СТИВ ПАВЛИНА
СМЕЛОСТЬ ЖИТЬ
ОБО ВСЕМ
от признанного эксперта
по личному развитию
ВЕСЬ

Стив Павлина

Смелость жить. Обо всем от признанного эксперта по личному развитию

Текст предоставлен издательством
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=8634701
Смелость жить. Обо всем от признанного эксперта по личному развитию: Весь; Санкт-Петербург; 2013
ISBN 978-5-9573-2534-5

Аннотация

Стив Павлина широко известен как эксперт по развитию личности и один из наиболее успешных интернет-блоггеров. Его веб-сайт по саморазвитию ежемесячно посещают более 2 миллионов читателей. Он написал более 1000 статей и записал много аудио-программ на разные темы. В этой книге представлены статьи Стива, входящие в «топ» самых популярных на его сайте (сюда включены также те, которые еще не были переведены на русский язык). В статьях автор раскрывает такие темы, как осознанность, развитие личности, самодисциплина, привычки, деньги, бизнес, здоровье, отношения. Стив Павлина рассказывает о том, как научиться не откладывать дела «на потом», как ускорить процесс осуществления желания, как перестать жить от зарплаты до зарплаты, как расположить к себе

собеседника, как создать вдохновенные отношения и т. д. Все эти статьи объединяет одна идея – для перемен, новой жизни необходима только ваша решимость. Если внутренний голос шепчет вам, что в вашей жизни чего-то не хватает – будь то личная жизнь, карьера или духовные искания, – нужно отбросить все «а вдруг» и «зачем» и решиться на изменения. А дальше вы найдет в статьях Стива рекомендации и советы, что следует предпринять в каждом конкретном случае. Начав действовать новым для вас способом, вы раскроете и разовьете свои самые сильные стороны и таланты. Вы начнете жить намного более осознанно и взвешенно, чем когда-либо раньше. Вместо того чтобы просто реагировать на обстоятельства, вы сами будете творить их.

Содержание

Введение 6
Смысл жизни 9
Закон Притяжения 9
Почему наши намерения так долго воплощаются в жизнь? 18
Как всего за 20 минут найти цель своей жизни 26
Развитие личности 32
Узнаем о себе настоящем 32
Жизненная гармония 41
Конец ознакомительного фрагмента. 49

Стив Павлина
Смелость жить. Обо всем от признанного эксперта по личному развитию

© Издание на русском языке, оформление. ОАО «Издательская группа „Весь“», 2013

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

Введение

Моей «религией» стала *религия личностного роста*. Из года в год я продолжаю работать над своими убеждениями, пытаясь привести их в лучшее соответствие с моими представлениями о том, как устроена реальность. Ведь чем лучше мы понимаем реальность, тем больший потенциал высвобождаем. Например, понимание нового закона физики позволяет нам делать то, что до этого казалось невозможным – система убеждений о реальности действует точно так же. И если вы застряли на убеждении о том, что Земля плоская, – это будет ограничивать ваши возможности и результаты. Согласны?

В течение нескольких лет моя «религия» больше напоминала широкое поле, а не фиксированную точку. Будучи многоконтекстуальной, она затрагивала все возможные сферы деятельности: здоровье, еду, карьеру, бизнес, семью, отношения, духовную жизнь. Конечно, я не ожидаю, что все вокруг начнут следовать моей «религии». Это был мой личный выбор, который, несомненно, сформировался в результате моего уникального опыта (кражи, тюрьма, исключение из колледжа – чего только не было!). Однако сознательный выбор моих убеждений позволил мне получить доступ к тому потенциалу, который я бы никогда не открыл, находясь в других системах убеждений. Так как моя «религия» осно-

вана на активной работе над собой и стремлении помогать другим делать то же самое, то она стимулирует меня к совершению действий.

Важная составляющая моей «религии» – стремиться стать наилучшим собой, каким только возможно, а не копией Иисуса, Будды или кого-либо еще. Это требует много времени, затрачиваемого на изучение собственных сильных и слабых сторон, и выяснение того, в каких направлениях я могу расти, а какие мне, возможно, придется просто принять.

Хотя дорога личностного роста может оказаться довольно ухабистой (для меня она точно была такой), вы выйдете с другого конца гораздо более цельным и сильным человеческим существом. Внутренние несогласованности полностью калечат нас, принуждая использовать лишь малую часть имеющегося в нас потенциала. Когда наши убеждения и действия конфликтуют, мы теряем способность рассуждать. Мы становимся менее умными и находчивыми, нами легко манипулируют другие. Мы похожи на корабль без руля, скитающийся по воле волн.

Когда вы проясняете свое видение реальности, наблюдая за своими действиями и принимая свои самые глубокие, самые темные стороны, которых прежде избегали, – тогда вы становитесь на путь роста, в результате которого все ваши предыдущие достижения покажутся детскими забавами. Вы откроете доступ к ресурсам, которые ранее спали – большему уму, большей сознательности, большей совести. И вы, на-

конец, станете жить с ощущением собственного величия, которое долго было похоронено под кучей отрицания и запретов. Не бойтесь сделать это – ни одно божество не накажет вас за то, что вы честны перед самим собой. А если какое-то все-таки станет в позу – можете использовать меня в качестве козла отпущения.

Смысл жизни

Закон Притяжения

(Перевод А. Жежеры)

Закон Притяжения прост: он утверждает, что вы притягиваете в свою жизнь все то, о чем думаете. Ваши основные мысли всегда найдут способ материализоваться. Но Закон Притяжения также поднимает и несколько трудных вопросов, на которые непросто найти хорошие ответы. Я бы сказал, что эти проблемы вызваны не самим Законом Притяжения, а Законом Притяжения, примененным к объективной реальности.

Вот некоторые из этих трудных вопросов (все они – обобщения полученных мной вопросов по электронной почте).

♦ Что происходит, когда люди выдвигают конфликтующие намерения; например, если два человека хотят получить повышение по службе, но вакансия, на которую они претендуют, только одна?

♦ Есть ли желания у детей и/или животных?

♦ Если ребенок подвергся насилию, может ли это значить, что он сам хотел этого?

♦ Если я хочу улучшить семейные отношения, но моему(ей) супругу(е) все равно, что произойдет?

Такие вопросы могут посеять сомнения в правдоподобии Закона Притяжения. Иногда, отвечая на них, люди заходят слишком далеко. К примеру, сторонники Закона Притяжения утверждали, что если маленький ребенок становится жертвой сексуального насилия, то он (или она) сам хотел этого или заслужил в прошлой жизни. Ну конечно… Мы сможем объяснить практически все что угодно, введя в уравнение прошлую жизнь. Но, по-моему, это просто отговорка. С другой стороны, объективная реальность (без учета Закона Притяжения) тоже не дает удовлетворительных ответов – наверное, некоторым детям просто не повезло при рождении. Это тоже отговорка.

Меня никогда не устраивали ответы других людей на эти вопросы (но задаваться ими стоит, если вы верите в Закон Притяжения). В некоторых книгах есть намек на решение, но я нигде не встречал точных и ясных ответов. Тем не менее, эти ответы можно найти в понятии субъективной реальности.

Субъективная реальность – это система убеждений, в которой:

1) существует только одно сознание,

2) вы являетесь этим единственным сознанием и

3) все и все в вашей реальности – это проекция ваших

мыслей.

Возможно, вы еще не заметили, но субъективная реальность четко отвечает на все каверзные вопросы по Закону Притяжения. Позвольте мне объяснить…

В субъективной реальности существует только одно сознание – ваше. Следовательно, в вашей личной Вселенной есть только один источник желаний и намерений – ВЫ. И хотя вы можете наблюдать в этой реальности множество ходящих и разговаривающих тел, они существуют только внутри вашего сознания. Вы понимаете, что именно так работают сны, но еще не осознали, что бодрствование – лишь один из видов сна. Этот типа сна кажется более реальным лишь потому, что вы верите в него (или хотите, чтобы он таким был).

Так как никто из других встречаемых вами «персонажей» не мыслит отличным от вас образом, то никто больше не имеет желаний и намерений. Единственные желания – ваши. Вы – единственный мыслитель в этой Вселенной.

Важно правильно определить, кто есть ВЫ в субъективной реальности. ВЫ – это не ваше физическое тело. Это не ваше «Я». Я не утверждаю, что вы – сознательное тело, ходящее в окружении бессознательных роботов, так как это было бы полным непониманием субъективной реальности. Правильная точка зрения заключается в том, что вы – одно сознание, в котором содержится вся реальность.

Представьте, что вам снится сон. Кем именно являетесь ВЫ в этом сне? Физическим персонажем сна, с которым вы себя идентифицируете? Конечно, нет – это просто ваша аватара[1] во сне. ВЫ – это тот, кому снится сон, его хозяин. Он просто происходит внутри вашего сознания. Все персонажи сна – это проекции ваших мыслей во сне, включая и вашу собственную аватару. На самом деле, если вы научитесь осознанным сновидениям, вы даже сможете «переключать» во сне аватары и «обладать» другим персонажем. В осознанных сновидениях вы можете делать все, если верите в то, что это возможно.

Физическая реальность работает таким же образом. Эта Вселенная плотнее, чем та, в которой вы находитесь во сне, поэтому изменения здесь происходят медленнее. Но эта реальность так же подстраивается под ваши мысли, как и сон. ВЫ – хозяин этого «сна», где происходит все окружающее.

Мысль о том, что другие люди имеют желания и намерения, всего лишь иллюзия, так как другие люди – всего лишь проекции. Конечно, если вы твердо верите в то, что у других людей есть намерения, то именно такой «сон» и создадите для себя. Но в конечном счете это остается иллюзией.

Вопрос **«Что происходит, когда люди выдвигают**

[1] *Аватара* – термин в философии индуизма, обычно используемый для обозначения нисхождения Бога из духовного мира в более низкие сферы бытия. На русский язык слово «аватара» обычно переводится как «воплощение». – *Здесь и далее примеч. ред.*

конфликтующие намерения; например, если два человека хотят получить повышение по службе, но вакансия, на которую они претендуют, только одна?» достаточно трудный. Вот как отвечает на него Закон Притяжения.

Так как вы являетесь единственным думающим, то это полностью ваш внутренний конфликт – с СОБОЙ. Вы держите в себе мысль (намерение) о том, что два человека хотят занять одну и ту же должность. Но вы также думаете (или хотите), что только один сможет получить ее. Таким образом, вы предполагаете соревнование. Вся ситуация – плод вашего воображения. Вы верите в соревнование, поэтому оно и проявляется. Возможно, у вас есть некие убеждения (мысли и намерения) о том, кто же получит повышение – в этом случае проявятся ваши ожидания. Но у вас могут быть и более глобальные убеждения о том, что жизнь несправедлива, случайна, неопределенна и т. д., и тогда вы можете быть удивлены тем, как развернутся события, потому что рассчитывали именно на такой исход.

Так как в вашей реальности вы являетесь единственным мыслящим и желающим существом, это накладывает на вас огромную ответственность. Вы можете отказаться управлять реальностью, думая о случайности и неопределенности, но вы никогда не можете отказаться от ответственности. Вы – единственный творец в этой Вселенной. Если вы думаете о войне, бедности, болезнях и т. д., то именно это и проявит-

ся в ней. Если вы думаете о мире, любви и радости, то это тоже проявится. Ваша реальность – именно такая, какой вы ее видите в мыслях. Когда бы вы ни думали о чем-либо, вы призываете проявление этого.

«Есть ли желания у детей и/или животных?»

Нет. Ваше собственное тело не создает желаний и намерений – это делает только ваше сознание. Вы – единственный, у кого есть желания, поэтому самое важное то, какими ВЫ хотите видеть детей и животных в вашей реальности. Каждая мысль – это намерение, поэтому когда вы что-то думаете о других существах в вашей реальности, в конце концов это проявится в них. Имейте в виду, что убеждения иерархичны, и если у вас есть глобальное убеждение, что реальность случайна, непредсказуема и не подчиняется вам, то это убеждение подавит другие, в которых вы менее уверены. Весь ваш ход мыслей влияет на то, как именно проявляется ваша Вселенная.

«Если ребенок подвергся насилию, может ли это значить что он сам хотел этого?»

Нет. Это значит, что ВЫ хотели этого. Вы хотите совращения ребенка, просто думая об этом. Чем больше вы думаете о том, что дети подвергаются насилию (или любой другой вещи), тем большее место она будет занимать в вашей Вселенной. Все, о чем вы думаете, будет расти, и не только в

узком пространстве вашей аватары, но и во всей физической реальности.

«Если я хочу улучшить семейные отношения, но моему(ей) супругу(е) все равно, что произойдет?»

Это еще один пример желания конфликта. Вы проецируете одно желание для вашей аватары и другое – для вашего(й) супруга(и), поэтому в целом вы желаете конфликта. Следовательно, в результате (по большей степени под влиянием ваших более глобальных убеждений) вы хотите конфликта с вашим(ей) супругом(ой). Если ваши мысли находятся в противоречии, то и в вашей реальности будет существовать конфликт.

Именно поэтому так важно принять ответственность за собственные мысли. Если вы хотите мира во всем мире, то желайте мира для ВСЕГО в вашей реальности. Если вы хотите видеть изобилие в мире, то желайте его для ВСЕХ. Если вы хотите жить в любви и счастье, то желайте счастливых отношений для ВСЕХ. Если вы желаете этого только для вашей аватары, но не для других, то вы тем самым желаете конфликта, разделения и отчуждения; следовательно, именно это вы и испытаете.

Если вы полностью перестанете о чем-то думать, исчезнет ли это вообще? Да, технически это так. Но на практике почти невозможно уничтожить то, что уже проявилось в результате ваших мыслей. Вы будете продолжать создавать те же про-

блемы, просто замечая их. Но когда вы примете 100 % ответственности за то, что прямо сейчас испытываете в вашей реальности – абсолютно за все, – то вы получите силу изменить вашу реальность, направив свои мысли в другое русло.

Вся эта реальность – ваше творение. Радуйтесь этому. Будьте благодарны за то, что ваш мир так богат. А затем, принимая решения и держа намерения, начните создавать реальность такой, какой вы действительно хотите ее видеть. Думайте о том, чего вы жаждете, и уводите мысли от того, чего не хотите. Самый естественный и простой способ сделать это – обратить внимание на ваши эмоции. Мысли о желаемом вызывают радость, а от мыслей о том, чего вы не хотите, вам становится плохо. Если вы вдруг заметили, что вам плохо, то причина этого в ваших мыслях – вы думали о чем-то, чего вы не хотите. Сместите фокус в направлении того, что вы хотите, и ваше эмоциональное состояние быстро улучшится. Когда вы станете делать это раз за разом, вы заметите что ваша физическая реальность тоже смещается, сперва еле заметно, а затем все большими и большими шагами.

Я тоже всего лишь проявление вашего сознания. Я играю ту роль, которую вы ждете от меня. Если вы ожидаете, чтобы я был вашим помощником и проводником, я буду им. Если вы хотите видеть меня мудрым и проницательным, я буду таким. Если вы хотите, чтобы я был смущенным или сбитым с толку, я буду и таким. Но, естественно, нет никакого особого

МЕНЯ, отдельного от ВАС. Я – просто одно из множества ваших творений. Я – то, чем вы меня создали. И где-то глубоко внутри вы уже знали об этом, не так ли?

Почему наши намерения так долго воплощаются в жизнь?

(Перевод Е. Платоновой)

Однажды вы решили привнести в свою жизнь что-то новое (неважно, что – новую профессию, новые романтические отношения или новый подход к своему здоровью). Вы стараетесь, предвкушая результат, но увы – поначалу вы не замечаете никаких изменений. Однако если вы продолжаете удерживать это намерение, то в конечном итоге оно начинает воплощаться – зачастую самым волшебным образом. Например, в вашей жизни вдруг начинают происходить удивительные совпадения, и в результате на вашем пути появляются новые люди и обстоятельства, способствующие тому, что сначала ваши намерения становятся вполне возможными, затем – вероятными, и в итоге – реальными!

Но иногда это не срабатывает: у вас есть намерение, а результатов нет. А иногда процесс протекает настолько медленно, что вы не можете понять, меняется ли хоть что-то.

Так почему же наши намерения так долго воплощаются в жизнь (или, наоборот, не воплощаются)? Ниже я перечислил несколько основных проблем, которые могут помешать вашим намерениям воплотиться, а то и вовсе свести на нет все ваши усилия.

1. У вас не получается «удержать» намерение

Представьте, будто ваши намерения – что-то вроде радиосигнала. Вообразите, будто намерения – это электромагнитные волны, посылаемые во Вселенную. Вот до Вселенной доходят ваши мысли. Получив их, она возвращает их вам назад через материальный мир. Чем больше силы мысли вы вкладываете в свое намерение, тем сильнее посылаемая вами волна, и, соответственно, тем мощнее будет возвращающийся эффект. Терпеть неудачу в удержании намерения – значит вкладывать в него недостаточно энергии. Воплощение в итоге может оказаться таким слабым, что его можно и вовсе не заметить.

Отсутствие настойчивости – вот, пожалуй, главная причина того, почему люди не могут «удержать» намерение. Физическая материя – это на самом деле всего лишь форма энергии (хоть и очень плотная), поэтому потребуется некоторое время, чтобы наши мысли воплотились в материальном мире. В других плоскостях бытия (например, в мире сновидений) материя имеет намного меньшую плотность, поэтому мысли здесь воплощаются намного быстрее. А в астральном мире мысли воплощаются сразу. Но, к сожалению, в физической вселенной реальность более «монолитна» (хотя и в ней работает принцип «намерение-воплощение») – просто нужно больше энергии, чтобы привести в движение этот механизм, поэтому порой может показаться, что никаких изме-

нений не происходит вовсе. Вполне возможно, что даже при сильном желании и твердом намерении вы не увидите значительных результатов на протяжении недели (а то и больше). Но затем – о, счастье! – двери откроются, и ваши намерения начнут воплощаться.

Попробуйте вложить в свои намерения как можно больше энергии – тогда они будут продолжать работать, даже если вы о них совсем забудете. Вот яркий тому пример.

Вчера я нашел список своих намерений, составленный мною еще в 2003 году. Тогда я твердо удерживал эти намерения на протяжении нескольких недель, а затем отставил в сторону и вовсе забыл о них. И вчера я с большим восторгом обнаружил, что около 70 % тех намерений уже воплотились в жизнь! Это потрясло меня, потому что в то время воплощение этих намерений было для меня весьма отдаленной целью. Одним из намерений в этом списке было создание большого интернет-сайта по теме личностного развития с сотнями статей (вуаля!). Другим намерением был переезд в Лас-Вегас (и вот я тут!). Еще одним было создать крепкие дружественные отношения с теми, кто живет поблизости (у меня классные друзья!). А еще там было намерение иметь как можно больше свободного времени (после окончания этой статьи я поеду в Сансет Парк поиграть в гольф с приятелем… согласитесь, не самый плохой вариант проведения времени в понедельник утром). Другие 20 % намерений из списка в данный момент находятся в стадии воплощения

– если в 2003 году они были помещены в графу «возможно, но вряд ли», то теперь они перекочевали в графу «вероятно». Что касается оставшихся 10 % намерений, то я мысленно вычеркнул их, потому что больше не желал их воплощения. Я был действительно поражен, пересматривая этот список.

Если вы тоже хотите, чтобы ваши желания с легкостью воплощались в жизнь, я предлагаю вам сформировать ежедневную привычку по работе с намерениями (о том, как вырабатывать привычки, смотри статью «30 дней до успеха» («30 Days to Success») на http://www.stevepavlina.com). Сейчас я возвращаюсь к своим намерениям, по крайней мере, дважды в день – обычно это происходит во время медитации. В любую свободную минуту, когда заняться особо нечем, мысленно сконцентрируйте свои мысли на том, чего бы вы хотели достичь. Представляйте, как сбываются ваши самые смелые желания.

2. Вы не вкладываете энергию в свое намерение

«Вкладывать энергию в намерение – как это?» – спросите вы. Это означает, что нужно делать эмоциональный вклад в ваши мысли о намерениях. Иными словами, если вы относитесь к своим намерениям с недостаточным энтузиазмом, то это все равно, что пытаться включить фонарик без батареек. «Мне *нужно* желать, чтобы это намерение осуществилось», «*Моя семья хочет*, чтобы это произошло» – вот наиболее распространенные ошибки. Будьте честны по отношению к

себе в том, чего вы хотите на самом деле.

Еще одна подсказка: самыми мощными обычно оказываются те намерения, которые призваны сделать вас счастливыми.

3. Ваше намерение неконкретно

Самые эффективные намерения всегда ясные и четкие. Будьте конкретны. Если вы хотите денег, то либо определите точную сумму, либо присоединитесь к эксперименту «Миллион долларов»[2]. Общие, неконкретные намерения очень слабы по своей природе. Пусть ваши намерения будут мощными лазерными лучами, а не угасающими свечками – тогда вы увидите, насколько быстрее они начнут воплощаться в жизнь.

4. Вы невольно «погашаете» свое намерение

Каждая мысль – это намерение. И одна из самых сложных задач в воплощении намерений – это необходимость избавиться от всех мыслей, которые им противоречат. Если вы хотите стать счастливым, но при этом продолжаете думать: «Я ненавижу уныние», то у вас ничего не выйдет. «Я ненавижу уныние» – это намерение продолжать унывать.

Практически каждый день я получаю электронные письма

---

[2] Стив Павлина имеет в виду эксперимент, который он организовал сам. Об этом можно прочитать здесь http://www.stevepavlina.com/million-dollar-experiment.htm.

такого содержания: «Я так несчастен, и это меня так достало!» Конечно, эти люди несчастны – ведь именно такое намерение они только что выразили… на эмоциональном уровне. Вы желаете, чтобы ваши намерения воплощались в жизнь? Тогда перестаньте думать о том, чего вы не хотите! Если вы будете думать о том, чего вы не хотите, то Вселенная посчитает эти мысли за намерение и будет намеренно реализовывать их. Я не предлагаю вам жить, отрицая все подряд, – как раз наоборот. Не стройте свое намерение на том, чего вы не хотите, а переключите его на то, чего вы хотите. Несчастные люди живут, отрицая радость. Бедные люди живут, отрицая достаток. Одинокие люди живут, отрицая семейное счастье. Думайте больше о той реальности, которую вы хотели бы создать, чем о той, которую хотели бы оставить позади.

Представьте себя за рулем автомобиля. Если вы будете смотреть только туда, где уже были (в зеркало заднего вида), то попадете в аварию. Если уставитесь туда, где сейчас находитесь (на дорогу под ногами), то тут же и застрянете. А для того чтобы успешно добраться, нужно смотреть в сторону своего места назначения. Смотреть вперед на дорогу – не значит отрицать то положение, в котором вы находитесь на данный момент (ведь ваше периферийное зрение помогает вам видеть, где вы находитесь).

Я предлагаю вам начать жить по такому принципу. Если вас устраивает то, где вы находитесь сейчас, то насладитесь этим состоянием; задержитесь здесь и подумайте, чего бы

вам еще хотелось. Но если вам не понравится то, где вы сейчас находитесь, уверен, вы предпочтете побыстрее проехать это место (например, депрессию), просто наблюдая за окружающей обстановкой периферийным зрением и сосредоточив основное внимание на дороге впереди. Не разбивайте лагерь в месте, в котором не хотите находиться.

5. Ваше намерение противоречит вашим убеждениям

Представьте, будто вы светите фонариком на солнце. Безуспешно, не так ли? Так же и с вашими намерениями: вы запускаете их в гораздо более мощную область ранее существовавших убеждений. Это то же самое, будто вы захотели стать миллиардером, но ваши мысли при этом были переполнены ограничивающими убеждениями о том, почему у вас это никогда не получится. Если вы попытаетесь удержать намерение, которое противоречит вашим основным убеждениям, то оно просто обречено на провал.

По ночам отель «Luxor» в Лас-Вегасе светит ярким лучом света в звездное небо. Этот луч виден из любой части города (и, говорят, даже из космоса), и мы, местные, используем его как ориентир. Так же и с намерениями: если вы провозглашаете серьезное намерение, не противоречащее вашим убеждениям, то его воплощение не заставит себя долго ждать. Вы просто плывете по течению.

Конечно, резко изменить свои основные убеждения нель-

зя – можно лишь постепенно трансформировать их. Думаю, это подбодрит вас, если я скажу, что изменение намерений – это та область, в которой у меня получается достигать наилучших результатов. Создавайте намерения, которые ненамного выходят за границы вашей зоны комфорта, но которые повлекут за собой серьезные перемены в вашей жизни, когда будут воплощены.

Применяя принцип «намерение-воплощение», будьте терпеливы с самими собой. Не отчаивайтесь, если что-то не выходит. Когда вы обнаруживаете себя впавшим в духовную леность, неопределенность или негативное мышление – просто верните фокус своего внимания на то, чего вы желаете. С опытом придет «дисциплина мышления», и вам станет гораздо легче оставаться сконцентрированными на своих желаниях, не чувствуя при этом большого внутреннего сопротивления. А затем вы увидите, что ваши намерения начнут воплощаться гораздо легче, быстрее и без больших усилий с вашей стороны.

Как всего за 20 минут найти цель своей жизни

(Перевод А. Жежеры)

Как найти истинный смысл своей жизни? Я говорю сейчас не о вашей работе или ежедневных обязанностях, и даже не о долгосрочных целях. Я имею в виду настоящую причину того, почему вы здесь вообще. Какова причина вашего существования?

Возможно, вы придерживаетесь довольно нигилистического взгляда на мир и не верите, что в вашей жизни есть какая-то цель или определенный смысл. Это неважно. Неверие в существование смысла жизни не помешает вам его обнаружить – так же, как отрицание законов тяготения не убережет вас от падения. Неверие способно привести лишь к задержке момента открытия, так что если вы принадлежите к таким людям, то просто замените цифру 20 в заголовке статьи на 40 (или на 60, если вы уж очень упрямы). Впрочем, если вы не верите, что у вашей жизни есть смысл, то, вероятнее всего, не поверите и тому, о чем я сейчас говорю. Но даже если так – какой риск в том, чтобы уделить мне час времени, просто на всякий случай?

В качестве разминки перед нашим несложным упражнением я хочу рассказать одну историю о Брюсе Ли.

Один мастер боевых искусств попросил Брюса научить его всему, что тот знал о боевых искусствах. Брюс взял две чаши, обе наполненные жидкостью. «Первая чаша, – сказал Брюс, – это все твои знания о боевых искусствах. Вторая чаша – все, что знаю о них я. Если ты хочешь наполнить свою чашу моими знаниями, то должен сначала опустошить ее».

Если вы хотите открыть ваше истинное предназначение, то сперва вам потребуется освободить свой разум от ложных, навязанных обществом идей (включая и мысль о том, что цели может не существовать вовсе).

Так как же обнаружить цель своей жизни? Несмотря на то, что существует множество способов (нередко довольно сложных) сделать это, я хочу предложить один из простейших, доступный для каждого. Чем больше вы доверитесь этому способу и чем сильнее будете надеяться на успех, тем быстрее он сработает. Но даже если вы будете сомневаться в эффективности этого способа или думать, что это совершенно дурацкая и бессмысленная трата времени, – он все равно сработает (но при условии, что вы не бросите дело на полпути). Просто понадобится больше времени на то, чтобы процесс «пошел».

Вот что нужно сделать.

1. Возьмите чистый лист бумаги или запустите текстовый редактор, в котором вы сможете печатать (я предпочитаю второе, так как это быстрее).

2. Напишите вверху: «Какова истинная цель моей жизни?»

3. Напишите любой ответ, который придет вам в голову. Необязательно целое предложение, вполне сойдет короткая фраза.

4. Повторяйте шаг 3 до тех пор, пока один из ответов не заставит вас расплакаться. Это и есть ваша цель.

Вот и все. Не имеет значения, кто вы: адвокат, инженер или бодибилдер. Для некоторых людей это упражнение будет совершенно логичным. Другим оно покажется чрезвычайно глупым. Обычно требуется 15–20 минут на то, чтобы разгрести хаос в голове и очистить разум от социальных предрассудков относительно того, что должно быть целью вашей жизни. Ваш ум и воспоминания будут посылать ложные ответы. Но когда, наконец, появится верный ответ, у вас будет ощущение, будто у него совсем другой источник.

Тем, кто никогда не думал о смысле жизни или чересчур укоренился во взглядах, навязанных обществом, понадобится значительно больше времени на то, чтобы отфильтровать все ложные ответы. Может быть, больше часа. Но если вы будете настойчивы, то после 100 или 200, а то и после 500 ответов вас поразит один. Тот, который вызовет бурю эмоций и ошеломит вас.

Повторю: если вы никогда не делали ничего подобного, то это, скорее всего, кажется вам глупостью. Пусть кажется,

все равно проделайте это. Ведь хуже от этого точно не будет, а значит, и терять нечего.

В процессе упражнения, которое я описал выше, некоторые ваши ответы будут очень похожи на другие. Какие-то ответы могут даже повторяться. А затем вы можете поменять угол зрения и сгенерировать 10–20 ответов, лежащих в совершенно другой плоскости. И это замечательно! Вы можете фиксировать любые ответы, возникающие в вашей голове – просто продолжайте записывать.

В какой-то момент (обычно где-то после 50–100 ответов) вы можете захотеть бросить это занятие, так и не заметив, что процесс «пошел». Вы можете почувствовать желание встать и найти повод заняться чем-то другим. Это нормально. Преодолейте это сопротивление, и просто продолжайте записывать. Чувство сопротивления постепенно пройдет.

Вполне возможно, что некоторые ответы не заставят вас расплакаться, но вызовут у вас мини-всплеск эмоций – значит, они совсем рядом с правильным ответом. Отмечайте эти ответы по ходу выполнения упражнения, чтобы позже вернуться к ним и создать новые комбинации ответов. Каждый из них отражает часть вашей цели, но по отдельности ни один не составляет полной картины. То, что у вас начнут появляться такие ответы, будет означать, что вы рядом с целью. Просто продолжайте.

Важно выполнять это упражнение в одиночестве и не отвлекаться. Если вы придерживаетесь нигилистических

взглядов, то вполне можете начать с ответов типа «У меня нет цели», «Жизнь бессмысленна» и отталкиваться от них. Если вы будете продолжать, то процесс в конце концов «пойдет».

Лично мне потребовалось на это упражнение около 25 минут, и свой окончательный ответ я нашел на 106-м шаге. Частичные кусочки ответа (мини-всплески) появлялись на шагах 17, 39 и 53, а затем картинка начала собираться и окончательно оформилась на шагах 100–106. Я испытывал чувство сопротивления примерно на шагах 55–60 (я ощущал нетерпение и даже раздражение, казалось, что ничего не выйдет, и мне хотелось бросить это занятие). На 80-м шаге я взял двухминутную паузу для того, чтобы закрыть глаза, расслабиться, очистить сознание и сфокусироваться на своем намерении получить ответ. И это помогло, так как последующие ответы были гораздо более ясными.

Вот мой окончательный ответ: *жить сознательно и смело, в согласии с любовью и состраданием, пробуждать силу духа и характер в других людях и оставить этот мир в спокойствии.*

Когда вы найдете свой собственный уникальный ответ на вопрос «почему я здесь?», то почувствуете, как глубоко он прорезонирует с вами. Вы ощутите, будто эти слова обладают какой-то особенной энергией, и будете чувствовать эту энергию каждый раз при их прочтении.

Найти свою цель – это самая легкая часть. Ежедневно при-

держиваться этой цели и работать над собой до тех пор, пока вы сами не станете ею – вот это тяжелый труд.

Если вы задаетесь вопросом, почему этот маленькое упражнение такое действенное, то просто отложите подобные размышления до того момента, когда вы успешно закончите выполнять это задание. Когда вы справитесь с ним, то, скорее всего, получите свой собственный ответ на вопрос, почему это работает. Уверен, что если вы зададите этот вопрос 10 различным людям, выполнившим упражнение, то получите 10 различных ответов, прошедших сквозь индивидуальные убеждения каждого человека. И в каждом из них будет его собственное отражение истины.

Очевидно, что этот процесс не даст результата, если вы прервете его до того, как он «пойдет». По моему опыту, 80–90 % людей должны достигнуть результата менее чем за час. Если вы чрезвычайно укоренились в своих убеждениях и сопротивляетесь процессу, то, возможно, вам понадобится 5 сеансов и 3 часа – но я подозреваю, что такие люди просто быстро бросят занятие (минут через 15) или вовсе не станут пытаться. Но уж если вы все еще читаете эту статью, то я сомневаюсь, что вы попадаете в эту категорию людей.

Попробуйте! Как минимум, вы поймете одну из двух вещей: настоящую цель своей жизни или то, что вам надо отписаться от моего блога.

Развитие личности

Узнаем о себе настоящем

(Перевод Д. Вологи)

Вы нормальный человек?

Я – точно нет. Я родился голубоглазым блондином, к тому же дальтоником. Так что я не только выглядел не так, как другие люди, я и видел их «по-другому». Но это еще полбеды: я левша. Просто собрание рецессивных генов. Со временем моя ненормальность только усугублялась – я обнаруживал свои все новые отличия от других людей, обретая самостоятельность.

Постепенно я осознал, что «нормальность» была всего лишь понятием, засевшим в моей голове. В действительности, у каждого были свои представления о «нормальном». Моя «нормальность» отличалась от всех прочих, была уникальной. Более того, эта идея только ограничивала меня – она вырастала из страха сделать свой собственный шаг.

Поймите, что вы уникальны. На всей Земле нет никого, кто был бы вашим точным двойником – брат-близнец все равно будет отличаться от вас. Ваш опыт делает вас уникальным.

Но посмотрите вокруг – как люди пользуются своей уникальностью? Они пытаются забыть о ней. Они мыслят шаблонами, стремятся быть как все. Они рвутся к нормальности, к стиранию различий.

Но это же глупо! Эта «норма» существует только в вашем сознании. Вы когда-нибудь встречали стопроцентно нормального человека? А сами вы нормальны? Что отличает вас от стада?

Никаких ярлыков!

«Нормальность» не стоит того, чтобы гнаться за ней. Это ярлык, притом никчемный. Многие, однако, боятся выделяться из страха: общество может их не принять. И страх этот не безоснователен. Но кто эти люди, изгоняющие вас из своего числа? Люди, из страха держащиеся за нормальность. Вам так важно, чтобы именно они вас приняли? Не думаю. Есть и хорошая новость. Если вас однажды выпрут из клуба «нормальных», вы не останетесь в одиночестве: сообщество осознанных людей непрерывно растет, и вас там ждут с распростертыми объятиями. Потом сможете изрядно повеселиться, заглянув в старый клуб искателей монотонного благочестия.

Быть «ненормальным» или «другим» также глупо. Обычно люди стремятся к этому, желая потешить свое эго: нужно во что бы то ни стало отличаться от всех. Однако ваше естество вряд ли находится где-то на линии нормального и

аномального. Не нужно сравнивать себя с другими. Лучше сравните себя с самим собой.

Узнайте свое высшее «Я»

Лучший способ понять, кем вы должны быть, – это встретиться с этим человеком. Однажды это получилось у меня, а значит вы тоже можете это сделать. Это не так уж сложно – можно сделать это мысленно. Подробности смотрите в статье «Моя любимая медитация» («My Favorite Meditation»). Нужно представить, что вы входите в комнату, в которой вас ждет будущий вы, и вы вступаете с ним в диалог. Этот опыт многое прояснит.

Я впервые проделал этот опыт в двадцать с небольшим лет. Больше всего меня поразило то, что этот человек (то есть будущий я) ничего не боялся, был полностью свободен от страха. Он с удивлением наблюдал страх во мне и даже поддразнивал меня за это. Любой проблеме он находил смелое и прямое решение, требующее, однако, от меня немалой храбрости и твердости. Будущий я был честен и прямолинеен, иногда чрезмерно, и не любил играть и манипулировать. Рядом с ним я всегда четко осознавал свое положение. Он постоянно поднимал планку моих возможностей.

Смелость рождала в нем исключительное спокойствие, и я не понимал, как достичь его же уровня. Спустя годы я все же понял, в чем был его внутренний стержень. Смелость его исходила из особого взгляда на реальность: он не видел смысла

в том, чтобы бояться чего бы то ни было. Ему не нужно было бороться со своим страхом, встречать его, преодолевать – в его мире страха элементарно не существовало. Он считал всякий страх иллюзорным, а следовательно, бессмысленным. Так что точнее будет сказать, что он был не смелым, а бесстрашным.

Но успешным он при этом не был – более того, он был даже более неудачлив, нежели я. У него были свои проблемы, но он решал их, с головой погружаясь в каждый отдельный случай – делом, а не словом. Он не мешкал, и возможные последствия никогда не останавливали его. Для него самым главным в жизни было действие, результат, опыт, знания и рост. Страх не был частью этого уравнения.

Трактовать эту медитацию можно по-разному. Возможно, мое подсознание спроецировало образ человека, которым я, как мне казалось, должен стать – идеальную версию меня. Может, такой человек действительно существует. Короче говоря, не важно, как появилась эта модель, важно, как она способствует моему внутреннему росту.

Станьте своим высшим «Я»

Встреча со своим высшим «Я» открывает перед вами модель вашего развития. Вы получаете возможность сравнить себя с собой. Вам не нужно беспокоиться о «нормальности», обычно возникающей в сравнении с другими людьми. Перед вами предстает уникальный образ – образ, который возмож-

но достичь.

Годы практики вывели меня на путь стремительного роста. Сравнение себя настоящего с собой будущим давало ясное понимание того, какие шаги нужно делать. Образ будущего меня был точкой на горизонте, к которой я непрерывно стремился. И я постепенно становился им.

У этого человека были решения для любых проблем, связанных с внутренним развитием, ведь для себя он давно нашел все ответы. Таким образом передо мной никогда не стояло вопроса: «Что делать?». Труднее всего было заставить себя сделать первый шаг.

Постепенно видение это стало таким сильным, что присутствие моего высшего «Я» ощущалось даже в перерывах между медитациями. Оно стало частью моего активного сознания, и я в любой момент мог обратиться к нему, словно к оперативной памяти. Некоторые люди предпочитают называть этого воображаемого человека духом-проводником. Должен признать, иногда мне так и казалось.

Спустя несколько лет я стал сливаться со своим воображаемым двойником, и в определенный момент уже не мог различить, где я, а где он. Я стал тем, кого представлял себе в двадцать лет. Мне понадобилось больше десяти лет, чтобы достигнуть этого состояния. И сейчас в моем сознании существует новая проекция высшего «Я», еще более экспансивного – компас, помогающий мне ориентироваться в невероятном путешествии сквозь жизнь. В то время как преж-

нее высшее «Я» помогало мне избавиться от всевозможных страхов, мое новое высшее «Я» учит меня состраданию, сочувствию, не в последнюю очередь и для того, чтобы уравновесить бесстрашие.

Вернуться на круги своя

Смешнее всего то, что нормальным вы себя почувствуете как раз в своей уникальности. Вы начнете взаимодействовать с людьми с позиций уверенности и силы, а не страха. Вы будете принадлежать только себе, понимая при этом, кто вы есть и кем вам дано быть. Вам не будет дела до мнения общественности – ничто не лишит вас равновесия.

У вас внутри есть все необходимое, все связи уже отлажены. Ваша связь со своим высшим «Я» – это связь со всеми, кто вас окружает. Осталось лишь обратить на нее внимание. Эта связь отлична от трехмерных отношений, основанных на эго и его привязанностях. На этом уровне вы устанавливаете контакт с высшими «Я» других людей. Часто такое общение провоцирует пробуждение высшей сущности в других людях – да и вообще, это интересно, ведь именно так и должны общаться люди. Нужно обходить человеческие страхи, игнорировать ярлыки и общаться с каждым, как со свободным человеком.

Для людей с развитым сознанием такое поведение естественно. Ярлыки, титулы, статусы – все это не имеет значения. Два осознанных человека уже на второй минуте по-

сле знакомства с легкостью переходят на обсуждение таких тонких материй, как миссия, предназначение, смысл жизни. И не важно, если один из них одет в льняной костюм, а на другом потертые джинсы и мятая футболка. Они едва ли обратят на это внимание. Разговор таких людей всегда содержательный, осмысленный, словно они обращаются непосредственно к душам друг друга.

И наоборот, общение людей слабо осознанных поверхностно и носит печать робости. Люди как бы прощупывают друг друга вместо того, чтобы делиться сокровенным. Они существуют отдельно от своей высшей сущности, отождествляя себя со своим эго. Эгоистичное общение соревновательно по своей природе, в основе его – страх. Люди ведут против друг друга глупые, мелочные игры, опасаясь того, что их отвергнут.

Осознанные отношения

Я помню телефонный разговор с Эрин, случившийся вскоре после нашего знакомства в 1994 году. Я ей говорил примерно следующее: «Знаешь, Эрин, скажу прямо: ты мне нравишься, и я бы хотел встречаться с тобой, если ты не против». Она согласилась, и недавно мы отметили двенадцатую годовщину совместной жизни.

Понимаю, ничего удивительно здесь нет, но стоит уточнить кое-что: этот разговор состоялся до нашего первого свидания. На тот момент мы были знакомы чуть более двух

недель. Более того, когда мы познакомились, я уже встречался с одной особой. Так что с моей стороны это было шагом отчаянным, но все получилось: уже через пару месяцев мы жили вместе. Мы могли бы долго ходить вокруг да около, но гораздо проще было сразу выяснить, что каждый из нас чувствует. Это случилось и потому, что наши родители были людьми, которым не приходилось флиртовать друг с другом.

Люди не перестают удивлять меня: на какие только махинации, на какие нелепые ухищрения они ни идут, лишь бы очаровать потенциального партнера и начать отношения. Страх творит с людьми странные вещи: они упускают возможности, усложняют все до запредельного идиотизма. Только представьте, какими были бы отношения между людьми, если изъять из общей схемы страх. Если вам кто-то нравится, пойдите и скажите ему это, спросите, нравитесь ли вы ему. Это же так просто! Все можно изменить в ту или иную сторону за считанные минуты. Отсутствие страха повышает аккуратность: уверяю вас, вы не зададите решающий вопрос раньше, чем будете знать наверняка, что вам ответят согласием. Если вам откажут, это значит лишь то, что вы неправильно поняли другого человека, но это еще не конец света. Отказ другого человека высвобождает в вас массу энергии, которая привлечет другого – не сомневайтесь в этом.

Осознанность делает жизнь проще

Жизнь становится проще, когда вы осознанно стремитесь к самореализации. Даже не так… жизнь – дело серьезное и непростое, и таковой остается, но ваши способности возрастают до такой степени, что вы без особого труда справляетесь со всем, что она подкидывает вам. Вы становитесь сильнее, и тяжесть этой ноши ощущается все меньше и меньше.

Каким вы видите свое высшее «Я»? Хотите стать этим человеком? Сначала познакомьтесь с ним мысленно. Пусть этот образ вдохновляет вас и ведет за собой. Представьте себе человека, которым вы всегда хотели быть, удерживайте в сознании его образ до тех пор, пока сами не станете его воплощением.

Жизненная гармония

(Перевод Е. Платоновой)

Вы не знаете, что поставить на первое место в своей жизни? Здесь карьера, тут семья, там хобби, а здоровья – ни здесь, ни там… Может быть, вы мысленно разрываетесь во времени? Днем делаете то, что должны, вечером займетесь тем, что нравится, а в воскресенье думаете о смысле всего этого?

Или, вероятно, вы чувствуете дисбаланс между своими мыслями и действиями: «Я трачу X % моего времени на планирование и Y% на реализацию планов»?

Если вы воспринимаете свою жизнь как множество разрозненных «отделов», в каждом из которых действуют свои законы, она становится порядком запутанной. Вы пытаетесь соединить все в единое целое, но безрезультатно – а все потому, что вам все время нужно переключаться между задачами. «Мои отношения требуют внимания», «О нет, я так запустил свое здоровье!», «Мне нужно работать усерднее», «Я должен меньше думать и больше делать».

Различные области жизни постоянно сражаются между собой, пытаясь выбить у вас больше времени на себя. И чем дольше вы игнорируете одну из них, тем назойливее и громче она заявляет о себе, требуя внимания. Если долго не за-

ботиться о своем здоровье – болезнь тут же даст о себе знать. Если забросить личные отношения – это может кончиться разводом. Если халявить на работе – пострадают карьера и финансовое положение.

Многие люди так и живут: продолжают жонглировать всеми мячами, крутить все тарелки одновременно и не позволяют своим духовным убеждениям пересекаться с работой. Но я считаю такой подход в корне неверным. У меня другое предложение: давайте рассмотрим жизнь под иным углом.

Представьте, что в вашей жизни есть всего один «отдел» – один мяч для жонглирования. Один-единственный. Вот здорово! Не нужно беспокоиться о десяти разных сторонах жизни и пытаться сохранить баланс между ними.

Возможно ли это? Вполне, если все эти области «живут» в единстве, если они подчиняются общим законам. Если работа находится в согласии с самыми сокровенными духовными ценностями, то вам не придется забывать о них на время работы. Укрепление здоровья улучшает отношения с любимым человеком. А увеличение финансового положения способствует тому, что вы сможете сделать больше для окружающих.

Это означает смену модели поведения и образа мыслей: вместо того чтобы разделять жизнь на конкурирующие области, вы «примерите» на себя новую, в которой они согласованы. Если раньше эти области вы считали независимыми, то сейчас вы начнете видеть их взаимозависимость. По-моему,

это и есть идеальная модель жизни, ибо невозможно разделить жизнь на совершенно обособленные части. Если вы наплюете на свое здоровье, неужели вы не думаете, что это отразится на карьере и личных отношениях? Разумно ли считать, что личная жизнь не повлияет на ваше финансовое положение? Можно ли игнорировать свои нравственные ценности при принятии деловых решений и надеяться избежать негативных последствий?

Все области нашей жизни тесно взаимосвязаны – это очевидно. Но (даже понимая это) многие пытаются обособить, отделить какую-то область от остальных, если появляются какие-то проблемы. Если пошатнулось здоровье – нужно правильно питаться и делать соответствующие упражнения. Если трудности в продвижении по карьерной лестнице – нужно упорнее работать. Но этот метод не сможет работать, поскольку все стороны нашей жизни тесно переплетены, независимо от того, насколько старательно вы пытаетесь выделить проблемные области и работать над каждой из них по отдельности.

Очень часто то, что мы считаем причиной проблемы, вовсе ею не является. Например, если вы страдаете от одиночества, так как не добились успеха в поиске своей второй половинки, то одно лишь дальнейшее упорствование в этом поиске может ни к чему не привести. Проблему следует искать в другом месте: она может корениться в вашей работе, которая вас не вдохновляет, в результате чего вы становитесь «ходя-

чим унынием» и изливаете подавленность на всех окружающих. Или проблема может быть еще глубже: например, ваши нравственные ценности говорят о необходимости помогать людям, однако вы чувствуете, что не следуете этому. Вдруг вы меняете свою работу и начинаете заниматься любимым делом. Теперь работа находится в гармонии с вашими нравственными убеждениями, и вы уверены, что создаете некую ценность и одновременно помогаете другим людям. Затем вы, как по волшебству, находите свою вторую половинку (которую, кстати, привлекла именно ваша страсть к любимому занятию и то, какую огромную пользу вы приносите миру). И энергия, которую дает вам личная жизнь, способствует развитию карьеры, улучшению финансового благополучия, исчезновению стресса, оздоровлению организма. Кроме того, она позволяет вам уделять больше внимания своим отношениям. Как видите, все взаимосвязано. Настоящей причиной вашей неспособности найти спутника жизни оказался внутренний нравственный конфликт.

На первый взгляд кажется, что каждая область вашей жизни следует своим правилам – но это обманчиво. Все они живут по одним законам. Разные области жизни могут иметь для вас разную ценность, но принципы, на которых они строятся, одинаковы.

Возьмем, к примеру, такой нерушимый принцип, как добро. Идея добра должна резонировать с вашими нравственными ценностями. Если быть добрым к своему телу, то улуч-

шится здоровье. Если вы будете добры к коллегам, это поспособствует установлению теплой атмосферы в вашем коллективе. Если проявлять доброе отношение к своей второй половинке, отношения станут крепче. А если быть добрым к незнакомым людям, то это повысит вашу самооценку. Неважно, в какой области жизни вы применяете принцип добра – он универсален.

Другой универсальный закон гласит: нужно быть проактивной[3] личностью, совершать целенаправленные поступки и нести ответственность за полученные результаты. Не имеет значения, где вы применяете это правило: в области здоровья, личных отношений, эмоций, нравственных ценностей, карьеры, финансов и т. д. Быть ответственным важно в любой сфере.

Ложь – еще один универсальный принцип. Независимо от того, где вы его применяете, результаты (в долгосрочной перспективе) будут отрицательными. Попытайтесь обмануть свое здоровье – позже заплатите за это болезнью. Обманываете свою вторую половинку – результатом станет потеря близости. Попытайтесь схитрить в своем образовании – пострадают будущие доходы.

Но еще более разрушительным станет общий результат. Так как все стороны жизни взаимосвязаны, негативный эф-

[3] Слово «проактивный» было впервые введено автором логотерапии Виктором Франклом в его книге «Человек в поисках смысла» для обозначения личности, принимающей ответственность за себя и свою жизнь, а не ищущей причин для происходящих с ним событий в окружающих людях и обстоятельствах.

фект волнообразного распространения последствий не заставит себя ждать. Когда вы применяете универсальный принцип (неважно, позитивный или негативный) в какой-то одной области, результат распространяется и на все остальные. Если вы не заботитесь о своем здоровье, то в долгосрочной перспективе это повредит вашей карьере, отношениям, финансовому и эмоциональному благополучию, то есть общей жизненной гармонии. У вас не получится обманом улучшить одну из областей жизни без последствий для **всех** остальных.

Нарушение этих универсальных законов негативно сказывается на всех сферах жизни, тогда как следование им дает позитивные результаты. Универсальные принципы справедливы везде.

Так что ваша дальнейшая задача – определить собственные универсальные принципы и привести в соответствие с ними все свои мысли и действия. Это и есть способ достижения вашей общей жизненной гармонии.

Так что же это за универсальные принципы? Стивен Кови[4] утверждает, что книга «Семь навыков высокоэффектив-

---

[4] *Стивен Кови* – специалист по вопросам руководства, управления жизнью, преподаватель и консультант по организационному управлению. Обладатель степени MBA Гарвардского университета. Имел докторскую степень Университета Бригама Янга, степень магистра экономики управления. Отец девяти детей и дед 52 внуков. Известен как лектор и автор книги «Семь навыков высокоэффективных людей», которая в августе 2011 года была названа журналом «The Times» одной из 25 наиболее влиятельных бизнес-книг.

ных людей» основана на универсальных принципах. Я склонен согласиться с ним, однако с небольшой поправкой: я считаю, что множество принципов может быть сведено к одному – любовь. Не пассивное волнительное эмоциональное чувство любви, а активный глагол «любить». Любовь к своему телу способствует правильному питанию и занятиям спортом. Любить свой разум означает учиться новому. Любить других – значит помогать им. А любовь к своей работе значит трудиться с воодушевлением и энтузиазмом. Любить свои чувства – все равно что уважать и понимать их. Слово «любить» обозначает различные действия для каждой области, но лежащий в его основе принцип остается неизменным: в зависимости от ситуации «любить» может означать «слушать», «помогать», «работать», «отдыхать», «общаться» и т. д.

Применяя универсальные принципы в каждой области своей жизни, вы увидите, как постепенно они начнут приходить в согласие друг с другом, и из разрозненных частей соберутся в одно гармоничное целое. У вас не будет ощущения, будто они борются между собой за ваше время и внимание – вы будете чувствовать некое внутреннее сотрудничество. Вы будете четко осознавать, что делать физические упражнения хорошо не только для здоровья, но и для отношений, карьеры и духовной жизни.

Анализируя каждую из областей своей жизни, вы можете либо согласовать с универсальными принципами текущее

состояние ваших дел, либо полностью избавиться от несогласованностей и начать с чистого листа. Например, вы решите сделать кардинальный переворот в своей карьере, либо найти совершенно новую работу. Вы можете изменить старые отношения, а можете закончить их и начать новые. Все это зависит от того, насколько хорошо все внешние области вашей жизни «уживаются» с вашим внутренним «Я» и вашими духовными убеждениями.

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.