

Даниэль Чидиак

Кто сказал,
что ты не можешь?
Ты — можешь!




BYBLOS

Даниэль Чидиак

Кто сказал, что ты не можешь? Ты – можешь!

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=34472342

Кто сказал, что ты не можешь? Ты – можешь!: Библос; Москва; 2019

ISBN 978-5-905641-49-7

Аннотация

О книге:

Эта феноменальная книга уже у всех на слуху, и она меняет жизнь людей во всем мире, позволяя им раскрыть свою истинную сущность и уникальный потенциал.

Хотите изменить свою жизнь? Кто сказал, что вы не можете?

В жизни Даниэля Чидиака наступил момент, когда он понял, что не живет так, как хочет. Работа не приносила радость, отношения причиняли боль, а решения, которые он принимал, не сочетались с его подлинными ценностями. Однако он смог найти цель в жизни – этой способностью обладаем все мы, – и так начался его путь. Даниэль стал изучать жизнь величайших людей в человеческой истории, искал советов у духовных лидеров и открыл секреты влияния на собственную судьбу. Он использовал свой личный опыт преображения, чтобы составить руководство из семи шагов, которое поможет найти свое истинное «я», жить

той жизнью, которой вы всегда мечтали жить, и выйти за рамки привычных ограничений.

Отличаясь удивительной проницательностью, обходясь без хитрых уловок и пустословия, Даниэль Чидиак – вдохновляющий, мудрый и честный наставник. Его эффективная система получила широкое распространение и уже изменила жизнь тысяч читателей. Оснащенная практическими упражнениями и интерактивными инструментами, эта книга призывает задавать непростые вопросы и принимать судьбоносные ответственные решения – и в итоге ведет к самореализации, которой вы всегда хотели. Вы будете заинтригованы, ошеломлены, удивлены. Не этой книгой, а вашим собственным потенциалом.

Это идеальная, совершенная, исключительная, универсальная, наилучшая, полнейшая и непревзойденная книга для личностного роста.

От издателя:

Вы не прочитаете такие комментарии ни к одной книге. Читатели разного происхождения, культуры, возраста и образования говорят об уникальности авторского стиля, искренности и открытости, с которыми он делится своим глубоко личным опытом, они не просто пишут, что книга понравилась, но говорят, что будут перечитывать ее снова и снова, что она отличается от традиционных книг по самосовершенствованию тем, что в ней идет акцент на действия, то есть ее практическая сторона очень сильна. Еще люди пишут, что эта книга дает надежду в самых безнадежных ситуациях. Те, кто страдает клиническими формами депрессии, синдромом тревожности или просто те, кто потерял работу, пережил смерть близкого человека,

не удовлетворен жизнью и не знает, что делать, – все они почерпнули массу ценных советов из этой книги. Отзывы очень личные – не стандартные похвалы, а реальный опыт людей, которые изменились под воздействием этой книги.

Содержание

Что говорят читатели	7
Введение	16
Прежде чем я изменил свою жизнь	23
Первый шаг. Самопознание – новые возможности и внутренняя сила	33
1. Неоспоримая сила критического анализа	33
Гениальные вопросы = гениальные ответы	33
Кто я?	36
Продолжайте анализировать	43
Вопросы для поиска решений	51
Конец ознакомительного фрагмента.	52

Даниэль Чидиак

Кто сказал, что ты не можешь? Ты – можешь!

© 2012 by Daniel Chidiac.

© Ricardo Interdonato 2017, фотография автора.

© Студия Артемия Лебедева, дизайн обложки, 2018.

© ООО «Библос», 2019.

* * *

Что говорят читатели

«Мне двадцать шесть, я из Великобритании. В 2015 году мне поставили диагноз тяжелое тревожное расстройство личности и депрессия. Меня доставили в больницу с приступами паники из-за стресса, и в том же году у меня обнаружили рак кожи, мне предстояла операция. И все это вкупе с повседневными проблемами оказалось слишком тяжелой ношей для меня. Это повлияло на мои отношения с людьми, мою семью, работу и, честно говоря, на все, к чему я прикасался. Я начал пить и курить, чтобы облегчить стресс, прошел когнитивно-поведенческую терапию, но ничего не помогало.

В один прекрасный день я решил взять ситуацию в свои руки, прежде чем окончательно утратить контроль над своим поведением. Я прекратил принимать лекарства, которые врачи прописали от депрессии, перестал ходить на терапию и стал искать способы помочь себе собственными силами. Так я и нашел вашу книгу. Мне понадобилось восемь месяцев, чтобы дочитать ее, – потому что я решил приложить максимум усилий для борьбы с препятствиями и выполнить все задачи, предложенные вами. Поймите меня правильно, я далек от полного «выздоровления»; однако, перевернув первую страницу в 2016 году, я ни разу не оглянулся назад. Иногда приходилось буквально заставлять себя открыть

книгу и продолжить чтение, потому что я всегда был настроен крайне негативно ко всему в своей жизни. Но меня тянуло к ней снова и снова. Ваша книга и история помогли мне пережить тяжелейший период в моей жизни, и за это я безмерно благодарен вам. Читая вашу книгу, я нашел в себе силы бросить курить, теперь я пью один или два бокала вина только вне дома, и в этом году я начинаю заниматься фитнесом – для тела и для души. В каждой главе я буквально видел, что вы понимаете меня, и что нет ничего страшного в том, что в жизни бывают плохие или неудачные дни, главное – двигаться вперед. Со всей уверенностью готов сказать, что моя депрессия исчезла. Тревожность все еще поднимает свою безобразную голову время от времени, но благодаря вашей книге я начал лучше осознавать ее истоки и стараюсь сосредоточиться на более позитивном пути.

Конечно, еще многое предстоит сделать, каждый день учит нас чему-то новому, и благодаря вам я теперь радуюсь этому, вместо того чтобы переживать насчет будущего. Вы должны знать, что во многом помогли мне, и я не устану вас благодарить за это».

– Джонатан, Чешир, Англия

«Спасибо, что вы такой замечательный. Только что дочитала вашу книгу и плачу от счастья, хотя недавно рассталась с человеком, которого до сих пор люблю. Прочитав последние главы вашей книги, я решила придерживаться позитивного отношения к жизни, визуализировать ближайшее

будущее, медитировать каждый день, сосредоточиваться на своих мыслях и действиях. Я занимаюсь самоанализом, переоцениваю свои ценности и в результате решила изменить свою карьеру и начать путешествовать, потому что мне нужен глоток свежего воздуха...

Многие думают, что я хочу сбежать, но мне нужны новые ощущения, новый опыт, чтобы я смогла внести свой вклад в мир. Еще раз спасибо за вашу удивительную книгу, жду с нетерпением приключений, которые мне предстоят».

— Лорна, Лондон, Англия

«Я хотела сказать вам, что ваша книга очень сильно помогла мне. Я пережила травмирующий опыт и до недавнего времени, пока не прочитала вашу книгу и не занялась тщательным самоанализом, никогда не задумывалась, как мои действия, мысли и эмоции влияют на мою жизнь. Если я игнорирую их, то значит, я игнорирую себя и свои мечты. Я застряла на работе, которую не люблю, и сейчас стараюсь предпринять шаги к тому, чтобы перейти в компанию, где мечтаю работать. Я ежедневно изучаю и практикую принципы, о которых вы говорите в книге, они стали для меня приоритетом, и моя жизнь меняется к лучшему день за днем! Это тяжелый труд, но он приносит столько счастья и удовлетворения, и я знаю, что отдача будет колоссальной. Когда случаются неудачные дни, я всегда обращаюсь к вашей книге и вашим словам, чтобы вернуться на верный путь».

– Хейли, Сидней, Австралия

«Мне бы хотелось поделиться тем, как многое вы изменили в моей жизни. Мне двадцать шесть, и, должна сказать, я все еще не могла найти себя, мирилась со сложившимися обстоятельствами, особенно в карьере! Как и вы, я чувствовала себя потерянной, искала выход в наркотиках и алкоголе КАЖДУЮ неделю. Это стало вредить моему здоровью, и я оказалась на самом дне. Я чуть не потеряла любимого человека из-за этого.

Как бы то ни было, я продолжала работать с девяти до пяти (иногда дольше) и зарабатывать гроши. Мой босс взваливал на меня уйму бессмысленных задач и вел себя так, словно я должна доказать компании свою пригодность. Поэтому мне казалось, что я обязана все это выполнять. Это была самая токсичная рабочая обстановка. Все шептались за спиной друг у друга и плели интриги. А я думала только о том, что мне нужна эта работа, чтобы обеспечивать семью.

Прочитав вашу книгу и проведя тщательный самоанализ, я выработала здоровую самооценку. Сейчас я работаю в крупной компании, которая во всем поддерживает меня и дает полную свободу, предлагая гибкий график. Я путешествую по стране, а скоро поеду за океан (как я всегда мечтала). В этот переходный период я читала вашу книгу. И хочу поблагодарить вас за помощь».

– Андреа, Новый Южный Уэльс, Австралия

«Спасибо огромное за этот шедевр, и за то, что поделились личным опытом, и за ваши советы. В этом году я закончил школу и собираюсь в колледж, так что я сейчас переживаю важнейший период своей жизни. Поэтому я так рад, что прочитал вашу книгу. Я смотрю на свои старые привычки и удивляюсь, откуда у меня вообще взялись такие мысли и тревоги.

Ваша книга стала ключом к моему эмоциональному и финансовому росту. На Третьем шаге вы предлагаете задание – взяться за дело и запустить некий процесс. И я решил заняться визитками и электронной почтой. Сейчас у меня восемь клиентов, и я до сих пор не верю своему счастью. Так что огромное спасибо за стимул, потому что с тех пор я достиг значительных результатов и не планирую останавливаться».

– Люк, Буэнос-Айрес, Аргентина

«За последние два года я пережил тяжелые испытания, которые стали для меня настоящей проверкой. Я похоронил двух дорогих мне людей, слишком молодых, чтобы умирать, и недавно расстался с девушкой, на которой хотел жениться. Я наткнулся на вашу книгу совершенно случайно, но в нужное время, когда мне было тяжело найти в себе силы даже для того, чтобы по утрам вставать с постели. Я все еще работаю над собой, но, читая вашу книгу, я чувствую вдохновение, у меня появился стимул и надежда на то, что все будет хорошо. Спасибо, что написали эту книгу, она поможет

МНОГИМ ЛЮДЯМ».

– *Нейтан, Род-Айленд, США*

«У меня было много проблем в жизни – от насилия до расставания с парнем, который принимает наркотики вот уже два года. Я уже забыла, кто я на самом деле и чего я хочу, и все свои силы трачу на то, чтобы помочь своему парню. Я решила разорвать эти отношения и позаботиться о себе. Эта книга во многом мне помогла. Я хотела написать вам, потому что чувствовала безысходность и одиночество, мне казалось, что никто не понимает, каково это – жить с наркоманом. Спасибо вам за эту книгу. Она изменила мою жизнь».

– *Лейси, Онтарио, Канада*

«Честно говоря, я не тот человек, который зачитывается книгами. Но так было до того, как я прочитала вашу книгу. Оглядываясь на то, какой я была до своей внутренней революции, я просто не узнаю себя.

Я всегда была скандалисткой и сорвиголовой, вечно создавала проблемы и не знала, чего я хочу на самом деле, просто стремилась привлечь внимание. Конечно, я могла отличить хорошее от плохого, но как будто играла определенную роль: все считали меня «клоуном», который должен смешить людей и не заслуживает серьезного отношения. Мое счастье зависело от тех, кого я называла друзьями, и, каждый раз меняя школу (а это происходило часто), я всегда искала это счастье...

Потом я поступила в колледж и стала переосмысливать все в своей жизни и экспериментировать. Читая вашу книгу, я обрела смысл и цель и поверила в собственные способности, стала активно действовать.

Благодаря вашей книге я нашла в себе силы принять несколько непростых решений относительно дружбы. Теперь я смотрю на жизнь совсем иначе, спокойнее. У меня огромное количество вопросов, и раньше я думала, что другие люди помогут мне найти ответы, но теперь понимаю, что практически все ответы надо искать внутри себя. Мне бы хотелось поблагодарить вас от всего сердца за то, что поделились своими знаниями! Не могу даже выразить, как это вдохновило меня».

– *Нада, Копенгаген, Дания*

«Когда я начал читать вашу книгу, я уже второй год мучился со своим стартапом, все шло шиворот-навыворот, хуже некуда. Но я никогда не терял надежду!

Меня убеждали, что ничего не получится, и нужно закрыть предприятие! Но что-то внутри меня побуждало продолжать бороться, я так и сделал. Ваша книга помогла мне не опустить руки в тяжелые времена.

Как вы знаете, когда начинаешь новый бизнес, нужно работать 24 часа в сутки и вложиться в это дело на 200 процентов, к тому же у меня есть семья – двое детей и потрясающая супруга, а я принимал их как должное и вообще не уделял им время.

Ваша книга не только помогла мне осознать, что все лучшее в жизни дается бесплатно – семья, здоровье, истинное счастье и любовь. Она также укрепила мою уверенность в том, что я могу достичь всего, чего захочу. Она показала мне, что такое лидерство, честность, доброта и любовь.

Каждое утро я настраиваюсь на определенное состояние и визуализирую свой предстоящий день. Независимо от трудностей и препятствий, больших и маленьких, я знаю, что преодолею их.

Прошло уже десять месяцев с тех пор, как я стал использовать ваш метод в своей жизни, и, Бог свидетель, это было лучшее, что я делал! Это не только оказало колоссальное влияние на мою жизнь; я смог повлиять на жизнь своей семьи, друзей и коллег. На прошлое Рождество я купил десять экземпляров вашей книги и подарил всем родственникам, и им очень понравилось.

Мой бизнес растет и процветает, и я в этом ни капли не сомневался. У нас небольшая команда из шести человек, и каждый из них в восторге от вашей книги. Вы научили меня вкладывать время в людей, я использовал этот принцип в своей компании, и он работает, причем приносит потрясающие результаты!

Спасибо вам за все. Никогда не думал, что напишу автору книги, как много нового я узнал».

– Майк, Ливерпуль, Англия

«Спасибо за вашу книгу. Это настоящее руководство для

счастливой жизни. Для меня она как Библия».

– *Кайли, Торонто, Канада*

«Вы спасли меня».

– *Джини, Джорджия, США*

Введение

«Внутри вас сокрыты силы, способные дать вам все, о чем вы мечтали, и сделать вас такими, какими вы хотели бы быть, если только вам удастся отыскать их и воспользоваться ими».

– Орисон Суэт Марден

Чем обусловлены ваши действия? Почему одни люди мотивированы на успех, а другие не в состоянии встать с дивана и отыскать пульт от телевизора? Что влияет на нашу жизнь? Как изменить подход к жизни и ее восприятие, когда мир вокруг рушится? Как построить жизнь, о которой вы мечтаете? Какие стратегии помогли самым успешным людям в истории? Как создать доверительные отношения с самим собой, которые помогут достичь цели?

Непреодолимое желание найти ответы на эти вопросы стало делом всей моей жизни. И эти поиски открыли бесконечный источник знаний и мудрости, который хранится внутри каждого человека. Со временем боевой дух многих людей ослаб, не выдержал натиска испытаний, срывов и разочарований. Я намерен показать вам, как вернуть этот дух.

Очевидно, что у каждого есть видение идеальной жизни, но лишь немногим выпадает счастье прожить эту жизнь. Почему? Возможно, причина в нежелании исследовать этот вопрос подробнее? Или в простом незнании? Или же речь

идет о психологических и эмоциональных барьерах, которые препятствуют проявлению нашей истинной силы? Как ни прискорбно, большинство людей влачат свое существование, мечтая о другой жизни, которая кажется недостижимой. Надежда и вера в свои способности исчезают под давлением стресса и повседневных переживаний.

«Без откровения свыше народ необуздан, а соблюдающий закон – блажен».

– Притчи Соломона 29:18

Не так давно я оказался на распутье, что нередко случается в жизни. Я лежал в своей комнате, глядя в потолок, испытывая физическое и эмоциональное воздействие затянувшегося загула. У меня не было ни работы, ни планов на будущее, я утратил всякую надежду на то, что могу как-то повлиять на свою судьбу. Я чувствовал себя совершенно бесполезным для себя и для мира. Как и все, я хотел, чтобы моя жизнь имела смысл; хотел помогать людям и жить ради цели, которая вдохновляла бы каждый мой шаг; хотел воплотить свои желания, внести свой вклад в общество и по утрам просыпаться с радостным предвкушением предстоящего дня!

В тот момент, почувствовав себя полнейшим неудачником, я решил выяснить, **почему одни люди живут удивительной жизнью, а другие не могут реализоваться**. На этом пути я брал пример с самых успешных людей в истории, объехал полмира, чтобы встретиться с лидерами, обладающими самым передовым мировоззрением на планете, об-

щался с исключительно результативными личностями, консультировался с людьми из самых разных стран – от профессиональных спортсменов до телезвезд, а самое главное – исследовал человеческий разум и эмоции. И, позвольте заверить вас, я увидел, что все индивиды, которые реализовали себя, обладают схожими характеристиками. Вы никогда не задумывались, почему лишь немногие воплощают свои мечты, а подавляющее большинство – нет? Те, кто живет успешной, полноценной жизнью, мыслят одинаково, испытывают схожие чувства и действуют в соответствии с определенными паттернами. Да, они во многом различаются, но их природа, их суть остается практически неизменной. Как ни удивительно, я также выяснил, что им пришлось научиться следовать этим паттернам и принципам и целенаправленно практиковать их. И, конечно же, эти принципы доступны каждому, а не только избранным.

Я открыл для себя одну важную истину: все происходит по определенной причине – чтобы подвести нас к решению, от которого в итоге зависит, как мы проживем оставшуюся жизнь. На каком бы жизненном этапе вы ни находились, чего бы вы ни достигли, какие бы планы ни строили, вы читаете эту книгу, чтобы принять именно такое решение – способное стать залогом удовлетворенности и полноты жизни, о которой вы даже не подозревали; вы достигнете того уровня, о котором мечтаете; вы сможете вести тот здоровый образ жизни, которого желаете, привлечь внимание того чело-

века, которого искали всю жизнь, или укрепить уже существующие отношения. Вы найдете способ достичь того, что всегда казалось невозможным, и управлять своими финансами. Вы научитесь контролировать свои эмоции, преодолевать страхи, которые казались неизбежными, и каждое утро будете просыпаться с таким мироощущением, которое делает каждый ваш шаг плодотворным. Примите решение, которое позволит вам гарантированно достигать любой намеченной цели.

Эта книга также посвящена тому, как найти свой путь в жизни, чтобы каждое решение принималось со знанием и использованием стратегий, которые поднимут вас до такого уровня, что вы вдохновите окружающих. Неважно, на каком уровне вы находитесь сейчас, всегда есть возможность для развития.

Как и любой путь, путь к себе, описываемый в этой книге, состоит из последовательных шагов.

ПЕРВЫЙ ШАГ: САМОПОЗНАНИЕ – НОВЫЕ ВОЗМОЖНОСТИ И ВНУТРЕННЯЯ СИЛА. Все, с кем я общался, интересовались самопознанием, но не знали, с чего начать. Это самый важный шаг для того, чтобы понять себя и внести необходимые изменения в свою жизнь.

ВТОРОЙ ШАГ: ИСПОЛЬЗОВАТЬ ЭНЕРГИЮ – ФУНДАМЕНТАЛЬНУЮ СИЛУ. Я объясню, как использовать колоссальные запасы жизненной мощи, находящиеся внутри вас. Все мы знаем, что чем больше энергии вложишь в

дело, тем быстрее достигнешь результата. Большинство людей тратят свои силы на то, что на самом деле разрушает их жизнь, а не обогащает. Я научу вас отличать одно от другого и заняться самопознанием.

ТРЕТИЙ ШАГ: СОЗДАТЬ СИСТЕМУ ДОСТИЖЕНИЙ – фундамент для всего, чего вы мечтаете достичь. Все принципы, описанные в этой книге, я либо практиковал лично и использовал с клиентами, либо заимствовал у величайших людей в истории. Подробная стратегия в этом разделе предоставит вам весь необходимый арсенал для превосходных результатов. Я проведу вас шаг за шагом и покажу, как преодолеть любые преграды в бизнесе, выяснить, что увлекает вас больше всего, и добиться понимания и эмоционального заряда, необходимых для успеха.

ЧЕТВЕРТЫЙ ШАГ: УПРАВЛЯТЬ СВОИМИ ОТНОШЕНИЯМИ. Я расскажу вам, как контролировать отношения. Ваш корабль идет гладко, или его носит по волнам, или он еще не поднял паруса? Если нынешние отношения мучительны для вас и вы хотите освободиться от них или, напротив, стремитесь укрепить свои отношения, советы из этого раздела помогут вам. Также этот раздел будет интересен тем, кто ищет того единственного человека, с кем разделит бы свою жизнь, но не знает, как привлечь его/ее внимание.

ПЯТЫЙ ШАГ: НАЧАТЬ ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. Я предложу вам принципы и стратегии, касающиеся здоровья. Все мы понимаем, что наше здоровье – одна из

важнейших сфер жизни. Если вы не согласны, то, вероятно, вам, больше, чем кому-либо, следует прочесть этот раздел. Без здорового организма ваша жизнь не будет успешной, и точка. Я квалифицированный тренер по личностному развитию и использую знания, приобретенные в работе с клиентами, чтобы показать самые эффективные методы достижения хорошей физической формы и, главное, прекрасного самочувствия. Также вы найдете здесь подробную информацию о многообразном влиянии разума на тело.

ШЕСТОЙ ШАГ: ПРОБУДИТЬ РАЗУМ, ОСВОБОДИТЬ СЕРДЦЕ. Вряд ли стоит доказывать, насколько важен пробудившийся разум, вооруженный знаниями о себе и о мире. Однако это путешествие по вашим эмоциональным особенностям покажет, что с научной и нравственной точек зрения все мы суть едины. Мы рассмотрим, как ваши действия влияют не только на вашу собственную жизнь, но и на мир в целом. Я также приглашаю вас отправиться со мной в духовное путешествие по Таиланду, где мы встретимся с одним из самых уважаемых монахов в стране. Этот шаг покажет, какое огромное влияние мы оказываем на молодежь – от наших детей, племянников и племянниц до детей на улице! Ничто не стимулирует больше, чем знание своей роли в этом мире.

СЕДЬМОЙ ШАГ: САМОРЕАЛИЗОВАТЬСЯ. НАСТОЯЩИЙ УСПЕХ. Ни одну жизнь нельзя назвать успешной, если человек не самореализовался. Не обманывайте себя: не

каждый успешный человек доволен своей жизнью. Истинный успех – самореализация и удовлетворенность – наивысшее преимущество, доступное человеку. Выясните, что делает вас по-настоящему счастливым, и развенчайте социальный миф, укоренившийся в нашем сознании, о том, что настоящее счастье – иллюзия. Множество раз в истории человечества эта система давала осечку, так что не позволяйте обманывать вас. Истинная самореализация и удовлетворенность действительно существуют!

Как вы понимаете, невозможно минимизировать объем контента, который изменит вашу жизнь раз и навсегда. Было бы абсурдно резюмировать какой-либо аспект этого пути в нескольких абзацах введения. Хотя вас ожидает увлекательное чтение, мне бы не хотелось что-либо приукрашивать. Здесь все настоящее, неприкрытое и правдивое. Надеюсь, мне удастся вывести на свет потрясающие качества, которые все это время были скрыты внутри вас. Вы будете заинтригованы, потрясены и восхищены. Не этой книгой, а собственными возможностями.

«Разум человека, преобразованный новой идеей, никогда не возвращается в прежнее состояние».

– *Оливер Уэнделл Холмс мл.*

Прежде чем я изменил свою жизнь

«Истинное мерило человека – его поведение не в период довольства и комфорта, а в период испытаний и разногласий».

– Мартин Лютер Кинг мл.

В детстве я всегда мечтал о лучшей жизни. Другим повезло меньше, чем мне, но мои желания не отличались оригинальностью: сбежать от всего, что я знал и что меня окружало. Помню, с ранних лет я мыслил масштабно, однако всегда что-то мешало поверить, что мои мечты когда-нибудь сбудутся. Как большинство детей, я смотрел на людей, которых показывали по телевизору, слушал известных певцов, видел бизнесменов и хотел стать таким же успешным. Мои родители всегда стремились создать мне все условия для счастья и всегда поддерживали, хотя иногда дети воспринимают все заботы взрослых совершенно иначе.

Мой отец словно совмещал в себе две противоположные личности. С одной стороны, у него был чудовищно тяжелый характер, но, с другой – он был невероятно любящим человеком. Благодаря его жесткому характеру я многому научился, например, что сдаваться нельзя. Быть вторым – недостаточно хорошо, и он требовал высочайших результатов во всем, чем бы я ни занимался. Временами было нелегко, однако сейчас я вижу, какое колоссальное влияние эти принципы

оказали на меня. Его правило «никогда не сдаваться» навсегда отпечаталось в моей голове. Что касается матери, она никогда не сомневалась во мне. Родителям постоянно не хватало денег, и с этим нелегко было смириться. Они оба подавали мне пример безусловной любви, и за это я навеки в долгу перед ними. Но мне не нравилось жить дома и не нравилось подчиняться их правилам.

«Важно не то, чем вы владеете в этом мире, а какой след вы оставите».

– *Моя мама*

И я нашел утешение в дедушке и бабушке. Когда родители переехали из дома дедушки и бабушки, я решил остаться. Дедушка был для меня примером во всем, потому что у него была очень сильная связь с семьей, и, помимо денег и уважения окружающих, он мог похвастаться тем, что прожил жизнь не зря. Ему удавалось сохранять оптимизм и спокойствие и решать все проблемы семьи. Каждую неделю он ходил в местную церковь и, несмотря на свой возраст, прислуживал у алтаря. Спустя много лет я осознал, что именно это наполняло его жизнь смыслом, а не деньги и уважение.

Одним из тяжелейших моментов моей жизни был тот день, когда у дедушки обнаружили рак. Мне было тогда двенадцать, и я опускался на колени и молил в душе, Бога исцелить его. Не осознавая этого, я старался исцелить самого себя от боли и страданий, с которыми мне предстояло столкнуться. Прошли три бесконечно длинных года, и дедушка

скончался. А моя битва с жизнью только начиналась. Мир вокруг меня рассыпался вдребезги. Опора всей семьи рухнула, и глубочайшее чувство потери не покидало меня на протяжении многих лет.

Мы жили в рабочем пригороде Мельбурна, и я считал, что возможностей у меня не густо. Озлобленность на мир росла с каждым днем. Я решил сбежать, вместо того чтобы противостоять своим проблемам. У меня не было ни цели, ни ориентиров, и я сбился с пути. Меня чуть не выгнали из школы, жестокие драки и неуважение к миру стали моим образом жизни.

Друзья поддерживали все мои безумства. Мы ночи напролет шатались по улицам, обдумывая очередные проделки. Когда речь шла о новой шутке, никаких границ или авторитетов у нас не было. Я шел верным путем к саморазрушению. Хотя все это время я прекрасно понимал, что эти поступки не имеют ничего общего со мной, с моей истинной личностью, я все же жил так, как, мне казалось, я должен был жить. Ради внимания, похвалы, признания своего круга, эгоистичного удовлетворения потребностей и всего остального, что ведет к разочарованию.

«Счастье невозможно, если то, во что мы верим, отличается от того, что мы делаем».

– *Фрейя Старк*

Рядом с моим домом был мост, куда я ходил, чтобы побыть одному и подумать. Мне было лет четырнадцать, не

больше, и я сидел там и рассматривал машины, которые проезжали внизу. Меня завораживало, что каждый живет в своем собственном мире, едет к своей собственной цели, и при этом все мы часть «одного большого мира». За «мерседесом» ехала старая «тойота», и я старался понять, почему все обернулось так, а не иначе. Почему эта женщина едет на такой машине, а тот парень нет? Не повезло? Я думал: «Но мы ведь живем в одном мире». Интересно, человек в «мерседесе» действительно счастливее, чем другой водитель? Меня интересовали человеческие эмоции и особенности разного образа жизни, а главное, ответ на вопрос: как наша жизнь влияет на наши чувства? Тогда это были всего лишь праздные размышления, но любопытство осталось. Я всегда знал, что мое предназначение – повлиять на мир. Я не подозревал, что мои поступки уже давно влияют на мир, и, думаю, люди редко осознают свою власть, хорошо это или плохо.

Прошло несколько лет, и мало что изменилось. Я встретил девушку, которая стала моей возлюбленной на три года, и свое счастье связывал исключительно с ней. Сначала все было замечательно, а потом отношения рухнули, как и вся моя жизнь. Мы ругались, и все это переросло в настоящую катастрофу. Я узнал, что она мне изменяла. Хотя наши отношения и так были на мели, после ее измены я почувствовал себя совершенно опустошенным.

Не мог ни есть, ни спать; все вокруг напоминало о боли, которую я испытывал. Мне казалось, что наши отношения

еще не исчерпали себя, и я нуждаюсь в ней, чтобы жить. Мы снова сошлись, но через какое-то время чувства угасли. И все же мне необходимо было знать, что она любит меня, я верил в эту ложь. Теперь я понимаю, что поступил эгоистично. Я хотел защитить себя. Решение уйти от нее было одним из самых тяжелых решений в моей жизни, настоящим испытанием на прочность. Но я знал, что мне предстоит многое сделать в жизни, и сделать это самому. Оглядываясь назад, сомневаюсь, что вообще любил эту девушку; ее присутствие заполняло эмоциональную пустоту в моем сердце, и мне это нравилось.

Разорвав отношения с ней, я потерял то, что мне казалось счастьем. И снова, чтобы обрести хоть какой-то смысл в жизни, я обратился к внешним факторам. Я не понимал, что делаю, а главное, не замечал того факта, что полноценное счастье можно обрести только внутри себя. И вот я отправился на очередные поиски внешнего счастья.

Стал ходить на вечеринки. Курил, много пил, экспериментировал с наркотиками. Не мог дождаться выходных. В университете я готовился получить диплом по маркетингу, но прекрасно понимал, что не этим хочу заниматься в жизни. Однажды я сидел на лекции с тремястами другими студентами и лихорадочно думал: «Зачем же я буду соперничать со всеми этими людьми за работу, которая мне даже не нужна». Я знал, что у меня всего два варианта: остаться и прожить жизнь, которая никогда не принесет мне счастья, или

сделать скачок в полную неизвестность, не имея ни малейшего понятия о том, чем я хочу заниматься.

Я встал, собрал свои учебники, вышел и ни разу не оглянулся. Родители настаивали, чтобы я получил диплом, но я не собирался соответствовать чужим ожиданиям и социальным нормам. Я не представлял, чего хочу, но точно не этого. Я начал работать в маркетинговой компании, ушел оттуда, получил штатную работу продавца. Открыл в себе удивительную способность преуспевать в обоих направлениях и получил должность самого молодого торгового коуча, хотя проработал всего полгода. Оставалась только одна проблема: это занятие не доставляло мне радости!

Как раз в это время мы с братом открыли небольшой бизнес по импорту одежды. Я все еще не нашел свое истинное увлечение и ни одному делу не мог посвятить себя на сто процентов. Я вкладывался, конечно, но только чтобы зарабатывать, потому что мне казалось – счастье в деньгах. Одно разочарование следовало за другим, я исчерпал все свои возможности, и вскоре мне предстояло уяснить еще одну важную истину. И на этот раз жизнь не стала со мной церемониться.

Мне было почти девятнадцать, я летел в Италию и читал книги о ведении переговоров. Редкое занятие для юноши, так что об этом я точно не жалею. Глядя в иллюминатор, я задумался, куда катится моя жизнь. **К чему все это? Что все это значит? Что я здесь делаю?** Я не ломал голову

над этими вопросами и отгонял их, потому что думал, что время нужно тратить с большей пользой. Теперь я понимаю, что этот принцип далек от правды.

Вместо того чтобы ответить на эти вопросы, я мысленно представлял себе, как вхожу в конференц-зал, полный иностранных бизнесменов, и стараюсь заключить максимально выгодную сделку. Я нервничал, переживал, но в то же время чувствовал удивительное воодушевление. Я знал, что никогда не соглашусь на что-то меньшее, чем заслуживаю. Я никогда не смирюсь с жизнью, где я не мог бы быть сам себе хозяином и воплотить свои мечты.

К двадцати годам я успел съездить в Европу пять раз. Я всегда рассказывал людям об этом с довольной улыбкой, и это было приятно. Я думал, что нашел свое счастье – хвастаясь тем образом жизни, который веду, притворяясь, что живу. Каждый раз, когда меня спрашивали, как дела, я отвечал: «Наслаждаюсь жизнью». Но никто не знал, что я наркоман; без копейки в кармане; психологически, эмоционально и духовно опустошенный; и понятия не имею, ради чего я живу. Ночи напролет я курил марихуану, только чтобы заглушить бардак в голове. Это то же самое, что наклеить тысячу пластырей на свежую рану; она все равно останется и будет кровоточить.

Кто об этом знал? Я знал. Я врал себе. **Но прекрасно осознавал истинное положение дел – таким даром обладаем все мы.**

Я знал, что блуждаю в потемках, и взывал к Богу, которого на самом деле не чувствовал и не понимал, чтобы Он осветил мой путь и показал направление. Сомневался ли я когда-либо в Его существовании? Конечно, особенно в периоды депрессии. Но к кому еще я мог обратиться? Я уже вложил все свои силы в то, что, как мне казалось, должно было принести мне счастье.

В моей жизни стали появляться люди, которые говорили о настоящем счастье. Наверное, они всегда были рядом, просто именно сейчас я стал обращать на них внимание. Но не более того. Если бы мне было действительно интересно, я бы прислушался к ним, но нет. Я не мог себе представить такой степени удовлетворенности, такой полноты жизни, как у них, и отмахивался от их слов. Я спорил, придумывал массу оправданий и расстраивался, когда на мое притворство они отвечали вопросом: «Ты действительно счастлив?» Как ни странно, я говорил «да». И каждый раз знал, что вру. Я держался за свои страхи, прятался за ними, как бы странно это ни звучало. Но чувствовал, что с каждым разом правду все сложнее скрывать. Я ничего не предпринимал, потому что не верил, что это может изменить мою жизнь. Хотя я всегда знал, что глубоко в душе я хороший человек, всеми своими поступками я продолжал опровергать это и запутался еще больше.

В моей жизни произошли события, которые заставили усомниться в ценности того, чем я занимался. Самым слож-

ным было переосмыслить те поступки, которые раньше я совершал на автопилоте. Однажды вечером я достиг самого дна. После очередных «веселых» выходных с коктейлями и наркотиками я не спал сорок восемь часов. Я был психологически и физически измотан. Это был не обычный «отходняк». Никакими словами невозможно описать то ощущение опустошенности. Я решил: Вот и все. Надежды не осталось. Я желал только одного: чтобы земля разверзлась и поглотила меня. Стоя в ванной, в полном оцепенении, не осознавая, что происходит вокруг, и мечтая о смерти, я подумал, что помощи ждать неоткуда. Меня накрыло таким мраком и ужасом, словно я ребенок, запертый в темной комнате, но в тысячу раз хуже. Я упал на колени и закричал, обращаясь к Богу: «И где же Ты сейчас?» Мне было так плохо, что казалось, достаточно протянуть руку, чтобы дотронуться до дна. Слезы душили меня, заволакивали глаза; я встал и взглянул на себя в зеркало. Сквозь слезы мое отражение казалось деформированным, пока я не вытер глаза. Тогда я смог разглядеть свое лицо, и совершенно неожиданное чувство охватило меня – это был такой отрезвляющий и просветляющий опыт, что он навсегда изменил мою жизнь. Я стоял и глядел на себя минут двадцать. И наконец понял, что человек, которым я хотел стать всю свою жизнь, смотрит сейчас на меня. Так началось мое путешествие...

ВАШ ЛИЧНЫЙ КОНТРАКТ:

Я, _____,

обязуюсь переосмыслить каждую сферу своей жизни. Я больше не буду мириться с меньшим, чем заслуживаю. У меня было достаточно возможностей, чтобы изучить одну, не самую позитивную сторону жизни, и теперь пришло время открыть для себя другую, лучшую, сторону. Я обещаю повысить качество своей жизни. Несмотря на обстоятельства и препятствия, я буду выполнять все задания, предложенные в этой книге, которые дадут мне совершенно новые возможности. Ни одно задание я не оставляю без внимания. Я буду упорно работать над тем, чтобы обрести уверенность в себе и раздвинуть свои границы.

Я несу ответственность за свою судьбу и прочитаю эту книгу от начала до конца. Я понимаю, что единственный способ по-настоящему преуспеть – выработать правильное мировоззрение, и я готов трудиться изо всех сил, чтобы достичь этого. Я готов **ПРОЖИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ**, постоянно развиваясь и используя безграничные силы внутри себя.

Я готов к тому, что пламенные мечты, вдохновляющее видение и жажда жизни будут доминировать над всем остальным.

Подпись: _____

Дата: _____

Первый шаг. Самопознание – новые возможности и внутренняя сила

1. Неоспоримая сила критического анализа

«Самая большая глупость – делать одно и то же и надеяться на другой результат».
– Альберт Эйнштейн

Гениальные вопросы = гениальные ответы

Ничто не стоит на месте. Перемены – основа жизни, и независимо от вашего возраста вы всегда должны быть готовы для перемен. В отношениях, карьере, в борьбе со старыми привычками либо с собственным гневом или в других сферах, оказывающих огромное влияние на вашу жизнь. Предлагаю выбрать одну область и задуматься: «Все, что я узнал за последние восемнадцать, двадцать два, сорок пять и даже шестьдесят пять лет, какое влияние это оказало на данную

сферу моей жизни? Я доволен сегодняшним положением? Я достиг полной самореализации? Или я растерян, в тупике?»

Теперь вспомните, сколько раз вы задавали себе эти вопросы. Вы видите общую тенденцию в своих ответах? К сожалению, большинство людей ходят кругами всю свою жизнь, и им так и не удастся что-то изменить. Во-первых, они не верят в перемены и постоянно напоминают себе, почему не могут измениться; во-вторых, некоторые просто не знают, как за это взяться. Мы постоянно накапливаем знания, но обучение требует практики, быстрых действий. Можно двадцать раз наблюдать, как меняют колесо машины, но, пока не сделаете это сами, ваши знания никогда не пройдут проверку, и вы никогда ничему не научитесь.

Многие считают, что предпринимают все необходимые шаги, и все же чувствуют себя неудачниками. Вот почему нужно направить свои усилия в эффективное русло и добиться продолжительных изменений.

Многие из нас усвоили урок: если мы изменимся, то больше не будем собой. Даже наши друзья будут отпускать шуточки и говорить «ты изменился» таким тоном, будто мы нанесли им личное оскорбление. Этот подход игнорирует две правды: изменения обладают колоссальной силой, и, главное, они неизбежны. Ничто не остается прежним. В каждый следующий момент вы становитесь новым человеком, даже физически. Ни одна клетка вашего организма не осталась неизменной со дня вашего рождения. То есть мы постоян-

но преображаемся, «становимся». А вот кем мы становимся, зависит от нас. Проблема в том, что большинство не становятся теми, кем хотят.

Чтобы расти и развиваться, нужно меняться, так? Какое ли это финансовое положение, физического, эмоционального или психологического состояния, действует то же правило. **Правильные вопросы подталкивают к изменениям, способствующим росту.** Они позволяют расширить мышление, избавиться от предрассудков и ложного убеждения, что «существует только один вариант».

Возможно, вы уже задаете себе вопросы, но они огорчают вас и приводят к повторению одного и того же опыта. Держитесь подальше от таких вопросов:

Почему у меня не получается?

Почему я такой невезучий?

Почему все девушки/парни одинаковые?

Всем богачам пришлось переступить через кого-то, чтобы заработать состояние, так?

Почему я не могу наслаждаться жизнью, как остальные?

Почему все проблемы мира обрушились на меня?

Когда изменится мышление, то изменятся и чувства.

Когда изменятся чувства, изменятся и действия.

Когда изменятся действия, изменится и ваша жизнь.

Все начинается с того, чтобы понять...

Кто я?

«Неисследованный ум – море страданий».
– Байрон Кейти

Нужно задавать вопросы, чтобы стимулировать рост и избежать чувства собственной незначительности и никчемности. Крайне важно, прежде всего, обдумать вопрос «Кто я?» На первый взгляд, вопрос обескураживающий; однако если проявить терпение, можно докопаться до истины.

Если вы не знаете ответ, то вряд ли поймете, чего вы **хотите** в жизни, и не сможете испытать полноценное счастье. Подумайте, какой вы человек в глубине души, независимо от решений, принятых в прошлом. Несколько раз мне задавали вопрос: «Кто ты?» И только когда я примирился с собой, то смог ответить уверенно.

Перечислим вопросы, которые следует обдумать, чтобы приступить к самоанализу. Эти вопросы я задавал себе, но помните, что у каждого бывают моменты, когда он не может проявить свою истинную личность. Например, не заиклитесь на тех случаях, когда вы были жестоки и эгоистичны, если вы знаете, что в глубине души вы человек любящий и заботливый. Уделите каждому вопросу несколько секунд.

Я любящий человек?

Я проявляю уважение?

Я умею сострадать?

Я щедрый и бескорыстный?

Я честный?

Я благодарный?

Обдумывая эти вопросы, вы машинально напоминали себе случаи, когда **не проявляли** эти качества? Если да, то это потому, что ваш мозг все еще предрасположен к рассматриванию прошлого опыта, и особенно вас самого, в худшем свете. В жизни любого из нас бывали моменты, когда мы не проявляли этих позитивных качеств. Я точно этим грешил, однако это не меняет того факта, что глубоко в душе вы совершенно не такой человек. Будем реалистами: если бы вас судили за каждый выбор, сделанный вами в жизни, вы бы вообще не читали сейчас эту книгу. Так что не нужно намеренно вспоминать неудачи; будьте благоразумны и сосредоточьтесь на тех случаях, когда вы проявляли эти качества. Теперь снова пройдитесь по вопросам и добавьте еще один: **«Когда я проявил это качество?»**

Чем больше вы стремитесь стать этим потрясающим человеком, тем больше энергии и воодушевления вы испытываете. Вы гордились собой, когда вспомнили те моменты? Сравните свои чувства с теми, которые возникают при воспоминании о случаях, когда вы были совсем не таким, каким хотите быть. Напоминая себе о важнейших ценностях, чтобы жить полной жизнью и самореализоваться, вы будете чаще проявлять их.

Если вы убеждены, что не имеете ничего общего с

этим потрясающим человеком, ответившим положительно на предыдущие вопросы, задайте себе следующий вопрос «Как стать таким?», и вас посетит миллион идей. Более того, если вы категорически не хотите становиться этим потрясающим человеком, то, к сожалению, именно в этом главная причина вашей неудовлетворенности. На мой взгляд, так жить невыносимо грустно; никто не согласится на такую жизнь за все деньги мира. **Проблема не в том, чтобы понять, кто вы как личность, а в том, чтобы найти в себе мужество действовать в соответствии со своими ценностями.**

Такое ощущение, что мы разделены на две части: внешнее «я» и настоящее «я». Первое – социальные ярлыки, которые мы навешиваем на себя. К примеру, мой долг быть другом, сыном, братом, писателем и так далее. Так получилось, что я выполняю все эти функции, но, как ни странно, когда я наедине с собой, вдали от всех этих обязательств, я не рассматриваю себя в таком качестве. Тогда я и открываю свое истинное «я». Это мои внутренние качества, мое многообразие и способность быть всем, а иногда ничем. Временами чувствуешь себя чужим в этом мире, потому что люди не всегда понимают твое «я». Но они и не обязаны – вы обязаны. Пока вы не потеряете связь с той личностью, какой вы на самом деле являетесь (а не каким вас считает общество), вы будете счастливы и сможете наслаждаться каждым мгновением своей жизни.

Я лично это пережил. Обязанность стать кем-то, выбрать себе «роль» и играть ее до конца своих дней под внешним давлением порождала определенные ожидания относительно меня, от которых меня мутило, честно говоря. Каждый раз, когда я грустил, то чувствовал разочарование, потому что думал, что обязан быть счастливым. Когда я проявлял слабость, то думал, что обязан всегда быть сильным; когда был уязвим, то думал, что обязан всегда контролировать ситуацию. Мне пришлось наконец признать, что я человек, и нет ничего плохого в том, чтобы быть разным на разных жизненных этапах. Я чувствую себя по-разному, думаю по-разному, веду себя по-разному. Но лучшее, что я понял о себе: я человек! А будучи человеком, я обладаю удивительными способностями, которые только и ждут, когда я ими воспользуюсь. Это мой фундамент – вера в то, что я обладаю самыми замечательными качествами, которые влияют на мою жизнь точно так же, как «плохие» качества, на которых я раньше заикливался.

Предлагаю выполнить задание, которое навсегда изменит вашу жизнь.

1. Выделите пять минут и серьезно поразмыслите над теми вопросами, которые мы перечислили. Не лишайте себя такой возможности. Эти упражнения окажут колоссальное влияние на вашу жизнь. Запишите свои ответы. Не переходите ко второму заданию, пока не закончите первое.

2. Теперь обдумайте свои качества и запишите их.

3. Затем еще несколько минут поразмыслите о списке качеств, которые вы записали. Закройте глаза и повторите их про себя или произнесите вслух. Целиком и полностью сосредоточьтесь на качествах, которые могут изменить вашу жизнь. Обычно, если не знаешь, кто ты, что ты собой представляешь, чувствуешь смятение и растерянность, когда нужно принять серьезное решение. А теперь у вас появится четкое понимание себя.

Если вы находитесь в публичном месте и не хотите кричать, какой вы замечательный, предлагаю проделать это упражнение в уме. И не забывайте отмечать, что вы чувствуете, когда перечисляете каждое свое качество: **полная сосредоточенность на чувствах.**

Даже не зная вас, я могу сказать, что наверняка в глубине души вы добряк. Проговорив эти утверждения, вы вспомните, какой вы на самом деле. Это важный ключ к счастью и успеху на любом уровне. Если правильно выполнить это упражнение, оно воодушевит вас. Видите, как легко почувствовать радость жизни, стоит только направить всю свою энергию на жизненно важные качества? Это упражнение можно проделать перед каждым вставшим перед вами вопросом или проблемой, с которой вы столкнулись, чтобы укрепить самосознание и понимание ситуации, и я настоятельно рекомендую делать это ежедневно, особенно когда вы просыпаетесь. Я никогда не советую то, что не практикую сам или использую для других. Это упражнение я практико-

вал с одними из самых успешных и состоявшихся людей, каких я знаю, и оно принесло им неоценимую пользу.

Качества, которые мы перечислили, — всего несколько примеров; уверен, вы придумаете еще. Нужно начать со слова «я» и дописать конкретное качество. Теперь, обдумав качества, отражающие вашу истинную сущность, вы сможете грамотно оценить решения, которые принимаете ежедневно.

Я также пришел к выводу, что все люди обладают одной и той же истинной сущностью, независимо от исповедуемой религии, социального статуса или прошлых решений. Я общался с людьми самых разных профессий, даже с несколькими закоренелыми преступниками, и ни один не отказывался признать (после тщательного анализа), что в глубине души обладает всеми этими потрясающими качествами. Мы люди, и эти качества заложены в нас с самого рождения. Вот почему малыши приносят столько радости окружающим; когда приходишь к кому-то в гости, все обязательно подходит к малышу. Однажды мы чуть не поругались, кто возьмет его на руки первым. Удивительно, правда? И все потому, что малыши — такие, какие они есть; истинное проявление любви. Они не ограничены социальными мифами, и это еще не возобладавало в их жизни. Вы должны понимать, что ваша истинная сущность никогда не исчезнет, она всегда будет внутри вас, напоминая о себе каждый раз, когда вы сбиваетесь с пути. Она также стимулирует рост и обучение; и в любой ситуации, в любом решении мы можем поступать в соответствии

со своими принципами и ценностями.

Я должен задать вам вопрос: вы действительно ведете себя в соответствии с тем, кем вы являетесь? Практически все, кого я спрашивал, занимали оборонительную позицию и отвечали: «Конечно». Мой опыт показывает, что чаще всего мы ведем себя так, как должны, на наш взгляд, а не так, как нам действительно хотелось бы. Нас волнует, что окружающие думают о нас. Что они подумают, когда я сделаю это? На что они смотрят? Почему они смеются? Каким я должен быть, чтобы вписываться в их общество? Что мне сделать, чтобы произвести впечатление? Мы думаем: «На меня же все смотрят, надо выпрямиться, нет, не смотри вниз, смотри прямо перед собой, надо выглядеть уверенным, спокойным» и так далее. Мы делаем это, когда идем по улице, выходим на пробежку, приходим на пляж или общаемся. Обычно это подсознательная реакция, и мы проявляем ее снова и снова на протяжении всей жизни. Если вы говорите, что вам безразлично мнение окружающих и вам все равно, какое воздействие они оказывают на вашу жизнь, это неприкрытая ложь. Если бы вам действительно было наплевать на мнение окружающих, вы бы разгуливали по улицам в чем мать родила. И я знаю, что не только я временами задумываюсь, какими будут мои похороны. Скажете, эта мысль никогда не приходила вам в голову? Что люди скажут обо мне? Будут ли они плакать? Будут ли скучать? Каким я запомнюсь им?

Человеку свойственно заботиться о том, что думают дру-

гие. Как вы понимаете, люди запомнят то, что мы оставим после себя. И чтобы оставить после себя достойное наследие, нужно стать достойным прямо сейчас. Лучшее наследие, которое можно оставить после себя, – быть тем, кем вы на самом деле являетесь. Так вы найдете свой истинный путь в жизни. Если вы не знаете, кто вы, как же вы обретете счастье? Итак, мы действительно такие, какие мы есть, или мы такие, какими должны быть на наш взгляд? Грань тонкая, но достаточно задуматься, и вы сможете отличить одно от другого. И добиться невероятного прогресса.

Люди запомнят, какой вы человек, а не чем вы обладаете.

Продолжайте анализировать

«Перед каждым человеком жизнь ставит вопросы, и отвечать он может только за свою собственную жизнь; единственный ответ – быть ответственным».

– Виктор Франкл

Другая группа важных вопросов касается решений, которые вы принимаете в жизни. Нужно найти новые варианты, чтобы изменить старые привычки. Задавайте вопросы еще и еще, пока не докопаетесь до максимально эффективного ответа. Не ограничивайтесь одним вопросом; чем больше, тем лучше. В переломный момент своей жизни я на-

чал переосмысливать буквально все. Помню, однажды мой друг спросил меня, не потерялся ли я, потому что я бродил по дому в состоянии отрешенности. Я ответил: «Вообще-то я ищу ответы, а это полная противоположность потерянности». Сначала вам будет не по себе от некоторых вопросов, потому что это будет мешать докопаться до истины. Задавайте столько вопросов, сколько нужно.

Нужно задавать вопросы, которые помогут вам. Врать легко, но жить во лжи – безумное мучение. Вы сразу почувствуете, когда врете, потому что ответы не удовлетворят вас и не принесут никакой уверенности. Рассмотрим следующую группу вопросов, которые вы, конечно, должны дополнить своими.

Любящий человек осуждает других?

Достаточно ли я уважаю себя, чтобы изменить свою жизнь?

То, что я сейчас делаю, отражает мое истинное «я»?

Я остаюсь верен себе в конкретных ситуациях?

Когда все идет наперекосяк, я благодарен за жизнь и за возможность преодолеть трудности?

Я уделяю время себе, пусть даже пятнадцать минут в день, чтобы тщательно обдумать, как улучшить свою жизнь?

Я имею привычку заикливаться на худшей стороне жиз-

ни, а не на лучшей?

Я принимал наркотики каждый день в течение трех лет, и у меня выработалась масса искаженных убеждений. Я старался уверить себя, что наркотики делают меня счастливым и способствуют общению. Само собой, это ложь, но я отказывался анализировать ситуацию, боясь докопаться до правды. Я думал, что это приносит мне утешение и удовольствие. В каком-то смысле так оно и было; но только потому, что наркотики поддерживали иллюзию, что мир, каким я его знал, в полном порядке, ничего не изменилось. Помимо страха ступить на неизведанную территорию, я не понимал, что мир совсем не такой, как мне хотелось думать. Я не позволял себе увидеть правду, пока не прошел мучительный процесс переосмысления. Я стал спрашивать себя: «Наркотики действительно делают меня счастливым?» И отвечал: «Возможно». Уверенного ответа я все еще не мог дать, поэтому продолжал спрашивать снова и снова: «Если они делают меня счастливым на пару часов, а оставшееся время, всю неделю, я ненавижу себя и свою жизнь, это и есть настоящее счастье? – Нет».

Потом я стал размышлять: наркотики мешают мне получить то, чего я на самом деле хочу? Я хочу достичь успеха, я хочу строить плодотворные отношения и хочу быть здоровым, так что да, наркотики мешают мне получить все это.

Неужели это настоящий способ поддерживать отношения, если я разрушаю свою жизнь? Нет. Что я могу сделать? Я

хочу изменить отношения с семьей, так что могу для начала проводить с ними больше времени.

Это я и сделал – начал больше времени проводить с семьей, и мне это понравилось. Тот же процесс я применил к другим отношениям – со знакомыми, коллегами, в разных жизненных ситуациях. Я переосмысливал всю свою жизнь и всегда опирался на то, кем я был на самом деле. Ни одна сфера моей жизни не выдержала проверку, и я понял, что мне предстоят колоссальные изменения. Я нашел ответы, которые помогали мне на каждом шагу. Думаете, я взял и изменил все сразу, и моя жизнь с тех пор усыпана розами? Конечно, нет. Появлялись все новые вопросы, и до сих пор появляются, и будут появляться до самого последнего дня.

Нужно быть терпеливым и упорным на протяжении всего процесса, взвешивать свои ответы (и новые убеждения), сравнивать их со старой ложью. Иногда доходит до того, что испытываешь отвращение от прежнего образа жизни, и это угнетает.

Можете буквально кричать, глядя в свое отражение в зеркале, если возникнет такая необходимость. Я, к примеру, много раз повторял: «Эта жизнь разрушает тебя, ты не вернешься туда ни при каких обстоятельствах, понимаешь? – Да». А потом повторял: «Ты изменишь свою жизнь, ты изменишь свою жизнь» и так далее. Настоятельно рекомендую это, если вы боретесь со старой привычкой. Проговаривайте свою новую позицию максимально **уверенно**. Словно у вас

в руках бейсбольная бита, вы бьете по старым убеждениям и посылаете их далеко за пределы своей жизни. А также рассказываете людям о тех изменениях, которые вы задумали осуществить. Помню, в тот день, когда я бросил курить, я рассказал об этом всем, кому только мог. И каждый раз чувствовал удивительную радость и гордость. Я знал, что если снова закурю, все решат, что я слабак, а главное – я решу, что я слабак. Я убедил себя, что если снова начну курить, то никогда не добьюсь успеха в жизни, и каждый раз, когда мне хотелось закурить, я представлял себе, как химические вещества разъедают мое тело. В итоге одна мысль о курении вызывала у меня тошноту. Может, это перебор, но когда задумываешься о чудовищном влиянии курения на организм, это действительно помогает. Главное, ответить на вопрос: «Вы действительно хотите измениться?»

Если бы я сказал, что уже сейчас вы можете сделать свою жизнь более плодотворной и счастливой, вы бы сделали это? Если ответ утвердительный, то вы должны понимать, что в вашей жизни существуют области, которые вы разрушаете собственными руками. Никто не хочет разрушать свою жизнь. Даже если вы как раз этим и занимаетесь, это не значит, что вы этого хотите.

Я привлекаю в свою жизнь то, что хочу?

Когда люди задают вопросы, они не готовы анализировать достаточно глубоко. Они намеренно игнорируют ответы, которые помогли бы им что-то изменить.

Мы готовы перейти к следующей группе вопросов, которые позволят осознать, чего вы хотите. Нам нужны вопросы, которые подвергнут критическому анализу наши привычки мышления и отношение к себе, чтобы составить стратегический план преобразования жизни. Если не задавать вопросы, не будет ответов, и мы не получим того, чего хотим. Сейчас я перечислю общие вопросы, однако в дальнейшем, по мере выполнения задач, они станут намного конкретнее.

Я хочу открыть свой собственный бизнес?

Я хочу найти девушку/парня, чтобы провести с ним всю оставшуюся жизнь?

Я хочу быть здоровым, я хочу быть в хорошей физической форме?

Я хочу улучшить отношения с семьей?

Следующий шаг:

Что мне нужно сделать, чтобы привлечь этого человека?

Он захочет быть с тем, у кого нет уверенных ответов на жизненно важные вопросы, о которых мы уже говорили?

Люди добиваются успеха, когда напоминают себе, как они ленивы?

Я могу вести здоровый образ жизни, разрушая свою пе-

чень алкоголем?

Мое курение оказывает влияние на моих детей и семью и может вызвать смертельное заболевание?

Мое мировоззрение позволит мне изменить мою жизнь?

Мой опыт и чувства когда-нибудь изменятся, если я буду думать, говорить и действовать так же, как и раньше?

Если я не могу дать уверенных ответов на вопросы, перечисленные выше, как это влияет на мою способность реализоваться в жизни и как это влияет на людей, которых я люблю?

Не спрашивай, как жизнь обходится с тобой; спроси, как ты обходишься с жизнью! Это позволит вам увидеть, что вы не жертва судьбы-злодейки, а равноправный творец. Обдумайте свое положение и скажите: данная ситуация соответствует **тому человеку, кем вы являетесь на самом деле**. Вы несете полную ответственность за все свои поступки, которые привели вас в подобную ситуацию, ведь никто не думает, не говорит и не принимает решения вместо вас. Чем больше мы виним других людей и внешние обстоятельства, тем больше мы удаляемся от изменений, в которых так отчаянно нуждаемся. Как только мы возьмем ответственность на себя, то сможем составить план действий,

чтобы получить то, чего мы хотим на самом деле.

Подумайте, каково быть пассажиром в автомобиле. Допустим, вы едете по автостраде, машина мчится на поворотах, и вдруг вы понимаете, что **не контролируете ситуацию**. Водитель никак не поймет, чего вы боитесь, потому что ему кажется, что он прекрасно ведет машину. Когда вы живете оправданиями, складывается такое впечатление, что вашей жизнью управляют другие люди или обстоятельства. **Когда вы чувствуете, что не контролируете собственную жизнь, то испытываете страх.**

Если вы не занимаетесь собственным ростом, то вы участвуете в саморазрушении. Брать на себя ответственность — значит взять свою жизнь в свои руки и подумать: «Что я могу изменить?»

Нужно переосмыслить все в своей жизни. Колоссальные изменения приходят через глубокий самоанализ, так что задавайте вопросы, пока не докопаетесь до истины. Если сомневаетесь в чем-то или чувствуете стресс и беспокойство, продолжайте задавать вопросы, пока не дойдете до сути. Можно спрашивать советы у тех, кто оказывает позитивное воздействие на вашу жизнь, но не нужно верить всему, что говорят люди. Многие друзья и родственники будут подпитывать в вас чувство жертвы, потому что любят вас (как бы странно это ни звучало). Только вы знаете, что для вас лучше, и нельзя избежать этого. Когда позаботитесь о себе, окажете позитивное влияние на окружающих.

Достаточно одного мгновения, чтобы изменить свой путь, одного решения, чтобы направить свои шаги к великим свершениям, которых вы заслуживаете, и всего одной жизни, чтобы добиться этого.

Вопросы для поиска решений

Когда я рассказываю людям, что за несколько лет до выхода этой книги я курил марихуану в подворотнях ночи напролет и понятия не имел, что делать со своей жизнью, можете себе представить их реакцию. Все можно изменить. Не в мгновение ока, но если вы посвятите себя созданию чего-то позитивного, неважно, сколько времени на это уйдет. И поверьте мне, на моем пути было множество ухабов со дня пробуждения. Это было только начало. Помню, когда я почти закончил черновой вариант книги, мне нужно было найти издателя. Почти все, с кем я говорил, отклонили мое предложение. Они даже не взяли мои деньги! Мне сказали, что я должен выбрать другое занятие, и единственное хорошее в моей книге – ее название. Пообщавшись по телефону с последним издателем, я не выдержал. И разрыдался. Я работал над этой книгой три года, и лучшие издатели страны посоветовали мне отказаться от этой идеи. Я оставил телефон дома и пошел в соседний парк. Я был так расстроен, что буквально носился по дорожкам, вверх-вниз, с сумасшедшей скоростью, пока меня не вырвало. Я не знал, что делать.

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.