

ДЕЛАЙТЕ ТО, ЧТО ВАС ЗАЖИГАЕТ



В одном интервью Арнольда Шварценеггера спросили, как ему удалось достичь таких отличных результатов в бодибилдинге и стать звездой Голливуда. Железный Арни ответил так: «Я просто делал то, что меня зажигает!» Основа любого проекта — это всегда идеи. А разовьется ли эта идея в успешный проект или останется просто идеей — это зависит от того, насколько страстно вы желаете реализации этой идеи.



Идея приносит вам порыв вдохновения, этого мало. Нужно страстное желание победы — именно благодаря ему вы преодолеете все трудности, которые неизбежны на пути к успеху.

Задумайтесь о целях, которые вы перед собой поставили. (Вы ведь уже поставили их, верно?) Насколько сильно вы хотите достичь этих целей? Что может заставить вас отказаться от них? А если вы можете увеличить свое желание достичь их? Представьте, что вы вдруг захотели добиться своих целей во что бы то ни стало — так, что ничто на свете не смогло бы остановить вас... Когда вы стремитесь к своей цели, выкладываясь на все 100%, то надежда на успех заменяется уверенностью. Если вы хотите чего-то действительно сильно, то вы не можете проиграть. Вы либо находите путь к своей цели, либо сами прокладываете его. Вы жертвуете всем ради своей цели.



О таких людях обычно говорят, что они «горят идеей». Думаете, что это состояние доступно только избранным? Ошибаетесь! Любой человек может разжечь внутри себя жгучее желание победы и настолько проникнуться своей целью, что успех станет так же неизбежен, как восход солнца.

Как же обрести это жгучее желание? Начните с окружающей обстановки. Проверьте, подкрепляет ли она вашу решимость? Или заставляет сомневаться в себе? Потратьте немного времени на то, чтобы сделать обстановку вокруг себя идеальной для достижения цели, и тогда вы получите неиссякаемый поток положительной обратной связи, который будет ежедневно возвращать ваше желание.

Вот восемь шагов, которые помогут вашему желанию как следует разгореться и добиться любой цели.

1. СЖИГАЙТЕ КОРАБЛИ

Это требует решимости и мужества. Если ваши цели действительно важны для вас — сжигайте корабли, иначе говоря, уничтожайте пути к отступлению. Допустим, вы хотите начать свой бизнес. Тогда таким кораблем для вас будет работа. Сожгите корабль — увольтесь с работы. Напишите заявление об увольнении, положите его в конверт, напишите на нем адрес своего начальника и отдайте этот конверт своему другу, чтобы он отнес ваше письмо на почту, если вы не уволитесь до определенной даты.

Директор из казино в Лас-Вегасе твердо решил бросить курить. Он знал, что не может полагаться в этом на свою силу воли, поэтому придумал вот что: на главной улице Лас-Вегаса он повесил плакат со своей фотографией и словами: «Если вы увидите меня с сигаретой, я заплачу вам миллион долларов!» Как думаете, получилось ли у него бросить курить? Конечно, да! Этот прием называется «внешней моти-



вацией», или усилением собственной силы воли — то есть, вы всего один раз применяете свою силу воли, а дальше уже внешние обстоятельства заставляют вас держать взятые на себя обязательства. Как сказал однажды Дейл Карнеги: «Положите все яйца в одну корзину и не спускайте с нее глаз»*.

Сунь Цзы в своей книге *«Искусство войны»* пишет, что солдаты на войне бьются до последнего, когда знают, что отступление невозможно, и впереди или победа, или смерть. Хороший командир знает, что во время боя важно дать понять противнику, что отступление возможно — даже если это не так. Тогда солдаты противника будут биться не так яростно. Какие у вас пути к отступлению? Почему вы позволяете им снижать ваш боевой дух?

Если вы не сжигаете корабли, то подаете сигнал своему подсознанию о том, что всегда можно отступить назад. И когда ситуация станет особенно трудной (а это неизбежно, если ваша цель достаточно серьезна), вы просто сдадитесь. Вы всей душой хотите добиться поставленной цели? Тогда сжигайте все свои корабли и развейте по ветру их пепел. Если вы думаете, что такой шаг является слишком радикальным для среднестатистического человека, то вы правы — именно поэтому он и остается средним.

2. ПОВЫШАЙТЕ ВАШУ РЕШИМОСТЬ ВНЕШНИМИ ПРИМЕРАМИ

Например, вы хотите сбросить лишний вес. Сделайте несколько ярких плакатов с надписью «Я вешу ... килограммов» (вместо многоточия укажите вес, к которому вы стре-

* «Концентрируйте вашу энергию, ваши мысли и ваш капитал. Мудрый человек кладет все яйца в одну корзину и внимательно наблюдает за ней» (Дейл Карнеги).



митесь), и развесьте их по всему дому. Поставьте на свой рабочий стол на компьютере аналогичную надпись или какую-нибудь мотивирующую картинку. Разложите по дому журналы с модельными фигурами, чтобы они чаще попадались вам на глаза. А на кухне развесьте картинки здоровых и полезных продуктов.

Если вы работаете в офисе, измените и его тоже. И пусть вас не волнует мнение ваших коллег — конечно, поначалу они будут посмеиваться над вами, но вскоре они поймут, насколько вам важно достичь своей цели.



3. ОКРУЖИТЕ СЕБЯ ЭНЕРГИЧНЫМИ ЛЮДЬМИ

Станьте друзьями с теми, кто поддерживает вас в ваших стремлениях, и старайтесь проводить с ними как можно больше времени. Рассказывайте о своих целях тем, кто оценит их по достоинству, и не общайтесь с циниками и скептиками. Если вы хотите сбросить вес, купите абонемент в фитнес-клуб и заведите знакомство с теми, кто уже добился хорошей физической формы. Их позитивный настрой передастся вам и укрепит вашу уверенность в себе. Дружба с теми, кто уже избавился от 30 и более килограммов, будет вас прекрасно мотивировать. Если вы хотите открыть свое дело, общайтесь с предпринимателями.

Помимо этого, важно также очистить свою жизнь от негативных людей — хоть это и трудно. Я где-то читал об интересной технике узнавания будущего: проанализируйте шестерых человек, с которыми вы общаетесь чаще всего. Если вам нравится то, что вы видите — вы на верном пути; если нет — вам нужно изменить свой круг общения. Зачем вам в друзьях тот, кто заранее убежден, что вы потерпите неудачу?



Кстати, многие люди именно поэтому и не начинают собственный бизнес — окружающие люди не верят в их успех. Выход здесь только один — начать заводить знакомство с предпринимателями и владельцами бизнеса.



Образ мышления, как и дурной пример, — заразителен. Так что проводите больше времени с тем, чей образ мышления вам хотелось бы перенять.

4. ПОДПИТЫВАЙТЕСЬ МОТИВИРУЮЩЕЙ ИНФОРМАЦИЕЙ

Один из лучших способов превратить ваше обычное желание в страстное — слушать мотивирующие книги и аудиопрограммы. Хотите бросить курить? Запаситесь стопкой книг на эту тему — и желательно, чтобы они были написаны бывшими курильщиками. Хотите открыть свой бизнес? Закупите книги по бизнесу. Вашему мозгу необходимо заряжаться мотивирующей информацией (книги, статьи, аудиопрограммы) не менее 15 минут в день — тогда ваша батарейка не истощится.

Если во время чтения книги вас захватывает написанная в ней история и если человек, написавший ее, страстно увлечен какой-то идеей, то его страсть передается вам. Я только что закончил читать чудесную книгу *«Влейте в нее все свое сердце»* (*"Pour Your Heart Into It"*), написанную генеральным директором сети кофеен "Starbucks" Говардом Шульцем. Я был просто поражен этим человеком и тем, как он восторженно пишет о кофе. Или почитайте книги Харви Маккея и Зила Зиглара — их книги тоже отлично мотивируют.





5. ПРЕВРАТИТЕ НЕГАТИВ — В ПОЗИТИВ

Пересмотрите ваши источники эмоций, которые влияют на ваше настроение: что вы читаете, что смотрите по телевизору, есть ли порядок в вашей комнате. Если вы обнаружили, что какие-то источники влияют на вас негативно, то замените их на те, которые будут нести позитив и хорошее настроение. Если вы не знаете, с чего начать, то вот несколько советов.

- Откажитесь от телевизионных новостей — это сильнейший источник негатива. Вам правда надо знать о бедной женщине, которую насмерть загрыз соседский пес? Лучше используйте это время на получение позитивной информации — например, почитайте мотивирующие книги или послушайте аудиозаписи.
- Смотрите фильмы с позитивными сюжетами, например, веселые комедии или жизнеутверждающие истории, в которых добро побеждает зло. Хватит смотреть боевики и ужасы, которые приносят вам лишь чувство безысходности и отчаяние.
- Замените трагические книги на легкую литературу для отдыха.
- Чаще радуйтесь и реже тревожьтесь.
- Старайтесь держать свой стол в порядке.
- Если у вас есть дети или внуки, чаще проводите время с ними.

Мои советы могут показаться вам приторными, но поверьте: они реально работают и помогают повысить вашу мотивацию. Если вам трудно мотивировать себя, то, скорее



всего, проблема в том, что большая часть информации приходит к вам из негативных источников. Избавьтесь от них! Согласитесь, гораздо приятнее *легко и весело идти к своей цели, чем упорно бороться за ее достижение.*

НОСИТЕ «УСПЕШНУЮ» ОДЕЖДУ

Когда вы бросаете мимолетный взгляд в зеркало (это наверняка происходит несколько раз в день), то вы получаете небольшую порцию визуальной поддержки. Ваша одежда соответствует тому образу, к которому вы стремитесь? Изменили бы вы свой стиль одежды, если бы ваши цели уже были достигнуты? Может, изменили бы прическу? Или просто стали бы чаще принимать душ?

Долгое время из года в год я носил лишь драные джинсы и разноцветные футболки. Но когда я стал представлять себя достигшим определенных целей в будущем, то заметил, что выгляжу куда лучше. Поэкспериментировав, я нашел свой собственный стиль: теперь моя одежда выглядит довольно строго и в то же время мне в ней удобно. Старую одежду я отдал в благотворительные фонды (теперь в одном из магазинов «Армии Спасения» есть годовой запас футболок с рисунками на темы компьютерных игр). Самое главное, что моя новая одежда начала соответствовать новому образу, к которому я стремлюсь.

На эту идею меня навел один мой знакомый, бывший военный моряк. Однажды в нашей беседе он заговорил о том, как важно испытывать гордость от своей внешности, ведь внешность оказывает на нас большое влияние. И сегодня я согласен с ним. Так что откройте свой шкаф и убедитесь, что ваша повседневная одежда соответствует вашему желаемому образу.



7. ИСПОЛЬЗУЙТЕ МЕНТАЛЬНОЕ ПРОГРАММИРОВАНИЕ

Чтобы связать сильные положительные эмоции со своей целью, используйте технику нейролингвистического программирования (НЛП).

Например, включите музыку, которая придает вам энергии и сил. Включите ее минут на 15–20. Слушая музыку, визуализируйте образ себя — человека, который уже достиг желаемой цели. Пусть этот образ будет большим, ярким, насыщенным — как будто в формате 3D. Очень важно при этом, чтобы вы воспринимали окружающий мир так, как если бы смотрели на него собственными глазами. Это поможет вам установить связь между положительными эмоциями, вызванными музыкой, и вашей целью. А это, в свою очередь, значительно увеличит ваше стремление к успеху.

Кстати, подобный вариант техники НЛП — это отличный способ начинать каждый новый день. Вы можете практиковать эту технику прямо в кровати, как только проснулись (если, конечно, вы с вечера побеспокоились об этом). И имейте в виду, что нужно будет периодически менять музыку, так как со временем эмоциональная подпитка, которую вы получаете от нее, будет уменьшаться.

Кстати, этот способ программирования уже давно используется в рекламе. К примеру, в любой рекламе фаст-фуда еда показана большой, яркой и сочной. Пляшущие гамбургеры, листья салата, с которых струйками стекает свежая вода, сочные красные помидоры, которые режут у вас на глазах, и, конечно, все это действие происходит под запоминающуюся мелодию... Хватит позволять посторонним людям программировать ваши желания — начните уже программировать свою жизнь в соответствии с собственными мечтами.



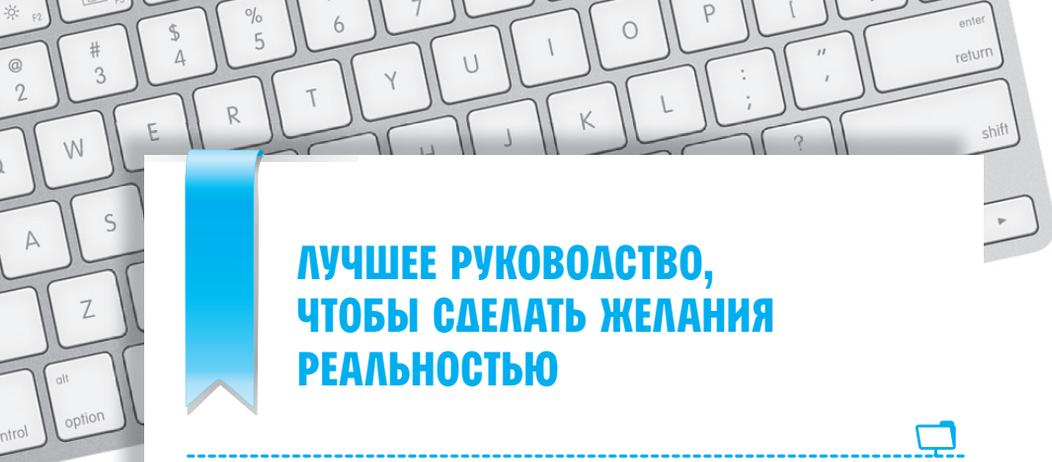
8. НАЧИНАЙТЕ ДЕЙСТВОВАТЬ, ХВАТИТ ОТКЛАДЫВАТЬ!

Цель поставлена? Немедленно начинайте действовать. Слишком часто мечтатели застревают на этапе «аналитического паралича», а к действию так и не приступают. Если у вас нет четкого плана достижения цели, это не страшно. Вы можете разработать его потом, для начала важно просто сдвинуться с мертвой точки. Подумайте, может быть, что-то можно сделать прямо сейчас? Тогда возьмите и сделайте. Например, если вы решили похудеть, то подойдите к холодильнику и выкиньте в помойку всю вредную еду — прямо сейчас. Не планируйте это. Не думайте о последствиях. Просто сделайте это.

Я открою вам один секрет успеха: мотивация следует за действием. Действие усиливает вашу мотивацию, а промедление, наоборот, убивает ее. Так что действуйте сразу и смело, как будто неудача в принципе невозможна. Продолжайте подпитывать свое страстное желание, и тогда однажды вы поймете, что успех неизбежен — это лишь вопрос времени.

Если вы пройдете все эти восемь шагов, то ваше желание всегда будет пылать ярким пламенем. Вы будете стремительно лететь к своей цели, как управляемая ракета, и получать от этого огромное удовольствие, поскольку будете сосредоточены на промежуточных успехах, а не на возникающих трудностях. Найдите внутри себя неисчерпаемый поток положительной энергии — и успех постучится в вашу дверь очень скоро. И тогда про вас скажут: «Он просто горит желанием!»





ЛУЧШЕЕ РУКОВОДСТВО, ЧТОБЫ СДЕЛАТЬ ЖЕЛАНИЯ РЕАЛЬНОСТЬЮ



В книге *“Manifesting for Non-Gurus”* («Доказательства для непросвещенных») Роберт Макфи сравнивает два различных метода, благодаря которым желания становятся реальностью.

Первый метод

Вам необходимо определиться с желаемым результатом и далее переходить к решительным действиям. По пути вы можете подстраиваться под изменяющуюся ситуацию, но сильно не отклоняйтесь от выбранного маршрута, пока не достигнете результата. Выбрать этот путь — легко, но, как отмечает Роберт, в будущем вы рискуете столкнуться с серьезными проблемами. Часто ваши цели теряют актуальность задолго до того, как вы их достигнете. Звучит знакомо?

Второй метод

Он состоит из пяти шагов:

1. Ответьте на вопрос: *Кто я?*
2. Ответьте на вопрос: Чего я хотел бы добиться?
3. Ответьте на вопрос: Что я буду чувствовать после осуществления своего желания?

