «написания и реализации сценария жизни» как молодому человеку, вступающему на самостоятельный жизненный путь, так и опытному, зрелому индивидууму, собирающемуся уходить на пенсию и пытающегося планировать свою жизнь в новых, непривычных для себя условиях.

Менеджмент – значит управление. Люди научились успешно управлять фабриками и заводами, масштабными проектами и общественным мнением, пытаются управлять даже природой, но так и не научились управлять своей жизнью.

Менеджмент жизни – очень емкое понятие. Оно включает различные аспекты жизни и зависит от характера человека, его здоровья, умственных и физических способностей, целеустремленности и работоспособности, социального положения и материального обеспечения, привлекательности, умения общаться с людьми, от экономической среды и многих других факторов. Выбрать из множества факторов основные, определить главные критерии жизни и предложить способы их практической реализации – вот основные задачи авторов, с которыми они успешно справились.

Это уже их третья книга в рамках направления «10 000 дней – менеджмент жизни». Первая книга «Приглашение к успеху» вышла в 1999 году и посвящена описанию процесса формирования личности. Книга была написана так, чтобы побудить читателя к творческим поискам своей жизненной цели, осознанию масштабов своей собственной персоны. Далее, продолжая работать в выбранном направлении, авторы пришли к решению сконцентрировать свое внимание на технологиях, связанных с психической саморегуляцией управления здоровьем и долголетием, справедливо полагая, что одним из ведущих факторов риска для здоровья является стресс. В результате работы в 2000 году появилась вторая книга: «Менеджмент вашего здоровья». И, наконец, уважаемый читатель, вам предлагается третья книга, которая не только обобщает предыдущие исследования, но и определяет основные положения и границы нового научного направления: «Менеджмент жизни», по сути дела, завершая интересный и полезный цикл.

Книга состоит из введения, трех глав и заключения.

В введении авторы, следуя лучшим научным традициям, формируют цели и задачи своих исследований, главные из которых направлены на поиски ответов на вопросы: «Можно ли

научиться управлять своей жизнью? Можно ли сделать ее содержательной, здоровой, успешной и, наконец, счастливой? А если можно, то каким образом это осуществить, этого добиться?».

Используя терминологию, принятую в менеджменте, авторы обращают внимание на необходимость каждому из нас осознать собственную миссию, под которой понимается постоянное ощущение цели, устремляющей нас двигаться вперед. «Наша жизнь – путешествие, идея – путеводитель. Нет путеводителя, и все остановилось. Цель утрачена, и сил как не бывало» (В. Гюго).

Ваша миссия – жизненный успех. Этой жизнеутверждающей теме посвящается первая глава книги. Потенциальная энергия человеческой личности поистине безгранична. Однако использовать ее может лишь тот, кто понимает, чего он хочет достичь, каково его предназначение. Как понять свое предназначение? Как определить то, что вам действительно нужно?

И здесь приходят на помощь авторские технологии, позволяющие определить то, что действительно хочет ваша природа, что порождено вашим внутренним миром и соответствует вашей миссии. А ориентированные на миссию цели воздействуют «изнутри» и являются маяками жизненного благополучия.

Постановка цели является совершенно необходимым элементом успешной деятельности – утверждают авторы. Правильно поставленная цель имеет удивительную способность сбываться как бы сама собой.

Для каждого человека определение цели – индивидуальное занятие. «Марширующие в одной колонне необязательно направляются к одной цели» (В. Тшаскальский, польский писатель). Заслугой авторов является то, что они в доступной форме сумели изложить последовательность шагов, необходимых для формирования плана действий, плана, который в конце концов станет доминировать во всей вашей жизнедеятельности и приведет вас к достижению цели.

Особое внимание обращено на необходимость формулирования своей цели в категориях позитивных мыслей. Ваша цель должна быть представлена в плане того, что вы хотите, а не того, что вы не хотите. Мотивация должна быть направлена на достижение успеха, а не на избежание неудачи. Направление мотивации будет оказывать позитивное или негативное действие на всю вашу жизнь. Но гармонично и успешно расти на протяжении всей жизни может только тот, чей успех формируется изнутри. Истинный успех, утверждают авторы, это результат вашего мышления, вашего мировоззрения и вашей личности в целом. «Человек вырастает по мере того, как растут его цели» (Ф. Шиллер).

Вера в достижение цели питает разум, позволяя ему извлекать пользу из всякой поступающей информации, не упуская возможностей во всех сферах жизни. Но если вы не предпринимаете попыток для достижения цели, то можно быть почти уверенным, что она не будет достигнута. Вера – означает действие. Если вы верите – вы действуете, если сомневаетесь – отстраняетесь от действий. Концентрация усилий и работа с конкретной целью – два основополагающих фактора, которые ведут к успеху.

При реализации плана действий, авторы предлагают руководствоваться определенными правилами. Прежде всего надо планировать только свои, а не чужие действия и уметь обеспечить себе возможность выбора различных способов достижения цели. Предлагается также ряд других, на первый взгляд простых, но действенных правил планирования.

Представляют определенный интерес сформулированные в книге правила, гарантирующие позитивные переживания при достижении индивидуумом своей цели, которые можно представить в виде следующих афоризмов:

Сравнивайте себя только с собой и смотрите лишь на собственный прогресс.

Дорога к успеху измеряется собственными достижениями.

Всегда вознаграждайте себя за сделанное самым достойным образом.

Надо хотеть то, что вы получили и искренне радоваться этому.

Оценить и воспользоваться полученным результатом, полюбить то, что вы сделали, необходимо не только для того, чтобы уважать собственные усилия, но и для того, чтобы обеспечить возможность достижения положительных результатов в будущем.

Практике воплощения вашей миссии посвящается следующая, вторая глава книги, где основное внимание уделено технологии конструирования жизненного успеха, а именно формированию образа собственного «Я». «Человек стоит столько, во сколько он сам себя ценит» (Ф. Рабле, писатель, XVI век).

Секрет успешной жизни сводится к тому, что вам необходимо проникнуться здоровым уважением к самому к себе. Ваш образ собственного «Я» должен соответствовать реальностям, а ваше представление о себе быть целостным и прочным.

Авторы предлагают приемы переконструирования образа «Я», которые легко усваиваются и которыми можно при необходимости и желании воспользоваться. Главное, что доказывают авторы, любой человек в состоянии справиться со своим прошлым, реально планировать будущее, не отягощая себя воспоминаниями о прошлых ошибках и промахах, найти ценностную ориентацию и повысить свою ответственность за конечный успех. «Мы верим только в тех, кто верит в себя» (Ш. Талейран, французский дипломат, XIX век).

Как человек использует свое время – так он и живет – утверждают авторы. И с этим трудно не согласиться. «Когда Бог создавал время, он создал его достаточно». (Пословица). Однако чувство, что времени не хватает и скоро его не будет вовсе, является одним из сильнейших стрессоров современного человека. Но для важных или интересных дел время обычно находится в неограниченном количестве. И в этом состоит особенность нашего психологического времени. У каждого человека вырабатывается свое отношение к понятию «время». Исследовать свой способ восприятия времени дают возможности предлагаемые в книге технологии. И не только исследовать, но и научиться передвигать свою временную линию, то есть передвигать свое прошлое или будущее туда, где вы можете его видеть, и убирать его с дороги, когда вы хотите ориентироваться на настоящее, держать важные для вас вещи в «видимой» части вашего временного пространства и забывать негативные. Для лучшего восприятия пространства и времени авторы предлагают воспользоваться медитацией, техника которой излагается в простой и доступной форме.

На мой взгляд, интересны взгляды авторов на возможность самоконструирования личности «в пространстве внешнего поведения». Они утверждают, что ориентироваться следует прежде всего на достижение успеха, а не на иллюзию преодоления создаваемых вами же самими проблем. Ваши убеждения определяют ваши действия и ваше отношение к событиям. И одна из обязательных черт характера успешного человека – это оптимизм. Оптимизм сам по себе является разновидностью успеха. Его наличие означает, что у вас здоровый ум и вы находитесь в согласии с самим собой. Следует использовать свое подсознание для развития в себе оптимизма и применять его в качестве надежного помощника во всех делах. Как это осуществить на практике, вы узнаете из книги. Оптимизм, позитивные мысли и хорошее настроение обеспечат вам поддержку окружающих людей, и вскоре вы станете мастером в искусстве успешной жизни.

Необычны для привычного мировоззрения многих из нас выводы и рекомендации авторов по выбору линии поведения с окружающими. Но к ним стоит прислушаться, а в нужный момент и воспользоваться. Например, такими:

«Чрезмерная ответственность перед окружающими – это безответственность перед самим собой. Чье-то одобрение или неодобрение не должно быть для вас решающим фактором, когда вы делаете что-то в ваших

собственных интересах. Вы никогда не найдете душевного покоя, если будете позволять другим людям проживать вашу жизнь вместо вас.

Лучшая защита от чувства вины – это четкое понимание того, что вам следует делать, чтобы удовлетворить свои собственные интересы, а не ожидания окружающих. Ваши ошибки – это результат лишь ваших действий, а не вас самих».

Мы живем среди людей, и тот, кто достигает успеха в различных сферах жизни, всегда строит прочные взаимоотношения с окружающими. Поистине искусством можно назвать умение воздействовать на окружающих людей, вызывать у них позитивные чувства к себе, уметь находить выход из конфликтных ситуаций, избавляться от гнева и научиться многим другим полезным психологическим приемам, освоив технологии, предлагаемые в книге.

И одной из основополагающих технологий, предлагаемых читателю авторами, является технология управления стрессом. В отличие от общепринятых подходов борьбы со стрессом путем прямого противодействия ему предлагается научиться управлять стрессом и использовать его мощную энергию в своих интересах. И хотя подобный прием известен и является психологической составляющей многих восточных боевых искусств, например айкидо или дзюдо, но применительно к решению данной задачи он отличается новизной и полезностью.

Стресс – это реакция мобилизации. Исходя из принятого постулата, авторы шаг за шагом излагают пути его преодоления в физической, эмоциональной и поведенческой сфере.

Первый шаг на пути «приручения» стресса состоит в умении его вовремя распознать и выбрать оптимальное поведение, затем освоить приемы, устраняющие ваши стрессовые проблемы, восстановить утраченный ресурс и избежать синдрома хронической усталости.

Каждый человек по-своему реагирует на сходные обстоятельства. И чтобы определить индивидуальность каждого, в книге подробно рассматриваются способы проведения самоанализа в целях распознавания источников стресса и даются рекомендации по их устранению. В частности, предлагаются вопросы для тестирования, с помощью которых можно определить источник наступления стресса.

Способность изменять свое привычное поведение является основным условием перехода от подверженности стрессу к устойчивости к нему. Главный фактор вашей надежности – гибкость и способность к переменам. Адаптируемость – ключ к успеху.

Навязчивая склонность к соперничеству и признанию вызывает бесцельную враждебность, раздражение, гнев, нетерпеливость. Угрозу в любой стрессовой ситуации представляют факторы непредсказуемости, недостатка контроля и чувство безысходности. Присутствие контроля предполагает активные действия. Выявляя определенные стереотипы поведения и позиции, которые лишают вас способности правильно организовывать работу и распоряжаться временем, вы открываете возможность для разрешения своих проблем. Если же этого не делать, коммуляция последствий стресса приведет к развитию опасного для здоровья состояния хронической усталости. В книге рассмотрены теоретические предпосылки хронической усталости и даны практические советы по их ликвидации. А чтобы ее избежать, советуют авторы, стремитесь к максимальной, но доступной для вас жизненной цели и отдыхайте еще до того, как успеете устать. Но главное, чему необходимо научиться, – это приобрести способность быстро справляться с возникающим при стрессе напряжением, что является основным условием эмоционального выживания и физического здоровья. Предлагаются, в качестве практического материала экспресс-методы снятия стресса и управления трудными состояниями, а также ряд простых и эффективных методик по оценке ситуации и возможности призвать в нужный момент себе на помощь любое необходимое вам чувство: спокойствие, компетентность, сосредоточенность, выдержку. Предлагаемая техника, основанная на нейролингвистическом программировании, доносится до читателя в доступной и легкой для усвоения форме.

Важно уметь не только защититься от самого стресса, но и освободиться от возможных его негативных последствий. В книге предлагается комплекс эффективных упражнений для снятия последствий пережитого стресса и приемы адаптации к своему стилю жизни.

Таким образом, суть предложенной технологии в том, что она позволяет при ее использовании сделать вас невосприимчивым к разрушительной силе стресса, вы не боритесь со стрессом, а направляете его энергию в нужном для вас направлении. Впервые разработана и приведена в литературе подробная структурная схема «Управление стрессом», позволяющая наглядно представить и оценить всю сложность решаемой задачи.

Никто из нас не будет возражать тезису, что для активной, плодотворной и целенаправленной жизни прежде всего необходимо хорошее здоровье. Ваше здоровье является основой воплощения вашей миссии. Этой животрепещущей теме посвящена последняя, третья, глава книги. И начинать, по мнению авторов, надо с того, чтобы уверовать в реальность здоровой жизни. Вера, основанная на собственном опыте, программирует наше сознание и поведение на достижение той цели, которую вы считаете не только реальной, но и неотвратимой. Наступающий в пожилом возрасте упадок сил ожидается, и это ожидание ускоряет приближение старости. «Не верьте в то, что ваше тело изнашивается, – предлагают авторы, – а верьте в то, что ваше тело каждый миг обновляется». Меняйте свои убеждения, и изменится действительность.

Развивая эту мысль, авторы предлагают трансформировать ваши общие знания в личный опыт. Личный опыт рассматривается как чувственное начало в мысли. Только мысли, замешанные на чувстве, могут материализоваться. Вы должны четко представлять, от чего следует отказаться и к чему стремиться. Как это осуществить? Авторы предлагают ряд упражнений по освоению «технологий присоединения к будущему». С помощью этих упражнений появляется возможность «пройти» в свое будущее и увидеть последствия прежде, чем они произойдут на самом деле. В конечном итоге вы сами создаете мир, в котором вам предстоит жить. Принятые вами решения остаются на подсознательном уровне в вашей памяти и направляют события будущей жизни по выбранному пути к конкретной цели.

«Кому дозволена цель, тому дозволены и средства», – говорили еще в древности. Цель организует усилия. Однако сформулировать конкретную цель очень сложно. Хотим мы многого, а нуждаемся в главном. Но как найти это главное? Ведь, «кто не знает куда идет, вероятнее всего, придет не туда» (Л. Питер, канадский литератор). И здесь к нам приходят на помощь советы авторов, которые предлагают четкую технологию нахождения главной, конкретной цели. Интересны некоторые их замечания, например такое: если решение требует от вас внутреннего усилия, а результат не вызывает удовольствия, то вы изменяете естественный ход дел, что грозит неудачей; или выдвинутый ими постулат: «Цель достижения хорошего здоровья исцеляет сама по себе».

При реализации плана действий по достижению поставленной главной цели предлагается также руководствоваться определенными правилами, предлагаемыми в книге.

Одним из важных в книге является раздел о технологиях психической саморегуляции, разработанной на основе изучения взаимоотношений разума и тела. Использование в повседневной жизни представленных технологий дает возможность не только сделать свою жизнь более комфортной, но и иметь возможность успешно заниматься самоизлечением. Все представленные технологии саморегуляции состояния здоровья и долголетия базируются на осознанном самовнушении. Это технология вхождения в трансовое состояние, медитация «внутренней улыбки», технология построения оптимальной структуры тела и др.

Ваше здоровье, ваш успех в жизни и ваше окружение – все это зависит от природы и качества ваших мыслей. Очень важно, чтобы мысли были позитивными, так как энергия позитивного мышления стоит на службе здоровья и долголетия. «Среди влияний, укорачивающих жизнь, преимущественное место занимают страх, печаль, уныние, тоска, малодушие, зависть, ненависть». (В. Гуфеланд, немецкий медик, XIX век).

Описать методы воплощения благотворных идей, рассмотреть эффективные способы управления и использования силы мысли в интересах здоровья – вот основная цель, этого раздела книги. «Вы есть то, что о себе думаете», – провозглашают авторы. С точки зрения абсолютной истины вряд ли можно согласиться с таким утверждением, но с точки зрения принципов построения технологии психической саморегуляции человека такой подход понятен и безусловно полезен. Аналогичное отношение может сохраняться и к таким фразам авторов: «Как вы думаете, то вы и получите», «Какие у вас мысли, такой и будет ваша жизнь».

Далее авторы наглядно демонстрируют, что осознанное самовнушение является основным инструментом психической саморегуляции. Чтобы правильно понять явление самовнушения, необходимо поверить, что в нас заложены одновременно два разумных существа: одно – сознательное, другое – бессознательное. Бессознательное «Я» отвечает не только за работу всех наших органов, но и управляет нашими поступками даже вопреки нашей воли. В основе механизма этого управления лежит *воображение*. «*Воображение правит миром*», говорил Наполеон I.

Управлять воображением можно с помощью осознанного и контролируемого самовнушения. Технология самовнушения является сознательной, и в книге описан механизм ее реализации.

Вначале в виде аналитического обзора приводится теоретическая часть, а затем даются практические навыки применения таких технологий, как: вхождение в трансовое состояние и дальнейшая работа в бессознательном трансовом состоянии с целью отождествления себя с приятными воспоминаниями и разотождествления от неприятных, что является одним из наиболее эффективных способов изменения опыта и следовательно поведения человека. В конечном итоге все технологии направлены на поддержание здоровья индивидуума. Авторы исходят из того, что здоровье – естественное состояние человека, а при работе с его телом циркулирующая в нем естественная жизненная энергия является основой функционирования здоровой личности. Структура тела в книге рассматривается в качестве эквивалента структуры характера, способа самовыражения и взаимодействия с природой. Практике построения оптимальной структуры тела авторы посвятили комплекс упражнений, направленных на оздоровление позвоночника, и по дыхательной практике. Причем тело рассматривается не как объект внешних воздействий, а как аккумулятор глубоких ощущений, потребностей, желаний и чувств. Слияния мысли и движений порождает особую форму энергии, которая дает возможность влиять не только на физическое, но и на духовное состояние человека.

Когда вы освоите предлагаемые комплексы упражнений, уважаемый читатель, у вас появится реальная возможность поддерживать оптимальную структуру и динамику своего тела, что благоприятным образом скажется на формировании независимой вашей личности и воли, ведущей к жизненному успеху.

В конечном итоге все приведенные в книге технологии направлены на совершенствование гармонии человека со своей природой, когда организм находится в полном согласии с тем, о чем вы мечтаете, что делаете и как живете. «Благородный муж в душе безмятежен. Низкий человек всегда озабочен». (Конфуций).

«Жить в согласии со своей природой – то есть легко, удобно, без напряжения – значит уважать собственную неповторимость», – утверждают авторы книги в следующем разделе, который получил поэтическое название «Гармония жизни – скольжение по волнам своей природы».

Как достичь гармонии со своей природой? Что для этого нужно делать? Авторы книги советуют пристально наблюдать за собой. Наблюдая за собой, вы обязательно заметите основные ваши качества, которые непременно дадут о себе знать.

Для исследования своей индивидуальности авторы предлагают воспользоваться учением Древнего Востока, *Аюрведой*, согласно которому существует три типа энергии психофизиче-

ской конституции человека: Вата (энергия ветра), Пита (энергия огня) и Капха (энергия сырой земли), и каждому типу соответствует свой правильный стиль поведения и действия. Главное состоит в том, чтобы каждый индивид смог познать себя и понять закономерности проявления своих конституциональных свойств.

Для определения своей психоэнергетической конституции читателю предлагается провести самотестирование, используя для этого приведенные в книге специальные диагностические таблицы.

Знание своего конституционального типа даст возможность организовать наиболее приемлемый для вас образ жизни, а именно: соответствующим образом питаться, одеваться, работать, отдыхать, избегать стрессовых ситуаций и в конечном итоге достичь идеального состояния здоровья. Уважать свою конституцию – значит пытаться удовлетворять ее потребности и привести в равновесие всю психофизическую основу своего организма. «Не борись с собой – все равно проиграешь» (Е. Лец, польский поэт).

Нарушая равновесие, вы вызываете болезни, восстанавливая – исцеляетесь. Чтобы восстановить в организме нарушенное ошибочным поведением равновесие, следует действовать таким образом, чтобы привлечь к себе именно недостающий вид энергии, а для этого надо руководствоваться определенными правилами поведения, присущими каждому конституциональному типу.

Далее авторы довольно подробно рассматривают «ориентиры равновесия» в питании, распорядке дня, физических нагрузках, сексуальной жизни и др. с учетом психофизических особенностей вашего организма. Здесь же приводятся современные взгляды на энергоинформационные факторы пищи, режимы питания и очищение организма.

Авторы обращают внимание на тесную связь между сознанием и физиологией, в связи с чем предлагают упражнения психофизического комплекса, удовлетворяющего любой тип конституции.

Представляет интерес один из последних разделов книги: «Овладение энергией конфликта». Следуя своим же традициям, авторы предлагают использовать энергию конфликта в созидательных целях, овладев «технологией перемоделирования» и освоив ряд необходимых для этого приемов. И хотя тема разрешения конфликтных ситуаций является традиционной для направления «Менеджмент» и широко описана в научной литературе, неоспоримой заслугой авторов является то, что они сумели по-новому, более практично взглянуть на решение данной проблемы.

И завершает книгу раздел, написанный специально для женщин и посвященный взаимоотношению с мужчинами.

Строя свои взаимоотношения, мы должны учитывать, что мужчины в своем поведении и отношениях ориентированы на цель, в основе которой – достижение независимости, а женщины ориентированы на процесс общения, где главным источником силы является любовь. Практическую помощь в освоении приемов правильного общения с мужчинами вам окажут приведенные в книге известные в психологии правила, читая которые ловишь себя на мысли, что если бы использовать их раньше, то можно было бы избежать многих неприятностей.

Подводя итоги, необходимо выделить основную идею авторов, что мысли и действия человека имеют одни и те же истоки, «и все, что вы делаете, становится инструментом воплощения того, что вы думаете; и все, что вы думаете, становится ключом к тому, что вы делаете». И осознавая это, вы открываете для себя путь безграничных преобразований. И человек должен получать пользу для своего здоровья не только посредством тела, но и посредством ума, эмоций, чувств.

Книга написана простым и ясным языком. Чувствуется стремление авторов передать читателям свои добрые намерения – научить нас сделать свою жизнь радостной, содержатель-

ной и интересной, научиться быть независимым и целеустремленным, уважать себя, уметь добиваться успеха и заботиться о своем здоровье, оптимистично смотреть на жизнь. «Если хочешь, чтобы жизнь тебе улыбнулась, сначала сам улыбнись жизни». (Д. Смит, английский публицист).

И главное, что в книге предлагаются не только наставления и советы по управлению жизнью, а конкретные приемы и технологии по усвоению сложных правил и процессов.

«Не только знать, как управлять своей жизнью, но и уметь делать это», – вот основной девиз авторов книги. И мы с вами имеем реальную возможность воплотить этот девиз в свою повседневную жизнь.

Заведующий кафедрой «Менеджмент» Московского государственного технического университета им. Н.Э. Баумана, д.т.н. профессор В.С. Акопов

Введение

Жизнь – это возможность. Воплотит ли ее человек или будет просто постепенно умирать – зависит только от него.
Бхагаван Шри Раджниш.

Пытливый ум человека живет тем, что постоянно ставит перед собой вопросы и ищет на них ответы. Человеку свойственно ставить вопросы, так как они – составная часть нашей жизни. Если бы мы прекратили задавать вопросы, мы бы сами себя поставили «под вопрос». До тех пор, пока мы еще не нашли все решения, пока мы еще ищем смысл и значение вещей, – до тех пор мы удерживаем жизнь от оцепенения и смерти, наполняя ее нашей энергией, силой и талантом.

Среди множества задаваемых себе вопросов одним из первых человек ставит вопрос о судьбе. Часто люди пытаются объяснить себе многое, если не все, что с ними случается, «волей судьбы». Но есть ли судьба на самом деле? Или это только человеком придуманное понятие, чтобы замаскировать свой страх или неспособность справиться с собственными проблемами?

Известный американский психолог Энтони Роббинс, автор бестселлеров «Неограниченная мощь» и «Разбуди спящего гиганта», говорит: «Качество вашей жизни равно качеству вопросов, которые вы себе задаете». Это основывается на постулате, что на любой поставленный перед собой вопрос вы получите ответ из глубины своего сознания.

Допустим, человек столкнулся с серьезной проблемой или попал в передрагу, и он задает себе следующий вопрос: «Ну почему это всегда случается со мной?» или «Ну почему я так неудачлив?». Повышает ли ответ на такой вопрос его чувство самоуважения? А как насчет таким образом сформулированного вопроса: «Эта ситуация – шанс испытать свои способности. Что я должен сделать прямо сейчас, чтобы исправить положение?»

Пока ваше сознание ищет ответы на поставленные вопросы, оно перепрограммирует подсознание на уверенность в том, что у вас есть или нет способа их решения. Все определяется качеством самого вопроса.

Точно так же вопрос о судьбе. Когда кто-либо вдруг заболевает, становится жертвой преступления или страдает от последствий несчастного случая, он спрашивает себя: «Это судьба? И почему она выпала именно мне? Что я сделал, за что я так наказан?» Эти вопросы возникают, когда нас постигает горе, мы тяжело страдаем. Неужели все это действительно предусмотрено громадным планом создания?

Там, где имеет место процесс развития, естественно, не обходится без ошибок, причины которых могут заключаться как в самом человеке, так и происходить из окружающей среды. Где много движения, не обходится без несчастных случаев, но говорить здесь сразу же о «предопределенности» было бы рискованно. Более уместно здесь понятие «случай». Наша позиция состоит в том, что в нормальных жизненных условиях, в области, в которой вращается человек, которую он сам себе определил, он «сам себе хозяин», он может определить свой жизненный путь, сформировать его и изменить.

Чтобы добиться лучшей жизни, надо задавать себе лучшие вопросы. Это кажется просто, потому что это верно. ***Вопрос, который мы ставим перед собой и перед вами, уважаемый читатель, в начале нашей книги, – это вопрос не о судьбе, а о том, как можно управлять своей жизнью, чтобы добиться в ней успеха и благополучия.***

В ответе на него мы исходим из того, что личная свобода отдельного человека связана всегда с личностью и индивидуальным опытом духовного бытия. В полном исчерпывании имеющихся установок и возможностей осуществляются неповторимость, достоинство и человечность.

Несчастья или происшествия не носят фатального характера. Будете ли вы ими затронуты, пострадаете ли от них – зависит от вас самих, от вашего образа жизни и действий. Если вы вмешиваетесь в происходящее после того, как что-либо совершилось, менять постфактум становится слишком поздно, и все же большинство людей поступают именно так.

Все тут начинается с «борьбы против злого рока» и заканчивается фаталистической готовностью подчиниться воле случая. Кто ориентирован на восприятие одной лишь внешней действительности, тот может не более чем реагировать на события. Тот же, кто живет внутренней действительностью, способен не только предотвращать, но и управлять ходом событий.

Итак, судьба не является мистической силой, которая, как в греческом мире богов, управляет вами по своему усмотрению и желанию.

Жизнь каждого человека уникальна и отличается от жизней всех остальных неповторимостью ощущений и опыта. Никто другой не сможет жить вашей жизнью, чувствовать то, что чувствуете вы, влезть в ваше тело и перенять ваш способ восприятия мира. Вам дается одна жизнь; и она – величайшая драгоценность. Не стоит отдавать ее в чужие руки. Нам кажется очень логичным, что вы должны сами определять, как вам следует поступать. Ваше поведение должно приносить вам чувство радости и совершенства, ощущение себя хозяином своей жизни.

Надо всегда помнить о том, что **ВЫ** должны прожить вашу жизнь. Только **ВЫ**, и никто другой, ответственны за ее конечный успех. И никогда не надо забывать, что все сводится к одному: *нужно полагаться на себя, а не на что-то или кого-либо другого.*

Перед вами стоит задача управлять своей жизнью по собственному сценарию и нести ответственность за это. Эта ответственность распространяется на ваш внутренний мир, на ваше ближайшее, также все социальное и земное окружение, на все наше общее жизненное пространство.

В нашей книге мы выдвигаем концепцию менеджмента жизни, посредством которой утверждаем реальную возможность каждого из вас развиваться и совершенствоваться в соответствии с выбранной вами целью, разработанным планом и жизненным сценарием.

Человек непременно должен удовлетворить врожденную потребность в самовыражении, совершить то, что является его предназначением, исполнить миссию, для которой он рожден. Степень этой свершенности – есть мерило жизненного успеха.

Миссия – это ощущение цели, которая устремляет вас двигаться вперед. Она объединяет ваши убеждения, ценности, действия и ощущение собственной значимости. Это материал, сотканный из множества нитей ваших интересов, желаний и целей.

Миссия не является чем-то, что можно навязать себе, либо тем, что вытекает из повседневных забот. Это нечто куда более большое и глубокое, нечто, что вы открываете в себе. Открывая собственную миссию, вы можете убедиться, что цели, к которым вы стремитесь, прочны, вы можете быть уверены, что будете довольны, достигнув их, и что ваш жизненный путь наполнится страстью, которая возбудит каждый нерв вашего существа.

Люди с миссией сосредотачиваются на развитии собственных умений и способностей. Они непоколебимо стремятся к выполнению миссии, используя необузданные желания, которые создадут безграничную мощь. Они делают это изо дня в день, и это является для них настоящим удовольствием.

К сожалению, большинству людей недостает ощущения миссии. Они живут тем, что вытекает из повседневных забот, разделяя свою жизнь на время, когда они *должны* зарабатывать деньги, и время, когда *могут* развлекаться и отдыхать. Однако люди успеха полностью выходят за пределы такого разделения. Открыв собственную миссию, каждый свой прожитый день они превращают в *шедевр*.

Самой важной причиной, удерживающей людей от открытия собственной миссии, является банальное незнание – *как это сделать*. Этому «как» посвящается первый раздел нашей

книги. В нем описаны методы, позволяющие *каждому* *ощутить свое жизненное призвание, врожденный потенциал, определиться с главной жизненной целью*, которая не только стоит того, чтобы вкладывать в нее усилия, но и сама обеспечит эти усилия энергией неукротимой мощи.

В разделе представлены специальные технологии, с помощью которых ощущению великой миссии можно придать *целенаправленное движение*, воплотить ее в конкретные действия по достижению *успеха*. Это технологии *создания побуждающего будущего, трансформации общих знаний в личный опыт, планирования достижения цели, подключения ресурса, необходимого для реализации*.

Второй раздел книги посвящен собственно процессу реализации жизненной миссии. Всем хорошо известно, что даже самая благородная из всех существующих целей не сможет реализоваться сама собой. Ее реализация предполагает усилия. Ваша личная успешность в конечном счете зависит от того, что и как вы делаете. Любой результат достигается действиями, а не возвышенными мечтами и размышлениями. Есть старая поговорка, содержащая в себе глубокую мудрость: «Даже если вы выйдете на правильный путь и просто усядетесь на нем, то вас вскоре задавят».

В этом разделе книги описаны оптимальные жизненные стратегии и стили деятельности, обеспечивающие *гарантированное* продвижение к успеху. Они включают в себя технологии работы в сфере *внутреннего мира собственного «Я», внешнего поведения и общения*.

Мы исходим из того, что у всех вас разный жизненный опыт, все видят мир по-разному, и никто не видит то, что «на самом деле» в нем происходит. Каждый из вас действует, исходя из того, что он воспринимает, что является реальным для него. Вы создаете модели этого мира из вашего жизненного опыта, убеждений, ценностей, интересов и забот – и затем живете в этих моделях. Такая модель мира – не просто интеллектуальная конструкция. Это целый образ существования, способ дышать, двигаться, говорить, устанавливать отношения с другими людьми и с собой, способ реагировать на стресс. Вы претворяете его в жизнь. Что это за модель, и как вы ее претворяете – определяет ваш жизненный успех.

В этом разделе книги мы расскажем вам, откуда берутся проблемы, которых могло бы и не быть, как позитивно трансформировать свой жизненный опыт и менять мешающие вам жить убеждения на помогающие, как создавать образ идеального «Я» и строить оптимальное поведение, как объединять усилия союзников в ваших интересах и оказывать положительное влияние и много другое, что откроет для вас совершенно неожиданные возможности.

Третий раздел книги посвящен созданию условий реализации жизненной миссии, главными из которых являются: позитивный психологический настрой и хорошее физическое здоровье.

Чем тщательнее вы, уважаемый читатель, будете изучать с помощью нашей книги способы достижения успеха, эффективности собственной деятельности, тем больше вы будете убеждаться в том, что основой всего этого является ваша внутренняя согласованность и чувство гармонии. То, что вас часто удерживает, – не нехватка опыта и умений, это вы сами себя сдерживаете. Если вы мечтаете о лучшей жизни, но ощущаете себя недостойными ее, то скорее всего вы воздержитесь от действий, необходимых для исполнения этих мечтаний. Большинство из нас временами испытывает эмоции, которые парализуют наши силы и волю. У нас могут возникнуть опасения, тормозящие наши действия. Робость, зависть, неприспособленность или ощущение опасности – вот только некоторые из чувств, способных блокировать действия. Победителем может стать тот, кто думает как победитель.

Одна из самых глубоких истин такова: действия происходят из мыслей. Мысль можно «подгонять», то есть стимулировать ее пульсацию посредством веры, надежды или любой другой интенсивной позитивной эмоции, например энтузиазма или «тормозить» эмоцией страха, скепсисом, пессимизмом.

Идеи, подкрепленные верой, имеют преимущество над всеми остальными мыслями, ибо они более четкие, быстрее стимулируют к действию. Сила веры такова, что во многих случаях начинают говорить о «чудесах».

Ученые и психологи отрицают возможность чуда, утверждая, что все происходящее имеет вполне определенные причины, но иногда эти причины не поддаются объяснению. Пусть так. Однако давно известно, что человек, способный освободиться от наложенных самим собой ограничений, благодаря позитивному психологическому настрою, называемому верой, обязательно находит решение всех встающих перед ним проблем независимо от их сложности.

Напротив, когда человек не верит, что цель достижима, он чувствует безнадежность. А когда человек чувствует безнадежность, он не предпринимает соответствующих действий. Другой вариант: человек может верить, что цель достижима для других, но не для него. Неверие в себя порождает чувство беспомощности, которое вновь приводит к бездействию. В этом разделе книги мы познакомим вас с простой истиной: *если что-то возможно хоть для одного человека в мире, то это возможно и для вас*. Важность этой истины не в ее подлинности, а в ее действии на того, кто в нее поверит.

Вера дает возможность достичь того, во что вы верите!

Осознайте все значение этой истины, и вы сделаете первый шаг к пониманию той мистической силы, перед которой оказались бессильны ученые всех времен. Второй шаг – создайте себе ресурс в виде хорошего здоровья. Здоровье – это не предмет унаследованной собственности, это процесс. Это то, что вы делаете, результат ваших мыслей и чувств.

Здоровье – это функция успешной жизни, активной жизненной позиции человека во всем, в том числе и по отношению к самому здоровью.

Здоровье надо не просто беречь; им нужно управлять для достижения своей главной жизненной цели. Управление здоровьем позволяет вам использовать энергию инстинкта самосохранения для чего-то большего, нежели просто выживание – для жизни такой жизнью, какую вы выберете сами.

Проникнуться идеей активного менеджмента здоровья – значит обеспечить себе возможность выбора успешной жизни.

Далеко не всем даже весьма просвещенным и одаренным природой людям это удастся сделать. Пилотируемая космонавтика может послужить здесь ярким примером. Мы приводим этот пример не только потому, что имеем к нему непосредственное отношение, но и в силу его высочайшей корректности.

Жизнь космонавтов проходит в относительно замкнутой среде. Она достаточно регламентирована и хорошо контролируема по многим параметрам, в том числе по здоровью, работоспособности, профессиональной успешности. Двадцатилетний мониторинг процесса прохождения космонавтами своего жизненного пути показал, что несмотря на одинаково высокий стартовый уровень состояния их здоровья и практически стандартный набор профессиональных нагрузок, путь этот оказался неодинаков. Кто-то прошел его весь и неоднократно побывал в космосе, а кто-то сошел с дистанции прежде, чем успел себя профессионально реализовать.

Специальные психологические исследования показали, что у первых и вторых были разные способы организации своей жизнедеятельности. На достижение того же результата первые тратили значительно меньше жизненных сил, чем вторые, и быстрее их восполняли. От чего это зависит? В определенной степени от психологических особенностей, но главным образом – от умения управлять собой, своим настроением, здоровьем, отношением к происходящему. Менеджмент здоровья – необходимое условие полноценной самореализации.

Цель этого раздела книги – помочь вам освоить законы управления здоровьем и применить их к себе максимально квалифицированно.

В нем раскрывается связь сознания и тела, описываются механизмы их сотворчества в жизненном процессе. Даются *технологии психической саморегуляции состояния и поведения*

на основе позитивного самовнушения. Излагается **авторская методика управления стрессом**, основанная не на традиционном противодействии его огромной энергии, а на использовании этой энергии в интересах развития и личностного роста. Описывается **авторская методика управления энергией движения** в интересах физического здоровья и психического благополучия. Дается разработанный авторами комплекс психофизических упражнений построения оптимальной структуры тела. На основе древней науки о здоровье Аюрведы дается холистический подход к вопросам питания, водопотребления и очищения организма. Описываются закономерности взаимодействия внутренней и внешней среды жизнедеятельности организма в зависимости от индивидуального конституционального типа. На этой основе представляются технологии оптимального «вписывания» собственной индивидуальности каждого человека в его жизненное пространство, достижения жизненной гармонии как фундамента благополучия и главного условия реализации своей **жизненной миссии**.

Мы назвали книгу: «10 тысяч дней – менеджмент жизни». Именно десять тысяч дней как жизненное пространство, оптимально «просматриваемое» человеком своим психологическим взглядом и «вмещающее в себя» один из трех главных отрезков жизненного пути: юность, зрелость или мудрость. Десять тысяч дней – это целостный этап созидания, свершение чего-то одного и подход к чему-то новому – открытие следующего жизненного этапа. Это жизненно важная конструкция, своего рода этаж выстраиваемого вами здания жизни. Его можно разделить на меньшие участки, функциональные блоки и работать последовательно с каждым из них. Но они всегда будут частями единого, цельного образования: идет ли речь о времени вашего жизненного становления, самоутверждения или достижения. Каждый из этих этапов имеет свою гармонию здоровья, опыта и знаний и свою стратегию ее созидания. Создать эту гармонию – значит овладеть искусством жизни. Своей книгой мы призываем вас к овладению этим искусством. Изложенные в ней сведения помогут вам проанализировать свои представления, ожидания и установки и определиться с тем, как они влияют на вашу успешность. Мы предоставим вам эффективный инструмент управления своим состоянием через работу с физическим телом и психическими образами. Это подход с набором четко определенных умений, точный, как компьютерная программа, и доступный, как хороший приятель. Подчеркнем, что речь идет именно об инструменте, а не о готовых рецептах. **Способность к управлению реализуется не тогда, когда вас наполняют знаниями, а когда вы обучаетесь механизмам, технологиям, при помощи которых это управление можно реализовать.**

В реальной жизни между знаниями и их практическим воплощением, между идеями и действиями часто существует разрыв. Современные средства массовой информации обеспечивают вас знаниями, касающимися различных сфер человеческого благополучия: как питаться, чтобы быть здоровым, что делать, чтобы достичь наилучших результатов, как приобрести нужные черты характера и многим другим. Вы не испытываете недостатка в знаниях покорения вершин. Вам недостает надежного метода, позволяющего воплотить эти знания в жизнь. Вы знаете, чем вам следует питаться, чтобы быть здоровым. Делаете ли вы это? Вы знаете, что вам не помешала бы утренняя гимнастика. Выполняете ли вы упражнения с энтузиазмом – если вообще выполняете? У большинства людей существует пропасть между тем, что им нужно делать, и тем, что они делают. Предлагаемые нами технологии призваны ликвидировать эту пропасть.

Заложенная в нашей книге идея менеджмента жизни интересна тем, что в ней содержатся творческое решение и новые возможности роста. Книга написана так, чтобы побудить вас к творческим поискам своей жизненной цели, осознанию масштабов своей личности и их соответствия тому, как вы живете, к пониманию того, что и как в вашей жизни нужно изменить, чтобы раскрылся ее врожденный потенциал. Эта идея увлекает мыслящего человека, каковым, уважаемый читатель, мы считаем вас. Итак – за работу!

Часть I. Ваша миссия – жизненный успех

Я интересуюсь своим будущим, потому что собираюсь провести в нем всю свою оставшуюся жизнь.

Чарльз Ф. Кеттерлинг.



Энергия предназначения конфликта

Каждому из нас еще со школьного курса физики известно явление энтропии – превращение всех видов энергии в тепловую энергию и перемещение в те области, где ее меньше.

Существование жизни – открытый вызов энтропии, т. к. живая система невероятно организована и способна не только сохранять, но даже усложнять свой порядок. Взгляните на любую форму жизни. Посмотрите, как эта форма пытается самовыразиться. Дерево тянет ветви к солнцу, его листья жадно вдыхают воздух. Под землей корни дерева тянутся вниз в поисках воды и минералов. И это называется неодушевленной жизнью! Тем не менее это живая энергия, происходящая из некоего источника и стремящаяся к какой-то цели. В чем же источник жизни? Какая сила работает против хаоса, создавая все более сложный и высокий ее порядок?

Человек состоит из двух составляющих: материальной и духовной. Материальная компонента среднестатистического человека весит восемьдесят килограммов и состоит в основном из шестнадцати химических элементов: кислорода, углерода, водорода, азота, кальция, а также небольшого количества хлора, серы, калия, натрия, железа, фтора, магния, кремния, мышьяка, йода и алюминия.

Сырья тут всего на несколько десятков рублей. Ничего особенно редкого – все можно достать на любом современном химическом предприятии.

Однако добавьте к этой химической комбинации развитое и должным образом организованное духовное начало, и существо по имени Человек сразу приобретает совсем иную цену – такую, которую назначает он себе сам. Духовность – это субстанция, купить которую вообще невозможно. Она превращает дешевый набор химических элементов, то есть наше тело, в существо с гордым именем Человек.

Дух является как бы пламенем, которое превращает безжизненную материю в жизненную энергию. Сам огонь не является субстанцией или энергией, но следствием процесса изменений. Когда этот процесс иссякает, пламя угасает и материя превращается в мертвый пепел. Пока же человек одухотворен, его энергия неиссякаема.

Потенциальная мощь человеческой личности поистине безгранична. Однако использоваться она может лишь в том случае, когда человек понимает, чего он хочет, каково его предназначение.

Как понять свое предназначение

Все мы очень разные. У каждого свои интересы, желания, цели. Но какими бы различными между собой мы ни были, и как бы по-разному ни устраивали свою жизнь, всех нас объединяет одно стремление – стремление к успеху. При этом каждый идет своим собственным путем и каждый понимает успех по-разному. Некоторые напряженно работают, зарабатывают много денег, чтобы с их помощью получить то, что им нужно для ощущений успеха: быстрый автомобиль, большой дом, интересные дальние поездки или дорогие виды спорта. Другие прикладывают много усилий для того, чтобы добиться признания. Иные чувствуют себя удовлетворенно, когда последовательно соблюдают все инструкции и законы, и наоборот, есть и такие, которые испытывают удовольствие как раз тогда, когда делают что-то запретное и рискованное. Некоторые выбирают профессии, дающие возможность ощущать себя нужным другим. Это укрепляет в них чувство самоуважения. Многие же вообще живут так, будто участвуют в забеге, направленном одновременно во все стороны: кругом столько соблазнов, и не хочется, чтобы хоть что-то прошло мимо.

Однако, чтобы каждая прожитая вами секунда имела значение, вы должны четко представлять себе, чего хотите от жизни, чем хотите заниматься, кем быть и чего достичь. Но как

разобраться в том, что нужно именно вам? Как понять свое предназначение, узнать, какие желания действительно продвигают вас к успеху, а какие задерживают?

Желаем мы многое, но нуждаемся в главном, в том что основывается на наших глубинных ценностях. Когда вы определяете свой выбор тем, что вам действительно нужно и что дает вам почувствовать вкус настоящего успеха, то здорово облегчаете себе принятие решения.

Нижеследующая технология поможет вам сделать свой выбор.

Начните с того, что спросите себя: «Чего я хочу?». Ваши желания могут касаться многих вещей: здоровья, любви, богатства, славы, особой карьеры, знаний, духовной просветленности и многого другого. Составьте список своих желаний. Спросите себя, как это сделал один из создателей нейролингвистического программирования Джон Гриндер: «Что я хотел бы делать настолько сильно, что, не задумываясь, заплатил бы за возможность делать это сколько потребуется?» Запишите все пришедшие к вам ответы.

Но это не все. Вы можете уже иметь что-то очень ценное, но просто этого не замечать. Есть такая поговорка: что имеем – не храним, потерявши – плачем. Подумайте, с чем из того, что у вас есть, вам было бы просто невозможно расстаться, и тоже включите это в список ваших желаний. Ваш список может оказаться достаточно большим.

Теперь спросите себя: «Как отличить то, что мне действительно нужно, от того, что я просто хочу?» Многие ваши желания могут быть и не вашими, а созданными у вас в интересах других. Как гласит один из законов успешного бизнеса: создай у людей желание и удовлетвори его. Реклама, политика, общепризнанные стандарты благополучия часто навязывают нам потребности обладания тем, без чего можно было бы прожить еще лучше.

Стремясь к тому, что хотите, вы рискуете упустить то, что вам действительно нужно. Как отделить первое от второго? Самое важное отличие заключается в вашей реакции на обладание. Наиболее значимые личные желания больше связаны с вашим внутренним состоянием, нежели с объективными и материальными факторами, с тем, что вы чувствуете по поводу происходящего, с тем удовольствием, которое вы надеетесь от него получить.

Но как можно узнать заранее, какие чувства вы испытаете, когда достигнете желаемого? С тем, чтобы избежать следования «не вашим» желаниям вплоть до их претворения, мы предлагаем вам воспользоваться технологией присоединения к будущему. С помощью этой технологии вы можете ощутить и пережить желаемый результат еще задолго до того, как он возникнет в действительности. Такого рода навыки получили название проигрывания сценариев. Вы можете «примерить» на себя тот или иной результат, не подвергая себя реальному риску и не затрачивая при этом никаких ресурсов. Для этого вам необходимо войти в живой образ, который вы заранее создали, где вы обладаете желаемым. Войдите туда, как если бы вы там находились, увидите то, что вы бы видели, услышите то, что вы бы слышали, и, особенно, почувствуйте то, что вы бы ощущали. Соответствует ли ваш опыт тому, каким бы вы хотели его иметь?

Технология присоединения к будущему

Найдите спокойное место. Удобно устройтесь и расслабьтесь. Выберите одно из желаний, которое вы ранее записали и создайте конкретный, детальный и живой мысленный образ обладания желаемым. Непременно сделайте так, чтобы ваше представление было как можно более реальным. Вы можете обогатить его, добавив красок, движения, звука, чтобы непременно увидеть, услышать и почувствовать, что в действительности происходило бы, если бы вы находились в этой желаемой действительности. Каким бы ни было ваше желание, разработайте для себя богатый деталями сценарий, в котором вы непосредственно переживаете обладание желаемым. По мере того как вы увеличиваете реальность претворения вашего желания, обратите внимание на изменения в ваших внутренних реакциях, касающихся этого желания.

Сильно ли вас привлекает воображаемый опыт? Чувствуете ли вы внутренние сигналы возбуждения и заинтересованности, отзывающиеся в глубине вашей психики? Испытываете ли вы истинное *удовольствие* от обладания? Это называется – *ухватиться за свой внутренний восторг*.

Таким образом вы пробуждаете свою эмоциональную природу, свое подсознание к осознанию того, *насколько сильно вы хотите задуманное*, насколько сильно этого хочет *ваша природа*. Если такого восторга нет – это не ваше желание и преследовать его не стоит.

Есть красота и сила в понимании, что ваше видение – это качество жизни, которое в настоящий момент вы сами выбираете.

Потратьте немного времени на то, чтобы подвергнуть вышеуказанному анализу каждое из ваших многочисленных желаний, которые вы ранее записали. Пропустите их по тому же ряду. Вы можете обнаружить, что после проведения этих желаний по ряду проверок они качественно изменились и теперь гораздо лучше ощущается, в какой степени вы в них нуждаетесь.

Часто преследование желаний, не подвергшихся оценкам, которые вы только что научились делать, является контрпродуктивным для вашего благополучия. Погоня за желаниями, происходящими только из капризов, моды и фантазий, это, как правило, непродуктивное и, возможно, опасное преследование. Если, прежде чем действовать, вы на несколько минут серьезно задумаетесь над своими мечтами, желаниями, стремлениями и потребностями, то вы защитите и укрепите свое собственное благополучие.

Истинные желания подключают чувства мотивированности, необходимости действия, идущие изнутри. Если то, что вы собираетесь делать, порождено вашим внутренним миром, оно соответствует вашей миссии. *Ориентированные на миссию цели воздействуют изнутри*. Именно эти цели являются маяками жизненного успеха и благополучия.

Постановка цели – главное условие успеха

Известный американский психолог А. Маслоу, изучил группу людей, достигших в своей деятельности высоких результатов. Маслоу назвал их «самореализованными личностями». Он обнаружил, что такие люди ведут крайне разнообразный, но при этом очень индивидуальный образ жизни. На первый взгляд не было ничего общего между удачливым предпринимателем, известным романистом и знаменитым дирижером. Но Маслоу обнаружил, что при всей несхожести их образа жизни все они были чрезвычайно целеустремленными и увлеченными своим делом личностями. Каждый из них имел свою главную цель в жизни.

Ноа Вебстер говорил, что успех – это удачное достижение желаемой цели. Творческое стремление к цели, которая представляется именно для вас важной как следствие глубоко прочувствованных потребностей, желаний и дарований, приносит счастье и успех, ибо в данном случае вы живете так, как и положено. Ведь человек от природы существо, постоянно направленное на какую-то цель. И поскольку человек создан именно таким, он не может быть счастливым, если не живет так, как ему определено природой, то есть целенаправленно.

Цель упорядочивает побудительные силы человеческих потребностей и желаний, организовывает их энергию, концентрирует ее подобно фокусирующей солнечный свет лупе. Цель генерирует молодость и энергию, придает жизни смысл.

Организм не может нормально функционировать без цели. Величайшая угроза для жизни и здоровья – отсутствие того, ради чего жить. В тот момент, когда человек перестает тешиться видением будущих достижений, его самого больше нет. Природа создала человека таким, что более всего и дольше всего он чувствует себя счастливым, когда стремится к какой-то еще не достигнутой цели. Ожидание приятней реализации. То, что находится под рукой, уже не удовлетворяет. Самое стойкое удовлетворение остается с человеком, пока в нем живет надежда на будущие свершения. Когда эта надежда исчезает, то для человека наступает конец.

Именно по этой причине люди после выхода на пенсию часто начинают болеть. В медицине хорошо известен синдром неиспользованности, когда недогружаемый орган или часть тела быстро ослабевает. Нет другой такой группы людей, столь сильно подверженных депрессиям, болезням и риску смерти, как те, кто поглощен бездействием. Если вы перестаете смотреть вперед, вы фактически перестаете жить.

Целеполагание – важнейшее условие успешной жизни. Американский психолог Наполеон Хилл в своем бестселлере «Думай и богатей» пишет: «Для того чтобы предсказать кому-нибудь будущее, совсем не обязательно быть ясновидящим. Вы можете сделать это, задав человеку один простой вопрос: «В чем состоит ваша жизненная цель и каковы ваши планы ее достижения?». Если вы зададите такой вопрос сотне человек, девяносто восемь из них ответят примерно следующее: «Я хотел бы хорошо жить и стать настолько преуспевающим человеком, насколько это возможно». Хотя на первый взгляд такой ответ производит хорошее впечатление, если вы копнете немного глубже, чаще всего вы увидите пассивного человека, который никогда не получит от жизни ничего, кроме остатков со стола истинно удачливых людей – тех, кто имеет ясную цель и план ее достижения. Для того чтобы достичь успеха, вы должны прямо сейчас точно решить, какая у вас цель, и наметить шаги в направлении ее достижения». И далее: «Человек, который имеет цель и план ее достижения, привлекает к себе возможности. Как может жизнь дать вам что-либо, если вы сами не знаете чего вы хотите?».

Технология постановки цели

Постановка цели – не просто полезное занятие, а совершенно необходимый элемент успешной деятельности. Победители в жизни знают, куда держат путь. Проигравшие идут только туда, куда их посылают – или остаются на месте. Они проводят свою жизнь, работая для достижения целей других. Правильно поставленная цель имеет удивительную способность сбываться как бы сама собой. Цель организует усилия. Фиксируясь в уме и пронизывая все подсознание, она начинает автоматически влиять на ваше поведение, направляя его на достижение результата. Психологическим эффектом этого будет то, что задача закрепится в вашем подсознании настолько, что будет принята за образец и план действия, который станет, в конце концов, доминировать во всей вашей жизнедеятельности и последовательно поведет вас к достижению цели.

Исходя из изложенного, мы предлагаем вам следующую технологию постановки цели:

Во-первых, сосредоточьтесь на конкретной цели.

Чтобы прожить такую полнокровную жизнь, вы должны заполнить пропасть между тем, где вы есть сейчас, и тем, где вы хотите быть. Не надо сосредотачиваться на этой пропасти. Ключ к ее преодолению – мост, который вы должны построить. Мост легко выстроится благодаря ясности видения.

Цель – есть конкретный образ желаемого результата. Все, что неконкретно, неясно, расплывчато, не может исполнять организующую функцию цели. Конкретность цели является качеством, которое становится стимулятором мысли.

Конкретная цель, фиксируясь в уме и удерживаясь в нем с намерением осуществиться, начинает автоматически влиять на все ваши действия с направленностью на достижение этой цели.

Когда вы соединены со своей истинной целью и она живет внутри вас, необходимые действия по ее реализации возникают как по волшебству.

Во-вторых, сформулируйте свою цель в категориях позитивных мыслей.

Существуют две альтернативные стратегии мотивирования. Эти стратегии действуют различным образом, в различных направлениях и с различными результатами. Направление может быть *к* тому, чего вы хотите, либо же *от* того, чего вы не желаете. Оба эти направления важны. Ведь возможны же опасные ситуации, так же, как и приятные и полезные вещи. Однако если вы имеете тенденцию выбора одного из них, ваша жизненная активность становится ориентированной либо на достижение успеха, либо на избежание неудачи. Направление мотивации – это ментальная программа, которая оказывает действие на всю вашу жизнь.

Убедитесь, что ваша цель представлена именно в плане того, что вы хотите, а не того, чего вы не хотите. К примеру, если вы формулируете свою цель следующим образом: «Я не хочу раздражаться, когда у меня что-то не получается» или «Я не хочу болеть» – вы думаете о том, чего вы не хотите. Но когда люди думают о негативном, именно это и происходит в их жизни, так как они концентрируют на нем внимания. Сконцентрируйтесь на позитивном и скажите себе: «Я хочу испытать шанс научиться тому, что у меня пока не получается» или «Я хочу быть здоровым». Такое высказывание не только лучше звучит, но по существу перестраивает мозг, подготавливая вас к действию. Смена способа выражения цели на противоположный является простой операцией, которая, однако, многое может изменить.

В-третьих, определите свою цель таким образом, чтобы иметь возможность достичь ее самостоятельно, независимо от действия других.

Если реализация вашей цели зависит от усилия или желания других, вы можете оказаться в безнадежной ситуации. Предположим, что ваша цель звучит следующим образом: «Я хочу, чтобы окружающие перестали меня критиковать за мою внешность». Подобная формулировка оставляет вас на слабой позиции, поскольку реализация вашей цели здесь зависит от окружающих, а не от вас. Однако эту же цель можно сформулировать и по-другому: «Что я могу сделать, чтобы нравиться самому себе, независимо от отношения окружающих». В этом случае вы, и только вы отвечаете за достижение своей цели. Это придает вам чувство уверенности в себе и возможность действовать.

В-четвертых, переживите момент достижения своей цели.

Представьте, что вы уже достигли поставленной перед собой цели и получили желаемый результат. Создайте воображаемую версию уже случившегося. Переживите ее как живую реальность, войдите в нее.

Создание конкретного, детального и живого *образа обладания* желаемым, разработка для себя богатого деталями сценария, в котором вы непосредственно переживаете обладание, является главным звеном в процессе целеполагания. Оно не только мобилизует ваши усилия, но и позволяет вам заранее определить: даст ли ваше желание то, что вам действительно нужно, что для вас необходимо, стоит ли оно того, чтобы к нему стремиться.

Оставаясь же запертой у вас в голове, цель вряд ли будет руководить вашими действиями изо дня в день. Она будет таким же ориентиром на вашем пути по жизни, как мираж для затерявшегося в пустыне странника.

Если у вас возникает отрицательная реакция на переживание воображаемого достижения, выделите то, на что вы реагируете. Вернитесь к постановке конкретной цели, проиграйте заново весь сценарий и замените в нем те части, которые у вас вызвали отрицательные реакции, затем представьте все заново и опять проверьте свое отношение к тому, что получили. Продолжайте заменять части и адаптировать результат до тех пор, пока полностью не почувствуете, что это именно то, что вам необходимо.

В-пятых, выполните экологическую проверку возможных последствий достижения цели.

До того, как вы достигните результата в реальности, имеет смысл представить и то, как вы дальше будете с ним жить. Как изменения, которые произойдут в вас, повлияют на ваших близких, знакомых? Каким образом могут измениться с ними отношения, какие могут возникнуть проблемы? Ведь вы *можете* подготовиться к тому, что предвидите.

Гораздо проще внести изменения в выкройку костюма, чем пытаться его перекроить, когда он сшит. Гораздо проще запретить строительство здания на стадии проектирования, чем когда оно строится или уже построено.

При постановке главной конкретной цели основным правилом должно быть: *если решение требует от вас внутреннего усилия, а результат не вызывает удовольствия, то, видимо, вы стараетесь изменить естественный ход дел. А это грозит неудачей. Если же вы задаете себе вопросы и действительно ощущаете спокойствие, то значит вырабатывали решение, основанное на истинном положении дел, и тогда результат будет тот, какой вам необходим.*

В-шестых, закрепите вашу цель в подсознании.

После того как вы осуществили постановку главной конкретной цели, ее необходимо ввести и закрепить в подсознании, проникнуться ею до «мозга костей».

Психологическим принципом, на основе которого сформулированная вами цель закрепляется в подсознании, является самовнушение. Внушение направлено к чувствам; его главный инструмент – повторение.

Каждый вечер перед отходом ко сну, закрывая глаза, наблюдайте в своем воображении образ достижения таким, каким вы его хотите иметь. Зарядите визуализированную вам картину успеха. Для этого увеличьте ее размеры и яркость этого образа, добавьте живых красок, сделайте образ трехмерным и динамичным. Увидьте, как он начинает светиться пульсирующим светом. Обратите внимание на то, что он с каждым разом все больше притягивает к себе ваше внимание. Обогадите образ достижения волнующей музыкой. Придайте ей стереофоническое звучание. Услышьте сильные, полные надежды звуки, которые станут для вас допингом, вливающим новые силы для будущих действий. Пусть это возбуждает вас, вызывает энтузиазм. Радуйтесь этому. Осознайте, как много добра оно принесет. Предположите, что все это возможно. Пробудите в себе сильное стремление добиться результата, заразитесь энтузиазмом, вновь и вновь размышляя о своих устремлениях. Фокусируйте на них все ваше внимание. Подкрепите их верой в успех. Пусть это станет вашей навязчивой идеей.

Подсознание подобно магниту. Когда оно основательно пропитывается четкой целью, в нем появляется тенденция притягивать все необходимое, чтобы цель оказалась достигнутой: полезные знания, нужных людей, важные случаи, правильные решения...

Изложенная выше технология позволит вам сконцентрировать все свое внимание, силы, энергию на достижении поставленной цели и поможет вам проявить себя с самой лучшей стороны.

С этого момента вы заметите, как информация, касающаяся объекта вашей жизненной цели, начнет попадать в поле вашего зрения и перед вами начнут раскрываться возможности, которые ведут вас к ее достижению.

Известно, что идея, зафиксированная умом и закрепившаяся в нем как желание, приводит в движение энергии, которые нельзя победить. Выражая желания, ваши мысли перешагивают границы видимой реальности. Вы проникаете в глубокие сферы своего существа.

Мысль – самая высокоорганизованная форма энергии. Она как бы магнетизирует вашу личность и привлекает к вам события, которые находятся в гармонии с природой ваших идей. В науке это явление известно как энерго-информационный резонанс. На практике – как то, что успех притягивает к себе успех.

Так называемое «подхватывание на лету» или «предчувствие», дающее вам подсказку при выработке решения или выборе действий, вне всякой логики и причинных связей является результатом регистрируемого вашим умом волнового потока мысли.

Принцип энерго-информационного резонанса и закон притяжения (привлечения), благодаря которому подобное притягивает себе подобное, объясняет важность позитивного мышления и изначальной установки на успех. Если ум имеет склонность привлекать из эфира те мысленные вибрации, которые находятся в гармонии с преобладающими мыслями вашего ума, то легко понять, почему позитивный ум, нацеленный на удачу и обладающий силой уверенности в себе, притянет к себе идеи, в которых господствуют мысли об успехе.

Успех притягивает успех

Всякая мысль созидательна. Она магнетизирует вашу личность и привлекает к вам внешние, физические вещи, которые находятся в гармонии с природой ваших идей.

Каждая мысль или каждый представляемый образ, на которых вы концентрируетесь, принимается на первом этапе сознанием, находящимся в состоянии бодрствования. На втором этапе концентрации мыслеобразы «оседают» в вашем подсознании, являющимся хранителем информации не только всей вашей жизни, но и всего хода эволюции, и связываются там с подобными мыслями и чувствами. Из этого развивается стремление к реализации. На третьем этапе ваши подкрепленные уверенностью мысли осуществляют включение физических и душевных факторов. Это означает, что каждая мысль стремится реализоваться.

Когда вы внушаете себе конкретную главную цель, которая воплощает некое определенное желание в вашем подсознании, то должны сопровождать ее такой верой и доверием в конечную реализацию этой цели, что фактически увидите себя обладателем этой цели. Ведите себя точно так же, как вели бы себя, если бы уже владели объектом вашей конкретной цели с того момента, как внушили ее своему подсознанию. Чем сильнее ваши образы благодаря концентрации на них, тем сильнее и созидательная тенденция. Наши положительные мысли, с одной стороны, воздействуют на наше настроение и через него затем на вегетативную нервную систему: железы, клетки, органы. С другой стороны, наше мышление и восприятие вызывают соответствующие резонансы и реакции в окружающей среде.

Поселите в своем уме положительные, конструктивные мысли, находящиеся в гармонии с вашей конкретной целью в жизни, и ваш ум преобразует эти мысли в реальность.

Как пишет Наполеон Хилл: «Ваш ум наделен способностью думать, стремиться, надеяться и направлять вашу жизнь на достижение любой цели. Это единственное, над чем мы имеем полный и безусловный контроль. Но помните, что мы должны или пользоваться этой привилегией, или испытывать жестокие удары судьбы. Поистине, чем бы мы ни обладали – в материальном, интеллектуальном или духовном смысле, – все должно быть нами использовано, в противном случае мы неминуемо должны это потерять».

Четко определите для себя, какое положение в жизни вы хотите занять. Затем скажите себе: «Я могу сделать это. Я могу сделать это прямо сейчас». Обозначьте шаги, которые вы должны предпринять, чтобы достичь вашей цели. Делая шаг за шагом, вы увидите, что с каждой вашей удачей идти становится все легче, так как вы будете привлекать к себе все больше и больше людей, которые захотят помочь вам достигнуть вашей основной цели.

Помните! Вы не можете оставаться в неподвижности. Вы должны двигаться вверх к успеху или вниз к неудаче. Выбор только за вами.

Человек рожден для успешной жизни, и сделает он ее таковой или нет – зависит от него. Он может что-то делать: есть, спать, дышать, чем-то заниматься, но, не имея возвышающей его жизненной цели, он будет просто стареть. Но это не жизнь. Это постепенное умирание. Жизнь должна быть не просто старением. Она должна быть вырастанием.

Все, что существует, нуждается в успехе. Любой стебелек, любой росток, любое дерево, любое животное, любой человек, старый или молодой, нуждается в успехе. Успех – это жизнь. Все, что живет, непрерывно растет, развивается. Поэтому об успехе следует говорить как о длящемся всю жизнь процессе роста.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.