

МИРОВОЙ БЕСТСЕЛЛЕР

Шад  
Хелмстеттер

ЭЛИКСИР ♥ СЧАСТЬЯ

ЧТО  
ГОВОРИТЬ,  
КОГДА РАЗГОВАРИВАЕШЬ  
С СОБОЙ

ЗАПРОГРАММИРУЙ  
СВОЙ МОЗГ  
НА УСПЕХ!

ПРАЙМ  
Ψ

**Шад Хелмстеттер**  
**Что говорить, когда**  
**разговариваешь с**  
**собой. Запрограммируй**  
**свой мозг на успех!**  
**Серия «Эликсир счастья»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=32834384](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=32834384)*

*Что говорить, когда разговариваешь с собой. Запрограммируй свой  
мозг на успех! / Шад Хелмстеттер. : АСТ; Москва; 2018*

*ISBN 978-5-17-107530-9*

### **Аннотация**

Нам кажется, что разговаривать с самим собой – странно и даже ненормально. Известный американский психотерапевт Шад Хелмстеттер считает, что это – одно из самых полезных занятий! Только важно знать, как говорить и что. Правильные слова могут запрограммировать мозг на решение проблемы, быстрое обучение, выздоровление, борьбу с лишним весом, карьерный рост. На что угодно!

Эта книга написана более 20 лет назад, но по-прежнему является бестселлером. Настоящее издание исправлено и

дополнено согласно самым современным представлениям об устройстве и работе мозга. Вы найдете здесь простые и мощные техники программирования – правильные слова и фразы, которые будут помогать вам достигать желаемых результатов, и список запрещенных слов, ведущих к провалу. Вы будете поражены, но это сработает! Просто скажите вашему мозгу, что вы хотите, и он поможет вам это получить.

# Содержание

Предисловие к новому изданию	8
Глава 1	10
Безграничные возможности для применения на практике	12
Глава 2	16
Ищем решения, работающие постоянно	20
148 тысяч запретов	25
Сила повторения	28
Какое будущее может ожидать вас?	30
Глава 3	33
Глава 4	39
Центр управления	41
Электрические импульсы, называемые «мыслями»	43
Глава 5	45
Бессознательные установки от окружающих	48
Ваш личный бортовой компьютер	52
Новые направления	55
Глава 6	56
Рукотворная стена из негативных внутренних диалогов	59
Пожинаем плоды	64
Глава 7	68

Вечный механизм	72
Глава 8	75
Пять факторов, управляющих нашими успехами или неудачами	77
Конец ознакомительного фрагмента.	85

# Шад Хелмстеттер Что говорить, когда разговариваешь с собой. Запрограммируй свой мозг на успех!

Shad Helmstetter

WHAT TO SAY WHEN YOU TALK TO YOURSELF

*Печатается с разрешения Shad Helmstetter. Все права защищены. Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

Copyright

© 1986, 2017 by Shad Helmstetter

© Харханов Е., перевод на русский язык, 2017

© ООО «Издательство АСТ», 2018

Самое простое, энергичное и убедительное исследование невероятных возможностей нашего мозга. Все, что вам нужно, чтобы начать думать, говорить и жить по-новому.

*Тео Бен Шахар, профессор Гарварда, специалист в области*

Эта книга – захватывающий рассказ о работе и возможностях мозга. Она учит нас «разговаривать» с мозгом так, чтобы достичь самореализации и успеха. Книгу стоит прочесть, а навыки, безусловно, стоит освоить.

*Дэвид Симмонс, журналист*

Сейчас много пишут и говорят об открытиях в нейрофизиологии, но мало кто показывает, как использовать эти знания в обычной жизни. Bravo!

*Кларисса Нельсон*

Именно эта книга открыла мне глаза. Теперь я точно знаю, почему почти все советы из серии «как добиться успеха» не работают. Изучайте свой мозг, играйте по его правилам, и только тогда вы получите результат.

*Сэмюель Саломон*

# Предисловие к новому изданию

Недавние открытия в области нейробиологии, послужившие основой для первого издания этой книги, со временем распространились – а если говорить точнее, прорвались – во все сферы нашей жизни. Концепция позитивного внутреннего диалога лишь вначале являлась вспомогательным инструментом личностного роста, но в итоге разрослась до глобального представления о роли разума в поведении человека и его влиянии на судьбу.

В настоящее время уже ни для кого не секрет, что наш мозг в буквальном смысле запрограммирован на успех или поражение, и нам ничего не остается, кроме как воплощать эти программы в жизнь без оглядки на обстоятельства. Однако некоторые люди упорно стараются освободиться от старых негативных программ, которые тянут их назад, но не всегда знают, как справиться с ними.

Нейробиологические исследования показали нам, как осуществляется программирование мозга. И теперь всем хочется понять, как можно использовать полученные знания, чтобы изменить эти программы и улучшить свою жизнь.

Настоящее издание, несомненно, поможет вам в этом. В нем перечислены все возможности позитивного внутреннего диалога, описан процесс программирования нашего мозга, а также дано объяснение того, как пользоваться этими инстру-

ментами, чтобы добиться выдающихся успехов.

На страницах этой книги я время от времени буду так или иначе заострять ваше внимание на наиболее важных моментах, которые непременно стоит запомнить. Таким образом мы будем использовать свойство нейропластичности, которое продемонстрировало, что наш мозг быстрее и надежнее усваивает новую информацию через *повторение*. Когда вы замечаете, что какая-то мысль повторяется несколько раз, это помогает вам запомнить ее, и она на подсознательном уровне откладывается в вашей памяти.

Представляя вам это новое издание, я также хотел бы воспользоваться возможностью и поблагодарить моих верных читателей по всему миру, которые прочли эту книгу на разных языках и затем превратили позитивный внутренний диалог в часть своей повседневной жизни. Ведь часто то, что считалось волшебством еще вчера, становится наукой сегодня. Так и недавнее «чудо внутреннего диалога», благодаря последним научным открытиям, начинает превращаться в новый прогрессивный образ жизни.

*Д-р Шад Хелстеммер*

*Февраль 2017 г.*

*[www.shadhelmstetter.com](http://www.shadhelmstetter.com)*

# Глава 1

## Ищем правильный путь

*Внутри вас есть все, что существует вокруг.*

*Ваши мысли материализуются, ваши мечты сбываются.*

*У вас изначально есть все, что вы захотите.*

*Ваши возможности так же безграничны, как наша бесконечная Вселенная.*



Жизнь многих из нас могла бы быть гораздо приятнее. Все мы слышали, что жизнь *должна* приносить нам новые возможности, исполнение желаний, успех и радость, наполняющие каждый прожитый день. Большинство из нас мечтает как минимум иметь достойную работу, построить успешную карьеру, создать крепкую семью и достичь финансового благополучия. Это то, чего мы ожидаем от жизни. В глубине души мы уверены, что полностью заслужили это счастье и, несомненно, имеем право получить его.

Но задумывались ли вы когда-нибудь, почему не всё у нас происходит так, как должно? Почему мы не получаем от жизни все, чего хотим и что, по идее, должны иметь? Отчего везение приходит только к ничтожному меньшинству и отворачивается от остальных?

Почему лишь некоторые из нас раз за разом оказываются более успешными, удачливыми и счастливыми, чем остальные? В чем здесь разница? Может быть, это карма, таинственным образом определяющая нашу судьбу и не оставляющая нам никакого права самим выбирать свой путь?

Так можем ли мы сами контролировать свою жизнь? И если да, как, по идее, и *должно быть*, то что идет не так? Что не дает нам двигаться вперед? Если мы действительно хотим добиться большего, осуществить все свои желания и достичь успеха во всех сферах жизни, то *какое препятствие мешает нам в этом?*

# Безграничные возможности для применения на практике

Представьте себе, что вашу жизнь не портят те или иные повседневные бытовые хлопоты, она наполнена радостью от успешно выполненных задач и удовлетворением от ежедневной реализации ваших возможностей. Лично для меня все это долгое время казалось неосуществимой мечтой, таким сундуком с волшебными сказками. Жизнь, полная сбывшихся надежд и заслуженного успеха, встречалась мне лишь на страницах приключенческих романов.

В детстве я обладал бурным воображением. Еще задолго до того, как узнал, что *не все в наших силах*, я мечтал делать то, на что человек, по моему мнению, точно был *способен*. Помню, еще мальчишкой я лежал на мягкой траве и смотрел в вечернее небо. Моя душа устремлялась ввысь, к кристально чистым звездам, усыпавшим небесный свод. Мне казалось, что я способен дотянуться до этих звезд и потрогать их. Я мог вообразить себе любую мечту и претворить ее в жизнь.

Шли годы, и мои грезы уступили место более практичным вещам. Усыпанные звездами небеса, трава, мокрая от росы, и сказочные миры заменились более рациональными задачами. Как только я пошел в школу и стал серьезно заниматься, мне начало открываться все то, что было *не в наших*

*силах*. Неудивительно, что при этом границы человеческих возможностей я изучил гораздо лучше, чем необъятный потенциал нашего разума.

Мне объясняли, что можно, а что *нельзя*. Я хорошо усвоил, что витать в облаках плохо, а быть реалистом – наоборот, очень хорошо. В итоге, я выкинул из головы все космические фантазии, что будоражили меня прежде, и, приняв законы жизни, занялся решением более насущной задачи – как выжить в этом безумном мире. Время от времени меня терзали сомнения, что здесь все не так просто, как казалось на первый взгляд, но тогда я еще не мог понять, в чем подвох.

Прошло много лет, и однажды я решил, что пришло время остановиться и вновь взглянуть на звезды. Это было непросто, но мне удалось побороть себя. В итоге, результат этого вроде бы ничего не значащего решения изменил всю мою жизнь и задал ей совершенно другое направление.

К тому моменту, когда я снова поднял глаза на эти сияющие точки в небе, я прошел путь длиной в двадцать лет, от пыльных дорог деревенской глуши до нью-йоркских небоскребов, от бескрайних полей американской глубинки до переговоров с холеными топ-менеджерами и юристами в дорогих костюмах. Я встречал Рождество в общагах колледжей на Среднем Западе и гордо шагал по зеленым территориям университетов Западного побережья.

Все эти годы я время от времени вновь уходил в себя и начинал мечтать, как тогда, в детстве. А вдруг человек все-

таки *способен* на то, что, по утверждению моих учителей, ему не по силам? А вдруг мы можем найти то, что мешает нам, и обратить это в свою пользу? Что, если выход действительно *существует*, просто никто не искал его там, где нужно? Что, если любой из нас в любое время может дотянуться до звезд и *коснуться их*?

Пытаясь найти ответы на эти вопросы, я начал изучать человеческое поведение. Это одна из тех областей, где вы можете получить ученую степень, абсолютно ничего не понимая в изучаемой теме. И пожилые люди вроде бы разбираются в ней лучше молодых. Неважно, сколько ученых титулов имели мои профессора, я все равно подозревал, что кое-кто из моих возрастных знакомых знал о человеческом поведении гораздо больше.

Затем я приступил к анализу мотивов. Эта дисциплина объясняет, что именно заставляет нас поступать тем или иным образом, даже вопреки нашим желаниям. Когда я закончил писать курсовую работу по этому предмету, то пришел к окончательному выводу, что решительно невозможно заставить кого-то сделать то, что ему не нравится, не применяя силу. Причем под силой подразумевается заманивание рекламой.

Через какое-то время я начал постигать азы научной психологии. Это действительно полезная дисциплина, заслуживающая глубокого внимания и уважения. Многие люди смогли решить свои проблемы благодаря тому, что нашли психо-

лога, готового выслушать их.

Однако, несмотря на то что мне довелось встретиться с замечательными людьми и получить важную информацию по основам бизнеса, религии, психологии и социологии, я так и не подобрался к ответу на свой давний вопрос: как среднестатистический индивидуум может дотянуться до звезд на небе, не теряя при этом связи с реальностью?

Со временем я понял, что мне следовало изучать нечто совершенно новое, то есть искать в другом месте. Чтобы найти конкретный ответ на свой вопрос, я должен был идти своим особым путем.

У меня не было ни капли сомнения в том, что правильный путь непременно существует. Возможно, он настолько очевиден, что на него просто не обращают внимания. Я верил, что создание своего будущего должно начинаться именно с управления своей личностью. И если это у нас получится, мы действительно сможем распоряжаться по крайней мере частью того, что называем жизнью.

Изучая внутренние механизмы человеческого разума, я решил более детально взглянуть на устройство самого мозга. И именно в нем со временем я и нашел ответы на многие вопросы. А также мне удалось найти простое и очевидное решение, проливающее совершенно новый свет на вопрос о том, почему мы, люди, не способны использовать весь свой удивительный потенциал и что нам следует делать, чтобы это исправить.

# Глава 2

## Ключи к успеху



Как нам добиться успеха в жизни? Ответов на этот вопрос существует великое множество. Каждый из нас всегда может выбрать тот, который понравится ему лично. Многочисленные советы, помогающие нам на пути самосовершенствования, доступны в любом книжном магазине. Если верить популярным изданиям по самопознанию или ведущим многочисленных тренингов по этой теме, то каждому из нас следует лишь прочитать правильную книгу или пройти правильный курс, и уже завтра мы сможем изменить все, что захотим, начнем жить в полную силу и получим ответы на все мучившие нас вопросы.

Долгие годы я изучал философию успеха, анализируя многочисленные инструкции и советы о том, как можно зарабатывать больше, стать более эффективным менеджером, быстрее похудеть, справиться с депрессией, получить лучшую работу, научиться ставить перед собой реальные цели и продуктивно взаимодействовать с окружающими, эффек-

тивно распоряжаться своим временем – одним словом, *быть более успешным*. Я опробовал эти приемы на себе и общался с представителями самых разных профессий, которые пытались применять эти схемы. Я долго беседовал с авторами книг и создателями различных методик самопознания. Разговаривал с посетителями семинаров, покупателями литературы и слушателями аудио- и видеокурсов на эту тему. Знакомился с сотрудниками компаний, якобы помогавших в достижении успеха, чтобы узнать, используют ли они сами эти принципы для своего личного блага. Пытаясь понять, что из всего этого работает, а что нет, я с головой погрузился в эту «фабрику успеха», исследуя каждую сторону этого удивительного явления и рассматривая его изнутри. Я консультировался с признанными лидерами этой индустрии, постигал их методы и предлагаемые решения.

Все больше углубляясь в изучение данного вопроса, я постоянно обнаруживал везде одно и то же – обещание скорого успеха, поджидающего нас буквально за ближайшим углом.

Но по мере того как я читал книги, изучал программы семинаров и анализировал лучшие курсы и методы достижения успеха, я все основательнее убеждался, что это обещание в конечном итоге так и не выполнялось.

Я увидел, что даже самые эффективные технологии успеха помогли *надолго* изменить жизнь к лучшему лишь у небольшой части из многих тысяч человек, пользовавшихся ими. Какое-то время эти технологии работали, но за-

тем среднестатистический индивидуум возвращался к своим старым привычкам. Когда головокружение от неожиданно обретенной уверенности в себе вдруг проходило, мечты быстро уступали место реальным проблемам повседневного существования.

Бывало ли у вас, что на какой-то встрече или другом мероприятии вы слышали чью-то вдохновенную, зажигательную речь? А может быть, вы прочли книгу, которая привлекла вас обещанием скорых жизненных успехов? Вы загорелись желанием немедленно претворить эти новые идеи в жизнь, но через какое-то время они оказались забыты, ваш пыл угас, а книга заброшена на дальнюю полку рядом с другими некогда полезными атрибутами ваших недолгих всплесков активности.

Либо просто что-то заставило вас совершить ряд изменений в своей судьбе и попытаться добиться чего-то важного, но потом ваш заряд кончился. Куда же подевались все ваше вчерашнее вдохновение и недавняя мотивация? Почему они не остались с вами *надолго*?

Наконец, если в мире существует столько советов о том, как изменить жизнь к лучшему, то почему лишь редким единицам удается заставить работать эти великие идеи? Пусть они и работали какое-то время, но потом все равно переставали.

Все это стало очевидным для меня после моих многочисленных исследований, показавших, что во всех этих мето-

диках достижения успеха, счастья и веры в себя *недоставало чего-то жизненно необходимого*. Этот компонент был настолько важен для всего процесса, что без него никакие советы не работали – по крайней мере, в течение более или менее длительного времени.

Проблема оказалась не в мотивирующих книгах, семинарах или обучающих курсах. Существует множество по-настоящему эффективных приемов и схем личностного роста. Они реально *способны и должны* приносить плоды. Тем не менее должна существовать и объективная причина, по которой эффект, достигаемый благодаря им, длится так недолго.

В итоге, ознакомившись с методиками достижения успеха, призванными работать *на нас*, я обнаружил, что при этом имеется и нечто, работающее *против нас*.

# Ищем решения, работающие постоянно

Я был еще совсем юным, когда впервые услышал фразу из Библии – «Человек является тем, о чем он думает». Я повторял ее про себя и скептически качал головой, поскольку это казалось мне решительно невозможным. Как можно внезапно *стать* тем, о чем мы размышляем? В конце концов, разве наше физическое тело и индивидуальный разум не являются абсолютно разными вещами?

Тогда я, как и многие, не осознавал до конца, что это библейское выражение бьет в самое «яблочко». Лишь годы спустя, когда мне довелось познакомиться с новейшими открытиями в области нейробиологии, приоткрывающими завесу тайны над возможностями человеческого разума, я наконец понял, насколько точным оказалось это высказывание *с научной точки зрения*.

Если вы потрудитесь изучить философские труды, теории и практические методики, посвященные управлению человеческим поведением, вы, так же как и я, обнаружите один непреложный факт: вы реально способны стать тем, о чем вы думаете.

*Любые ваши большие и малые успехи или неудачи зависят от того, как вы запрограммируете себя, как вы воспримете чужие советы и в каком ключе будете*

*вести диалог с самим собой.*

Именно тогда я впервые осознал, что эта простая мысль может привести к настоящему прорыву в изучении мышления и неограниченных способностей человека, большинство из которых еще вчера считались не чем иным, как досужим шарлатанством. Несколько лет назад врачи и нейробиологи еще не изучили и не обозначили все хитросплетения нашего разума в той мере, как мы воспринимаем их теперь. Не все электрохимические тайны нашего интеллекта были понятны до конца.

Но в настоящий момент, когда исследования мозга активно продолжаются, он не перестает открывать нам все новые и новые секреты. Каждый день совершается какое-то новое открытие в этой области, и исследователи уже предвидят, насколько важную роль эти научные находки сыграют для всего человечества.

Понимание того, что наш мозг работает, как компьютер, в соответствии с введенными в него программами, – это именно то, чего недоставало в большинстве попыток создания формул личностного роста.

Проблема оказалась в том, что почти все они составлены в корне неверно: мы пытаемся заставить наш мозг сделать то, на что он не был запрограммирован изначально. Мы хотим добиться успеха с помощью «законов успеха», но *наш мозг устроен совсем по-другому*, поэтому поставленные цели противоречат его нормальной работе.

Некоторым из нас все дается проще, чем остальным. Они быстрее достигают своих целей, и их жизнь наполнена бóльшим смыслом. И причина этого заключается в следующем: те, кто кажутся более удачливыми, на самом деле изначально запрограммированы на успех либо учатся избавляться от старых негативных программ и заменяют их новыми позитивными.

За последние десятилетия мы узнали о работе человеческого мозга гораздо больше, чем было известно ранее. Теперь мы осознаем, что благодаря удивительному комплексному физиологическому механизму – совместной работе тела, мозга и разума – мы действительно становимся живым результатом наших мыслей.

Теперь это больше не голая теория достижения успеха, а самый настоящий научный факт. Ни удача, ни наши желания не играют при этом никакой роли. Не имеет значения, *верим* мы в свой успех или нет.

*Ваш мозг просто-напросто верит тому, что вы повторяете ему чаще всего, и воссоздает то, что вы рассказываете ему о себе. У него просто нет другого выбора!*

С помощью нейробиологии – науки, исследующей функционирование мозга в повседневной жизни, – мы нашли связь между тем, как мы запрограммированы (то есть ментально устроены), и нашими успехами и неудачами в любом деле. Это касается как глобальных целей всей нашей жизни,

так и обычных повседневных задач.

Вам когда-нибудь приходило в голову, насколько результат ваших усилий и вообще все ваше поведение зависит от правил и установок, принятых вами от других людей? Когда-то вы безропотно согласились с этими чужими утверждениями, поступившись при этом своими собственными принципами.

Никто из нас не может выполнить даже незначительно-го действия без влияния этой программы. Каждый ваш шаг, каждое движение, каждое ваше слово – все предопределено.

Получается, что каждое ваше действие является изначально запрограммировано, а потому и конечный результат этих действий тоже известен заранее. Иными словами, ваш успех *в любом деле* напрямую связан с теми характеристиками и ожиданиями о самом себе, которые хранятся в вашем подсознании. А мы с вами только что выяснили, что все это определено за нас кем-то другим.

Мозг человека – удивительно мощный персональный компьютер, имеющийся у каждого из вас. Он способен совершать любые разумные поступки, какие только придут вам в голову. Но каждому человеку следует знать, как обращаться с ним и направлять на верный путь. Если вы все сделаете правильно и зададите своему компьютеру нужное направление, он начнет поступать единственно верным способом – станет делать то, что вам нужно.

Если же мы, наоборот, направим наш компьютер по

неверному пути, то он начнет работать в ложном направлении, продолжая реагировать в рамках заданных ему негативных программ. Получается, что мы *в буквальном смысле* настраиваем свой мозг неправильно, даже не осознавая этого.

## 148 тысяч запретов

Сейчас я приведу вам пример негативного программирования, с которым столкнулось большинство из нас. Этот алгоритм в конечном счете стал неотъемлемой частью самой структуры наших внутренних компьютеров. И все подобные безобидные на первый взгляд установки сформировали наше подсознание. Слово за словом, мысль за мыслью, постепенно выстраивалась стена из неудач, которую мы даже не замечаем, не говоря уже о том, чтобы пытаться как-то преодолеть ее. Вот как это работает.

В течение первых восемнадцати лет нашей жизни, если мы выросли в обычных среднестатистических семьях, мы слышали слово «нет», *запрещающее* нам делать что-либо или разрушающее наши надежды, более *148 000 раз*. Если же нам повезло чуть больше, то оно повторялось всего *100 000* или даже *50 000 раз*. Но сколько бы их ни было, каждый из нас неизбежно получил значительное негативное программирование, более сильное, чем нам требовалось.

Одновременно с этим, как вы думаете, сколько раз в течение того же времени вашего детства и юности вы слышали слово «да» в ответ на свои вопросы, на что вы *способны* и что реально *в ваших силах*? Несколько тысяч раз? Или хотя бы пятьсот? На самом деле, во время моих выступлений перед различными аудиториями по всей стране мне доводи-

лось встречать людей, которые признавались, что слышали его за этот период всего три или четыре раза!

Независимо от конкретных цифр, большинство из нас слышали положительные ответы на вопросы о наших возможностях несравнимо реже, чем отрицательные. Случайные слова ободрения проскальзывали очень и очень редко, и их все время перевешивали солидные порции ежедневных сомнений и запретов.

Такое негативное программирование, которое мы все получили (и продолжаем получать до сих пор), сформировалось не случайно. Оно шло от наших родителей, стремившихся защитить нас, от братьев и сестер, учителей, одноклассников, а затем от друзей и коллег по работе. Оно также продолжается благодаря навязчивой рекламе, новостям по телевизору и бесчисленным сообщениям в Интернете.

Ведущие исследователи человеческого поведения сообщают, что примерно 77 % наших мыслей являются негативными, контрпродуктивными и работающими против нас. Кроме того, установлено, что примерно 75 % наших болезней мы придумываем себе сами. Ничего удивительного. И если вся эта статистика справедлива, то получается, что большинство программ, заложенных в нас, основано на неверных данных.

До последнего времени никто всерьез не изучал человеческий мозг, как он устроен и как меняется его функционирование. А главное, никто не обращал внимания, что этот про-

цесс программирования продолжается на протяжении всей нашей жизни. В итоге получилось, что все люди вокруг и вся окружающая обстановка определенным образом влияют на наше поведение, и мы даже *не осознаем* весь гигантский эффект от этого «повседневного» воздействия.

# Сила повторения

К сожалению, бóльшая часть программ, заложенных в нас, является ненужной и вредной, – однако мы безропотно приняли их, и наш мозг впитал в себя эту информацию. Год за годом, слово за словом, сценарий нашей жизни создавался не нами. Таким образом, слой за слоем, которые только накапливались и не корректировались, возникал наш собственный образ помимо нашей воли.

Со временем мы включились в этот процесс. Мы поверили: то, что нам говорят другие и что мы затем повторяем себе сами, – является правдой. Неважно, насколько невинны были эти утверждения или тонкие намеки, – мы постоянно слышали одно и то же. Сотни и тысячи раз нам твердили, что мы ни на что не способны, – и в итоге мы убедили себя в этом. *Повторение – это весьма убедительный аргумент.* В конце концов мы поверили в тот образ самих себя, который нам навязали, и стали жить дальше, постоянно оглядываясь на него.

Получается, что со временем мы стали такими, какими привыкли видеть себя. И таким образом создали ту невидимую, но прочную стену из неудач и неуверенности в собственных силах, которая мешает нам реализовывать наши планы. И так будет продолжаться до тех пор, пока на нас влияет наша старая негативная программа. Если ее не стереть

или не заменить другой, она останется с нами навсегда и будет постоянно влиять на наше поведение.

К счастью, это можно изменить.

# Какое будущее может ожидать вас?

Благодаря последним открытиям в нейробиологии, мы больше не находимся в непреодолимом плену наших старых негативных программ и неверных установок. Теперь мы можем полноценно жить дальше, соответствуя тому огромному потенциалу, который дан каждому из нас с рождения. Ведь мы наконец поняли, как изменить наш мозг через ежедневный контроль вербального программирования.

Задумайтесь хотя бы на миг, как могла бы измениться ваша жизнь, если бы вы были другим человеком – запрограммированным совершенно иначе. Как изменилось бы ваше поведение, если бы вы выросли с иным, более позитивным набором привычек, чувств и оценок, которые смогли бы убедить вас, что вы обладаете достаточными способностями, энтузиазмом и верой в себя? Если бы в вас изначально были заложены правильные и эффективные программы, занимались бы вы тем же, что делаете сейчас? Выполняли бы вы свою работу точно так же? А что насчет вашей личной жизни? Что в ней могло бы быть иначе или лучше? Смогли бы вы достичь большего? Заработали бы больше денег? Обладали бы иным ценным имуществом? А ваша повседневная жизнь – была бы она менее разочаровывающей и более полноценной? Как в итоге могло измениться ваше будущее, если бы у вас был другой образ себя? Ваши перспективы были

бы такими же, как сейчас, или более радужными?

А что, если бы каждый день, начиная с вашего глубоко-го детства, вы получали дополнительный заряд решительно-сти, целеустремленности и веры в себя? Можете ли вы пред-ставить, какие задачи могли бы с легкостью решить, какие проблемы могли преодолеть и каких целей достичь? В кон-це концов, успех всегда зависит от самого человека. Ведь неважно, на какой бумаге пишет писатель и по какой дороге бежит спортсмен. Важен результат их усилий.

Каким бы ни был ваш возраст, какой бы опыт успехов и поражений у вас ни накопился, – вы можете переписать старую программу и переделать ваш мозг. Вам под силу из-менить все свои привычки и поведение в целом в лучшую сторону за весьма короткий промежуток времени – не в ре-зультате многолетних упорных тренировок, а легко и просто, практически в любое время, когда вы того захотите.

Наш мозг действительно способен на это.

Теперь мы точно знаем, как заменить старую программу новыми конкретными, специально написанными установка-ми, которые со временем приведут к более эффективной ра-боте нашего мозга и более счастливой, успешной жизни.

То, что мы теперь знаем о нейропластичности – способ-ности нашего мозга изменяться в течение жизни, – должно помочь нам существенно поменять те установки, которые мы получаем от окружающих и твердим сами себе. Когда вы ре-шите целенаправленно применить эти новые знания в сво-

ей повседневной жизни, то наконец осуществите свое давнее обещание достичь успеха.

# Глава 3

## Создаем стабильные положительные изменения



Предлагаю вам подробный перечень ключей к успеху. Все эти советы мы неоднократно слышали в течение последних лет. Каждый из них должен помочь совершить положительные изменения в нашей жизни. Мы усвоили, что если нужно добиться успеха, то необходимо:

- верить в себя;
- не отступать от своих убеждений;
- уметь нести ответственность;
- строить конкретные планы на будущее;
- обдумывать каждый шаг;
- реально оценивать свои силы;
- думать о себе;
- не отказывать себе в своих желаниях;
- уметь четко видеть результаты своих действий;
- не позволять другим вмешиваться в свою судьбу;

- быть креативным;
- мыслить широко;
- избегать стрессов;
- быть агрессивным и решительным;
- думать в позитивном ключе;
- идти своим путем;
- ставить конкретные цели и периодически пересматривать их;
- стараться каждый день развивать свои умственные способности;
- оценивать свои результаты и по возможности улучшать их;
- иметь терпение;
- делать любое дело с душой;
- никого не презирать;
- ничего не бояться;
- признавать всю иллюзорность своих знаний о жизни;
- быть честным;
- трудиться не покладая рук;
- верить, что богатство рано или поздно придет;
- сохранять веру в себя;
- по-настоящему любить свою работу;
- быть твердым;
- быть внимательным к окружающим;
- эффективно распоряжаться своим временем;
- правильно одеваться;

- уметь достойно подать себя;
- уметь расслабляться;
- верить в свой огромный потенциал;
- правильно питаться;
- сохранять благоразумие;
- искать помощи у тех, кто преследует те же цели;
- помогать другим;
- сохранять мотивацию;
- быть оптимистично настроенным;
- доверять окружающим и самому заслуживать доверия;
- знать, что успех – это не только деньги;
- быть доброжелательным;
- видеть общую картину ситуации;
- обращать внимание на детали;
- быть организованным;
- не тянуть с решениями;
- держать себя в руках;
- поддерживать свою физическую форму;
- воспринимать проблемы как возможности что-то исправить;
- знать все о своей работе;
- не бояться успеха;
- быть щедрым с окружающими;
- верить в Бога;
- достигать чуть более высоких целей, чем планировалось;
- проявлять заинтересованность;

- действовать немедленно;
- никогда не сдаваться.

Во многих книгах по самосовершенствованию утверждается, что этот список включает в себя практически все ключи к успеху. И если следовать этим правилам, то можно добиться положительных изменений, постепенно получив все, что пожелаешь.

Однако новые знания о нейропластичности нашего мозга указывают на то, что для эффективной работы этих правил и для того, чтобы все перемены имели в итоге *постоянный* характер, необходимы три условия, благодаря которым новые идеи основательно закрепятся в нашем разуме.

***Первое условие.*** Чтобы новые идеи начали работать и продолжали приносить свои плоды, *они должны физически попасть в ваш мозг.* Если новая информация не будет по-настоящему записана в ваши нервные клетки, даже самые лучшие идеи будут функционировать лишь некоторое время.

***Второе условие*** долговременных положительных изменений: *вы должны понимать, как устроен ваш мозг и как вы можете влиять на его работу.* Знание о том, как программы попадают в ваш мозг и управляют им, позволит вам легко контролировать весь процесс изменений и поддерживать его постоянно.

*Третье условие* эффективного личностного роста. Подробный набор инструкций для нового программирования должен быть принят вами одновременно на сознательном и бессознательном уровне. Имеется в виду особый «язык программирования», составленный таким образом, что с его помощью можно легко заменить старую негативную программу на новую, позитивную и продуктивную, которая позволит вам двигаться в правильном направлении.

Единственным решением, включающим в себя все три основных условия долговременных ментальных изменений, является «*внутренний диалог*».

Задумайтесь хотя бы на миг о тех планах, которые вы хотите осуществить в своей жизни, или даже о более мелких вещах, которые желаете изменить прямо сейчас. Вашей целью может стать более высокий заработок, успехи в личной жизни, развитие навыков, прогресс в учебе или работе – все, что угодно.

Вы можете выбрать любой способ осуществления этих изменений, но когда вы начнете переписывать старую программу, крепко сидящую в вас много лет и заставляющую действовать *по-старому*, желаемый результат, которого вы хотите добиться, не появится сразу или не будет длиться долго.

Используя любые доступные идеи и советы по личному развитию, в том числе и из вышеизложенного перечня, следует помнить, что практика внутреннего диалога, то есть со-

знательного и активного переформатирования образа самого себя, – это и есть тот компонент, который реально программирует ваш мозг и меняет ваше будущее. Но имейте в виду, что для достижения максимального результата следует вести *правильный* внутренний диалог.

Помните, что информация, введенная в ваш мозг *тем или иным способом*, рано или поздно всплывет – опять же *тем или иным способом*.

# Глава 4

## Новые открытия



Ученые-нейробиологи подтвердили то, что мы уже давно подозревали о функционировании нашего мозга: принципы его работы во многом напоминают операции персонального компьютера. Но разумеется, не все так просто. Прежде всего, человеческий мозг даже в наше прогрессивное время является гораздо более мощной системой, чем самые передовые вычислительные машины, когда-либо созданные человеком. Даже несмотря на то, что мозг взрослого человека весит всего 1600 грамм и больше похож на кочан цветной капусты, его функции фактически являются прототипом принципов работы компьютера. Ведь люди создавали вычислительные машины для того, чтобы заменить живой ум искусственным интеллектом.

Говоря простым языком, любой компьютер состоит из нескольких основных частей: экран, клавиатура или сенсорная панель, а также устройства для записи и хранения информации. Каждый из нас в действительности имеет те же

части. Экран компьютера можно сравнить с нашим внешним видом и поведением, то есть с тем, как мы «отображаем» мир вокруг нас. Наша клавиатура – это пять наших чувств. Все, что мы видим, слышим, трогаем, нюхаем и пробуем на вкус, а также все, о чем мы говорим сами с собой, – это информация, которая попадает в наш мозг через органы чувств. Компьютер использует жесткий диск для записи и хранения информации. У человека таким устройством является его подсознание. Информация, которую мы получаем каждый день, постоянно откладывается на подсознательном уровне.

Если вы разбираетесь в компьютерах, то мое упрощенное объяснение будет для вас более очевидным и легким для понимания. В любом случае, глубокие знания в этой области для нас с вами не так важны. Намного ценнее понимание того, что, вне зависимости от данных, попадающих в «умственный» компьютер, этот процесс программирования не прекращается ни на минуту. Другими словами, какая бы информация ни попадала в ваш мозг в течение всей жизни, это так же всерьез и надолго, как и любая программа, введенная в самую мощную вычислительную машину, созданную руками человека.

# Центр управления

Чтобы легче было понять, почему программирование нашего мозга так сильно влияет на нас, давайте мысленно взглянем на так называемый центр управления мозгом.

Таковой является та его часть, которая отвечает за выполнение команд и исполнение всех указаний. Иными словами, это область мозга, позволяющая нам держать себя в форме, трудиться на работе и выполнять поставленные задачи. Когда ее работа не отлажена должным образом, мы «тормозим», пугаясь будущего результата, и в итоге попросту останавливаемся на полпути.

Представьте себе, что вы стоите посреди такого центра управления мозгом перед огромным пультом, на котором располагается бесчисленное множество переключателей, похожих на выключатели света в наших домах. Одна секция этих тумблеров контролирует наше настроение. Еще одна управляет нашим здоровьем. Другие отвечают за эмоции, планируют будущее, создают наши надежды и мечты. Остальные контролируют поведение и управляют тем, как мы двигаемся, сидим, стоим, ходим, видим, слышим, говорим, реагируем на внешние раздражители. Все, чем мы живем, – наша память, мировоззрение, страхи, творческие способности, логика, вплоть до велений души, – все это контролируется соответствующими переключателями на пульте

управления разумом.

При поступлении в центр управления какой-то команды отвечающим за нее тумблерам посылаются соответствующие инструкции. В течение доли секунды они включаются или выключаются.

Что же касается самого мозга, то в нем работает сеть из нескольких миллиардов нейронов и микроскопических переключателей, называемых передатчиками импульсов. Через них информация поступает во все части мозга, выбирая при этом правильное направление и учитывая включенное или выключенное положение различных функций, за которые отвечает мозг.

Такие микропередатчики принимают бесчисленное множество почти неощутимых электрохимических сигналов, которые преобразуют их в огромное количество мощных химических импульсов в теле, мозге и центральной нервной системе, а те, в свою очередь, контролируют все, что мы делаем.

Наш мозг неустанно заботится о нас. Он постоянно проверяет наши текущие потребности и дает сигналы различным системам организма, чтобы они принимали соответствующие меры. Мозг автоматически реагирует на все бессознательные физические и ментальные импульсы, которые мы посылаем ему, чтобы в нас поддерживалась жизнь.

## **Электрические импульсы, называемые «мыслями»**

Именно такое сравнение человеческого мозга с компьютером позволило нам совершить первый за долгие годы по-настоящему серьезный прорыв в нашем понимании поведения человека. Он произошел, когда мы обнаружили прямую связь между нашими мыслями и устройством нейронных сетей человеческой нервной системы.

Мы выяснили, что мозг сильнее всего реагирует на особый тип команд – на ключевые электрические импульсы, которые также воздействуют на ментальные переключатели, что были описаны выше. Эти импульсы, то есть особые умственные сигналы, направляют и контролируют нас, а также создают нейронные сети в нашей нервной системе. И это не что иное, как мысли.

Все, о чем мы думаем и в чем признаемся себе, сознательно или подсознательно, преобразуется в электрические импульсы, которые, в свою очередь, поступают в микроцентры управления и оттуда неустанно влияют на все наши чувства и действия.

Любые мысли, которые попадают в ваш мозг по вашей или чужой воле, начинают направлять и контролировать вас.

С самого момента рождения и на протяжении всей жизни в каждого из нас постоянно загружаются различные про-

граммы в виде миллионов сигналов. Некоторые из них очевидны и осознаваемы, но большинство мы даже не замечаем.

В числе очевидных программ можно отметить те вопросы, замечания и утверждения, которые адресовались нам напрямую. В детстве и юности наши родители и другие взрослые люди часто указывали нам, что мы должны и не должны делать, что у нас получается хорошо, а что не очень, как мы выйдем, чего нам ожидать в будущем, во что мы должны верить, как следует и не следует вести себя.

Это происходит потому, что в раннем возрасте, когда мы полностью зависим от других, для нашего нормального существования важно слушать и верить в то, что говорят взрослые. Таким образом, мы учимся соглашаться с тем, что советуют окружающие. Через определенное время, когда эти слова многократно повторяются, они записываются у нас в голове, и мы начинаем верить в них.

# Глава 5

## Учимся верить



В детстве то, что твердят нам взрослые, и то, что мы учимся понимать о себе сами, оказывает на нас огромное влияние. Это определяет наши выводы по поводу того, что происходит вокруг нас, и также о самих себе.

Я хорошо помню, что еще в школе больше всего на свете хотел научиться играть на фортепиано и стать участником школьной группы. Вместе с несколькими другими одноклассниками я пришел на прослушивание. Тогда я едва умел играть, и, после того как с трудом смог изобразить что-то перед моим преподавателем музыки и руководителем группы, меня, разумеется, не приняли.

Я знал, что тогда у меня получилось не очень. Но через час, когда прослушали всех претендентов, до меня случайно долетело, как руководитель группы убеждал моего преподавателя, что я не только не смогу играть с ними, но и вообще никогда не научусь играть на фортепиано, потому что у меня нет никаких музыкальных способностей. Какая прекрасная

мотивация для двенадцатилетнего мальчишки, мечтавшего стать великим музыкантом!

И она сработала. Затем я услышал еще от кого-то, что музыка – это не мое, и поверил в это. Я принял *как факт*, что не обладаю никаким музыкальным талантом и что он у меня никогда не появится. Только через много лет я наконец набрался смелости и взял напрокат старенькое пианино. Я играл на нем тайком, когда рядом не было никого, кто мог бы напомнить мне, что я не обладаю никакими музыкальными способностями.

И пусть мне не удалось стать виртуозом, но после стольких лет разочарований я понял, что руководитель школьной группы был не прав, хотя я слепо поверил ему.

Приведу обратный пример. Шестилетний Майкл часто навещал своего пожилого соседа, чтобы поболтать с ним после обеда. Как-то, уже лежа вечером в постели, он случайно услышал разговор старика с его матерью. Сосед сообщил, что Майк тяготеет к творческим профессиям и обязательно должен стать писателем или художником.

Много лет спустя Майк Ванс стал деканом факультета Диснеевского университета. Более того, проведя множество консультаций и сотрудничая с ведущими корпорациями и организациями по всему миру, он стал одним из лучших специалистов по креативному мышлению в Соединенных Штатах. А изначально маленький Майк всего лишь случайно услышал положительное мнение о себе, запрограммировав-

шее его на успех. И он поверил ему.

К сожалению, немногие из наших позитивных программ являются такими же эффективными. Можете себе представить, сколько детей по всему миру постоянно слышат от взрослых слова «Ты никогда не добьешься большего» или «Этот вид спорта/занятие/профессия/друг (подруга) тебе *не подходит*»? Просто вспомните, насколько чувствительной и ранимой является наивная детская душа, и подумайте, какой эффект эти слова могут произвести на нее.

# Бессознательные установки от окружающих

Некоторые из наших программ буквально бросаются в глаза, но большинство из них едва различимы и надежно скрыты от нас. Каждый день мы получаем бесконечное количество команд, заданий, указаний, стимулов и ожиданий от других. Все вокруг что-то постоянно от нас хотят, заставляют соглашаться с ними и убеждают в своей правоте. Даже став взрослыми, мы по-прежнему каждый день подвергаемся чужому влиянию, иногда даже не замечая этого. Мы похожи на корабли, у которых все время меняются капитаны, преследующие каждый свои цели и старающиеся направить нас по пути, нужному им, и даже не подозреваем, что они пытаются сбить нас с нашего собственного курса.

До тех пор, пока мы будем позволять окружающим программировать себя так, как нужно *им*, мы точно не начнем контролировать себя сами и будем продолжать потакать капризам навязанной судьбы, не отдавая себе отчета, что на кону наше личное счастливое будущее.

Почему все психологи при первой встрече с пациентом так любят задавать вопросы о детском периоде? Потому что именно в этом возрасте зарождаются наши надежды и страхи, возникают самые глубокие душевные травмы. Другими словами, именно в детстве формируется наше самосознание.

Повзрослев, каждый из нас затем составляет для себя общую картину своей личности. И совершенно неважно, соответствует ли этот придуманный образ реальной действительности. Полученный нами опыт и согласие с чужими утверждениями, подкрепленное нашими собственными воззрениями, становятся фундаментом той ментальной программы, которая продолжает управлять нами.

Разумеется, не все старые установки, заложенные в нас, несут негативный смысл. Среди них вполне могут быть и полезные. Многие из нас чувствовали любовь и заботу близких, а время от времени даже испытывали небывалый подъем веры в себя. У многих были родители, которые горячо поддерживали в детстве, даже несмотря на некоторые сомнения. Каждому из нас встречались учителя, преподаватели и друзья, способные разглядеть наши положительные качества. В конце концов, повзрослев, мы не всегда испытывали сплошные поражения, иногда нам сопутствовал и успех.

В любом случае, мы жили с набором программ, часть которых работала *на* нас. Представьте, что еще вы могли бы совершить, если бы не реагировали на подсознательные установки, которые по-прежнему работают против вас, а заменили бы их на *новые*, такие же подсознательные, почти автоматические, но наполненные безусловной верой в себя и способные принести вам огромную пользу. Это позволило бы вам разрушить преграды, которые вы выстроили вокруг себя, и увидеть, что вас окружает прекрасный мир, полный

интересных открытий и новых возможностей.

Подумайте о том, что будет, если вы уже завтра освободитесь от груза вредных привычек, навязанных установок и неуверенности в себе, которые мучили вас все эти годы.

Как-то я спросил у одной женщины, сумевшей сбросить пятьдесят килограммов веса, как она чувствовала себя, когда наконец достигла своей цели и смогла похудеть. Она ответила: «Я почувствовала, что с меня упало пятьдесят кило!» Я понял ее радость при этом. Как-нибудь, когда будете заниматься в спортзале, подойдите к штанге и попробуйте поднять этот вес.

Тот лишний ментальный груз, который мы носим с собой, тоже не так уж легок. Представьте себе, что вы потеряли, хотя бы на один день, все лишние сомнения и неверие в себя, которые сопровождают вас долгие годы. Насколько легче вы станете и как резво побежите вперед!

Из-за нейропластичности нашего мозга способность мыслить самостоятельно присуща каждому из нас. Более того, мы с вами скоро убедимся, что существует всего несколько практических приемов, позволяющих сделать свободное и независимое мышление неотъемлемой частью вашей повседневной жизни.

У вас уже есть все, что для этого необходимо. Вы родились с полным набором того, что необходимо для следования вашим собственным правильным путем. Неважно, о чем вы думали и как вели себя прежде. Если вы примените на

практике приемы, изложенные в этой книге, то, начиная с этого дня, сможете совершить крошечное изменение, которое позволит вам получить гораздо больше в будущем.

# Ваш личный бортовой компьютер

Ранее мы уже говорили о том, сколько вредных установок впитываем на протяжении всей своей жизни. Они составляют примерно 77 % или даже больше из всего, что записано в нашем подсознании, и все это снижает нашу эффективность, работая против нас. Проще говоря, мы в целом *не настроены на успех*.

Давайте представим, что вчера я позвонил вам и сообщил, что арендовал самолет для путешествия в Европу на отдых и приглашаю вас, вашу семью или друзей составить мне компанию. Мы собираемся провести две незабываемые недели каникул (все расходы, разумеется, за мой счет).

А теперь давайте представим, что мы поднимаемся по трапу и в этот момент случайно слышим разговор капитана со вторым пилотом, который сообщает, что бортовой компьютер самолета *неправильно запрограммирован*, то есть 77 % команд настроены неверно.

Что вы будете делать в такой ситуации? Разумеется, вы *никуда не полетите!* Конечно, вы не захотите лететь в неправильно запрограммированном самолете, ведь он может приземлиться не там, где надо (что не очень радует при перелете через Атлантику), или просто *разбиться*.

Между тем это ровным счетом такая же ситуация, которая происходит со многими из нас в жизни. Нет ничего уди-

вительного в том, что в результате наших многочисленных усилий у нас далеко не все получается. Мы мечтаем, надеемся, стараемся, боремся, крутимся, а в итоге не достигаем цели или терпим поражение. Естественно, что мы хотим получить от жизни больше, решить какие-то проблемы и достигнуть определенных целей, но так и не преуспеваем в этом. А причина этих неудач заключается в том, что в нас заложены *неправильные программы*. *Мы упорно пытаемся достичь своих целей, тогда как наш бортовой компьютер настроен тянуть нас назад или лететь в неверном направлении.*

Желаете ли вы и дальше жить с этими неправильными программами, управляющими *всеми сферами вашей жизни*, как и множество других людей, даже не подозревающих, какой лишний груз они постоянно таскают с собой? Хотите ли вы прожить остаток жизни, находясь во власти не нужных вам чужих инструкций? Разумеется нет.

Вы можете изменить практически любую установку, когда-либо полученную вами, в той или иной области вашей жизни. Абсолютно неважно, какого мнения вы были о себе раньше и что окружающие думали о вас. Неважно, каким испытаниям подвергала вас жизнь. Теперь вы сами можете управлять собственной жизнью. Ваша очередь наконец настала.

Вы вполне способны перепрограммировать себя и изменить свою жизнь. Вы можете стереть старые негативные и непродуктивные установки, работавшие против вас, и заме-

нить их новыми позитивными и *полезными* программами.

Теперь мы поняли, что нужно делать: нам необходимо *перепрограммировать себя, стереть старые установки и заменить их новыми*. И все это начинается с внутреннего диалога.

# Новые направления

Если мы можем изменить свои привычки и поведение, просто поменяв внутренние программы, получается, что никому из нас больше не нужно бороться за нормальное существование, мучаясь из-за старых негативных программ, ослабляющих и тормозящих нас. Если в наших силах питать собственный мозг новыми продуктивными программами, то у нас появляется шанс добиться положительных изменений, которые будут действовать на протяжении длительного времени.

Когда вы понимаете, что можете изменить свою жизнь, переписав заложенные в вас программы, то в стене из 148 тысяч ваших сомнений и комплексов, что окружает вашу личность, вдруг появляется трещина. Вам становится ясно, что преграда, которая держала и разрушала вас, теперь сама может быть уничтожена. Вы осознаете, что новое и удивительное будущее становится доступно каждому, кто пытается прорваться через эту стену.

Какая волнующая мысль – преодолеть стену из своих сомнений! Теперь это доступно любому из нас. Ведь прежде мы не могли пройти через нее, поскольку просто не осознавали и не замечали ее.

# Глава 6

## Стена из наших сомнений



Все мы постоянно разговариваем сами с собой. Иногда это происходит вслух, а иногда про себя. Наш внутренний диалог может принимать формы чувств, впечатлений или даже физических реакций организма, когда, например, сводит живот в результате сильного удивления или испуга или когда все тело сладко ноет от радости или удовольствия. Наша умственная работа не прекращается ни на минуту. С самого детства мы продолжаем смотреть и слушать, а также сортировать, систематизировать и хранить информацию обо всем, что происходит вокруг.

Большая часть наших внутренних диалогов возникает на подсознательном уровне, причем мы часто даже не замечаем этого. Иногда они превращаются в чувства, которые невозможно облечь в слова. Бывает и так, что наши мысли проносятся, как стремительные искры, из которых пламя не успевает разгореться, то есть мы не успеваем обдумать их как следует.

Все наши мысли и образы, которые возникают в нашем сознании, всегда привязаны к тому, что уже хорошо знакомо нам. Если у вас появляется новая мысль или образ, который никогда не возникал раньше, ваш мозг немедленно найдет что-то, с чем можно связать эту новую информацию, чтобы наделить ее дополнительным смыслом и надежнее закрепить в вашей памяти.

Каждая новая мысль обязательно привязывается к старым, чтобы обрести свое законное место в вашей голове. Когда вам говорят о чем-то неизвестном, ваш мозг тут же начинает сканировать свою ментальную картотеку с миллионами мыслей, идей или впечатлений, которые вы когда-либо помещали в нее. Основываясь на той информации, что уже хранится в вашей голове, мозг моментально посылает сообщение, которое указывает, как вы должны воспринять эту новую мысль, куда ее следует поместить и что надлежит с ней делать: принять как должное и хранить дальше или не согласиться и выбросить ее из головы.

Чем сильнее мы верим во что-то, тем легче будем соглашаться с другими похожими идеями. Чем больше файлов, содержащих информацию о нас самих, хранится в нашей ментальной картотеке, тем быстрее будут притягиваться другие мысли, подтверждающие то, что в ней уже содержится. Чем чаще вы думаете о себе определенным образом, тем легче вам будет *подумать так еще раз*. Соответственно, чем чаще вы думаете *о чем угодно* определенным образом, тем

проще вам будет поверить, что *все это* правда. Ваш разум устроен именно так, потому что мозг всегда пытается привязать *новую* мысль к тем, в которых вы уже не сомневаетесь.

Если понять все это, то становится ясно, как возникла поговорка «Горбатого могила исправит»: очень сложно, имея определенный жизненный опыт, изменить свое мнение о чем-то или избавиться от идей, к которым вы накрепко привязаны. Это также объясняет, почему так сложно поколебать веру во что-то, если она существует долгое время. *Чем дольше вы живете с какой-то мыслью, тем «правдивей» она вам кажется.*

Через управляющие центры нашего мозга мы постоянно пополняем файлы, поддерживающие наш образ самих себя, и избавляемся от тех, которые ему противоречат. В то же время мы упорно игнорируем то, что могло бы изменить нашу жизнь к лучшему, – мы не знаем всю *правду* о себе.

# Рукотворная стена из негативных внутренних диалогов

Если большинство наших повседневных внутренних диалогов, как правило, происходит бессознательно и незаметно, то некоторые из них привлекают наше внимание и, что неудивительно, ведут к саморазрушению. Некоторые из них могут быть и полезными, и конструктивными, но подавляющее большинство все равно являются негативными, разрушающими и губительными для нас.

Когда я вел поиски наиболее практичного способа само-совершенствования, чтобы показать, насколько распространенным может быть негативный внутренний диалог, то регулярно записывал каждую свою мысль в этом ключе. Со временем мой список стал включать сотни утверждений, которые мы каждый день повторяем про себя. При этом мы даже не замечаем, какой объем негатива выливаем на себя каждый день. И лишь немногие догадываются о существовании этой мощной силы *негативного* самопрограммирования.

Так как все, что вы мысленно говорите *сами о себе*, становится сигналом для вашего подсознания, то, думая о себе в негативном ключе, вы направляете свое подсознание на то, чтобы действительно стать таким.

Вот несколько примеров наиболее часто встречающихся негативных утверждений, которые мы произносим про себя.

Ознакомившись с ними, подумайте, знаете ли вы тех, кто часто говорит нечто подобное вслух, и любите ли вы сами повторять такие утверждения.

- Я не запоминаю имена.
- Вот и наступил новый день, такой же, как все предыдущие.
- Это совершенно бесполезно.
- Я заранее знаю, что это не будет работать.
- У меня всегда все не так.
- Мне просто не везет.
- Я такой неуклюжий.
- У меня нет никаких творческих способностей.
- Я совершенно не креативный.
- Все, что я ем, откладывается в виде жира.
- Я неорганизованный.
- Сегодня просто не мой день.
- Я никогда не могу позволить себе все, что хочу.
- Я заранее знаю, что мне это не понравится.
- Как я ни стараюсь, у меня не получается сбросить вес.
- Мне вечно не хватает времени.
- У меня не хватит терпения на это.
- Это по-настоящему сводит меня с ума.
- Понедельник – день тяжелый.
- И когда наконец я поумнею?
- Меня тошнит даже от мысли об этом.
- Иногда я просто ненавижу себя.

- Я просто неудачник.
- Я очень стеснительный.
- Я вечно не знаю, что сказать.
- С моим невезением у меня нет никаких шансов.
- У меня никогда ничего не получается.
- Во мне уже нет той энергии, что была раньше.
- У меня ужасная фигура.
- К концу месяца у меня всегда не остается лишних денег.
- Зачем стараться, если из этого все равно ничего не выйдет?

- Это у меня никогда не получалось.
- На моем столе царит вечный бардак.
- Не везет так не везет.
- Я никогда не выигрываю в лотерею.
- Мое время уже прошло.
- Кто-то всегда обходит меня во всем.
- Я никому не нравлюсь.
- Мне никак не удастся нормально отдохнуть.
- Я вечно на мели.
- Буквально все, к чему я прикасаюсь, превращается в ерунду.
- Никто не ценит моих заслуг.
- Лучше бы я вообще не родился на свет.
- Я просто не разбираюсь в математике.
- Я худею, а потом сразу же набираю вес.
- Я часто впадаю в депрессию.

- У меня никогда не получается довести начатое до конца.
- У меня все валится из рук.
- Я просто не создан для продаж.
- Это невозможно.
- Из этого ничего не выйдет.
- При виде незнакомых людей я всегда впадаю в ступор.
- Утром я не могу без чашки кофе.
- Боюсь, сегодня я с этим не управлюсь.
- Я никогда не добьюсь своих целей.
- Я не могу это больше терпеть.
- Я ненавижу свою работу.
- В это время года я всегда простужаюсь.
- Я просто не создан для этого.
- Я действительно дошел до точки.
- Уже никому ни в чем нельзя верить.
- Я не умею обращаться с этим.
- Я вечно опаздываю.
- В разговоре я часто могу ляпнуть что-то не то.
- Если бы я был умнее...
- Если бы я был выше ростом...
- Если бы у меня было больше свободного времени...
- Если бы у меня было больше денег...
- И так далее, и тому подобное.

Представьте, что вы сидите за компьютером и вводите одну из этих установок в память, после чего компьютер посто-

янно будет выполнять то, на что вы его запрограммировали.

Именно таким образом мы и поступаем с нашим мозгом. Ничего удивительного, что у нас ничего не получается и все валится из рук. Если ваш бортовой компьютер настроен неверно, *вы никак не сможете добиться того успеха, о котором мечтали*, и достичь всех своих целей.

## Пожинаем плоды

Как-то мы с приятелем сидели в ресторане одного крупного бизнес-отеля и в ожидании своего обеда обсуждали проблему негативного внутреннего диалога. В частности, мы говорили о том, что всегда становимся такими, какими представляем себя. И прямо во время нашей дискуссии мы как раз увидели отличный пример этому.

Когда официантка подходила к нашему столику, держа в каждой руке по подносу, она споткнулась и уронила все, что на них стояло, на пол прямо перед нами, громко воскликнув: *«Ой, я такая неуклюжая!»*

Мы с моим другом оказались непосредственными свидетелями результата обычного негативного внутреннего диалога. Я не знаю, сколько раз прежде эта официантка произносила про себя данную фразу. Но она совершенно точно повторяла ее достаточно часто, чтобы поверить, будто и вправду является рассеянной, и повести себя именно таким образом.

А вот другой пример.

Давайте поговорим о такой распространенной проблеме, как трудности с запоминанием имен. Двадцать пять лет подряд вы твердили себе: «Я не могу запомнить ничьи имена». В один прекрасный день вы идете на вечеринку и вас представляют кому-то, чье имя вы хотите запомнить. Вы говори-

те сами себе: «Сейчас я запомню его имя». Но что же происходит буквально через десять секунд? Вы благополучно забываете его. Почему? Потому что всю жизнь вы убеждали себя, что по-другому и быть не может. Вы сами *запрограммировали* себя на то, чтобы не запоминать имен.

Через несколько минут вы замечаете, что находитесь в некотором замешательстве, мысленно перебирая все буквы алфавита и отчаянно пытаясь вспомнить имя того человека. В это же время, пока вы называете себя глупым и забывчивым, ваше подсознание, чрезвычайно гордое собой, говорит вам: *«Вот видишь, я поступило именно так, как ты учил меня. Я заставило тебя забыть это несчастное имя»*.

Если ваш внутренний диалог однажды приведет к тому, что мозг выполнит команду, которую вы вбили себе в подсознание, то совершенно очевидно, что так будет происходить каждый раз. Это все равно что убедить таксиста объезжать пробку по встречной полосе. *Ваш мозг способен выполнить любые ваши команды, если вы будете упорно повторять их ему с максимальной частотой*. Если вы дадите ему неверную информацию о себе, он примет ее и начнет действовать соответствующим образом.

Наше подсознание не видит разницы между утверждениями о том, что мы рассеянны или, наоборот, собранны. Ему все равно, говорим мы себе, что мы бедны или богаты. Оно просто выполняет наши программы, как только мы вводим их в него.

Наш внутренний процессор обрабатывает любые получаемые команды с одинаковой беспристрастностью. В итоге, если мы часто повторяем себе: «Что бы я ни делал, у меня никак не получается зарабатывать достаточно, чтобы сводить концы с концами», – наше подсознание отвечает: *«Окей, я поступлю именно так, как ты говоришь. Я сделаю все для того, чтобы ты вечно нуждался в деньгах»*. Кроме того, оно также начнет по-настоящему контролировать тело и разум, чтобы достичь именно того результата, какой мы просили.

У меня есть знакомый, которого я всегда считал приятным, но не слишком удачливым человеком. После двадцати лет брака, имея двух детей и успешный бизнес, он вдруг развелся с женой и оставил ей детей, а бизнес передал партнерам. В его истории меня заинтересовало то, что в разговорах со мной он постоянно рассказывал лишь о своих провалах и неудачах, а также о тех проблемах, которых ожидал в будущем. Печально было видеть столь умного, одаренного человека во власти отрицательных установок, которые он когда-то придумал себе сам.

На этом примере мы снова видим, как мозг реагирует на посылаемые ему команды и начинает управлять нами во всех сферах жизни посредством комплексного электрохимического и физиологического контроля, который я описал ранее. Он напрямую влияет на выполнение всех наших жизненных задач, начиная с поиска второй половины и заканчивая желаемым уровнем зарплаты.

Типичный пример такой выдуманной установки – масштаб наших финансовых возможностей. Если мы убедим сами себя, что не способны зарабатывать достаточно, то наше подсознание, выполняя данную задачу, станет всеми способами заставлять нас получать меньше, чем требуется. Если же мы дадим ему противоположную установку, оно с тем же успехом позволит нам разбогатеть, прервав череду материальных неудач.

# Глава 7

## Передаем дальше



Мы часто получаем наши неправильные программы от окружающих, и вполне естественно, что сами, в свою очередь, передаем другим различные негативные установки. Начнем с того, что все мы получаем разное образование, но в итоге все равно практически одинаково наставляем своих детей. Я могу привести вам дюжину примеров упреков и замечаний, которые любящие родители адресуют детям, не думая о том, что тем самым формируют установки, настраивающие их на *неудачу*, хотя при этом искренне желают своим чадам счастья и успеха.

Эти примеры вам наверняка знакомы. Заботливые родители, учителя и другие взрослые часто повторяют детям: «У тебя это совсем не получается», «В твоей комнате вечный бардак», «Ты хоть что-нибудь можешь сделать нормально?», «Ты – вылитый отец» (когда ребенок делает что-то не так), «Ну почему ты не такой, как твоя сестра/брат?», «Ты никогда не станешь артистом/спортсменом и т. д.», «Ты просто

не стараешься», «Ты меня никогда не слушаешь», «Я прошу тебя о чем-то, а ты делаешь ровно наоборот», «Я ни разу не видел, чтобы ты занимался», «Твои оценки просто ужасны», «Ты слишком много болтаешь», «Ты вечно проводишь время с какими-то подозрительными друзьями», «Ты уже забыл, что ты тут живешь», «Ты просто лентяй», «Ты думаешь только о себе», «От тебя одни проблемы», «Ты вечно думаешь не о том» и так далее. Даже в этот момент, пока вы читаете эти строки, многие дети слышат, пожалуй, самые губительные для их психики слова: «Ты никогда ничего не добьешься».

Подозреваю, что слова, которые говорятся детям с глазу на глаз – во время строгого разговора с отцом или директором школы, – могут оказаться даже больше, чем примеры, приведенные выше. Но вам и так легко представить себе, как подобные замечания в столь невинной или небрежной форме действуют на наивный и впечатлительный детский мозг. Ведь в итоге они начинают работать против детей, то есть в их компьютер попадают *неправильные* программы.

Разумеется, многое из того, что мы говорим ребенку, необходимо для его воспитания и привыкания к взрослой жизни. Тем не менее, произнося эти слова, то есть настраивая его в неверном направлении, мы невольно убеждаем его в истинности всех этих неприятных вещей. Естественно, при этом у него формируется ущербный образ самого себя и своего будущего.

Подумайте, сколько своих желаний вы *точно* могли бы осуществить, какие умения и таланты могли бы развить в себе, чтобы они постоянно работали на вас, если бы только обладали достаточной верой в себя – если бы верили в то, на что вы *способны*, вместо того, что вам *не по силам*. Большинство из нас, обладая волшебной палочкой, способной исполнять наши любые желания, наверняка хотели бы что-то изменить в своей жизни.

У каждого из нас есть определенные мечты. Все мы заслуживаем того, чтобы они осуществились. Если бы не стена из неправильных программ, стоящая на пути, то любой из нас каждый день исполнял бы все свои желания, достигая высот в любых сферах жизни, о которых мы обычно можем только мечтать.

Нам повезло жить в такое время, когда появилась возможность понять, что происходит внутри этого невероятного механизма, называемого человеческим разумом. Понемногу раскрывая его тайны, мы узнали, что *исключительное* право распоряжаться собственной судьбой принадлежит только нам самим.

Мы узнали, что любая информация, попадающая в наш мозг, рано или поздно проявится в нем. Наше подсознание похоже на губку – оно доверяет всему, что мы сообщаем ему, даже если это окажется неправдой, лишь бы мы утверждали это достаточно часто и максимально уверенно. Наш разум не способен на моральные оценки, он просто принимает то, что

мы ему сообщаем.

Клавиатуре вашего компьютера все равно, что вы напечатаете с ее помощью. Она никогда не спрашивает вас, является это правдой или нет. Она просто принимает ваши действия и работает согласно полученной программе. Точно так же *вашему мозгу все равно*, верно ли вы оцениваете сами себя и в каком ключе описываете свои качества.

# Вечный механизм

Работа вашего подсознания не прекращается ни на минуту. Оно функционирует днем и ночью, чтобы убедиться, что вы точно превратились в того человека, которого вы *подсознательно* описали сами себе. Если ваша программа предполагает, что вы не можете заработать достаточно денег, то подсознание немедленно сделает все возможное, чтобы доказать, что вы действительно с трудом сводите концы с концами. Если вы настроили себя на то, что не способны соблюдать диету, можете быть уверены: в следующий раз оно снова *убедится*, что вам не поможет ни одна диета в мире, по крайней мере, на долгий срок. Ведь ваше подсознание может лишь подтвердить вам то, что вы сами или окружающие постоянно внушаете ему.

В предыдущей главе я указал на то, что в детстве каждый из нас десятки тысяч раз слышал слово «нет», обозначающее, что нам *не по силам*. Каждый из этих запретов стал сигналом для нашего подсознания.

И как только мы, под воздействием этих условий, пошли по тому же пути и начали повторять эти запреты сами себе, у нас выработалась подсознательная привычка программировать себя в том же неверном направлении, что и наши родители, друзья и остальные окружающие. Теперь, когда мы выросли, наше подсознание делает все для того, чтобы убедить-

ся в результатах этих тысяч запретов, в том, что они возыме-ли свое действие и мы стали точно такими, какими нас ви-дели в детстве.

Все это время мы, разумеется, продолжали получать но-вые программы. Примеры негативных утверждений, кото-рые я приводил ранее, – это лишь капля в море наших сомне-ний. На самом деле, большую часть таких ежедневных нега-тивных внутренних диалогов мы даже не замечаем. Мы про-сто мысленно повторяем эти нелестные слова о самих себе, а иногда обходимся даже без слов. Многие наши разговоры с самими собой состоят из легких сомнений, потаенных стра-хов перед большими или малыми провалами, а также постое-янного дискомфорта оттого, что все идет не так, как надо.

Когда мы разговариваем с друзьями, нам обычно гораздо проще говорить с ними о наших проблемах, нежели о нашем огромном потенциале. Сценарии подобных ежедневных раз-говоров часто выглядят так, словно написаны теми же авто-рами, что сочиняют заголовки для желтой прессы. Получает-ся, что наша жизнь подчинена неверно запрограммирован-ному подсознанию, а мы живем в тревожном мире неуверен-ности. Мы никак не можем поверить, что способны достичь своих целей после стольких неудачных попыток и жестоких разочарований.

Вырастая, мы уже до такой степени настраиваемся ду-мать лишь в одном направлении, что негативный внутрен-ний диалог становится привычкой, физически вьевшейся в

мозг. Она закрепляется и у большинства из нас поселяется там на всю жизнь. Чего мы смогли добиться, как мы оцениваем свои силы, какова наша точка зрения на *что бы то ни было* и как мы поступаем в этой связи – все это проходит через наши предрассудки.

В детстве мы столько раз повторяли сами себе, сознательно и бессознательно, что конкретно у нас не получалось. При этом мы привыкли автоматически доверять *сначала плохому, и только потом – хорошему*, – но теперь поняли, что это неправильный путь. И прямо сейчас мы готовы его изменить.

Это и есть ключ к тому, как вы можете управлять собой, чтобы по-настоящему распоряжаться собственной судьбой.

# Глава 8

## Методика управления собой



Существует некий естественный процесс, от которого зависит успех в управлении нашими судьбами. Этот процесс включает в себя целый ряд шагов. Если мы распознаем их, то можем повысить свои шансы и ускорить наши достижения. Если же не различаем, что является причиной нашего успеха, или мешаем этому, то в конце концов полагаемся на волю случая. Ведь жизнь на самом деле не зависит от удачи или счастливой судьбы. Мы не играем в нее за карточным столом. Если мы будем полагаться только на удачу, нам, скорее всего, не повезет. Поэтому успех – это всегда *результат* какого-то действия и четкого плана, ведущего к нему. Теперь мы знаем, что бывают времена, когда нам кажется, будто все хорошее, что происходит с нами, – всего лишь «случайность». Но кое-кто возразит, что в мире *ничего* не бывает просто так и все происходящее в нашей жизни случается именно так, а не иначе потому, что мы мысленно «моделируем» заранее все эти ситуации. Многие из того, что кажет-

ся случившимся *с вами*, на самом деле происходит *благодаря вам* – ведь в конечном счете именно вы придумываете, оформляете и режиссируете все эти события.

Давайте возьмем средний показатель ваших успехов и неудач. Независимо от того, берем мы сейчас мелкие ежедневные заслуги или более крупные жизненные достижения, – так или иначе, все эти победы неслучайны. Они являются результатом вашего труда.

Точно такая же ситуация складывается и с тем, что получалось у вас не очень хорошо. Ведь ваши провалы в большинстве случаев – тоже результат *ваших собственных* неправильных действий. То есть все ваши успехи и неудачи вызваны в итоге вашим правильным или неправильным поведением. Теперь давайте поговорим об этом более подробно.

# Пять факторов, управляющих нашими успехами или неудачами

## Поведение

Фактор, который *напрямую* управляет нашими достижениями, – это наше поведение, то есть совокупность наших *действий*. Как мы ведем себя, как реагируем на различные ситуации – все это в любой момент нашей жизни влияет на конечный результат того, что мы делаем в этот самый момент. Правильная последовательность правильных действий всегда приводит к тому, что проблемы благополучно решаются, в отличие от неправильной последовательности неправильных действий. Поступая конструктивно вы сможете достичь нужных результатов в большинстве случаев.

Эти правила применимы к любой сфере нашей жизни. Например, если вам нравится ваша работа, просто выполняйте ее хорошо и в срок и старайтесь поступать так всегда. В итоге ваш шанс добиться профессиональных успехов будет значительно выше. Если же вы, наоборот, ненавидите свою работу и никак не проявляете в ней усердия, все это не даст вам никакого результата.

Приведем другой пример. Если школьник отказывается

учиться, невнимателен на уроках и прогуливает занятия (все это, несомненно, относится к его поведению), – получит ли он хорошие оценки? Сомневаюсь. Если он будет таким образом демонстрировать всем, что ему не нравится школа, это приведет к серьезным проблемам. Хорошие оценки не появятся, и пока поведение такого ребенка не изменится, он не сможет рассчитывать на прогресс в учебе.

С вашей семейной жизнью все обстоит точно так же. Если вам не нравится дом, в котором вы живете, как вы будете вести себя? Как и большинство из нас, вы начнете всем своим видом показывать окружающим, что испытываете недовольство. Итогом этого станет разлад в семье или, по крайней мере, частые разногласия и конфликты в том или ином проявлении.

С другой стороны, если дома вы все делаете *правильно*, то ваша семейная жизнь наверняка окажется счастливой.

Эта закономерность имеет гораздо более широкое распространение, чем перечисленные примеры. То, как вы управляете собой, как вы действуете и реагируете в различных жизненных ситуациях, ваши слова, жесты и поступки – все это определяет уровень вашей успешности и эффективности. Не нужно быть волшебником, чтобы понять: когда мы поступаем *правильно*, вероятность благополучного исхода событий всегда выше, чем когда мы делаем *что-то не то*.

Так что же заставляет нас поступать тем или иным образом? Почему мы *не делаем* то, что должны, и, наоборот, ча-

сто говорим и поступаем так, как *не надо*? Что на самом деле управляет нашим поведением и нашими действиями? Почему иногда мы делаем *то*, что идет вразрез с нашими интересами, вместо того чтобы последовательно двигаться навстречу своей *цели*?

Может быть, мы не понимаем, что делаем? Нет. Обычно мы всегда знаем, что к чему.

Причина того, что мы не обращаем внимания даже на собственный внутренний голос, заключается в чем-то другом, что влияет на нас и управляет всеми нашими действиями. И это что-то, заставляющее нас поступать тем или иным образом, называется...

## Чувства

Каждое наше решение прежде всего проходит через чувства. То, что мы *чувствуем* в той или иной связи, всегда влияет на то, что мы *делаем* и насколько успешно это у нас получается.

Если мы настроены позитивно по отношению к чему-то, то будем вести себя соответствующим образом. Наши чувства напрямую влияют на наши действия. Вы когда-нибудь видели детей, которых заставляют есть то, что они не хотят? Как они ведут себя? Мне доводилось наблюдать, как дети буквально были готовы умереть прямо за обеденным столом. А если, наоборот, поставить перед ними их любимый десерт,

что они сделают? Они немедленно набросятся на него.

В чем разница между двумя этими блюдами? Дело *не в том*, что одно из них вкуснее или полезнее, чем другое. Различие заключается в том, что дети *чувствовали* в связи с ними. Их ощущения управляли их действиями. В *одном* случае они сопротивлялись, в другом, напротив, наслаждались.

У меня есть подруга, которая жутко боится летать. Обычно она ведет себя спокойно и умеет держать себя в руках. Но из-за этого страха перелетов она скорее предпочтет ехать на машине через полстраны из своего дома на Среднем Западе, чтобы навестить родителей, живущих на Западном побережье. Ей проще потратить на это два или три дня, чем просто сесть в самолет и добраться до нужного места в течение двух-трех часов. Если перелета избежать невозможно, она тут же впадает в стрессовое состояние, теряя при этом и самообладание, и хорошие манеры. Ее тревога всецело овладевает ей, и ее начинает тошнить еще до того, как самолет взлетает.

Проблема в самолете? Нет. Это ее *чувства* заставляют ее вести себя таким образом. Вы вновь можете заметить, что в данном примере не стоит вопрос о том, являются ли наши чувства «рациональными». Они просто автоматически контролируют и направляют наши действия.

Ваши чувства по поводу всего, что вы делаете, всегда влияют на то, как вы это делаете. Это не обязательно должны быть сильные эмоции вроде симпатии или отвращения, радости или страха; *любые* ваши чувства постоянно управляют

вашиими действиями. Как вы воспринимаете свою вторую половину, семью, работу, финансовую ситуацию, физическую форму, наконец, самого себя и свои достижения – все это определяет то, как вы поведете себя в той или иной ситуации. Если ваши чувства позитивны и продуктивны, такими же будут и ваши действия.

Но что заставляет вас *испытывать* чувства, способные столь эффективно управлять вами? Возникают ли они случайно? Что создает причины, позволяющие вам испытывать те или иные эмоции? Прихоти судьбы? Вовсе нет. Вашиими чувствами управляют ваши...

## Взгляды

Ваши взгляды – это те точки обзора, которые позволяют вам видеть свое будущее. У кого-то преобладает позитивное отношение ко многим вещам. Кто-кто, наоборот, чаще демонстрирует пессимизм. Но при ближайшем рассмотрении вы обнаружите, что у большинства из нас есть как оптимистичные взгляды, так и не очень.

Наше отношение к тому или иному предмету будет влиять на наши чувства; те, в свою очередь, определяют, как мы будем вести себя в отношении этого предмета, а от этого в итоге зависит, насколько успешно будут идти наши дела. Получается, что наши взгляды играют весьма важную роль в достижении успеха.

На самом деле, как мы можем видеть, положительное отношение *необходимо* для успешного выполнения любого дела. Мы часто слышим, как люди признаются в своем «неприятии» по отношению к чему-то. Это особенно свойственно молодым людям, особенно подросткам, часто расстраивающимся из-за различных неприятностей, но нередко характерно и для взрослых. Следует понимать, что человек не сможет осуществить действие, если не поменяет своего отношения к нему с негативного на позитивное.

Лично я согласен с этим. Без положительного настроя, позволяющего нам видеть открывающиеся возможности и концентрироваться на их достижении, мы никогда не преуспеем. Тем не менее для обладания чувствами, работающими *на нас*, нам следует иметь правильное отношение к своему делу, чтобы прокладывать прямой путь к успеху.

Но откуда берутся наши взгляды? Мы уже рождаемся с ними? Или они возникают из ниоткуда?

Наши взгляды неслучайны. Они не просто *существуют*. Их создают и контролируют наши...

## Убеждения

Наша *убежденность* по поводу того или иного предмета определяет наши взгляды на него, формирует наши чувства, направляет наши действия и на каждом этапе помогает нам добиваться своих целей, достигать успеха или терпеть пора-

жение. Наши убеждения настолько сильны, что под их влиянием мы способны представить себе нечто вовсе *не таким*, как оно есть на самом деле. Это будет полностью противоречить реальности, но мы просто будем верить в это.

Наши убеждения основываются не на правде, а лишь на вере в то, что это является правдой. Вера – великая сила! Выходит, восприятие окружающей реальности у каждого из нас основано на том, во что мы верим, – и неважно, является это правдой или нет.

Возможно, завтра в какой-то школе в какой-то далекой стране будет сидеть ребенок, который поверит, что *наша* страна агрессивно настроена по отношению к другим. Также может быть, что в другой школе уже нашей страны другой ребенок будет считать, что какая-то *другая* нация враждебна к нашей. Неважно, правда это или нет. Но они в этом убеждены. И эти убеждения каждое мгновение влияют на их взгляды, чувства и действия. Когда-нибудь, когда они вырастут, вполне смогут стать солдатами и встретиться на войне. Тогда они будут врагами друг другу. И для каждого из них это будет правильно, ведь они убеждены в этом.

Когда я сам был ребенком, то сидел на скамье в церкви и пытался понять, о чем говорит тот человек на кафедре. Я запомнил, что он часто повторял слово «верьте». Мне было не понятно, что оно означает. Я думал, что кому-то просто повезло, а кому-то нет. Кто-то по самой своей природе может верить, а кому-то не дано такой возможности. Тогда я

не знал, откуда берется эта вера, и, конечно, не предполагал, какую роль в будущем она сыграет в моей жизни. Вместе с тем я не подозревал и о волшебной силе веры, которая спасает множество жизней на протяжении всей истории человечества.

В качестве примера того, насколько важными могут быть наши убеждения, представьте себе, что вы верите, будто обладаете неким качеством, которое работает против вас, хотя в действительности вы им не обладаете.

# 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.