

НЕОСПОРИМАЯ СИЛА КРИТИЧЕСКОГО АНАЛИЗА

**«Самая большая глупость – делать одно и то же
и надеяться на другой результат».**

– АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН

Гениальные вопросы = гениальные ответы

Ничто не стоит на месте. Перемены – основа жизни, и независимо от вашего возраста вы всегда должны быть готовы для перемен. В отношениях, карьере, в борьбе со старыми привычками либо с собственным гневом или в других сферах, оказывающих огромное влияние на вашу жизнь. Предлагаю выбрать одну область и задуматься: «Все, что я узнал за последние восемнадцать, двадцать два, сорок пять и даже шестьдесят пять лет, какое влияние это оказало на данную сферу моей жизни? Я доволен сегодняшним положением? Я достиг полной самореализации? Или я растерян, в тупике?»

Теперь вспомните, сколько раз вы задавали себе эти вопросы. Вы видите общую тенденцию в своих ответах? К сожалению, большинство людей ходят кругами всю свою жизнь, и им так и не удастся что-то изменить. Во-первых, они не верят в перемены и постоянно напоминают себе, почему не могут измениться; во-вторых, некоторые просто не знают, как за это взяться. Мы постоянно накапливаем знания, но обучение требует практики,

быстрых действий. Можно двадцать раз наблюдать, как меняют колесо машины, но, пока не сделаете это сами, ваши знания никогда не пройдут проверку, и вы никогда ничему не научитесь.

Многие считают, что предпринимают все необходимые шаги, и все же чувствуют себя неудачниками. Вот почему нужно направить свои усилия в эффективное русло и добиться продолжительных изменений.

Многие из нас усвоили урок: если мы изменимся, то больше не будем собой. Даже наши друзья будут отпускать шуточки и говорить «ты изменился» таким тоном, будто мы нанесли им личное оскорбление. Этот подход игнорирует две правды: изменения обладают колоссальной силой, и, главное, они неизбежны. Ничто не остается прежним. В каждый следующий момент вы становитесь новым человеком, даже физически. Ни одна клетка вашего организма не осталась неизменной со дня вашего рождения. То есть мы постоянно преобразуемся, «становимся». А вот кем мы становимся, зависит от нас. Проблема в том, что большинство не становятся теми, кем хотят.

Чтобы расти и развиваться, нужно меняться, так? Касается ли это финансового положения, физического, эмоционального или психологического состояния, действует то же правило. **Правильные вопросы подталкивают к изменениям, способствующим росту.** Они позволяют расширить мышление, избавиться от предрассудков и ложного убеждения, что «существует только один вариант».

Возможно, вы уже задаете себе вопросы, но они огорчают вас и приводят к повторению одного и того же опыта. Держитесь подальше от таких вопросов:

Почему у меня не получается?

Почему я такой невезучий?

Почему все девушки/парни одинаковые?

Всем богачам пришлось переступить через кого-то, чтобы заработать состояние, так?

Почему я не могу наслаждаться жизнью, как остальные?

Почему все проблемы мира обрушились на меня?

Когда изменится мышление, то изменятся и чувства.

Когда изменятся чувства, изменятся и действия.

Когда изменятся действия, изменится и ваша жизнь.

Все начинается с того, чтобы понять...

Кто я?

«Неисследованный ум – море страданий».

– БАЙРОН КЕЙТИ

Нужно задавать вопросы, чтобы стимулировать рост и избежать чувства собственной незначительности и никчемности. Крайне важно, прежде всего, обдумать вопрос «Кто я?» На первый взгляд, вопрос обескураживающий; однако если проявить терпение, можно докопаться до истины.

Если вы не знаете ответ, то вряд ли поймете, чего вы **хотите** в жизни, и не сможете испытать полноценное счастье. Подумайте, какой вы человек в глубине души, независимо от решений, принятых в прошлом. Несколько раз мне задавали вопрос: «Кто ты?» И только когда я примирился с собой, то смог ответить уверенно.

Перечислим вопросы, которые следует обдумать, чтобы приступить к самоанализу. Эти вопросы я задавал себе, но помните, что у каждого бывают моменты, когда он не может проявить

свою истинную личность. Например, не зацикливайтесь на тех случаях, когда вы были жестоки и эгоистичны, если вы знаете, что в глубине души вы человек любящий и заботливый. Уделите каждому вопросу несколько секунд.

Я любящий человек?

Я проявляю уважение?

Я умею сострадать?

Я щедрый и бескорыстный?

Я честный?

Я благодарный?

Обдумывая эти вопросы, вы машинально напоминали себе случаи, когда **не проявляли** эти качества? Если да, то это потому, что ваш мозг все еще предрасположен к рассмотрению прошлого опыта, и особенно вас самого, в худшем свете. В жизни любого из нас бывали моменты, когда мы не проявляли этих позитивных качеств. Я точно этим грешил, однако это не меняет того факта, что глубоко в душе вы совершенно не такой человек. Будем реалистами: если бы вас судили за каждый выбор, сделанный вами в жизни, вы бы вообще не читали сейчас эту книгу. Так что не нужно намеренно вспоминать неудачи; будьте благоразумны и сосредоточьтесь на тех случаях, когда вы проявляли эти качества. Теперь снова пройдите по вопросам и добавьте еще один: **«Когда я проявил это качество?»**

Чем больше вы стремитесь стать этим потрясающим человеком, тем больше энергии и воодушевления вы испытываете. Вы гордились собой, когда вспомнили те моменты? Сравните свои чувства с теми, которые возникают при воспоминании о случаях, когда вы были совсем не таким, каким хотите быть. Напоми-

ная себе о важнейших ценностях, чтобы жить полной жизнью и самореализоваться, вы будете чаще проявлять их.

Если вы убеждены, что не имеете ничего общего с этим потрясающим человеком, ответившим положительно на предыдущие вопросы, задайте себе следующий вопрос «Как стать таким?», и вас посетит миллион идей. Более того, если вы категорически не хотите становиться этим потрясающим человеком, то, к сожалению, именно в этом главная причина вашей неудовлетворенности. На мой взгляд, так жить невыносимо грустно; никто не согласится на такую жизнь за все деньги мира. **Проблема не в том, чтобы понять, кто вы как личность, а в том, чтобы найти в себе мужество действовать в соответствии со своими ценностями.**

Такое ощущение, что мы разделены на две части: внешнее «я» и настоящее «я». Первое – социальные ярлыки, которые мы навешиваем на себя. К примеру, мой долг быть другом, сыном, братом, писателем и так далее. Так получилось, что я выполняю все эти функции, но, как ни странно, когда я наедине с собой, вдали от всех этих обязательств, я не рассматриваю себя в таком качестве. Тогда я и открываю свое истинное «я». Это мои внутренние качества, мое многообразие и способность быть всем, а иногда ничем. Временами чувствуешь себя чужим в этом мире, потому что люди не всегда понимают твое «я». Но они и не обязаны – вы обязаны. Пока вы не потеряете связь с той личностью, какой вы на самом деле являетесь (а не каким вас считает общество), вы будете счастливы и сможете наслаждаться каждым мгновением своей жизни.

Я лично это пережил. Обязанность стать кем-то, выбрать себе «роль» и играть ее до конца своих дней под внешним давлением породила определенные ожидания относительно меня, от которых меня мутило, честно говоря. Каждый раз, когда я грустил, то чувствовал разочарование, потому что думал, что обязан быть счастливым. Когда я проявлял слабость, то думал, что

обязан всегда быть сильным; когда был уязвим, то думал, что обязан всегда контролировать ситуацию. Мне пришлось наконец признать, что я человек, и нет ничего плохого в том, чтобы быть разным на разных жизненных этапах. Я чувствую себя по-разному, думаю по-разному, веду себя по-разному. Но лучшее, что я понял о себе: я человек! А будучи человеком, я обладаю удивительными способностями, которые только и ждут, когда я ими воспользуюсь. Это мой фундамент – вера в то, что я обладаю самыми замечательными качествами, которые влияют на мою жизнь точно так же, как «плохие» качества, на которых я раньше заикливался.

Предлагаю выполнить задание, которое навсегда изменит вашу жизнь.

1. Выделите пять минут и серьезно поразмыслите над теми вопросами, которые мы перечислили. Не лишайте себя такой возможности. Эти упражнения окажут колоссальное влияние на вашу жизнь. Запишите свои ответы. Не переходите ко второму заданию, пока не закончите первое.
2. Теперь обдумайте свои качества и запишите их.
3. Затем еще несколько минут поразмыслите о списке качеств, которые вы записали. Закройте глаза и повторите их про себя или произнесите вслух. Целиком и полностью сосредоточьтесь на качествах, которые могут изменить вашу жизнь. Обычно, если не знаешь, кто ты, что ты собой представляешь, чувствуешь смятение и растерянность, когда нужно принять серьезное решение. А теперь у вас появится четкое понимание себя.

Если вы находитесь в публичном месте и не хотите кричать, какой вы замечательный, предлагаю проделать это упражнение в уме. И не забывайте отмечать, что вы чувствуете, когда перечисляете каждое свое качество: **полная сосредоточенность на чувствах.**

Даже не зная вас, я могу сказать, что наверняка в глубине души вы добряк. Проговорив эти утверждения, вы вспомните, какой вы на самом деле. Это важный ключ к счастью и успеху на любом уровне. Если правильно выполнить это упражнение, оно воодушевит вас. Видите, как легко почувствовать радость жизни, стоит только направить всю свою энергию на жизненно важные качества? Это упражнение можно проделать перед каждым вставшим перед вами вопросом или проблемой, с которой вы столкнулись, чтобы укрепить самосознание и понимание ситуации, и я настоятельно рекомендую делать это ежедневно, особенно когда вы просыпаетесь. Я никогда не советую то, что не практикую сам или использую для других. Это упражнение я практиковал с одними из самых успешных и состоявшихся людей, каких я знаю, и оно принесло им неоценимую пользу.

Качества, которые мы перечислили, – всего несколько примеров; уверен, вы придумаете еще. Нужно начать со слова «я» и дописать конкретное качество. Теперь, обдумав качества, отражающие вашу истинную сущность, вы сможете грамотно оценить решения, которые принимаете ежедневно.

Я также пришел к выводу, что все люди обладают одной и той же истинной сущностью, независимо от исповедуемой религии, социального статуса или прошлых решений. Я общался с людьми самых разных профессий, даже с несколькими закоренелыми преступниками, и ни один не отказывался признать (после тщательного анализа), что в глубине души обладает всеми этими потрясающими качествами. Мы люди, и эти качества заложены в нас с самого рождения. Вот почему малыши приносят столько радости окружающим; когда приходишь к кому-то в гости, все обязательно подходит к малышу. Однажды мы чуть не поругались, кто возьмет его на руки первым. Удивительно, правда? И все потому, что малыши – такие, какие они есть; истинное проявление любви. Они не ограничены социальными мифами, и эго еще не возобладало в их жизни. Вы должны понимать, что

ваша истинная сущность никогда не исчезнет, она всегда будет внутри вас, напоминая о себе каждый раз, когда вы сбиваетесь с пути. Она также стимулирует рост и обучение; и в любой ситуации, в любом решении мы можем поступать в соответствии со своими принципами и ценностями.

Я должен задать вам вопрос: вы действительно ведете себя в соответствии с тем, кем вы являетесь? Практически все, кого я спрашивал, занимали оборонительную позицию и отвечали: «Конечно». Мой опыт показывает, что чаще всего мы ведем себя так, как должны, на наш взгляд, а не так, как нам действительно хотелось бы. Нас волнует, что окружающие думают о нас. Что они подумают, когда я сделаю это? На что они смотрят? Почему они смеются? Каким я должен быть, чтобы вписываться в их общество? Что мне сделать, чтобы произвести впечатление? Мы думаем: «На меня же все смотрят, надо выпрямиться, нет, не смотри вниз, смотри прямо перед собой, надо выглядеть уверенным, спокойным» и так далее. Мы делаем это, когда идем по улице, выходим на пробежку, приходим на пляж или общаемся. Обычно это подсознательная реакция, и мы проявляем ее снова и снова на протяжении всей жизни. Если вы говорите, что вам безразлично мнение окружающих и вам все равно, какое воздействие они оказывают на вашу жизнь, это неприкрытая ложь. Если бы вам действительно было наплевать на мнение окружающих, вы бы разгуливали по улицам в чем мать родила. И я знаю, что не только я временами задумываюсь, какими будут мои похороны. Скажете, эта мысль никогда не приходила вам в голову? Что люди скажут обо мне? Будут ли они плакать? Будут ли скучать? Каким я запомнюсь им?

Человеку свойственно заботиться о том, что думают другие. Как вы понимаете, люди запомнят то, что мы оставим после себя. И чтобы оставить после себя достойное наследие, нужно стать достойным прямо сейчас. Лучшее наследие, которое можно оставить после себя, – быть тем, кем вы на самом деле являетесь. Так вы найдете свой истинный путь в жизни. Если вы

не знаете, кто вы, как же вы обретете счастье? И так, мы действительно такие, какие мы есть, или мы такие, какими должны быть на наш взгляд? Грань тонкая, но достаточно задуматься, и вы сможете отличить одно от другого. И добиться невероятного прогресса.

Люди запомнят, какой вы человек, а не чем вы обладаете.

Продолжайте анализировать

«Перед каждым человеком жизнь ставит вопросы, и отвечать он может только за свою собственную жизнь; единственный ответ – быть ответственным».

– ВИКТОР ФРАНКЛ

Другая группа важных вопросов касается решений, которые вы принимаете в жизни. Нужно найти новые варианты, чтобы изменить старые привычки. Задавайте вопросы еще и еще, пока не докопаетесь до максимально эффективного ответа. Не ограничивайтесь одним вопросом; чем больше, тем лучше. В переломный момент своей жизни я начал переосмысливать буквально все. Помню, однажды мой друг спросил меня, не потерялся ли я, потому что я бродил по дому в состоянии отрешенности. Я ответил: «Вообще-то я ищу ответы, а это полная противоположность потерянности». Сначала вам будет не по себе от некоторых вопросов, потому что это будет мешать докопаться до истины. Задавайте столько вопросов, сколько нужно.

Нужно задавать вопросы, которые помогут вам. Врать легко, но жить во лжи – безумное мучение. Вы сразу почувствуете, когда врете, потому что ответы не удовлетворяют вас и не приносят никакой уверенности. Рассмотрим следующую группу вопросов, которые вы, конечно, должны дополнить своими.

Любящий человек осуждает других?

Достаточно ли я уважаю себя, чтобы изменить свою жизнь?

То, что я сейчас делаю, отражает мое истинное «я»?

Я остаюсь верен себе в конкретных ситуациях?

Когда все идет наперекосяк, я благодарен за жизнь и за возможность преодолеть трудности?

Я уделяю время себе, пусть даже пятнадцать минут в день, чтобы тщательно обдумать, как улучшить свою жизнь?

Я имею привычку заикливаться на худшей стороне жизни, а не на лучшей?

Я принимал наркотики каждый день в течение трех лет, и у меня выработалась масса искаженных убеждений. Я старался уверить себя, что наркотики делают меня счастливым и способствуют общению. Само собой, это ложь, но я отказывался анализировать ситуацию, боясь докопаться до правды. Я думал, что это приносит мне утешение и удовольствие. В каком-то смысле так оно и было; но только потому, что наркотики поддерживали иллюзию, что мир, каким я его знал, в полном порядке, ничего не изменилось. Помимо страха ступить на неизведанную территорию, я не понимал, что мир совсем не такой, как мне хотелось думать. Я не позволял себе увидеть правду, пока не прошел мучительный процесс переосмысления. Я стал спрашивать себя: «Наркотики действительно делают меня счастливым?» И отвечал: «Возможно». Уверенного ответа я все еще не мог дать, поэтому продолжал спрашивать снова и снова: «Если они делают меня счастливым на пару часов, а оставшееся время, всю неделю, я ненавижу себя и свою жизнь, это и есть настоящее счастье? – Нет».

Потом я стал размышлять: наркотики мешают мне получить то, чего я на самом деле хочу? Я хочу достичь успеха, я хочу

строить плодотворные отношения и хочу быть здоровым, так что да, наркотики мешают мне получить все это.

Неужели это настоящий способ поддерживать отношения, если я разрушаю свою жизнь? Нет. Что я могу сделать? Я хочу изменить отношения с семьей, так что могу для начала проводить с ними больше времени.

Это я и сделал – начал больше времени проводить с семьей, и мне это понравилось. Тот же процесс я применил к другим отношениям – со знакомыми, коллегами, в разных жизненных ситуациях. Я переосмысливал всю свою жизнь и всегда опирался на то, кем я был на самом деле. Ни одна сфера моей жизни не выдержала проверку, и я понял, что мне предстоит колоссальные изменения. Я нашел ответы, которые помогали мне на каждом шагу. Думаете, я взял и изменил все сразу, и моя жизнь с тех пор усыпана розами? Конечно, нет. Появлялись все новые вопросы, и до сих пор появляются, и будут появляться до самого последнего дня.

Нужно быть терпеливым и упорным на протяжении всего процесса, взвешивать свои ответы (и новые убеждения), сравнивать их со старой ложью. Иногда доходит до того, что испытываешь отвращение от прежнего образа жизни, и это угнетает.

Можете буквально кричать, глядя в свое отражение в зеркале, если возникнет такая необходимость. Я, к примеру, много раз повторял: «Эта жизнь разрушает тебя, ты не вернешься туда ни при каких обстоятельствах, понимаешь? – Да». А потом повторял: «Ты изменишь свою жизнь, ты изменишь свою жизнь» и так далее. Настоятельно рекомендую это, если вы боретесь со старой привычкой. Проговаривайте свою новую позицию максимально **уверенно**. Словно у вас в руках бейсбольная бита, вы бьете по старым убеждениям и посылаете их далеко за пределы своей жизни. А также рассказывайте людям о тех изменениях, которые вы задумали осуществить. Помню, в тот день, ког-

да я бросил курить, я рассказал об этом всем, кому только мог. И каждый раз чувствовал удивительную радость и гордость. Я знал, что если снова закурю, все решат, что я слабак, а главное – я решу, что я слабак. Я убедил себя, что если снова начну курить, то никогда не добьюсь успеха в жизни, и каждый раз, когда мне хотелось закурить, я представлял себе, как химические вещества разъедают мое тело. В итоге одна мысль о курении вызывала у меня тошноту. Может, это перебор, но когда задумываешься о чудовищном влиянии курения на организм, это действительно помогает. Главное, ответить на вопрос: «Вы действительно хотите измениться?»

Если бы я сказал, что уже сейчас вы можете сделать свою жизнь более плодотворной и счастливой, вы бы сделали это? Если ответ утвердительный, то вы должны понимать, что в вашей жизни существуют области, которые вы разрушаете собственными руками. Никто не хочет разрушать свою жизнь. Даже если вы как раз этим и занимаетесь, это не значит, что вы этого хотите.

Я привлекаю в свою жизнь то, что хочу?

Когда люди задают вопросы, они не готовы анализировать достаточно глубоко. Они намеренно игнорируют ответы, которые помогли бы им что-то изменить.

Мы готовы перейти к следующей группе вопросов, которые позволят осознать, чего вы хотите. Нам нужны вопросы, которые подвергнут критическому анализу наши привычки мышления и отношение к себе, чтобы составить стратегический план преобразования жизни. Если не задавать вопросы, не будет ответов, и мы не получим того, чего хотим. Сейчас я перечислю общие вопросы, однако в дальнейшем, по мере выполнения задач, они станут намного конкретнее.

Я хочу открыть свой собственный бизнес?

Я хочу найти девушку/парня, чтобы провести с ним всю оставшуюся жизнь?

Я хочу быть здоровым, я хочу быть в хорошей физической форме?

Я хочу улучшить отношения с семьей?

Следующий шаг:

Что мне нужно сделать, чтобы привлечь этого человека?

Он захочет быть с тем, у кого нет уверенных ответов на жизненно важные вопросы, о которых мы уже говорили?

Люди добиваются успеха, когда напоминают себе, как они ленивы?

Я могу вести здоровый образ жизни, разрушая свою печень алкоголем?

Мое курение оказывает влияние на моих детей и семью и может вызвать смертельное заболевание?

Мое мировоззрение позволит мне изменить мою жизнь?

Мой опыт и чувства когда-нибудь изменятся, если я буду думать, говорить и действовать так же, как и раньше?

Если я не могу дать уверенных ответов на вопросы, перечисленные выше, как это влияет на мою способность реализоваться в жизни и как это влияет на людей, которых я люблю?

Не спрашивай, как жизнь обходится с тобой; спроси, как ты обходишься с жизнью! Это позволит вам увидеть, что вы

не жертва судьбы-злодейки, а равноправный творец. Обдумайте свое положение и скажите: данная ситуация соответствует **тому человеку, кем вы являетесь на самом деле**. Вы несете полную ответственность за все свои поступки, которые привели вас в подобную ситуацию, ведь никто не думает, не говорит и не принимает решения вместо вас. Чем больше мы виним других людей и внешние обстоятельства, тем больше мы удаляемся от изменений, в которых так отчаянно нуждаемся. Как только мы возьмем ответственность на себя, то сможем составить план действий, чтобы получить то, чего мы хотим на самом деле.

Подумайте, каково быть пассажиром в автомобиле. Допустим, вы едете по автостраде, машина мчится на поворотах, и вдруг вы понимаете, что **не контролируете ситуацию**. Водитель никак не поймет, чего вы боитесь, потому что ему кажется, что он прекрасно ведет машину. Когда вы живете оправданиями, складывается такое впечатление, что вашей жизнью управляют другие люди или обстоятельства. **Когда вы чувствуете, что не контролируете собственную жизнь, то испытываете страх.**

Если вы не занимаетесь собственным ростом, то вы участвуете в саморазрушении. Брать на себя ответственность – значит взять свою жизнь в свои руки и подумать: «Что я могу изменить?»

Нужно переосмыслить все в своей жизни. Колоссальные изменения приходят через глубокий самоанализ, так что задавайте вопросы, пока не докопаетесь до истины. Если сомневаетесь в чем-то или чувствуете стресс и беспокойство, продолжайте задавать вопросы, пока не дойдете до сути. Можно спрашивать советы у тех, кто оказывает позитивное воздействие на вашу жизнь, но не нужно верить всему, что говорят люди. Многие друзья и родственники будут подпитывать в вас чувство жертвы, потому что любят вас (как бы странно это ни звучало). Только вы знаете, что для вас лучше, и нельзя избежать этого. Когда позаботитесь о себе, окажете позитивное влияние на окружающих.

*Достаточно одного мгновения, чтобы изменить свой путь,
одного решения, чтобы направить свои шаги к великим
свершениям, которых вы заслуживаете, и всего одной жизни,
чтобы добиться этого.*

Вопросы для поиска решений

Когда я рассказываю людям, что за несколько лет до выхода этой книги я курил марихуану в подворотнях ночи напролет и понятия не имел, что делать со своей жизнью, можете себе представить их реакцию. Все можно изменить. Не в мгновение ока, но если вы посвятите себя созданию чего-то позитивного, неважно, сколько времени на это уйдет. И поверьте мне, на моем пути было множество ухабов со дня пробуждения. Это было только начало. Помню, когда я почти закончил черновой вариант книги, мне нужно было найти издателя. Почти все, с кем я говорил, отклонили мое предложение. Они даже не взяли мои деньги! Мне сказали, что я должен выбрать другое занятие, и единственное хорошее в моей книге – ее название. Пообщавшись по телефону с последним издателем, я не выдержал. И разрыдался. Я работал над этой книгой три года, и лучшие издатели страны посоветовали мне отказаться от этой идеи. Я оставил телефон дома и пошел в соседний парк. Я был так расстроен, что буквально носился по дорожкам, вверх-вниз, с сумасшедшей скоростью, пока меня не вырвало. Я не знал, что делать.

Когда я вернулся домой, что-то опять изменилось. У меня появилось новое ощущение. Никто не изменит того, что я знаю. Моя книга – мое глубочайшее самовыражение, и я знал, что именно поэтому она найдет отклик у многих читателей. Мои намерения были чисты. Я не хотел издавать книгу, чтобы добиться славы, получить право называться «писателем» или зарабатывать деньги. Вовсе нет. Моя книга была моим пробуждением. Криком души.

Я воспринял критику позитивно и реструктурировал книгу за одну неделю. Через несколько лет после того как мне посоветовали отказаться от этой идеи, моя книга стала бестселлером номер один на Amazon в США, Австралии, Великобритании, Франции, Италии, Германии, Канаде и даже Китае в категории «Духовность, мотивация, самосовершенствование и коучинг». Я получаю тысячи электронных писем от людей со всего мира, которые рассказывают мне свои истории. Мою книгу даже выбрал крупнейший издатель в мире Penguin Random House и его подразделение Harmony.

Я говорю это не для того, чтобы похвалиться; я говорю это в надежде, что вы осознаете масштабы человеческих возможностей, которые могут изменить вашу жизнь.

Никогда не отказывайтесь от того, о чем мечтаете.

Многие люди спрашивают меня: «Каковы фундаментальные аспекты изменений в вашей жизни?» Я отвечаю, что неотступно искал ответы на пять вопросов, перечисленных ниже. Конечно, я не ограничиваюсь этим, так как в жизни еще многое нужно изменить, но эти пять вопросов могут в одно мгновение преобразить ваш путь.

Проработайте каждый вопрос, уделите этому несколько минут. Не спешите, ваша задача – найти ответы. Они изменят вашу жизнь.

1. Что мотивирует вас каждый день и на чем основываются ваши решения?
2. Что вы сделаете сегодня по-другому, чтобы повлиять на свое будущее?
3. Какие жизненно важные решения вы собираетесь принять сегодня, которые принесут долгожданные результаты?

4. Какую одну вещь вы можете изменить в своей жизни прямо сейчас, чтобы избежать мучений и открыть бесконечный источник радости?

Если вы сомневаетесь, что нашли ответы, продолжайте размышлять. Нужна конкретика. На первый вопрос, к примеру, можно ответить так: желание обеспечить вашим детям лучшую жизнь, какую вы только можете; желание стать хорошим человеком; желание контролировать свою жизнь, помогать людям, добиться успеха, улучшить здоровье и физическую форму, получить конкретную награду и многое другое. **Эти желания должны мотивировать вас, потому что эмоции предшествуют действиям.** Если опираться на эти чувства, то вскоре у вас появятся абсолютно новые эмоции, которые и продиктуют ваши решения.

А это пятый вопрос для блестящих решений:

5. Как я могу...
- стать здоровым и привести себя в хорошую физическую форму?
 - привлечь внимание того, о ком я мечтаю?
 - пережить эмоциональный подъем?
 - изменить свои ощущения?
 - сделать больше, чем от меня ожидается?
 - купить этот автомобиль?
 - научиться контролировать свою жизнь?

Вопрос «Как я могу...?» расширяет возможности. Когда вы задаете его, к вам приходит вдохновение повсюду, даже там, где

все казалось обыденным и привычным, например, на прогулке, в поездке за покупками в супермаркет или на работу. Совершенно удивительным образом все вокруг превращается в символы и намеки. Это не значит, что их раньше не было, просто **теперь вы научились замечать их**. Вы расширили рамки для картины и можете дорисовать все, что хотите. Не всегда удастся сразу же найти идеальное решение, но, задавая вопросы, вы продолжаете искать ответы.

Все успешные люди посвятили свою жизнь поиску решений. Этот пятый вопрос позволяет доискаться до ответов, которые пойдут на пользу вам в сегодняшней ситуации. Его следует задавать повсеместно, вместо того чтобы терзать себя вопросом «Почему у меня не получается...?», который раз за разом напоминает вам, что вы не способны создать жизнь, которой так жаждете. Вопрос «Как я могу...?» призывает сформулировать ответ, который мотивирует вас на действия.

Теперь шагнем в «зону», в которой оказывается большинство из нас, особенно после глубокого самоанализа. Способность мгновенно менять мировоззрение, находясь в этой зоне, крайне важна для создания жизни, о которой стоит мечтать.