Alpha
& Omega
Edition

# КНИГА КОТОРОЙ НЕТ

АЛЕКС НОВАК

ПИТЕР

**Алекс Новак**

# Книга, которой нет. Alpha & Omega Edition

Серия «Сам себе психолог (Питер)»

*Текст предоставлен правообладателем*
*http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=36083893*
*А. Новак. Книга, которой нет. Alpha & Omega Edition: ООО Издательство «Питер»; Санкт-Петербург; 2019*
*ISBN 978-5-4461-0943-2*

## Аннотация

Для радикальных изменений к лучшему необязательно прилагать титанические усилия. Достаточно тех сил, что у вас есть. Способны взять в руки книгу, выделить время на вдумчивое чтение и затем проанализировать текст? Значит, необходимый минимум для нужных преобразований имеется. Проблема состоит лишь в том, что нужно знать, куда именно собственные силы прикладывать. Трилогия «Книг, которых нет» отвечает на главный вопрос – «что делать?». Эти произведения уже помогли десяткам тысяч людей найти себя в жизни и решительным ударом разрубить проблемы, которые копились годами. Наконец, все три книги изданы под одной обложкой. Проработав их, вы получите план развития на ближайший год как минимум. У вас в руках есть все, что нужно для прорыва

– издание, которое называется Alpha & Omega. Оно дополнено автором, который максимально подробно раскрывает смыслы своих текстов. Это поможет окончательно изменить в вашу пользу расстановку сил на шахматной доске жизни.

# Содержание

Предисловие к трилогии 6
Книга, которой нет 16
Предисловие 16
Часть I. Игра в жизнь 23
Глава 1. Реалии 23
Мечтать, но не иметь 27
Что наша жизнь? 29
Глава 2. Вы недовольны 36
Как мы хотели… 38
Как есть (мы перестали говорить «нет») 42
Как будет (меньше разговоров) 45
Глава 3. Теория, которой нет 47
Призма 50
Семьдесят баллов не у каждого 52
Часть II. «Теория, которой нет» в действии 56
Глава 4. Мана 56
Конец ознакомительного фрагмента. 64

# Алекс Новак
# Книга, которой нет. Alpha & Omega Edition

© ООО Издательство «Питер», 2019
© Серия «Сам себе психолог», 2019

* * *

# Предисловие к трилогии

Научиться учиться – задачка не из простых и далеко не каждому под силу, уж поверьте. Многие люди вообще не хотят воспринимать новые знания. И я не имею в виду, что у них это плохо получается. Они просто наглухо закрывают двери своего создания, не впуская туда новые идеи. Однажды получив установки по каждому пункту, такие люди до конца жизни не отходят от них ни на миллиметр. Так получаются женщины, которые считают, что «нормальные мужики перевелись», и мужчины, беспокоящиеся о том, что «бабам нужны только деньги».

Хорошая новость заключается в том, что такие люди никогда не возьмут в руки ни одну книгу из этой серии. А если и возьмут, то дальше заголовка не прочитают. Потому что каждый из них точно знает, как надо жить ему и всем окружающим: какой состав должен был выставить тренер сборной по футболу на ответственный матч, какие кадровые перестановки должны произойти в правительстве, как именно нужно распределить государственный бюджет. Человек знает все это наверняка. Он безапелляционно будет настаивать на своем мнении, искренне считая, что оно чего-то стоит. Однако его цена невелика, да и со стороны это выглядит просто смешно. Тем более что спорить и доказывать другую точку зрения бесполезно – никогда и ни при каких обстоятель-

ствах такой «всезнайка» не изменит своего мнения. Здесь главную роль играют внутренние комплексы, которые говорят, что признать свою неправоту нельзя ни в коем случае – нужно стоять на своем до конца, даже если уже загнали в угол.

Я уверен, что у вас самих есть такие знакомые. Скорее всего, вы даже знаете, о ком из них сейчас идет речь. И понимаете, как смешно такой человек выглядит со стороны. Сам себя он считает умным и важным, но правда состоит в том, что такая личность никогда не займет ни пост тренера сборной, ни кабинет министра. Потому что с ней ни один адекватный человек общаться не захочет. По необходимости, может, и будут поддерживать связь, но проводить вместе досуг или спрашивать совета – ни за что.

«Книги, которых нет» написаны для тех, кто понимает, что в мире есть к чему стремиться. Кто готов воспринимать новые идеи. Кто в разговорах действительно слушает собеседника, а не ждет, когда тот сделает паузу, чтобы успеть вставить свою очередную «умную» мысль. Эти литературные произведения ориентированы на тех, кого я называю искателями. Это люди, которые ищут новые возможности и открыты для мира. Они не стремятся найти волшебный эликсир или философский камень, твердо стоят на ногах и понимают, что жизнь есть и ею можно управлять.

Я искренне рад письмам читателей. Это большая честь, что для многих тысяч людей мои книги стали настольными,

то есть такими, которые перечитывают. Мы за жизнь проглатываем огромное количество литературных произведений, но лишь к единицам возвращаемся снова и снова. Издатели и читатели говорят, что «Книга, которой нет», «Другая книга, которой нет» и «Третья книга, которой нет» – из числа таковых, и я этому только рад.

Сейчас вы держите в руках всю трилогию. Еще в первой книге я говорил, что задумывал написать три книги, и настало время подвести черту, сделать выводы и добавить постскриптум. Я очень хотел издать свои произведения под одной обложкой. Во-первых, читатели часто писали мне, что не могут найти какую-то из частей в своем городе. Теперь любой желающий может одним махом приобрести всю трилогию сразу. Во-вторых, это выгодно для читателя. Если вы заметили, все мои книги всегда продаются по низкой цене. На переговорах с издателем я всегда обсуждаю стоимость своей книги, потому что она должна быть доступной для людей даже с самым скромным доходом. Приобрести один том со всеми тремя книгами будет выгоднее, чем покупать их по отдельности. И в-третьих, это новый материал. Я написал «Книгу, которой нет» в ноябре 2014 года, а в магазинах она появилась в 2015-м. Через год вышла «Другая книга», а спустя еще 12 месяцев свет увидела «Третья книга». Я все это время работал над текстом, общался с читателями, отвечал на вопросы в Instagram и собирал свежий материал. Теперь он готов, и мне есть чем дополнить свои книги. Это

похоже на автомобиль в салоне. Вы можете купить его в базовой комплектации. Однако есть возможность взять «продвинутую» модификацию. С виду это будет та же машина, но внутри вы найдете множество приятных сюрпризов. Так и в этой книге: после оригинальных текстов всех трех книг вы найдете постскриптум – весомое дополнение, созданное на основе самых частых вопросов и личных наблюдений за происходящими в мире изменениями.

Вы в любом случае относитесь к одному из трех типов читателей. Первый – те, кто еще не знаком с моими работами. Второй – люди, которые прочитали несколько моих произведений. Третий – те, кто читал все мои книги. Однако к какому бы типу вы ни относились, я рекомендую вам прочитать все – от начала и до конца. Цикл задумывался как трилогия, поэтому важно получить информацию в том виде, в каком она задумывалась изначально. Кроме сохранения последовательности и совета проработать материал с самого начала и до конца у меня также есть еще несколько рекомендаций, которые усилят эффект от вашего взаимодействия с книгой.

1. **Читайте каждый день.** Сохраняйте темп. Если несколько дней подряд прочитывать определенное количество страниц, а потом забыть о книге на десять дней, то по возвращении придется тяжело. Детали забудутся – и толку от дальнейшего чтения будет не так много, как могло бы быть. Поэтому если живете в жестком цейтноте, находите хотя бы по десять минут в день, чтобы не прерывать поступление ин-

формации.

2. **Делайте пометки.** Мне нравится фраза: «Самый тупой карандаш лучше самой острой памяти». Это справедливо, поэтому возьмите за правило делать заметки. В конце этой книги есть место для того, чтобы записывать свои идеи. Это могут быть напутствия самому себе или просто мысли в свободной форме. Если чувствуете, что в голове появилась какая-то интересная мысль, тут же перенесите ее на бумагу. Если вы серьезно отнесетесь к этой рекомендации, то к концу прочтения обнаружите, что написали не один десяток толковых идей.

3. **Эти идеи нужно сразу внедрять.** Когда я пишу «сразу» – это значит максимально быстро! Как только у вас появилась идея и возможность ее осуществления, не медлите. Предположим, что для тестирования пришедшей вам мысли нужно сделать лишь один телефонный звонок. Позвоните сразу, если это уместно. Понятное дело, что ночью тревожить людей не нужно, стоит подождать до утра. Но если вы понимаете, что прямо сейчас можно совершить действие, которое способно привести к результату, – действуйте! Потом вы заметите, как такой принцип войдет в привычку – и это будет хорошая новость, ведь успешного человека всегда отличает именно скорость принятия решений. Пока другой будет взвешивать все за и против, оценивать риски и прикидывать варианты, вы возьмете быка за рога и либо преуспеете, либо поймете, что гипотеза оказалась неверной, и больше

не будете тратить на нее время. В любом случае это большой плюс.

4. **Сделайте книгу важной.** Это касается не только произведения, которое вы держите сейчас в руках. Любая книга должна на время чтения стать важной для вас, если вы хотите, чтобы она вам помогла. Отведите ей достойное место в вашей жизни. Хотите верьте, хотите нет, но я отношусь к книгам как к одушевленным предметам. Мне известны истории, когда они спасали жизни, вытаскивали из пропасти пагубных привычек, помогали сбросить вес и так далее. Поэтому уважайте книгу, и она ответит тем же.

Непосредственно перед тем, как вы отправитесь в путешествие по страницам «Книг, которых нет», хочу вас предупредить. Всегда прислушивайтесь к своему внутреннему голосу. Я имею в виду ваше отношение к самому себе. Человек способен влиять на ситуацию. У нас есть разум, воля и мечты. Они могут быть в активном режиме, а могут – в спящем. Когда человек пьет пиво и смотрит телевизор, он хочет отправиться в кругосветное путешествие не меньше, чем предприниматель, работающий по 16 часов в день ради первой прибыли. Но «хотеть» не значит «отправиться». Желание стремиться к лучшему заложено в нас на генетическом уровне. Да, иногда кажется, что это есть не в каждом человеке, но я считаю, что все же нет таких людей, которые не хотели бы для себя лучшей доли. Другое дело, под влиянием убеждений, горького опыта и окружения человек мо-

жет настолько глубоко запрятать внутрь себя эти мысли, что услышать их практически невозможно. И вот мое предостережение: не игнорируйте свой внутренний голос. Слушайте его внимательно и корректируйте свои действия по мере возможности, чтобы прийти к согласию со своим сердцем. И не лукавьте, вы прекрасно понимаете, что идет действительно от вас, а что диктуется привычками и ленью. Простой пример: когда утром нужно выйти на пробежку, в голове возникают две мысли. Первая: «Я не выспался, нужно еще подремать полчасика, а то день пойдет насмарку, а побегать можно и завтра». Вторая: «Вставай, займись спортом, тебе это действительно нужно». Согласитесь, вы безошибочно определяете, что стоит на кону, чтобы к этой мысли прислушаться. Если потакать своим слабостям и всегда выбирать вариант попроще, то к прорыву это не приведет. Стратегия «валяния на диване» – это удел «всезнаек», о которых я писал выше, и мы уже определились, что это не ваш вариант.

Следующее предостережение касается опасной перспективы поставить себя выше других. Да, мы всегда можем про себя сказать, развиваемся мы или нет. Положа руку на сердце, человек точно знает, что сейчас с ним происходит. Дал он маху или потратил время с пользой и теперь еще на шаг ближе к поставленным целям. Если все идет по плану, вырастают крылья – и сложная работа начинает приносить удовольствие. Проблема в том, что вместе с крыльями может появиться и корона на голове. Нередки случаи, когда человек,

который всего неделю назад перешел на правильное питание, смотрит на посетителей бургерной как на людей второго сорта. Бросившие курить превращаются в проповедников здорового образа жизни. Начинающие предприниматели, получившие первую прибыль, с пеной у рта убеждают всех вокруг, что идти в бизнес – это единственно верный способ найти себя в жизни. И когда в ответ они слышат лишь тишину, то считают себя непонятыми гениями, а окружающих – недостойными их внимания людьми. Можно привести массу примеров, но суть одна: получив первый удачный результат, люди нередко становятся высокомерными. Не допустите этого, вы другой, и те, кто рядом, тоже не такие, как вы. Это не плохо и не хорошо – просто это так, и судить никого не следует. Вы нивелируете свои достижения гордыней. Делить людей на достойных и недостойных – низкий показатель личностного роста. Однако не расстраивайтесь, если ранее позволяли себе что-то подобное. Это был определенный этап, который нужно было пройти. Теперь вы понимаете, что ваши советы, рекомендации и правила жизни на самом деле интересны только тем, кто о них искренне вас спрашивает. Если вы видите, что человек перед вами как чистый лист, то есть он открыт и готов воспринимать от вас информацию, то тут вы можете делиться ею сколько угодно. В других случаях воздержитесь от комментариев, хоть порой это сделать действительно непросто.

Ну и в качестве заключительного напутствия я хотел бы

сказать следующее: обойдитесь, пожалуйста, без жалости к себе. Нередки ситуации, когда кажется, что все идет не так. Тут легко поддаться соблазну и обвинить окружающий мир в несправедливости. Эта пагубная привычка отрицательно воздействует на нас не меньше табака или алкоголя. Разница только в том, что для того, чтобы никотин попал в организм, нужно совершить физическое действие – закурить. А чтобы посчитать себя обиженным, достаточно мимолетной мысли. Многие пользуются этой лазейкой ежедневно и убеждают себя: «Я достоин большего, но обстоятельства сложились не так, как нужно». Сама эта формулировка подразумевает, что эти «обстоятельства» формируются некими третьими силами без вашего участия. И хоть на многое мы действительно не можем повлиять напрямую, то уж глобальные вещи нам точно подконтрольны. Выбор места работы, своей второй половинки, города и страны для проживания – вот лишь несколько крайне важных вопросов, ответственность за которые полностью лежит на вас. Да, справедливости ради нужно сказать, что порой выдаются дни, когда все и вправду валится из рук. Дела не клеятся, встречи отменяются, проблемы появляются. Но даже тогда не следует заламывать руки, кляня судьбу. Здесь есть два момента. Первый заключается в том, что мы никогда не знаем, что для нас лучше. Самый банальный пример касается людей, опоздавших на самолет, которому не суждено было долететь до места назначения. Когда человек не успел на рейс, он был зол, но позже

изменил свою точку зрения на «меня кто-то охраняет». Вот так и относитесь к бытовым неудачам и мелким проблемам – значит, так будет лучше, кто-то вас охраняет, а вы просто не видите всей картины. Второй момент – это когда происходит аврал и откуда ни возьмись появляется куча дел. Вы не должны пассивно наблюдать за этой растущей лавиной. В такие минуты нужно спросить себя, а что для вас сейчас важнее всего и что вы можете сделать прямо сейчас. На пересечении этих ответов и лежит ваше действие.

Ну а теперь мне осталось только пожелать вам приятного чтения. Дайте себе слово внедрять мысли по развитию и личностному росту, которые будут приходить во время проработки этой книги. Я желаю вам удачи! Помните, что если у вас появятся вопросы, вы всегда можете задать их мне, написав на электронную почту write_to_novak@mail.ru или в Instagram – @realalexnovak.

# Книга, которой нет

## Предисловие

*Представь, что кто-то из высших сил поставил на то, что ты в этой жизни добьешься выдающегося успеха.*

*Как считаешь, что он сейчас про тебя думает?*

Этому тексту повезло. Он сумел пробиться к вам сквозь мощные заслоны различной информации, которую люди потребляют в огромных количествах. Но вы обратили на эти строчки внимание, значит, сознание ваше еще не спит. Многие этим похвастаться не могут.

Свою книгу я написал, потому что незаметно для всех происходят ужасные изменения. С каждым годом пропасть между тем, кем мы мечтаем стать, и тем, кем мы являемся, стремительно растет. Разрыв увеличивается в геометрической прогрессии. Ритм жизни ускорился настолько, что человек не успевает приводить дела в порядок и заниматься тем, что ему действительно близко. Он всегда вынужден решать срочные, не терпящие отлагательств задачи. Именно поэтому мы постоянно удивляемся, что, мол, Новый год на носу, хотя вроде недавно встретили этот. Времени все мень-

ше, а человечество буксует.

Это неверное положение вещей. Нормально – это когда мы занимаемся тем, что любим, и получаем за это справедливую плату. Вот так должно быть. Чтобы вернуться в такое состояние, не обязательно становиться отшельником или безденежным аскетом. Есть способ «побега», когда можно идти к своей цели самостоятельно, при этом оставаясь в рамках привычной модели общества.

Из этой книги вы узнаете мою систему – десять инструментов прокачки образа мышления. Читайте, действуйте, добивайтесь!

Итак, за дело! У нашего поколения одна большая проблема – мы не знаем, что делать со своей жизнью. Нам не нужно строить коммунизм, воевать, осваивать целину, открывать космос и т. д.

Да, нам не сказали, чего достигать в этой жизни, и мы распоряжаемся ею сами. А именно – берем iPhone в кредит, покупаем алкогольные энергетики, просиживаем часами за «веселыми фермами», едим бургеры. Просто задумайтесь – у нас самые передовые технологии за всю историю человечества. И сейчас наиболее подходящее время, чтобы стать Великим Человеком и добиться выдающихся результатов. Это просто как никогда! Но мы опьянены легкой доступностью всех наших желаний и погрязли в лени. Ничего, это поправимо. Одно то, что вы взяли в руки эту книгу, говорит о том, что вам не все равно. Читайте – и получите простой и понят-

ный чек-лист, как начать УПРАВЛЯТЬ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ. Это непросто, но это возможно.

И еще. Обратите внимание на странные совпадения. С какого-то момента всем резко понадобилась мотивация. Дайте мне умную книгу и мотивируйте меня развиваться. Дайте мне приложение на смартфон и мотивируйте меня следить за своим здоровьем. Повысьте мне зарплату и мотивируйте меня работать усерднее. Получается, что если нам «не дать пинка», то сами мы развиваться не будем, на здоровье наплюем и работу будем выполнять спустя рукава. Но самое забавное в другом. Вся мотивация помещается в нескольких словах – «У вас всего одна жизнь». Остановитесь на секунду, отключитесь от внешних раздражителей – и вы услышите… как она проходит. Причем проходит довольно быстро. Но скорость – не самое страшное. Все дело в безвозвратности. Слишком много нынче вокруг человека соблазнов, чтобы он нашел время заняться собой. В XXI веке, помимо художественных книг и фильмов, список «убийц» жизненного времени пополнился всем знакомым словом «Интернет». Он заманит, он приласкает, он усыпит. И мы все, подобно насекомым, попавшим в саррацению (почитайте об этом растении, если не в курсе), медленно, но верно впадаем во все большую зависимость от Глобальной паутины (как правдиво, однако, называется).

Находясь в состоянии полнейшей апатии, человек теряет контроль над происходящим. Он не может влиять даже

на свою жизнь. Не может, но пока еще хочет. Со временем песочные часы бытия засыплют его тем, что мы привыкли называть «обстоятельства», – и надежды также исчезнут. И бедняге не останется ничего, кроме как сетовать, что «все пошло не так». А горечь от бесполезно прожитых дней обычно заливается спиртным. И всё – энергии (маны) не остается ни на что, кроме поддержания жизнедеятельности (жизнью это не назовешь).

Но в какой именно момент была пройдена та грань, которая разделяет власть человека над собой и его рабство перед обстоятельствами? Почему у других людей (которые, в принципе, находились в тех же условиях) получалось добиваться целей? И они становились музыкантами, писателями, учеными. Ответы вы найдете в этой книге. Причем это будет не просто информация к размышлению. Вы получите рабочую систему по установлению тотального контроля над своей жизнью. Систему, готовую к внедрению моментально, без особой подготовки и проволочек. Сразу скажу, что определенные усилия от вас все же потребуются. Но не бойтесь – усилия небольшие, они вам окажутся по силам. Да и работа эта из числа тех, которые приносят подлинное удовлетворение. Так композитор радуется, трудясь над симфонией. Так деятель науки воодушевлен, когда понимает, что его усилия привели мир на порог чудесного открытия. Так обычный парень счастлив, занимаясь в тренажерном зале. Он понимает – сейчас ему непросто, зато потом он будет чувствовать себя

хорошо. Очень хорошо.

Кто я такой и для чего это делаю? На эти вопросы отвечу прямо сейчас. О моей скромной личности: не обращайте внимания на Алекса Новака. Быть может, меня вообще не существует. Или я плод трудов группы социальных активистов. По сути, это не так уж и важно. Ведь «Книга, которой нет» – это не художественное произведение, автор которого борется за признание, овации, премии и прочую блестящую мишуру. У этой книги другая цель (и это уже ответ на второй вопрос) – сделать так, чтобы в мире стало меньше серых жизней. Чтобы незаурядные люди вспоминали о том, что они талантливы, и начинали творить. Чтобы те, кто отчаялся, получили поддержку и увидели свет в конце тоннеля. Чтобы, чтобы, чтобы… Этих «чтобы» настолько много, что я боюсь утомить вас.

Но есть одна вещь, от которой мне следует предостеречь читателя. Это бесплатные книги. Подождите кидать в меня камни и дайте объяснить. Сейчас я говорю не только об этом произведении – я говорю вообще обо всех книгах по саморазвитию. Есть в мире один непреложный закон – за все нужно платить (или «любой труд должен быть оплачен»). Это значит, что, когда вы скачиваете произведение бесплатно, вы не отдаете эквивалент. А раз так, то знания, которые вы получаете таким образом, работать не будут. Обратите внимание на людей, которые постоянно качают из Интернета бизнес-книги и литературу по личностному росту. Они бес-

прерывно ее читают, цитируют, восхищаются написанным. Но… воз и ныне там. Все полученные знания применить не получается. И не получится, ведь эквивалент равен нулю. Среди таких книг человек находится как в музее восковых фигур. Вроде все красиво, вроде похоже на правду, но на деле лишь муляжи/макеты/миражи. Так будет и с этой книгой. Хотите верьте, а хотите нет, но против законов тонких материй не пойдешь. Приведу метафору.

Есть два студента. Первый поступил по блату. Палец о палец не ударил, чтобы получить место в университете. Просто его продвинули – и все. Живет он с родителями, которые дают еду, кров, деньги на карманные расходы.

Второй приехал издалека. Всей деревней собирали на билет и вообще на первое время. Он работает на двух работах, каждая из них – тяжелая, требующая много времени и сил. Но зато денег хватает, чтобы оплачивать обучение. Еле-еле. И еще чуток на еду и самую малость на редкое обновление гардероба. Спит этот студент по четыре часа в день, имеет один выходной, живет в общежитии.

А ТЕПЕРЬ ВОПРОС.

Как вы думаете, кто из двух студентов получит больше знаний? Кто из них активнее будет вгрызаться в учебу и стараться выжать по максимуму все, что ему дадут преподаватели? Я знаю ответ. И вы тоже.

Метафора приведена здесь к тому, что вы, конечно, можете скачать «Книгу, которой нет» в Сети и спокойно ее про-

читать. Но знайте, что писал ее я не для вас. Писал ее для таких, как тот второй парень, что привык работать постоянно. Работать и оплачивать свое обучение. Именно те, кто КУПИТ книгу, смогут извлечь из нее максимум – у них будет больше всего возможностей для управления своей жизнью. Мы говорим о том, как создавать свою судьбу и жить так, как хочется. Сколько это стоит? Как вы думаете?

Когда до выхода бумажной версии это произведение распространялось в электронном виде в Интернете, я стал со временем получать на него отзывы. И теория подтвердилась. Те, кто приобретал книгу через сайт alex-novak.ru, обычно задавали предметные вопросы. Они УЖЕ делали что-то, приближающее их к целям, и искали свои ответы. Те же, кто просто скачал «Книгу, которой нет» на каких-то файлообменниках, писали в основном гневные письма о том, как это я смею просить плату за свой труд. Забавные письма, право. Я не знаю, как будет дальше, но на тот момент, когда я пишу эти строки, еще не было ни одного человека, который сказал бы: *«Я сделал все, о чем вы пишете, и моя жизнь ничуть не улучшилась»*.

Но это все детали. Не думайте о них много – вам предстоит долгий, но увлекательный путь. На этом вводная часть завершена. Меньше слов – больше дела. Мы начинаем.

# Часть I. Игра в жизнь

## Глава 1. Реалии

Обратите внимание вот на что. Творческие способности есть у каждого. Разница состоит в том, что у «звезд», на которых мы привыкли смотреть по телевизору (в отличие от обычных людей), этот потенциал развит и ярко выражен. Я не случайно написал «звезд» в кавычках. Многие из тех, кого принято считать кумирами, на деле оказываются «голыми королями». Их достижения дуты, их творения обыкновенны. Но их популярность реальна. Да, конечно, мы можем порой наблюдать и тех, кто действительно гениален. Это высшая ступень развития способностей.

Мы с детства слышим, что подлинного успеха можно добиться, действуя по формуле СЧАСТЬЕ = ТАЛАНТ × ТРУД. На деле же формула выглядит несколько сложнее: СЧАСТЬЕ = ТАЛАНТ × ТРУД × УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ × УДАЧА. Но об этом не сейчас. Главное, с чего стоит начать, – уяснить, что вы можете заниматься в жизни тем, что вам нравится. Конечно, все зависит от вашего возраста, опыта и текущей жизненной ситуации, но вам открыты все двери. Они всегда открыты. Просто некоторые смотрят под ноги, поэтому этих дверей не видят. Другие просто не пробова-

ли зайти. Они стучат, просят открыть, даже бьют ногами. Но нужно-то взяться за ручку и повернуть ее. А третьи вообще боятся зайти. Да, очень многие боятся своей мечты. К примеру, человек думает о том, как хорошо было бы выиграть много денег. А потом в голову начинают лезть мысли о том, что к нему домой могут прийти «братки» и все отнять. Или о том, сколько родственников-дармоедов сразу объявится. Это негативные мысли – и двери по-прежнему закрыты.

Довольно забавное и в то же время жалкое зрелище вы наверняка могли видеть, когда подвыпивший человек начинает показывать свое творчество. В разгар веселья обычно кто-то встает и громко заявляет: «А теперь я буду читать свои стихи!» Он читает, и читает, и читает. И да, получает порцию вежливых аплодисментов. В этот момент он счастлив. Он на коне. Он занимается любимым делом. Если же подойти к этому «поэту» на следующий день на работе и попросить повторить, он потупит взгляд и пробубнит что-то в духе «лучше в следующий раз, ладно?». Обстоятельства вернули свою власть. Он снова слышит свои мысли: «ты не поэт», «куда ты прешь со своими стишками», «опозорился вчера», «занимайся нормальной работой». На месте рифмоплета может быть музыкант, художник, писатель, кто угодно. Караоке-клубы работают именно для таких людей. Для тех, кому требуется выплеснуть свои творческие способности. Как видите, их тьма. Но не надо корить доморощенных артистов – может быть, мы и сами бывали в их шкуре. Обратите лучше

внимание на другой момент – каждый из них так или иначе находит время для творческой работы. Выкраивает минутку. А ведь она (эта минутка) очень нужна, когда необходимо эти самые стихи, что будут прочитаны потом на гулянке, написать. И пишутся они в трезвом уме, вот что главное. Человек отдает себе отчет – он не может этого не делать, душа требует…

Но давайте попробуем для начала разобраться, что же такое творчество. Привычная логика говорит нам, что это определенные занятия. Такие, как вышеупомянутые, – литература, музыка, живопись и т. д. Но если взглянуть чуть внимательнее, вы увидите, что творчество – везде. Что это значит? Представьте кулинара, для которого приготовление изысканных блюд – призвание. Он это делает с душой, старается как может и затем, когда посетители ресторана его искренне благодарят, получает подлинное удовольствие. Это высшая степень наслаждения. Разве описанный пример не показывает творческую натуру кулинара? А как искусно рыбаки подходят к процессу ловли? А вышивание? А работа парикмахера? Более того – пилот самолета может просто отрабатывать «водилой», а может летать *красиво* – взлетать и садиться максимально мягко, к примеру. Суть в том, что творчество везде. Просто общество, как обычно, дало четкие разграничения. Поэт на сцене – это да. А вот рабочий у станка – это нет. На самом же деле трудяга, корпящий над деталью, придающий ей *красоту*, может оказаться более твор-

ческим человеком, чем посредственный стихоплет, мнящий себя новым Есениным.

Творческие способности есть и в вас. Это аксиома. Другое дело, что вы, быть может, пока еще не поняли, в чем именно заключается ваш талант, в какую область или отрасль следует направить свои усилия. Также, может быть, что вы заблуждаетесь, выдавая желаемое за действительное. Ну да, скажете вы, конечно! Я хочу петь песни, а талант у меня к слесарному делу, так? Нет, конечно. Здесь должны соблюдаться два условия:

1) то, чем вы занимаетесь, должно приносить удовлетворение. Так или иначе, дело вашей жизни – это ваша отдушина. Вы это знаете, здесь ошибки быть не может;

2) результаты работы должны вас устраивать.

Здесь чуть сложнее. В примере с пением вам должно нравиться петь и вам должно нравиться то, как вы поете. Чувствуете разницу? О да – это тонкая грань. В большинстве случаев выходит так, что человек любит петь, но он же сам и понимает (в глубине души), что делает это посредственно. Поэтому старается петь в одиночестве. Или поет после возлияний, когда внутренний голос (который обычно довольно самокритичен) умолкает. Другая ситуация, когда человек поет так, что ему самому нравится. Да, остальные могут не разделять его оптимизма по этому поводу. Более того, этому человеку даже говорят, что, мол, «прекращай-ка ты этим заниматься». Но *его* все устраивает. Устраивает на трезвую го-

лову, это важно. Такой человек может добиться успеха на вокальном поприще. Обладать при этом голосом, как ни странно, совершенно необязательно. За примерами ходить далеко не нужно. Вспомните знаменитого французского шансонье Сержа Гинсбурга. Слышали, как он поет? Пением это можно назвать с трудом – скорее из колонок на нас льется мелодичный речитатив. Это не академический и даже не эстрадный вокал в классическом представлении, тем не менее не много найдется людей, которые скажут, что Гинсбург – плохой исполнитель. Он – кумир миллионов. Ему нравилось петь и ему нравилось то, что в итоге у него получалось. Такова настройка его призмы. Чуть позже вы узнаете, что это такое. А пока просто проверьте свои увлечения на эти два необходимых условия. Поймите, что именно из всего, чем вы занимаетесь, ближе всего вашему сердцу.

## Мечтать, но не иметь

Говорят, мысли материальны. Думайте о том, чего хотите достичь, и это у вас будет. Это утверждение верно лишь отчасти. Да, чтобы что-то получить, нужно конкретно понимать, что именно вам нужно. Но этого недостаточно. Обратите внимание на людей вокруг: мы все делимся на две категории: те, кто имеет, и те, кто мечтает иметь. Разница заключается в настройках восприятия мира. Звучит довольно громко, а на деле все просто. «Имеющие» не относятся

к тому, что у них есть, с придыханием. Объясню на примере. Если вас сейчас устроить на работу в продвинутую сверхпопулярную компанию (например, в Google), то первое время вы будете себя чувствовать несколько не в своей тарелке. Все вам будет казаться необычным: дорогая аппаратура, оформление хай-тек, высокие зарплаты сотрудников и т. д. Но вот прошел год – и вы уже смотрите на вещи по-другому. Аппаратура превратилась для вас из «стоящей огромных денег» в просто «достойную», внешний вид офисов приелся, а об уровне зарплаты думаете как о «нормальном». Все стало привычным. Вы перешли из состояния удивления и возбуждения от увиденного в состояние спокойствия и в хорошем смысле – равнодушия.

Давайте уясним еще раз. Все вокруг осталось прежним, а ваше внутреннее восприятие изменилось. Изменилась ваша призма. Секрет людей, добившихся успеха, заключается в том, что они в этом смысле равнодушны изначально. У них нет благоговения перед тем, что они хотят получить. Их призма допускает желаемое в их реальность. Просто большинство из нас относятся к цели как к кумиру – возносят ее на пьедестал. Неудивительно, что она обычно там и остается. А человек, к своему разочарованию, также остается на прежней позиции – позиции статиста. Какими конкретно действиями человек может менять собственную призму – вы узнаете из этой книги.

## Что наша жизнь?

Игра, конечно. Все мы так или иначе играем в игры. Кто-то в прямом смысле запускает с приставки развлекательные программы, другие играют по-серьезному – делают ставки на спорт, к примеру. Третьи действуют косвенно, скажем, интригуя на работе. Все, что мы делаем, в той или иной степени игра. Возникает по меньшей мере два вопроса. Первый – кто устанавливает правила этих игр? И второй – есть ли способ повысить вероятность своего выигрыша? Отвечу по порядку. Правила «Большой игры» (то есть объединения всех событий нашей жизни – малых игр) установлены кем-то, над кем мы не властны. Бог ли это, Природа или инопланетяне – сути не меняет. Мы можем соглашаться, можем спорить, можем протестовать, но жизнь течет и будет течь по собственным законам. Это первое. Второе – способ есть. Он заключается в максимальной активации возможностей, заложенных в каждого из нас. Вы уже наверняка слышали про то, что человеческий мозг функционирует всего на несколько процентов от своих возможностей. Это касается не только непосредственно «вычислительной» работы, которую проводит наш разум. Утверждение верно и для подсознания – неявной части разума, которая, тем не менее, отвечает за вполне явные поступки. Человек, на которого в детстве напала собака, может потом всю жизнь собак бояться. Даже если мимо

проходит безобидный пес, он все равно будет нервничать – это прошито в его призме.

Призма – система убеждений человека, его сознательные и неосознанные взгляды на мироустройство. В данном случае мы имеем строчку в «прошивке» о том, что «собаки опасны». Но это крайности – их легко заметить. Гораздо труднее опознать ментальный голод – невозможность человека самостоятельно формировать свою призму. Это происходит из-за атрофирования этих возможностей. То, чем мы не пользуемся, увядает. Если индивид не занимается саморазвитием, он начинает деградировать. Тревогу никто не бьет, потому что процесс затухания неочевиден. Это как легкие курильщика, которые недоступны взору. С виду вроде как ничего не меняется, но легкие покрываются смолами, чернеют, утрачивают способность эффективно работать. Мы этого не видим, но это происходит. Да простят меня курильщики, я не ставил себе цель нагнать страху. Пример с табаком приведен лишь для понимания ситуации – мы утрачиваем способность влиять на самих себя. Это катастрофа, которая проходит в формате тихой революции. Мы заботимся, сколько лайков набирают наши фотографии. Нам интересно, когда выйдет новая модель смартфона. Телепередачи вводят в транс и либо отупляют нас, либо пугают – третьего не дано. Все делается для того, чтобы каждый из нас перестал заниматься саморазвитием – настройкой собственной призмы. Лишь немногие еще пытаются плыть против течения. Полу-

чается с трудом. Но способы гнуть свою линию существуют. Надо просто перестать прятать голову в песок, полагая, что все происходящее не будет иметь последствий. Обратите внимание на следующее.

Мы активны, только когда голодны.

Мы смелы, только когда некуда отступать.

Мы быстры, только когда уже нет времени.

Представьте, что вам осталось жить всего один год. На минуту задумайтесь об этом. Подумайте о том, как бы вы этот год провели. Я многим задавал этот вопрос. Кто-то говорит, что стал бы писать книгу. Другие помирились бы со всеми, с кем не в ладах. Иные так и вообще стали бы бороться с судьбой – занялись бы спортом, начали бы соблюдать режим и попробовали бы прожить дольше года.

А что сделали бы вы?

И что мешает вам сделать это сейчас, пока еще нет прямой угрозы жизни? Читайте дальше – и полу́чите инструменты, для того чтобы НАЧАТЬ ДЕЛАТЬ. А пока просто помните – мы быстры, только когда уже нет времени…

Немного отвлечемся. Есть такой жанр компьютерных и видео-игр – RPG (Role Playing Game). Чтобы не вдаваться в подробности, скажу только, что основная особенность – прокачка персонажа. Другими словами, вы начинаете игру зеленым юнцом – без опыта, без навыков, без оружия и амуниции (или с самыми простенькими моделями). В дальнейшем, по мере прохождения уровней, ваш персонаж становится силь-

нее, умнее, ловчее. Он развивается. Ему уже доступны знания, которые раньше были скрыты, он может выполнять более трудоемкую работу. В результате ваш герой превращается в матерого волка. Он становится хозяином положения. Сделать из ничего не умеющего новичка профессионала, так сказать бывалого, и есть цель игры.

RPG популярны в геймерском сообществе. Люди зависают сутками, если не неделями и месяцами. Они обсуждают, кто какого уровня сумел достичь, кто сколько смог заработать внутриигровой валюты, у кого какой список побед в боях с монстрами и другими игроками. Особая ветвь RPG – онлайновые. Как нетрудно догадаться, это те игры, для входа в которые требуется Интернет. Соответственно, люди играют не столько против искусственного интеллекта, сколько против друг друга. То есть ваш персонаж напрямую взаимодействует с такими же виртуальными альтер-эго других людей. Причем вы можете находиться в одной стране, а ваши «коллеги» в других – границ не существует. На то паутина и называется глобальной.

Самые известные представители этого жанра – Ultima Onlile, World of Warcraft, Lineage 2. Возможно, вы когда-либо слышали эти названия. К чему все это было сказано? А к тому, что нам стоит внимательно присмотреться к причине оглушительной популярности таких игр. За клавиатурой и с джойстиками в руках время проводят десятки миллионов человек. Почитайте про игры, названия которых приведены

выше, и вы поразитесь, насколько они востребованы. Что на самом деле происходит, если вдуматься? А то, что толпы физически здоровых и умственно развитых людей тратят свою жизнь, чтобы развивать некий персонаж, существующий только в цифровом мире. Казалось бы, парадокс, ведь человек должен стремиться развивать самого себя – реального. Это так, но только отчасти. Секрет заключается в том, что мы отождествляем себя со своими внешними проявлениями. Это касается не только игр, сюда же можно включить и социальные сети. Вы не разделяете себя и свой профиль на этих сайтах. Если кто-то говорит, что ему не нравится фотография на вашей странице, вы воспринимаете это как личное оскорбление. То же самое в играх – там также есть цели, средства их достижения, деньги, любовь и, разумеется, смерть. Играя в онлайновые RPG, люди реально переживают настоящие эмоции – волнение, страх, потрясение, радость и… счастье. А раз суррогатные переживания мозг способен воспринять как подлинные, так чего же еще искать?

Теперь вы понимаете, почему для определенной части населения виртуальный мир заменил реальный. Там не нужно думать, что делать, – есть простая схема достижения успеха. Убивай монстров и получай за это деньги и славу. Все элементарно. Поскольку мы привыкли искать пути наименьшего сопротивления, то логично предположить, что такой механизм «поиска счастья» является наиболее доступным.

Судите сами. Сейчас молодежи живется крайне непросто.

Если в советские годы молодоженам давали бесплатно квартиры, а студентов по окончании обучения обеспечивали работой, то сейчас этого нет. Теперь каждый сам за себя – поэтому все ищут знакомства и пытаются получить тот самый «опыт работы», без которого на эту самую работу никого и не берут. Это было бы забавно, если бы не было так грустно. Не подумайте, что я из тех ворчунов, которые постоянно говорят о том, как в былые времена было хорошо и как, мол, сейчас плохо. Нет, при советской власти тоже были проблемы, просто они лежали в другой плоскости. Но это тема для отдельной книги. В рамках нашего с вами общения здесь и сейчас скажу лишь, что борьба за первичные атрибуты бытия (жизненно необходимые вещи), такие как крыша над головой и финансовый прожиточный минимум, обострилась. Жить – непросто. Молодые люди и девушки испытывают стресс от того, что мало кому нужны. Их идеи, их взгляды, их устремления – все это никого не интересует, кроме таких же представителей нового поколения.

Но что-то ведь надо делать? Подсознание подсказывает вариант – углубиться в игры. Это на самом деле трагедия, потому что на просиживание перед монитором уходит огромное количество времени. Времени самого высшего порядка – когда еще у организма много сил. Но об этом никто не думает. Если посмотреть на какого-нибудь парня-студента, то картина получится не очень радостной. В институте постоянно чувствуешь себя подчиненным, каждый преподаватель

– твой начальник. Объем информации, который нужно выучить и понять, довольно большой. Денег при этом почти нет, так как работу никто не предлагает. Параллельно зачастую и взаимоотношения с противоположным полом также оставляют желать лучшего. Не очень весело, верно?

Однако давайте посмотрим с другой стороны. Этот же парень приходит вечером домой, включает компьютер и погружается в мир RPG. И у него начинается новая жизнь. Качественно другая. Тут он уважаемый член общества. У него хорошая репутация, к его словам прислушиваются. Он сильный и может дать отпор врагу. Он богатый – у него свой большой дом, который уставлен сундуками с добром. У парня даже может быть свой бизнес, например по производству и продаже оружия. Естественно, сюда молодого человека будет тянуть каждую свободную минуту, потому что заменитель дает иллюзию востребованности и успеха в жизни. Это розовые очки, через которые мир воспринимается в гораздо более светлых тонах. Но вечно так продолжаться не может. И жизнь проходит. Проходит зря. И когда в старости придет время оглянуться на прожитые годы, признать, что все они были потрачены на виртуальные развлечения, – не самое приятно дело. Так как же быть? Где тот ключ, который поможет открыть запертые двери и выйти из онлайна в реальность?

Хорошие новости заключаются в том, что ключ этот уже у вас есть. И все, что нужно, – им воспользоваться. Перенеси-

те ваш виртуальный мир в реальный. Начните воспринимать себя как персонажа игры. Вам нужно будет оценить, каков ваш рейтинг, каковы познания, каковы навыки. Это даст возможность понять, над чем работать в первую очередь. Минуту назад мы говорили, что в играх человеку сразу все объясняют – он получает инструкцию, как стать счастливым, как добиваться желаемых целей. Эта книга – такая же инструкция. Только она создана для жизни реальной. Вы можете ее прочитать и просто принять к сведению, а можете взять на вооружение и изменить свою жизнь. Я рекомендовал бы второе. Тем более что вы ничего не теряете. Если эксперимент не удастся – останетесь там, где есть. Но это вряд ли произойдет, так как, даже если вы не побеждаете в гонке, а просто принимаете в ней участие, вы все равно продвигаетесь вперед. Одна только попытка изменить то, что не устраивает, дорогого стоит. В любом случае решение принимать вам.

Добро пожаловать в игру;)

## Глава 2. Вы недовольны

Чтобы перейти к активной фазе работы над собой, нам нужно уяснить еще несколько нюансов. Один из них (возможно, самый главный) – это то, что современный человек всегда недоволен. Последите за окружающими (за ними следить намного проще, чем за собой). Вы, вероятно, увидите, что люди в большинстве своем постоянно излучают негатив.

С какого-то момента это стало нормой. Мы ругаем начальника, мы ругаем власти, мы ругаем производителей и поставщиков за постоянно растущие цены.

Последите за теми, кто много времени проводит за рулем. Обратите внимание на то, как водители комментируют происходящее вокруг: «Все – козлы. Этот прет куда хочет, тот подрезает, а вон та вообще обезьяна с гранатой. Да еще и на такой дорогой тачке!» Дальше следуют предположения, каким именно образом девушка получила столь престижный автомобиль. Люди ругаются и негодуют неосознанно – на автомате. Если им сказать что-то типа: «Ну что ты переживаешь? Успокойся – не трать нервные клетки на то, что не можешь изменить», они, возможно, на какое-то время последуют вашему совету. Но лишь на весьма непродолжительное время.

Отсюда многие наши проблемы. Мы «прошиваем» негатив в нашу призму. Мы пускаем его в свой мир – и он становится нашей реальностью. Это ведет лишь к тому, что наши цели так и остаются целями и не находят физического воплощения. Потому что то, чего мы хотим достичь, позитивно по своей природе. Вы хотите как лучше для себя. Это ментальная единица со знаком «плюс». Но она не резонирует с вашей призмой, основной знак которой – минус. Что делать? Первое и самое главное – фильтруйте собственные переживания. Я не призываю вас становиться болванами, безразличными ко всему, что происходит вокруг. Да и не получит-

ся – мы живые люди и живем не в вакууме. Но что мы можем сделать – отсеивать ненужное. А что ненужное? В первую очередь то, что непосредственно нас не касается. Либо касается, но не напрямую. Не стоит переживать по поводу увеличения стоимости круизов на Мальдивы, если вы не собираетесь туда ехать. Не обращайте внимания, к примеру, на разговоры о том, что молодежь стала учиться плохо и какое подрастает тупое поколение (так, кстати, говорят про каждое поколение). В общем, все, идущее мимо вас, пусть себе и идет мимо. Помните, что ваша цель – аккумулировать свою внутреннюю энергию, а не растрачивать ее по пустякам.

## Как мы хотели…

Не дайте себе становиться важными. Вы можете добиваться успеха, быть довольными собой, снова ставить и вновь достигать амбициозных целей и результатов, но не важничайте. Потому что, как только вы начнете считать себя центром вселенной (или хотя бы отдельно взятого коллектива), все вокруг станет успешно доказывать, что это не так. Далеко не так. Вы в лучшем случае получите мощный пинок от судьбы, а в худшем вас, образно говоря, прокатят лицом по асфальту. Не поддаться искушению можно, используя метод здоровой критики. Всегда можно сделать лучше – знайте и помните это. ВСЕГДА МОЖНО СДЕЛАТЬ ЛУЧШЕ – повторяйте про себя эти слова и останетесь в позиции ищуще-

го. У таких людей призма настроена грамотнее всего. И еще одно – если вы встречаете «важного» человека, не пытайтесь его убедить спуститься с небес. Во-первых, это бесполезно – каждый должен осознавать свое положение самостоятельно. А во-вторых, взяв на себя полномочия судьи, мы сами становимся такими же «важными». Всего-то и нужно в данной ситуации – отойти и присмотреться. Сапог судьбы уже начал свой полет…

Но есть и другая, более важная составляющая нашего бытия, не позволяющая долго находиться на вершине успеха. Скоро вы о ней узнаете. Но для наглядности нужно снова привести пример. Посмотрите на обычного подростка. Да, на такого, каких десятки тысяч. Думаете, он считает себя обыкновенным? Вряд ли. Нет, я не говорю про тот этап депрессии, который многие из нас переживали в нежном возрасте. Он называется «Меня никто не понимает». Романтичное по сути своей время было. Но сейчас не об этом. А о том, что каждый человек, находясь на пороге взрослой жизни, строит планы на будущее. Есть и те, кто плывет по течению и стремится получать удовольствие. Это переходная фаза. Такие люди либо не выставляют свои планы напоказ, либо просто еще не определились, чем хотят заниматься. В большинстве своем мы все хотели кем-то стать. Раньше дети и подростки мечтали стать космонавтами, потом киллерами и путанами (такое времечко было), потом бизнесменами/ олигархами. Во все времена популярными оказывались

и творческие профессии – писатель, музыкант, поэт, актер, режиссер, художник, путешественник. Добавьте сюда звезд спорта – и вы получите практически исчерпывающий список предпочтений молодежи. Молодежи любого поколения. Вы не задумывались, почему такие профессии манят парней и девушек? Потому что их обладатели считаются весьма успешными (у них есть популярность, деньги, востребованность у противоположного пола). Вне зависимости от времени. Но в зависимости от обстоятельств. Игра эта рискованная, и шансов добиться признания немного. Но это, как вы видите, никого не останавливает (и останавливать не будет).

Итак, что мы имеем. К примеру, живет паренек лет 15, учится в старших классах школы и мечтает об актерской славе. Неплохо. Он может быть даже активен в своих начинаниях – ходит в театральный кружок при доме культуры, смотрит и обсуждает с друзьями новинки кино, читает профильные сайты и блоги. Наверное, у него даже есть кумир, на которого стоит равняться. В это время человек твердо уверен, что никогда в жизни не будет заниматься ничем, кроме актерского ремесла. Он ТОЧНО будет сниматься в фильмах, блистать на подмостках лучших театров. А также давать интервью, фотографироваться на красной ковровой дорожке, выбирать дом в Майами (с Ди Каприо по соседству) и т. д. Он железно уверен, что именно так и будет. Сомнений не существует. К голосу окружающих, которые говорят, что вряд ли что-то путное выйдет, он не прислушивается, посмеиваясь

над «ничего не понимающим» окружением. Здесь мы имеем 100 %-ную уверенность в успехе.

Что происходит дальше? Парень оканчивает школу – и приходит время определяться с планами на будущее. Здесь вступают в игру родители. Они проводят несколько «серьезных» бесед с чадом и доходчиво объясняют, что «актер – не профессия». Приводятся вполне разумные доводы: «сегодня нужен, а завтра на обочине», «нет постоянного заработка», «всегда зависишь от других людей», «они спиваются там все», «актеры постоянно в обстановке сплошной зависти и подхалимства», «Витька из соседнего дома тоже хотел на актерский – не поступил и теперь локти кусает» и т. д. В итоге папе и маме удается чуть пошатнуть уверенность сына. Пока еще – уверенность в том, что у него получится поступить в профильный вуз, а не в том, что он в принципе станет актером. На фоне всех ужасов лицедейской профессии старшее поколение начинает рисовать идеальный образ того ремесла, о котором они для ребенка мечтают, к примеру бухгалтерского.

Нужно отметить, что родители искренне хотят блага для своего отпрыска. Они смотрят со своей колокольни и видят, что «парня надо спасать». Что нужно «выбить дурь из его головы» и показать, как комфортно быть бухгалтером. Профессия стабильная, «настоящая». Нужна везде и всегда, оплачивается неплохо… Ну и т. д. Атакованный со всех сторон, наш герой соглашается. Это еще один шажок к тому,

чтобы предать мечту. Что происходит дальше, я думаю, нет смысла рассказывать… Да, обстоятельства, рутина и конвейер неотложных дел заставляют человека отказаться от мечты в пользу стабильности. В реальности этой самой стабильности, кстати, не существует в принципе. А пока просто отметим – судьба свернула в другую сторону.

## Как есть (мы перестали говорить «нет»)

Именно из-за того что мы занимаемся не тем, для чего родились, все проблемы и случаются. Думаете, почему люди, которых сейчас принято называть офисным планктоном, каждую пятницу бегут в бары и надираются до поросячьего визга? А вот как раз поэтому. Человек чувствует, что занимается не своим делом. Ему плохо, его душа и сердце просят пощады, но куда там… Всесильные обстоятельства диктуют свои условия. Это проявляется в том, что мы идем на компромиссы. Да, работа мне не по душе, но зато близко от дома. Да, то, чем приходится заниматься, просто отвратительно, зато платят хорошо. Да и график удобный. Знакомые мысли? Не корите себя, если прочли что-то, что можете отнести на свой счет. Каждый из нас в той или иной степени попадал в эту ловушку. Это гениальная западня. Ее природа удивительна. Оцените, насколько виртуозно нас обводят вокруг пальца. Никто и никогда не скажет тебе:

*«Ты проживешь серую, никому не нужную жизнь. У тебя*

*из радостей будет только пиво по пятницам и Турция раз в год. Ты ничего не изобретешь, ничего не сотворишь. Твоим потомкам нечем будет гордиться…»*

Не-е-т. Так не скажут. Потому что система ломает человека постепенно. Представьте, каково такое услышать? Революция началась бы! Поэтому и делается все по-другому. Ювелирнее. Вы сдаете свои позиции по чуть-чуть, по капле. Почти незаметно, но постоянно – не переставая. В итоге, пока сознание занимается поиском компромиссов, подсознание дремлет и не подает никаких знаков, кроме неочевидных. Таких как нежелание в понедельник идти на работу. Но это списывается на лень – у всех же так. Никто не хочет работать-то! Да с чего вы это взяли, что никто? Я в свое время очень сильно удивился, когда узнал, что есть немало людей, которые бегут на работу. Нет, это не трудоголики, которым в жизни не надо ничего больше. Это те, кто занимается своим делом. Какое у вас хобби? Шахматы или вязание? Может быть, рыбалка или йога? Наверняка имеется что-то такое, чем вы занимаетесь весьма охотно. Теперь представьте, что вам за эту деятельность начали платить. И платить хорошо. Ощутите эти эмоции. Вы делаете то, что любите, и это достойно оплачивается. Такая ситуация – одна из тех, когда люди говорят, что счастливы. А теперь перестаньте мечтать и откройте глаза. Осознайте, что такие люди есть. Они, может быть, не кичатся этим, но это сути не меняет. Работа может и должна приносить удовольствие. Какова общая черта всех

таких персон? Правильно, у них соответствующим образом настроена призма.

Но многие продолжают прогибаться, считая, что жизнь – это нечто такое, что как бы случается с человеком. И заниматься поисками своей особой дороги нет смысла (и желания). Бытует миф, что создать себя, свою жизнь и свои правила – сложно. На самом деле это только кажется. Большинство даже не пробует что-то поменять. А как можно знать, что за дверью, если ее даже не пытаешься открыть?

Наше постоянное согласие уже никем не ценится. Мы согласны с обстоятельствами, мы согласны «отрабатывать» повинности, мы согласны пропускать по жизни вперед других. Согласны, согласны, согласны. Всем и всегда мы говорим – да! Но какая цена у нашего «да», если никто никогда не слышал нашего «нет»? Невелика цена, вот что я скажу. Хорошая новость в том, что противоядие существует. Оно заключается в нашем желании вернуть себе контроль над собственной жизнью. Контроль, который утрачен.

Подойдите к любому человеку и спросите: «Какая твоя главная цель в жизни?» Вы будете удивлены, но многие (очень многие) затруднятся ответить. Это поразительно. Мы готовы бежать за автобусом, чтобы сэкономить несколько минут, а что делать с жизнью в целом, знать не хотим. Но страшно другое… Люди в большинстве своем в принципе никогда не задумываются, ДЛЯ ЧЕГО они живут. А зачем? Есть же распорядок – сначала в школу, потом в вуз, затем на

работу и в конце – на пенсию. Только это все – для чего?

Теперь снова посмотрите на тех, кто чего-то достиг в жизни. Не обязательно вспоминать положительных персонажей, правило работает и по отношению к антигероям. Всех их объединяет одно – каждый знал, чего хочет от жизни. Причем знал конкретно, а не абстрактно (хочу быть счастливым, здоровым, богатым, красивым).

Четкое осознание цели – половина успеха.

Но решать, какой путь выбрать для себя, – это ведь сложно, да? Гораздо проще купить чипсов и включить сериал. Да, после прочтения этой книги вы точно выберете для себя, чего именно хотите достичь и к чему будете стремиться (для этого она и написана). Но нужно сделать самый первый шаг – решиться работать над собой. Перестать болтаться на ветру, словно осенний лист, и взять ответственность за свою жизнь в свои руки. Наше поколение, к сожалению, постепенно утрачивает способность распоряжаться своими судьбами. Пора это исправлять, не так ли?

## Как будет (меньше разговоров)

*Бойтесь женского равнодушия. Гораздо лучше, когда она на вас кричит, бьет посуду, устраивает скандалы. Это все можно пережить. Но если женщина молчит и смотрит на вас холодными глазами – все, эмоциональный лимит исчерпан. А вы сами, вероятно, уже вычеркнуты из ее жизни…*

Итак, вам стоит приготовиться к чему-то примечательному. Сейчас поясню. Вспомните детство. Да, это беззаботная пора, когда развлечений было много, а ответственности мало (надеюсь, что у вас не было трудного детства). Еще точнее – освежите в памяти предновогодние недели. Впереди каникулы, подарки, праздничный стол, ну и, конечно, бой курантов и загадывание желаний. Не ленитесь, воскрешайте те ощущения. Пропустите их через себя. Хотя бы на секунду вновь ощутите тот прилив энергии от осознания надвигающегося счастья. Сейчас ведь все по-другому, верно? Нужно ломать голову, что подарить, а потом еще найти и купить. Решать, где и с кем встречать Новый год и (обожаю это) выстаивать километровые очереди в супермаркетах. Чувствуете, что произошло? Праздник превратился из феерии в рутину. В обыденность. Магия утонула в бытовых мелочах. Так происходит в нашей жизни постоянно. И это не только Нового года касается. Возьмите что угодно другое – и вы поймете, что «все уже не то». Именно поэтому мы с каждым годом все неохотнее отмечаем дни рождения.

Это некритично, такова жизнь. Я попросил вас вернуться к забытым ощущениям, чтобы вы поняли. Сейчас (да, именно в этот момент, когда вы читаете книгу) вы также находитесь в преддверии волшебства. Вас ждут изменения в жизни. Такие, какие вы выберете сами. Это ли не чудо? На самом деле сверхъестественного тут ничего нет. И я не Дед Мороз. Просто вы узнаете работающие техники управления

собственной жизнью (так мало кто действительно это делает), поймете, что происходит вокруг, и определитесь, что именно вы хотите иметь и кем желаете быть. Вы не будете больше качаться на волнах, словно одинокая лодка. Теперь вы будете управлять лодкой лично.

Для начала просто поверьте в то, что это возможно. Нам столько раз говорят, что ничего добиться нельзя. Нам постоянно указывают, что мы должны знать свое место. Что все давно куплено и продано. Вы это слышали сотни раз. А теперь услышьте другое: у вас есть все, чтобы жить той жизнью, о которой вы мечтаете. Разбейте стереотипы и высуньте голову из песка!

В этой книге вы получите четкие рекомендации по индивидуальной настройке своей призмы (системы внутренних убеждений). Вы станете тем, кем желаете. Все это впереди. Но пока просто поверьте, что это реально. По крайней мере, допустите такую возможность и попробуйте. Если ничего не выйдет, просто вернетесь к тому, что есть сейчас. Но если выиграете – то сразу по-крупному. Верьте в себя, потому что я в вас уже поверил.

## Глава 3. Теория, которой нет

Ну вот мы и подошли к главному. «Наконец-то», – скажет кто-то. Нет, не соглашусь. К серьезным переменам нужно подготовиться. Много раз мы обещали себе начать новую

жизнь с понедельника (нового месяца, нового года), но когда это самое время наступало, подсознание начинало искать оправдания дальнейшему бездействию. И (разумеется) находило. Так и жили мы дальше – по-старому.

Кстати, реже делайте громкие заявления.

С понедельника начинаю бегать.

С первого числа брошу курить.

В новом году найду новую работу.

Не говорите – делайте. Пусть люди сами увидят, что в результате пробежек вы пришли в хорошую форму. Пусть они предложат вам закурить, а вы откажетесь. И вручите им свои визитки, которые вам выдали на новой работе. Это произведет эффект. А декларация намерения приводит к размыванию силы этого самого намерения. Ваша призма от этого страдает. Обычно заканчивается все издевками знакомых: «Ну как, бегать-то начала уже?»

Но мы отвлеклись. Суть в том, что времена меняются, меняется с ними и сознание. Иногда в этом самом сознании проскакивают мысли, что пора все же собраться и начать уже что-то делать.

Вы даже какое-то непродолжительное время можете быть на эмоциональном подъеме от навязчивой идеи (похудеть, например). Проблема заключается в том, что существует эмоциональный откат. Это когда с течением времени мысль, которая казалась нам светлой, родной, привлекательной и мотивирующей, становится тусклой. Мы ее откладываем на

дальние полки нашего разума, а потом и вовсе забываем.

Так как же все-таки получается, что некоторые из нас в конце концов бросают курить, сбрасывают вес, изучают языки, осваивают музыкальные инструменты? Секрет прост.

Во-первых, надо настроиться на долгое путешествие. Вы не можете научиться игре на гитаре за сутки, это требует минимум нескольких месяцев. И это только до уровня, когда уже не стыдно что-то наиграть друзьям. Чтобы стать профи, требуются годы оттачивания навыков. Поэтому к финишу приходят только те, кто понимает, что дорога предстоит неблизкая. Те же, кто ждет результата «здесь и сейчас», бросают мечту не то что на полпути, а вообще после пары первых шагов. Не повторяйте их ошибки, будьте мудрее.

Во-вторых, нужно получать удовольствие от процесса. Понять, что цель далеко, – только часть успеха. Второе слагаемое результата – приятные эмоции. На пути у каждого есть моменты, когда кажется, что ничего не выходит. Мы усердно тренируемся, но пивной живот все еще на месте. Наши пальцы в кровавых мозолях, но соло на гитаре не выходит. Мы уже два дня не курим, но мысли о сигаретах никак не уходят. В такие секунды легче всего остановиться. Но мудрые понимают – они все равно на пути. И если сейчас в этот самый момент мы не видим очевидного прорыва, это не значит, что его нет. Следует понимать, что механизмы уже запущены. Расслабьтесь и смотрите кино про себя. Не надо торопиться – всему свое время.

И вот… ПРИШЛО ВАШЕ ВРЕМЯ!

## Призма

«Теория, которой нет» (ТКН) – это инструмент управления жизнью. Он предназначен для тех, кто хочет изменить текущую ситуацию, находясь при этом в неудовлетворительном положении. Таких, к сожалению, немало. Но вины человека в том, что все пошло не так, как планировалось, нет. В основном это происходит потому, что ничего на самом деле-то и не планировалось. Да, на словах, возможно, декларировались космические цели, но по факту индивид просто плыл по течению и особо на направление этого течения не влиял. Иногда у амбициозных личностей просыпается желание вновь взять штурвал в свои руки. Вернуть управление себе, возглавить компанию, имя которой «Я». Это хорошее желание – оно и является первым шагом к подлинной свободе. ТКН поможет вам в этом.

Сразу скажу по поводу названия. Оно, как и все в этой книге, неслучайно. «Теория, которой нет» говорит читателю о том, что все сказанное здесь уже есть в вашей голове. Оно разобрано как пазл, оно далеко от сознания, оно неявно, но оно есть. Знание уже в вас. В вас, а не в теории. Поэтому ее в определенной степени как бы и нет.

Так что же это за теория такая? Давайте проведем небольшой ликбез. Каждый человек в любой момент своей жизни

может в корне ее изменить. Для этого не требуется ничего, кроме воли к переменам. Краеугольный камень достижения результата – призма человека. Призма – это совокупность явных (осознанных) и неявных (подсознательных) убеждений индивида. Это, по сути, его «прошивка» – программное обеспечение, которое через разум и эмоции управляет жизнью. У призмы десять характеристик (восемь ментальных и две физические).

1. Ответственность (я в ответе за свою жизнь).
2. Решимость (я могу, я способен).
3. Социальный метаболизм (мне все равно, кто что говорит).
4. Азарт/дерзость (я попробую).
5. Харизма (я – лидер). 6. Реакция (я отвечаю).
7. Фокусировка (я делаю).
8. Обучаемость (я хочу знать).
9. Выносливость (я силен).
10. Трезвость (я внимателен).

Каждую из настроек призмы можно оценить от 0 до 10. Всего у вас есть 70 баллов (таковы пределы человека). Как бы вы распределили свои 70 очков? Расставьте цифры (предварительно, не задумываясь) и запомните. Потом ради интереса сравните с тем, как вы распорядитесь своими баллами, в конце книги. А дальше мы рассмотрим каждую характеристику подробнее. Пока просто посмотрите на список еще раз. Осознайте, что он существует.

## Семьдесят баллов не у каждого

Теперь об этих самых «жизненных очках». Почему всего 70? Это вопрос не ко мне. Я лишь определил, что мощнее человек, как говорится, не тянет. Он, выдавая больше 70 разом, работает на износ, и надолго его не хватит. Нам такой вариант не подходит, потому что результаты, которых мы достигаем, должны быть постоянными и непреложными. Это означает, что нужно работать по чуть-чуть, но каждый день предпочтительнее, чем девять дней ничего не делать, а на десятый без перерывов пахать 24 часа. Приучайте себя к мысли, что ваша дистанция – марафон. Вы не спринтер, который может быстро пробежать небольшой отрезок, но на большее его не хватает. Вы – стайер. Человек, который бежит неспешно, но постоянно и на долгие расстояния. Это выигрышная стратегия.

Другое дело, что этих 70 баллов у нас сейчас нет. Я поясню. Эти семь десятков очков – человеческий предел. Вы сейчас в оптимальной кондиции? Ваша форма превосходна? Если да, мне остается только поздравить вас. Ну а если нет, то это нестрашно. Просто читайте внимательно. Далее вы получите исчерпывающие инструкции, как довести свою кондицию до максимума.

Поскольку я в данный момент не могу сказать, на сколько баллов вы живете (потому что не вижу вас и не имею воз-

можности задать вопросы), будем считать, что мы все имеем на данный момент 30 баллов. Это та ситуация, когда у вас ничего не болит, но при этом вас иногда одолевает лень, переходящая в апатию. Вы учитесь или работаете, проводите время за развлечениями и практически не занимаетесь конструированием своей судьбы. Такая зарисовка очень хорошо иллюстрирует, что такое 30 баллов. Ну, плюс-минус. Просто если у человека в распоряжении меньше 20 очков, то он находится на краю своей витальности, де-факто он недееспособен.

Что чувствует личность, владеющая всеми 70 баллами, вы, вероятно, помните из детства и отрочества. Кстати, именно поэтому существует термин «юношеский максимализм». Помните, что он означает? Так говорят, когда девушки и юноши строят весьма оптимистичные (или, как еще говорят, наполеоновские) планы насчет своей жизни. По факту ни парни, ни девчонки на тот момент не считают свои планы какими-то несбыточными. Они в них искренне верят и удивляются, что старшее окружение не разделяет их устремлений. Что происходит дальше, мы знаем.

Но то чувство, что все доступно и все получится, – его мы будем возвращать. Оно нужно, просто необходимо для успеха в жизни. Неважно в чем. Без своих 70 баллов вы до цели либо не доберетесь вообще, либо доберетесь, но тогда, когда она уже не будет вас так сильно привлекать, как сейчас.

Предвижу вопрос. А как получается, что у людей в отро-

честве есть цели и есть 70 баллов в активе, но результата они не достигают?

А вот и получается. Ведь у каждого эти 70 баллов распределены по-своему. У парней и девчонок в 16 лет хорошо прокачаны азарт, харизма и реакция. При этом у них обычно большие проблемы с социальным метаболизмом и фокусировкой. Они болезненно воспринимают критику, склонны к самокопанию и с большим трудом могут заниматься одним и тем же делом продолжительное время. Ну и плюс у молодежи обычно слабая мана (чуть позже вы узнаете, что это такое).

Но сейчас не думайте об этом. Думайте о том, что нужно сделать: во-первых, прокачать себя до того момента, когда в вашем наличии будет 70 баллов; во-вторых, распределить их нужным образом и зафиксировать призму, чтобы она начала свою работу. Вперед!

Призма настраивается очень точно. Вы должны себя представлять буквально часовых дел мастером, настолько тонкие материи вы будете регулировать. Плюс состоит в том, что призма позволяет настроиться на что угодно. Желаете стать популярным певцом? Пожалуйста! Хотите быть автором бестселлеров? Нет проблем. Мечтаете о карьере политика? И это тоже возможно.

В глобальном смысле возможно все, кроме того, что что-то невозможно. Научившись управлять собственной призмой, вы открываете для себя те двери, которые сами хотите.

Будьте осторожны, потому что это может быть небезопасно. Пабло Эскобар и Джон Диллинджер также открывали свои двери. К чему это привело, ни для кого не секрет.

# Часть II. «Теория, которой нет» в действии

## Глава 4. Мана

«Теория, которой нет» состоит из трех частей. С первой мы уже более или менее познакомились, она называется призмой. Вторая часть нашей глобальной теории именуется маной. Сразу оговорюсь, что в этой книге о мане много сказано не будет. Дело в том, что эта тема заслуживает отдельного повествования. Поясню на примере с коньками. Когда в первый раз вы на них встаете, самое важное для вас – удержаться на месте, не упасть. Только тогда, когда вы чувствуете себя более или менее уверенно, вы начинаете кататься, а затем пытаетесь выполнить некоторые элементы. Сейчас то же самое. Пока вам нужно просто научиться стоять на ногах – для этого существует призма. Тем не менее о мане я сейчас в вкратце расскажу, чтобы вам было понятно, что это такое.

*Мана – это ресурс энергии каждого человека, претворяющего в жизнь настройки призмы. Говоря простым языком, это сила реализации судьбы.*

Опять-таки приведу метафору. Представьте себе автомобиль. Призма – это то, как машина выглядит (она может быть легковой, грузовой, спортивной, семейной, в кузове седан

или универсал). Но при этом если в нее не залить бензин, она никуда не поедет. Так вот, мана – это и есть бензин. Потому что неважно, как именно вы настроили свою призму; если у вас нет маны или если она стремится к нулю, то ваши цели так и останутся просто целями. Повторюсь, книга не о мане. Но то, что здесь сказано, вы должны знать, чтобы понимать, как это все работает.

Как мы уже сказали, мана – бензин для вашего авто, и без нее никак не обойтись. Но прежде, чем пойти дальше, ответьте на один простой вопрос: для чего вы читаете эту книгу?

Когда вы ее скачивали или покупали, какие у вас были мысли, какие цели? Не исключено, что у большинства особых целей не было. Кто-то увидел рекламу, кому-то понравился отрывок из книги, другим посоветовали друзья. В любом случае эта книга попала к вам – и вы должны из нее что-то извлечь. Так каким образом она должна вам помочь? Дело в том, что определенная часть людей, читая книги (и эту в том числе), плывет по течению. Так делать нельзя – должно быть четкое понимание того, чего вы хотите в итоге достичь.

Мана, когда ее мало, заставляет человека впадать в апатию. Мы все знаем это состояние, когда, придя вечером домой, нам ничего не хочется. Мы берем газету, едим ужин и смотрим телевизор или играем в компьютер. Таких (или почти таких) людей большинство на этой планете.

Одним ничего не нужно, другие же живут без цели и, воз-

можно, даже счастливы. Если вы посмотрите на такого человека, то не сможете сказать, что у него что-то не в порядке. Он ходит на учебу или работу, у него есть семья, друзья, с которыми он может пропустить по стаканчику пива; у него есть дача, на которую он ездит летом, и т. д. – все стандартные атрибуты обычной жизни присутствуют. Но если вы подойдете к нему и спросите, чего он хочет добиться в жизни, для чего он вообще живет, то вряд ли вы услышите какой-то аргументированный ответ. Скорее всего, это будут общие формулировки. Размытые фразы о том, что нужно заработать много денег или быть здоровым, оставить наследство для своих детей и прочее. Эти стандартные категорийные цели не имеют ничего общего с реальностью, потому что они не прицельны. Они нечеткие, их нельзя зафиксировать.

Когда человек озвучивает только такие цели, это говорит о том, что его мана стремится к нулю и он не способен двигаться в направлении своей цели. Даже если у человека настроена призма и он, в принципе, отдает себе отчет в определенных действиях, он все равно не будет этого делать, пока его мана стремится к нулю.

Возникает закономерный вопрос: в каких случаях мана отсутствует? Почему у одних она развита, ее в достатке и она восполняется? А у других маны практически нет или она расходуется на бесполезные и недальновидные цели? Ответ довольно прост. Существуют техники агрегации маны, ее восстановления и аккумуляции. Существуют техники по ее

трате/транжирству. Проще говоря, тратить можно с умом, а можно без ума.

Еще один момент, который, конечно, сильно влияет. Существуют люди, которые забирают ману, – энергетические вампиры. Вы наверняка слышали такое определение. Такие люди действительно встречаются и, возможно, действуют неосознанно. В любом случае после общения с ними вам ничего не хочется делать. Из вас высосали все эмоции. Вспомните, наверняка же у вас есть знакомые, с которыми вы постоянно спорите, с пеною у рта доказываете свою правоту. Знакомый стоит на своем, вы переходите на повышенные тона, долго выясняете отношения. В итоге домой приходите разбитыми; ничего не хочется делать еще несколько часов или вообще сразу клонит в сон. Заметьте интересную особенность: ваш собеседник чувствует себя нормально, после разговора испытывает подъем сил. У него все хорошо.

Я не заведую таким людям, они оказываются в положении зависимых, ведь им для того, чтобы чувствовать себя в порядке, обязательно нужно сделать так, чтобы кто-то другой в порядке себя не чувствовал.

Что касается техник, повышающих ману, упомяну одну из самых действенных и результативных – музыку. Этот способ увеличения маны подходит для творческой работы. Когда вам, к примеру, нужно написать текст (сочинение в школе, пресс-релиз на работе, рекламное объявление или сообщение для коллег), попробуйте провести эксперимент. От-

берите несколько самых любимых песен, послушайте их пару раз. Однако формируйте свой плей-лист так, чтобы настроение песен было близко к смыслу текста, который вы собираетесь писать.

Поясню на примере. Если вы пишете пресс-релиз или рецензию на детектив, то должны слушать «похожие» песни (ритмичные, с перекличкой разных инструментов, затяжными соло). Если, наоборот, надо написать сочинение о том, как хорошо осенью в лесу, подберите спокойные композиции.

Несколько раз послушайте песни. Если вы нашли такую, которая вам нравится больше других, прослушайте ее несколько раз подряд. Сосредоточьтесь на ней – можете присесть на стул, прикрыть глаза. Постарайтесь как бы оказаться внутри песни, проникнитесь ее атмосферой. После приступайте к написанию текста. Если вы испытываете синдром белого листа (мыслей много, но о чем конкретно писать, неизвестно, и не получается толком подступиться к работе), попробуйте просто начать писать. Неважно что. Главное, дать старт. Хотя бы изложите мысли, которые вам приходят в голову, но начните действовать.

Сейчас все мы пишем преимущественно за компьютером. Сидя перед монитором, вы можете не бояться испортить несколько листов. Вы понимаете: если текст получился неважным, вы всегда можете его удалить (или отредактировать). Держите эту успокаивающую мысль в голове и начи-

найте писать.

Выкладывайте на виртуальную бумагу все, что придет в голову. Просто направьте поток сознания на клавиатуру, а после отредактируйте (песню продолжайте слушать).

И вы заметите, что у вас получился текст, пронизанный эмоциями. В дальнейшем вы оцените, что в вашем письменном лексиконе появляются слова, о которых вы даже забыли. Люди, которым вы покажете текст, скажут, что «в этом что-то есть». Что конкретно – непонятно, но они почувствуют – работа сделана с душой.

В данном случае наглядно проиллюстрирована одна из техник аккумуляции маны. Все просто: музыка управляет человеком, воздействует на его настроение. Если музыка хочет, чтобы слушающий грустил, он будет грустить. Если музыка хочет, чтобы человек радовался, он будет радоваться. Зная это и подбирая для решения определенных задач соответствующие плей-листы, вы всегда сможете быть в выигрыше. Разумеется, касается это не только написания текстов. Принцип подходит для любой творческой работы.

Для общего понимания приведу небольшой пример, как ману сохранять. Я уже упоминал энергетических вампиров (они пускай и неосознанно, но ставят своей целью получение маны другого человека). Совершенно с ними не взаимодействовать у нас никогда не получится, ведь мы живем не в вакууме. Соответственно, с ними *нужно* как-то взаимодействовать. Задача сводится не к тому, чтобы избежать об-

щения с энергетическими вампирами (как мы сказали, зачастую это невозможно, таким человеком может оказаться ваш начальник на работе или даже супруг), а к тому, чтобы уменьшить количество отдаваемой энергии.

Следует снизить отдаваемую ману до той степени, при которой потеря была бы легковосполнимой. Как это сделать? Самый простой метод – техника эмоционального скольжения (ее еще называют «Ну и что?»).

Моделируем ситуацию. Босс ругает вас. Вы выполнили задание грамотно, вовремя и аккуратно. Вы сами понимаете, что к вам претензий быть не может, но шеф придирается, и вы чувствуете, как начинаете закипать. Все ясно: приближается спор, и вас уже тянет начать отчаянно доказывать свою правоту. Вы понимаете, что это вряд ли поможет делу, но, переполняясь праведным гневом, идете в атаку. Именно поэтому энергетический вампир постоянно прибегает к пробуждению гнева в человеке.

Если вы разгневаны, то, скорее всего, выбиты из колеи на целый день. Вспомните, наверняка бывало, что вас выводили из себя и потом в течение дня вы об этом постоянно вспоминали. Это сигнал о том, что в момент конфликта было отдано много энергии.

Поможет метод «Ну и что?». Он элементарен, как и все гениальное. Вам просто нужно каждый раз, когда чувствуете гнев, говорить: «Ну и что?» На вас орет босс – «Ну и что?»; вас окатила с ног до головы машина, проезжающая мимо, –

«Ну и что?». Сын принес двойку – ничего страшного. Снижайте важность событий, происходящих в вашей жизни.

Так, одна моя знакомая говорила, что параллельно с вопросом «Ну и что?» ей помогла техника визуализации Вселенной. Если сопоставить размеры человека, размеры планеты Земля, размеры Солнца и размеры Вселенной, то станет ясно, что мы даже не песчинки, а атомы в структуре этого мира. А раз так, то и дела наши не могут быть важными по определению.

Кем бы ни был человек, живущий на Земле, для галактик он никто. Он так же, как и все, родился, он так же, как и все, умрет. А все то, что происходит на пути из точки А в точку Б, если и имеет значение, то заведомо невысокое. В целом ничего важного не происходит ни у кого.

Сбивайте свою важность, как ртуть на градуснике, не давайте ей вас захватить. Каждый раз вспоминайте об этом методе и старайтесь его применять там, где возможно.

# 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.