

РИММА ХОУМ

# ТРИ ТАЙНЫХ КАЛЮЧА К УСПЕХУ

ВО ВСЕХ СФЕРАХ ЖИЗНИ



ПОМОГИ СЕБЕ САМ

Помоги себе сам (Весь)

Римма Хоум

**Три тайных ключа к успеху  
во всех сферах жизни**

ИГ "Весь"

2012

## **Хоум Р.**

Три тайных ключа к успеху во всех сферах жизни / Р. Хоум — ИГ "Весь", 2012 — (Помоги себе сам (Весь))

Вы изучили и перепробовали множество западных систем успеха, но в вашем случае они не дают обещанных результатов? Здесь вы найдете недостающее звено, необходимое для достижения личного и финансового благополучия. Вы трудитесь, не покладая рук, с утра до ночи, и не видите результатов, а ваши менее трудолюбивые друзья преуспевают и радуются жизни? Из книги вы узнаете, как ваше внутреннее состояние влияет на результаты всех ваших дел и как изменить эту ситуацию к лучшему. Автор рассказывает о собственной методике обретения благополучия – методике «Три тайных ключа к успеху». Ее суть в том, чтобы воздействовать не на какую-то одну область вашей жизни – будь то карьера или здоровье, – а на все вместе одновременно. Благодаря советам автора вы научитесь видеть свою главную цель, слышать собственную интуицию и подсказки Вселенной, активно действовать в лучшее время и в лучшем месте. Успех – это не случай, а продуманные, целенаправленные, эффективные и своевременные действия и их закономерный результат.

# Содержание

Предисловие	6
Глава 1	7
Все начинается с прощения	8
Искусство быть довольным жизнью	11
Конец ознакомительного фрагмента.	13

**Римма Хоум**  
**Три тайных ключа к успеху**  
**во всех сферах жизни**

## Предисловие

Все мы мечтаем о счастливой и красивой жизни, хотим быть здоровыми, богатыми и любимыми, достигать успеха во всех начинаниях. А многим ли это удается? В последние годы появилось огромное количество книг, дисков, программ, посвященных достижению успеха, эффективности в различных сферах жизни, проводятся многочисленные тренинги и семинары. В Европе, США и Канаде это давно распространенное явление, а у нас оно только набирает обороты, причем весьма активно. В США, например, люди тратят одиннадцать миллиардов долларов в год на различные программы, книги и тренинги личностного роста и повышения эффективности. Это огромное число, но действительно ли стало больше успешных людей? И откуда тогда мировой экономический кризис?

А проблема в том, что большинство систем учитывает один (в лучшем случае – два) фактор успеха, разбивая его на множество подпунктов и сопровождая бесконечными приме-рами для пущей важности. Безусловно, все эти системы хорошо работают, но почему-то не для всех и не всегда. И люди годы тратят на походы с одного тренинга на другой, разучивая формулы самовнушения, медитации и все прочее, но в реальной жизни многие из них так и остаются на исходных позициях. Вроде бы процесс идет, а результатов не видно, или они не такие, как ожидалось. Знакомая история? Секрет же в том, что главных факторов успеха не один и не два, и все их нужно применять одновременно! По-настоящему успешные люди делают это неосознанно, это их естественный стиль жизни, поэтому и объяснить суть им трудно. Ведь для них успех – само собой разумеющееся состояние постоянного движения и достижения своих целей, которое предполагает пребывание в нужное время в нужном месте и соответствующем настроении. А вот как этого достичь?

В своей книге я не случайно поставила на первое место **состояние**. Именно ваше состоя-жение (активности или пассивности) либо поможет найти и улучшить нужное место и выбрать (интуитивно или астрологически) нужное время; либо оставит все как есть, и тогда вы продол-жите плыть по течению неизвестно куда. По этому поводу есть мудрое китайское изречение: «Не плыви по течению, не плыви против течения, плыви по своим делам». А дела у всех нас разные. Если человек настроен на получение прибыли, он не обращает внимания на любов-ные сигналы, когда человек занят восстановлением утраченного здоровья, он пропускает мимо ушей удачные бизнес-идеи, а ищущий любви не читает биржевые новости. Поэтому со сво-ими первоочередными делами желательно определиться, а ключи к успеху вы получите в этой книге. Это именно ключи, и использовать их нужно все три одновременно. Если пользоваться только одним – откроется один замок, но вы останетесь перед закрытой дверью (как уже навер-няка бывало). Только используя все три тайных ключа, можно открыть все замки, и перед вами откроются двери успеха во всех сферах жизни!

Цели могут меняться, но замки все те же, и ключи к ним у вас в руках. Хотите их полу-чить и узнать, как ими пользоваться? Тогда переходите, пожалуйста, к первой главе. Я с удо-вольствием поделюсь с вами секретами, которые помогают людям на протяжении веков и тыся-челетий, реально помогли мне и всем, кого я консультирую.

**Чтобы изменить жизнь к лучшему, нужно изменить свою жизнь!**

## **Глава 1**

### **Состояние**

Под нужным состоянием мы будем понимать желание чего-либо достичь, оптимистичное настроение, отсутствие страхов и внутренних тормозов, достаточное количество жизненной энергии, здоровье и уверенность в своих силах.

Состояние – это первый и главный ключ к успеху. Обычно состоянию уделяется достаточно много внимания, но одного только нужного состояния недостаточно, поэтому наберитесь терпения дочитать до конца и вы получите еще два ключа, необходимые для успеха в любом деле.

В каком же состоянии нужно быть, чтобы все удавалось?

## Все начинается с прощения

Если вы читаете эту книгу, значит, вам очень хочется изменить свою жизнь к лучшему, и достижений в каких-то сферах у вас пока недостаточно. Но почему все именно так? Из двух классических русских вопросов «Кто виноват?» и «Что делать?» лучше всегда выбирать последний. Но с вопросом «Кто виноват?» нужно окончательно разобраться и забыть. Кого мы чаще всего обвиняем в своих проблемах? Близких? Но мы сами их выбрали, и у них, возможно, жизнь далеко не сахар, а они еще и нам помогают. Страну? Это тоже наш выбор, да и много ли мы сами для этой страны сделали? Себя? Но все совершенные ошибки – это ступеньки нашего развития. Сваливая вину за свои проблемы на окружающих, мы мучаемся и переживаем из-за них (как мы думаем) несовершенства, тираним своих близких, но успеха ни в их перевоспитании, ни в своей жизни не достигаем. Зато растратываем море бесценной энергии на отставивание своей правоты, попутно наживая себе гипертонию или язву. А зачем? Нам всем стоит почтить вспоминать библейскую мудрость «Не судите, да не судимы будете» и наставления Христа про сучок в глазу другого и бревно в собственном глазу. Попробуйте не осуждать и обвинять близких, а понять их и простить. Но простить не для галочки, а искренне и с любовью. Не начинайте с прощения врагов, даже если они есть. Пробуйте прощать своих близких и любимых людей, а когда это войдет в привычку, тогда и врагов простить будет легче (если они к тому времени еще останутся). Как говорят на Тибете, любой человек не друг и не враг, но учитель жизни. Постарайтесь в каждом своем обидчике найти учителя и понять, почему он вас учит. Тогда вы не просто его простите, а простите с благодарностью за урок. Если человек вас не ценит, то он учит вас больше любить и ценить самого себя. Если он жаден – учит вас более бережному отношению к деньгам. Если не помог в трудный момент – учит на Бога надеяться и самому не плошать. И подобных примеров можно привести бесконечное количество. Именно посмотрев на другого человека и ситуацию под таким углом зрения, вы сможете искренне мысленно или вслух сказать: «С любовью и благодарностью я прощаю тебя. Иди с миром...» Тогда и прощение будет полным и настоящим. Повторять эту фразу наедине с собой нужно до тех пор, пока вы не почувствуете внутреннее тепло и облегчение. Это энергия любви и добра пришла на место, которое раньше занимали обиды. Чем больше вы освобождаете себя от обид, тем больше доброй и светлой энергии приходит в вашу энергетическую оболочку. А энергия вам очень-очень нужна для успешного достижения своих целей и осуществления желаний. Только не ждите, что люди, которых вы простили, мгновенно изменятся и начнут соответствовать вашим ожиданиям. Они все имеют право на собственную жизнь. А для вас важно **ваше состояние!** Состояние легкости и энергичности обязательно приходит после прощения, ведь обиды – это каналы, через которые вытекает ваша драгоценная энергия.

Теперь задачка сложнее: простить себя самого. Часто вы ругаете себя за прошлые ошибки, обвиняете в собственных и чужих проблемах, критикуете свое поведение, ум и внешность? Для большинства людей это одно из любимых занятий, а к чему это приводит? Разве изменится прошлая ситуация от того, что вы сегодня себя ругаете? Нет, зато ваша бесценная энергия быстренько растративается, а на реализацию планов сил уже не остается. И снова начинаем обвинять себя, и снова энергия утекает сквозь пальцы. Может, пора остановиться и выбраться из этого замкнутого круга? Мне очень помог такой вопрос: если вы все время смотрите в прошлое, то чем вы поворачиваетесь к будущему? Итак, чем вы поворачиваетесь к будущему? И не потому ли получается как всегда, хотя хотим как лучше?

Для выхода из замкнутого круга есть приятный и красивый способ: простить и полюбить себя. Многие психологи этот процесс туманно называют «взять на себя ответственность». Но ответственность – такое объемное и тяжеловесное понятие, что сам процесс взятия на себя

ответственности может затянуться так надолго, что и забудется, с чего и для чего все начиналось...

Давайте упростим процесс. Например, вас не устраивает работа, но **вы сами ее выбрали**, и в данный момент вы **сами** за нее держитесь, то есть **выбираете** оставаться, а не искать что-то новое. Или не нравится вам муж (жена), но ведь **вы сами его (ее) выбрали**, вы продолжаете жить вместе по каким-то причинам, то есть **вы сами выбираете** такую модель личных отношений. Примеров можно привести множество, а смысл их в том, что любая ситуация, проблема, отношения в нашей жизни – это **результат нашего выбора**. Мы его делаем по каким-то своим причинам и соображениям, исходя из опыта и знаний в конкретный момент. Даже если сейчас нам кажется, что это был неправильный выбор, не стоит себя обвинять, а лучше сделать выводы и в следующий раз просто поступить иначе. Таким образом, от вопроса «Кто виноват?» мы переходим к более эффективному вопросу «Что делать?». А для начала простим себя и постараемся в будущем себя не обвинять, а делать выводы и извлекать уроки. Формулировки могут быть такими:

- *С любовью и благодарностью я прощаю себя.*
- *Я одобряю и принимаю себя и все свои действия.*
- *Мой выбор всегда правлен.*
- *Я люблю и одобряю себя.*
- *Я поступаю наилучшим образом.*

Постарайтесь постепенно припомнить все ситуации последних трех-пяти лет, когда вы были недовольны собой, и искренне себя простите. На это может уйти от одной недели до двух-трех месяцев, но результат того стоит. Критерием полного самопрощения будет ощущение легкости, вдохновения, спонтанного исполнения желаний. Вы перекрыли каналы обид, по которым утекала внутренняя энергия, и теперь вся она остается с вами, вам легко и радостно, и хватает времени и сил на многие дела, а хорошее настроение притягивает к вам прекрасных людей и благоприятные возможности. Разве прощение того не стоит? А ведь как все просто – как все гениальное! Но есть одна тонкость: прощать нужно не снисходительно-высокомерно (типа: ладно уж, так и быть, прощаю...), и не меркантильно (я прошу, а вы мне за это...). Прощать нужно из глубины сердца и с благодарностью за полученный жизненный урок. Попробуйте и, уверяю вас, вам понравится, настроение будет улучшаться с каждым днем, время и силы, обычно затрачиваемые на пережевывание давних обид и недовольства собой, пойдут на реализацию планов и достижение мечты. Только не забывайте, пожалуйста, что состояние внутренней чистоты и свободы от обид и переживаний нужно постоянно поддерживать. Это забота на всю жизнь! Но не огорчает же вас необходимость всю жизнь заботиться о чистоте своего тела? А чистота души и ума гораздо важнее! Поэтому необходимо не только всех простить, но и в настоящем и будущем ни на кого (в том числе и на себя) не обижаться. Мне и моим друзьям обычно помогают две следующие формулы. Первая – религиозная: «Бог им судья, а не я», вторая из арсенала А. Свияша: «Все люди – божественные создания, и я – одно из них». Действует быстро и безотказно. Можете воспользоваться тем утверждением, которое вам ближе, можете придумать свое. Если вам кажется, что кто-то вас обижает, вспомните выбранную фразу, не дайте негативным эмоциям взять верх, и вам сразу станет легче. А уж потом, на свежую голову, можно с разных сторон рассмотреть ситуацию, понять, в чем урок, сделать выводы и с улыбкой на лице (а не с кислой обиженной физиономией) идти по жизни вперед к своим успехам и победам, чего я вам от всей души желаю! Поверьте, путь станет гораздо легче, приятнее и результативнее.

Кроме обид на себя и других сильно препятствуют движению к успеху и висят тяжелой гирей на душе обиды на жизнь в целом, на судьбу, на обстоятельства. Но если вы присмотри-

тесь ко всем этим «обидным» ситуациям через некоторое время, то окажется, что все было к лучшему. Как будто ангел-хранитель направлял вас в нужную сторону: шишку набили, зато голова на месте. Разве не бывало так, что сделка сорвалась, общий язык с кем-то не нашелся, а позже выяснилось, что и сделка неудачная, и человек не нужный? Или отказалась девушка, а в новых отношениях у нее такие проблемы, что вам они и даром не нужны? И стоит заметить, что после каждого не очень приятного события Бог **всегда** посыпает нам утешение, нужно только это утешение заметить и поблагодарить. Ну и как, есть еще смысл обижаться на жизнь? Если все еще есть, то вспомните, что вы все-таки живы, практически здоровы, можете читать, работать (в том числе над собой), имеете любимое занятие, дом, семью. Поэтому лучше не обижаться за то, чего нет, а благодарить за то, что есть. Именно таким образом Джон Кехо<sup>1</sup> добился успеха, популярности, финансового процветания, все его книги мгновенно становятся бестселлерами. Помните евангельскую фразу «Имеющему дастся и приумножится...»?

Большинство духовных учителей рекомендуют начинать и заканчивать день благодарностью Создателю (или – разуму Вселенной, источнику жизни). Благодарность можно выразить своими словами или такой фразой: «Господи, благодарю тебя за все, что у меня есть. Помни же, пожалуйста, мудрость, чтобы разумно всем этим пользоваться и приумножать». Вспомните царя Соломона, который из всех земных благ попросил у Бога только мудрости и благодаря ей получил все, что только можно пожелать. Давайте же учиться у успешных людей!

А пока подведем **итоги**. Для успеха во всех начинаниях очень важно избавиться от давних обид, всех (и особенно себя) простить и в будущем ни на кого и ни на что не обижаться. Таким образом мы выполняем заповедь Божью, живем в соответствии с духовными законами и сохраняем энергию для успешного воплощения своих планов и желаний.

---

<sup>1</sup> Джон Кехо – известный канадский писатель, филантроп и тренер в области личностного роста. – Здесь и далее примеч. ред.

## Искусство быть довольным жизнью

*Всегда доволен сам собой,  
Своим обедом и женой...*

**A. С. Пушкин**

Слово «искусство» – ключевое в названии этой главы. Быть довольным жизнью – это действительно величайшее и ценнейшее искусство, особенный талант. И как всякий талант, его можно и нужно развивать и совершенствовать. Посмотрите на маленьких детей – они всегда довольны жизнью, улыбаются, радуются. Плач – это не недовольство, а просто сигнал о дискомфорте. Устраните дискомфорт – и все в порядке, ребенок снова весел, готов играть и не вспоминает о недавнем беспокойстве. Ведь основное состояние ребенка – радость и счастье, близость к Богу, веселье и открытость, полная гармония, доверие и довольство жизнью. А потом «чуткое» воспитание, принятие социальных ролей (ученика, студента, работника и так далее) постепенно эту гармонию нарушают. В настоящий момент ваш стакан наполовину полон или наполовину пуст? Вы довольны собой, обедом, домом, работой, женой (мужем), детьми? Если ваш ответ «да» – все прекрасно, рада за вас, а если «нет», «почти», «ну не совсем...», то будем ситуацию улучшать. Все в наших руках!

Мне очень нравятся книги М. Норбекова, причем нравится все: и провокационные названия, и глубокое интересное содержание, и прекрасные результаты. В своем «Ключе к прозрению» он подробно объясняет, что **сначала** нужно научиться улыбаться, радоваться и быть довольным, а **потом** придет и здоровье, и богатство, и любовь. Но не наоборот!!! Формула «Сначала дайте, а потом я буду доволен» не работает.

Существует вечный космический **закон притяжения**: что мы посыпаем в окружающий мир, то и получаем в ответ. Посыпаем радость и благодарность – получаем еще больше поводов для радости и благодарности, посыпаем жалобы, недовольство и обиды – получаем все больше поводов для жалоб и обид. Этот закон универсален и работает вне зависимости от нашего о нем знания. Присмотритесь и прислушайтесь к себе и своим близким, вспомните события своей жизни хотя бы за два-три последних года и вы увидите множество подтверждений. Таким образом, быть довольными и радоваться жизни не только приятно, но и очень полезно для более успешного будущего. Только одни люди не утратили эту способность с детства, а все остальные – большинство – навыки радоваться подрастили. Будем восстанавливать?

Предлагаю три надежных и безотказных приема.

### 1. Дневник успехов и радостей

Попробуйте каждый вечер вспомнить и записать несколько произошедших за день радостных событий, приятных впечатлений, успешных действий. Заведите для этого специальную тетрадь или ежедневник. Страйтесь не пропускать ни одного дня. Это очень полезное и увлекательное занятие. Во-первых, вы привыкнете обращать больше внимания на приятные моменты в своей жизни. Во-вторых, если перед сном не проблемы перебирать, а радости вспоминать, то сон будет крепче и спокойнее. А в-третьих, если все члены вашей семьи заведут такие дневники и вечером вслух прочитают свои радости, то представьте, какая теплая и счастливая обстановка будет у вас дома! Что лучше: новости и ужасы по ТВ смотреть или радостями друг с другом делиться?

У этого приема есть один неожиданный «побочный эффект»: даже если поначалу вам будет трудно хотя бы одну-две радости за день отыскать, то со временем, через неделю-две, радостных событий в вашей жизни будет становиться все больше и больше. Уже не составит

труда записать и десять, и больше приятных событий и успехов, произошедших за день! Секрет в том, что, по великому вселенскому **закону умножения**, то, на чем вы концентрируете свое внимание (радость, успех), начинает расти и умножаться. А то, на что вы не обращаете внимания (обиды, ссоры, проблемы) – уменьшается и исчезает. Все, кого я консультирую, отмечают значительное улучшение своей жизни в результате ведения такого дневника. Место для радости и успеха мы своим прощением освободили, теперь все хорошее в нашей жизни нужно умножить, обращая на это больше внимания. Записи отнимают всего пять-семь минут в день, зато дают прекрасные результаты. А обращая внимание на радостные события в своей жизни, вы будете все больше и больше эту жизнь ценить, будете все больше и больше ею довольны, начиная постигать великое искусство **быть довольным жизнью**.

Внезапные чудеса и прозрения случаются крайне редко. Если многие люди привыкли из года в год жаловаться и обижаться на жизнь, на близких, на климат, экологию, страну и так далее, то, конечно, за один день нереально стать радостным и довольным жизнью оптимистом. Всему свое время. Нужно только желание и немного работы над собой, и дневник радостей прекрасно в этом помогает. А как приятно его перечитывать через месяц, через год! Сколько всего замечательного в нашей жизни, а сколько еще будет! Выберите счастливую жизнь, чтобы жить счастливо!

## 2. Позитивные утверждения

Это достаточно известный и эффективный метод. Много прекрасных позитивных утверждений (аффирмаций) есть в книгах Л. Хей, Н. Правдиной, Д. Мэрфи. Но работают утверждения-аффирмации при трех условиях:

- если они вам близки (лучше, если вы придумали их сами);
- если они позитивны и противоположны именно **вашим** негативным установкам (например, вместо обычного «Мне всегда не везет» говорите «Мне всегда везет»);
- если ими заниматься не один раз в месяц или год, а регулярно, каждый день, с чувством, уверенностью и желанием, просыпаясь и засыпая. В такие моменты наше подсознание особенно восприимчиво.

И, самое главное, нужно **действовать** в соответствии со своими новыми позитивными утверждениями. Ведь, согласитесь, даже если сто раз повторить слово «халва», во рту может и станет сладче (иллюзия), но реальная халва там не появится. Для появления реальной халвы во рту нужно заработать (получить) денежки, сходить в магазин, купить халвы, а затем ее кушать на здоровье. На этом примере ясно видно, что слова и аффирмации не заменяют действия, а просто помогают направить их к нужному результату. Сам процесс чтения-пения-проговаривания аффирмаций полезен не только потому, что помогает нам целенаправленно двигаться к своим мечтам. Позитивные установки помогают нам увидеть множество хорошего в нас самих и в нашей жизни. Помните хрестоматийную фразу «Я самая обаятельная и привлекательная!»? Повторите ее несколько раз (мужчины с соответствующей корректировкой), и сами начнете замечать в себе одну за другой черточки этой самой обаятельности-привлекательности. Вот вам и повод быть довольными собой! Говорите себе чаще: *в моей жизни все прекрасно*

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочтите 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.