

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	3
Раздел 1. Мечты о счастливой жизни	5
<i>Принятие решений и постановка цели (1–31)</i>	
Раздел 2. Реальное достижение желаемого	37
<i>Страдание, удовольствие и душевное состояние (32–59)</i>	
Раздел 3. Созидательные и разрушительные силы	66
<i>Убеждения (60–90)</i>	
Раздел 4. Вопрос – это и есть ответ	98
<i>Вопросы (91–121)</i>	
Раздел 5. Привыкайте к переменам	130
<i>Как создать условия для успеха (122–151)</i>	
Раздел 6. Азбука успеха	162
<i>Сила «трансформационной лексики» и общепринятых метафор (152–181)</i>	
Раздел 7. Как использовать сигналы к действию	193
<i>Эмоции (182–212)</i>	
Раздел 8. Десятидневный мыслительный вызов	225
<i>Мыслительный тренинг и основная система оценок (213–243)</i>	
Раздел 9. Ваш персональный компас	257
<i>Ценности и принципы (244–273)</i>	
Раздел 10. Ключи к процветанию	288
<i>Индивидуальность и ее характеристика (274–304)</i>	
Раздел 11. Объедините все в единое целое	320
<i>Здоровье, финансы, личные отношения и нормы поведения (305–334)</i>	
Раздел 12. Величайший дар	351
<i>Ваш вклад (335–365)</i>	

ВВЕДЕНИЕ

Приветствую тебя, уважаемый читатель!

Я знаю, что, кем бы ты ни был, каких бы успехов ни добился уже в своей жизни, перед какими бы проблемами ни стоял в настоящее время, **тебя привело к этой книге страстное желание достичь *результатов***. Как путника в этом удивительном путешествии, называемом жизнью, я приветствую твою самоотверженность и обещаю, что если ты станешь «играть по правилам» данной книги, то будешь вознагражден сверх всяких ожиданий.

Данная книга основана на использовании лучших методов, средств, принципов и стратегий, предложенных в моей первой книге «Разбуди в себе исполина», ставшей бестселлером. Моя цель при написании книги «Гигантские шаги» была двоякой: во-первых, воодушевить вас; во-вторых, направить эту энергию на достижение реальных результатов с помощью выполнения простых действий. Сочетание ежедневного вдохновения и нескольких несложных упражнений приведет к невероятному подъему уровня вашей жизни.

Это руководство составлено таким образом, чтобы им можно было легко пользоваться при загруженном режиме дня; оно поможет определиться при выборе стратегий, методов и принципов, которые приходится выбирать ежеминутно в течение дня. Оно будет направлять вас, начиная от простого принятия решения — основного шага при любом изменении в вашей жизни — до более конкретных, точных средств, которые

определят, насколько благополучны ваши взаимоотношения с людьми, состояние финансов, здоровье и чувства.

Пользуйтесь книгой как источником вдохновения и стимулятором действий, выполняя то, что подходит именно вам, — читая страницу за страницей (оптимальный вариант) или переходя от одного раздела к другому и находя наиболее интересные для вас высказывания. Моя цель — помочь вам достичь максимально возможных результатов при минимальных затратах времени, предоставив достаточную информацию для полного годового курса тренинга.

Вот три простых этапа, дающих максимальный эффект: 1) прочесть страницу; 2) посвятить несколько минут размышлению над только что усвоенным; 3) записать в дневник или блокнот свои мысли или реакцию на данный отрывок текста. Кроме того, я призываю вас сразу же отреагировать на прочитанное. **В конце концов, какая польза от вдохновения, если оно не подкрепляется действием?**

Благодарю вас за предоставленную возможность поделиться с вами своими знаниями. Надеюсь, вы найдете здесь что-нибудь для себя — пусть это будет всего лишь одно предложение, одна впечатляющая мысль, одна сногшибательная идея, которая вызовет у вас желание изменить свою жизнь. И если это произойдет, я буду поистине счастлив.

Надеюсь также когда-нибудь встретиться с вами лично. А пока помните, что нужно *жить со страстью!*

Тони Роббинс

РАЗДЕЛ 1

МЕЧТЫ О СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ

*Принятие решений
и постановка цели*

*Ничто не свершается,
если этому не предшествует мечта.*

Карл Сэндберг

Все мы мечтаем... Все мы хотим верить в цельность своей души, в то, что обладаем каким-нибудь особым даром, что отличаемся от других, что видим мир иначе и можем изменить его к лучшему.

Какое у вас самое сильное желание? Может, это мечта, о которой вы уже забыли или потеряли надежду ее осуществить? А если бы ее осуществление было возможно сейчас, какой бы стала ваша жизнь?

Дайте себе возможность прямо сейчас помечтать и подумать о том, чего бы вы действительно хотели в жизни.

*И*меет значение не то, что мы делаем иногда, а наши постоянные действия. А что является вдохновителем всех действий? Что в конечном итоге определяет, кем мы становимся и к чему стремимся в жизни? Наши *решения*. Как раз в момент их принятия формируется наша судьба. Больше всего я верю в то, что **именно наши решения, а не условия жизни определяют нашу судьбу.**

*К*то бы мог подумать, что убежденность спокойного, непритязательного человека — адвоката по профессии и пацифиста по взглядам — смогла сбросить иго огромной империи? Тем не менее убежденность Махатмы Ганди, его вера в ненасильственные методы как средства для обретения индийским народом права управлять своей страной повлекли за собой неподвижную цепь событий.

Реализуйте силу хотя бы одного решения путем немедленного и убежденного следования ему. Секрет в том, чтобы утвердиться в своей убежденности настолько, чтобы вы уже не могли отступить назад. В то время, когда многие считали мечту Ганди совершенно несбыточной, упорное следование этого удивительного человека однажды принятому решению превратило ее в реальность.

А что совершили бы вы, если бы обладали подобной страстью, энергией и убежденностью?

Каждого из нас природа наделила возможностями, которые позволяют нам достичь всего, о чем мы мечтали, и даже больше. **Затворы «шлюзов» можно открыть принятием одного решения, которое принесет нам радость или горе, процветание или нищету, обширный круг друзей или одиночество, долгую жизнь или раннюю смерть.**

Я призываю вас принять сегодня решение, которое может немедленно изменить или поднять уровень вашей жизни. Сделайте что-нибудь из того, что вы долго откладывали, овладейте новыми навыками, отнеситесь к людям с уважением и симпатией, позвоните кому-нибудь из знакомых, с кем вы не разговаривали уже несколько лет. Знайте, что *все* решения имеют последствия. Даже когда вы вообще не принимаете никаких решений — это тоже своего рода решение.

Какие решения из тех, что вы приняли или которые вам не удалось принять в прошлом, оказывают сильное влияние на вашу теперешнюю жизнь?

В 1955 году Роза Паркс приняла решение пренебречь несправедливым законом, основанным на расистских принципах. Ее отказ встать с сиденья автобуса имел гораздо большие последствия, чем реакция пассажиров автобуса в тот момент. Намеревалась ли она изменить общественный строй? **Неважно, каковы были ее намерения, но стремление иметь те же права, что и господствующая раса, подвигло ее к действию.**

Какие далеко идущие планы вы могли бы воплотить в жизнь, привести в действие, чтобы поднять обычный уровень жизни и принять решение обеспечить себе более счастливую жизнь сегодня?

Все мы слышали о людях, разорвавших цепи житейских условностей и ставших примером невероятной силы человеческого духа.

Вы и я также сможем наполнить нашу жизнь вдохновением, если поймем, что способны управлять всем происходящим в нашей жизни. И хотя не всегда в нашей власти управлять событиями, но мы можем контролировать свою *реакцию* на них и действия, которые в результате этого совершаем.

Если есть что-то, из-за чего вы несчастливы, — в сфере личной жизни, здоровья, служебной карьеры, — *немедленно примите решение о том, как это изменить.*