

## СОДЕРЖАНИЕ

ВАШЕ НЕТ	
БИЛЛЬ О ПРАВАХ .....	5
ПОЧЕМУ ЭТА КНИГА ДЛЯ ВАС .....	13
Как читать эту книгу .....	17
Второе самое сильное слово .....	20
Давным-давно.....	23
—◀ УРОВЕНЬ ПЕРВЫЙ ▶—	
НЕТ, КОТОРОЕ ВЫБИРАЕТ ЖИЗНЬ .....	25
Как Сила НЕТ	
спасла мою физическую жизнь.....	28
Как Сила НЕТ спасла мою эмоциональную жизнь .....	31
Сказать НЕТ преждевременной смерти.....	34
Сказать НЕТ негативной болтовне .....	38
Что вы делаете, когда оказываетесь на дне? .....	41
—◀ УРОВЕНЬ ВТОРОЙ ▶—	
НЕТ, КОТОРОЕ ПРИНОСИТ НАСТОЯЩУЮ ЛЮБОВЬ, КРЕАТИВНОСТЬ	
И БЛАГОПОЛУЧИЕ .....	47
Сказать НЕТ людям, которые вам не подходят .....	52
Сказать НЕТ любви .....	58
Большой секрет исполнения желаний .....	66
Сказать НЕТ при первых же признаках опасности .....	70
Сказать НЕТ зависти .....	74
Сказать НЕТ самосаботажу .....	78
Страх услышать НЕТ .....	80
—◀ УРОВЕНЬ ТРЕТИЙ ▶—	
НЕТ МИФАМ И ЛОЖНЫМ УБЕЖДЕНИЯМ .....	83
Твердое НЕТ .....	88
Сказать НЕТ рабству .....	94
Три НЕТ и одно ДА .....	103
Недовольству — НЕТ! .....	108
Когда говорить НЕТ правилам .....	111
Сказать НЕТ разбушевавшемуся разуму .....	117
Сказать НЕТ обществу давлению .....	121
Сказать НЕТ бесцеремонным людям.....	123
—◀ УРОВЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ ▶—	
НЕТ ПРОШЛЫМ ПЕРЕЖИВАНИЯМ.....	127
Сострадательное НЕТ .....	131
Сказать НЕТ бездумному эгоизму .....	134
Что происходит, когда вы говорите НЕТ лжи .....	136
Сказать НЕТ нервному срыву .....	139
—◀ УРОВЕНЬ ПЯТЫЙ ▶—	
НЕТ НУЖДЕ .....	145
Как выйти из тупика .....	152
Сказать НЕТ невезению .....	161
Научиться слушать с открытым сердцем.....	164

← УРОВЕНЬ ШЕСТОЙ →

НЕТ ШУМУ .....	167
Ваша цель... Сейчас .....	171
Секрет повышения частоты собственной вибрации .....	175
Мы — не то, что мы думаем.....	182
Польза тишины.....	186
Почему Будда любит говорить НЕТ?.....	191
Сказать НЕТ негативной энергии.....	195

← УРОВЕНЬ СЕДЬМОЙ →

НЕТ «МНЕ» .....	199
Главное НЕТ .....	202
Покориться — значит сдаться? .....	203
Подчинение — забавная штука .....	207
СКАЖИТЕ ДА СВОЕЙ НОВОЙ СИЛЕ.....	209
Карта самообновления .....	213
ВРЕМЯ СКАЗАТЬ НЕТ ЭТОЙ КНИГЕ.....	225
ПЕРЕХОД К ДА.....	233
ОБ АВТОРАХ.....	237



**ВАШЕ НЕТ**



**БИЛЛЬ О ПРАВАХ**

«Нет» — невероятно болезненное и трудное слово. Чтобы его произнести, требуется немалое мужество.

Сколько раз вам приходилось говорить «нет» и это приносило лишь боль, отчаяние, слезы или вспышку гнева?

Даже часы, дни и месяцы до того, как предстоит сказать «нет», наполнены волнением и переживаниями: «Следует ли?», «Смогу ли я?», «Что произойдет?»

Но у вас есть право говорить «нет». В действительности у вас есть целый Билль о правах. И все эти права уже ваши. Эта книга поможет вам осознать их в полной мере.

### **1. У вас есть право защищать свою жизнь**

Вы имеете право говорить НЕТ всему, что может причинить вам вред: огню, прыжкам с высокого здания, яду, наркотикам.

Люди категорически говорят «нет» опасности вроде пожара. В остальных же случаях их НЕТ звучит не так уверенно. По всей видимости, сложнее сказать «нет» сигаретам, алкоголю или наркотикам. Но вы сами решаете, чему говорить «нет». Вы — и никто другой.

### **2. У вас есть право на здоровые отношения и настоящую любовь**

Вы сами решаете, кому говорить НЕТ. У вас есть право выбирать свое окружение независимо от общественного мнения. Вы сами решаете, кто отнимает у вас жизненную энергию, а потом вычеркиваете этих людей из своей жизни. Это

не значит, что вы становитесь отшельником; это значит, что вы сами выбираете свою семью, своих друзей, своих коллег, свое окружение, *свою жизнь*.

### **3. У вас есть право использовать свои способности и таланты, чтобы впустить в собственную жизнь материальное благополучие**

Вы имеете право говорить НЕТ всему, что мешает развитию вашего творческого потенциала и обретению материального благополучия. Вы нужны этому миру, но только если скажете «нет» помехам и препятствиям.

У *вас* есть миссия. Только вы можете отдать тот бесценный дар, которым обладаете. Вы заслуживаете благополучия, успеха и признания за свой труд.

### **4. У вас есть право иметь все, чего вы хотите**

Каждый день коллеги, начальники, друзья и близкие хотят, чтобы вы удовлетворяли их интересы и потребности. Они поступают так не из эгоизма или злых побуждений. Они поступают подобным образом потому, что так уж устроены люди: для них собственные интересы превыше всего.

А вы имеете право защищать свои интересы. Вы не обязаны делать то, что делают «все». Вы являетесь уникальной комбинацией ДНК, окружения, культуры и личного опыта. Вы говорите «да» тому, что имеет значение *для вас*.

Что же касается всего остального, то независимо от последствий вы имеете право сказать этому НЕТ.

Когда вы говорите «да» чему-то, чего не хотите делать, происходит следующее: вы ненавидите то, что делаете, злитесь на того, кто вас об этом попросил, и причиняете вред самому себе.

### 5. У вас есть право выбрать, чему верить

Почему люди оказались на вершине пищевой цепи 70 000 лет назад? Потому, что мы научились говорить и рассказывать истории. Истории, мифы, религии и институты позволяют нам взаимодействовать с миллионами других людей.

Люди — великие рассказчики. Именно это отличает нас от остальных представителей животного мира. В социальной мифологии существуют тысячи разных мифов, которые прочно укоренились в массовом сознании и которые мы считаем чем-то само собой разумеющимся. Вот лишь некоторые из них. Колледж. Собственный дом. Семья. Дети. Хорошая работа. Откладывание мечты до лучших времен, пока не появятся деньги. «Работай как вол — и добьешься успеха!» Десять тысяч часов практики, чтобы стать профессионалом. И тому подобное.

Вы имеете право говорить НЕТ мифам и установкам, которые мешают вашему личностному росту, а «да» — только тем, которые способствуют вашему духовному развитию, счастью и возможности жить полноценной жизнью.

Способность проводить четкую границу между истинными и ложными убеждениями защищает вас от семи миллиардов людей, которые хотят держать вас в узде.

### 6. У вас есть право распоряжаться своим временем

Часто люди желают получить ответы *прямо сейчас!* Когда они говорят вам подпрыгнуть, то хотят, чтобы вы спросили: «Как высоко?»

Но у вас есть право все обдумать и взвесить, прежде чем принимать решение. Право сказать: «Окей, дайте мне немного времени, чтобы над этим подумать». Право лучше узнать людей, которые входят в вашу жизнь — как в личную,

так и в деловую, — и посмотреть, насколько хорошо они туда вписываются.

Большую часть дня мы проводим в общении с людьми. Зачастую лучший способ ведения переговоров — взять тайм-аут. Говорите «да» только тогда, когда вы на сто процентов в этом уверены.

Временно устранившись от ситуации, вы *снижаете* «предложение» себя. В экономике цена подчиняется закону спроса и предложения. Когда спрос превышает предложение, цена растет.

Небольшая отсрочка во времени, чтобы принять правильное решение, повышает вашу ценность в любой ситуации или отношениях. Но речь идет не о том, чтобы извлечь выгоду из ситуации, хотя такой эффект тоже может иметь место. Речь о том, чтобы взять необходимую паузу, спокойно оценить ситуацию и принять взвешенное решение, вместо того чтобы пороть горячку и действовать наобум.

### **7. У вас есть право быть честными прежде всего с самими собой**

Вы имеете право сказать НЕТ ношению маски для того, чтобы понравиться окружающим. Вы можете быть уверены в том, что с вами все в порядке, что ваши искренность и честность — именно те качества, которые привлекают к вам людей, а ваша истина — это то, что зажигает ваш внутренний огонь.

Современный мир окутан туманом. Честность — это маяк. Ваша честность — способность сказать «нет» лжи — это путеводная звезда, указывающая кораблям путь домой. Это то, что принесет вам здоровье, любовь и благополучие.

### **8. У вас есть право на счастливую и полноценную жизнь**

Вы имеете право говорить НЕТ комплексу неполноценности и любым другим комплексам, мешающим вам жить счастливой, полноценной жизнью. Вы имеете право замечать любые негативные, саморазрушительные мысли — как свои, так и те, которые вам насаждают окружающие, — и избавляться от них раз и навсегда.

### **9. У вас есть право быть «здесь и сейчас»**

Вы имеете право говорить НЕТ путешествию во времени. Сожалениям о прошлом. Переживаниям о будущем. Путешествие в прошлое или в будущее не поможет вам жить полноценной жизнью в настоящем. Оно не решит ваши будущие проблемы, а только усугубит настоящие. У вас есть право сказать «нет» всему, что не происходит «здесь и сейчас».

### **10. У вас есть право на тишину**

Вы имеете право говорить НЕТ окружающему шуму, новостям, обязанностям и перегрузкам. Вы можете каждый день сидеть какое-то время в тишине, наедине с собой — с лучшей частью себя, которая хочет вам помочь, — и *позволить* ей это сделать. Вы можете слушать тишину каждый день и знать, что вам этого достаточно.

Тишина — это ключ к вечности и бесконечности.

### **11. У вас есть право покориться**

Вы имеете право отказаться даже от собственных убеждений о самом себе. Это самое сильное НЕТ: сказать НЕТ тому, что вы о себе *думаете*.



Это значит, что вы покоряетесь высшей силе. Вы верите в то, что любящая рука наставит вас на путь истинный и поможет сделать первый шаг.

Вам не нужно никого впечатлять. Вас никто не осуждает. И вас никто не сможет остановить.

Шаг за шагом — и дорога сама приведет вас к нужному месту.