



ОГЛАВЛЕНИЕ



Введение	12
Глава 1. Перепишите свою историю	16
Глава 2. Самодисциплина и обязательства	18
Глава 3. Полная ответственность за свою жизнь!	21
Глава 4. Выборы и решения	25
Глава 5. Выбирайте свои мысли	28
Глава 6. Во что вы верите?	31
Глава 7. Важность вашего отношения	35
Глава 8. Точка зрения важнее всего	37
Глава 9. Умейте ждать и никогда не сдавайтесь!	39
Глава 10. Изучите «психологию Эдисона»	41
Глава 11. Адаптируйтесь к изменениям и хаосу	45
Глава 12. Концентрируйтесь на том, чего хотите, а не на том, чего вам не хватает!	47
Глава 13. Следите за своими словами	49
Глава 14. Новые привычки, новая жизнь	51
Глава 15. Узнайте себя	53
Глава 16. Узнайте 4 свои основные ценности!	58
Глава 17. Узнайте свои сильные стороны	60
Глава 18. Уважайте свои прошлые достижения	62
Глава 19. Запишите свои цели и добейтесь их	64
Глава 20. Дальше!	68
Глава 21. Избегайте энергетических вампиров	70
Глава 22. Управляйте своим временем	72
Глава 23. Станьте организованны!	76
Глава 24. Откажите другим и согласитесь с собой	79
Глава 25. Вставайте рано. Спите меньше	81
Глава 26. Избегайте СМИ	83
Глава 27. Вы обязаны или выбираете?	85
Глава 28. Посмотрите в лицо своим страхам!	87
Глава 29. Устраните все, что вас раздражает	90





Глава 30. Разберите свой шкаф.	92
Глава 31. Наведение порядка и игнорируемые раздражители непосредственно взаимосвязаны	94
Глава 32. Самый важный час...	96
Глава 33. Найдите свою цель и делайте то, что вам нравится	99
Глава 34. Ежедневно ходите на прогулку.	102
Глава 35. Каковы ваши стандарты?	104
Глава 36. Будьте благодарны	106
Глава 37. Магия визуализации.	108
Глава 38. Что, если?	110
Глава 39. Избавьтесь от прошлого	112
Глава 40. Празднуйте свои победы!	114
Глава 41. Будьте счастливы <i>сейчас!</i>	116
Глава 42. Многозадачность – миф	118
Глава 43. Сделайте свою жизнь проще	119
Глава 44. Больше улыбайтесь!	122
Глава 45. Введите «тихий час»	124
Глава 46. Читайте по полчаса каждый день.	125
Глава 47. Начните экономить.	126
Глава 48. Простите всех, кто обошелся с вами несправедливо(...и прежде всего самого себя)	128
Глава 49. Приходите на 10 минут раньше	130
Глава 50. Меньше говорите, больше слушайте	131
Глава 51. Транслируйте изменения, которые хотите увидеть	132
Глава 52. Прекратите пытаться и начните делать!	134
Глава 53. Сила аффирмации	135
Глава 54. Записывайте по 25 раз в день	137
Глава 55. Прекратите оправдываться	138
Глава 56. Не завышайте ожидания и добивайтесь успеха . .	140
Глава 57. Представьте свой идеальный день	142
Глава 58. Примите свои эмоции	144
Глава 59. Сделайте немедленно!	147
Глава 60. Притворяйтесь, пока это не станет правдой	149
Глава 61. Исправьте осанку	151
Глава 62. Просите то, чего действительно хотите	153
Глава 63. Слушайте свой внутренний голос.	155
Глава 64. Ведите дневник.	157



Глава 65. Прекратите жаловаться!	159
Глава 66. Начните получать!	161
Глава 67. Прекратите проводить время не с теми людьми!	163
Глава 68. Живите собственной жизнью.....	166
Глава 69. Кто на первом месте?	167
Глава 70. Ваши лучшие инвестиции.....	169
Глава 71. Не будьте слишком строги к себе.....	171
Глава 72. Проявите свою подлинную сущность.....	173
Глава 73. Заботьтесь о себе	175
Глава 74. Обращайтесь со своим телом как с храмом, которым оно и является!	177
Глава 75. Физическая нагрузка не меньше трех раз в неделю	179
Глава 76. Действуйте. Добивайтесь результата	181
Глава 77. Получайте больше удовольствия	183
Глава 78. Прекратите судить!.....	185
Глава 79. Проявляйте спонтанную доброту каждый день... ..	186
Глава 80. Решите все свои проблемы	188
Глава 81. Сила медитации	190
Глава 82. Ежедневно слушайте хорошую музыку.....	192
Глава 83. Избавьтесь от тревоги	194
Глава 84. Используйте время в дороге с умом	196
Глава 85. Проводите больше времени с семьей.....	197
Глава 86. Не будьте рабом своего телефона	199
Глава 87. Как справляться с проблемами	200
Глава 88. Возьмите перерыв	202
Глава 89. Сделайте каждый день особенным	204
Глава 90. Выйдите из зоны комфорта	205
Глава 91. Какова цена вашего <i>отказа</i> от изменений?.....	208
Глава 92. Ничто не постоянно.....	210
Глава 93. Найдите коуча	213
Глава 94. Живите на полную. <i>Сейчас!</i>	215
Мне нужна ваша помощь.....	218
Напоследок.....	218
Используйте простые шаги системы «30 дней» в своей компании	219
Об авторе.....	220



Глава 6

ВО ЧТО ВЫ ВЕРИТЕ?



*И вот мои последние слова. Не бойтесь жизни.
Поверьте, что жизнь достойна того,
чтобы ее прожить, и вам будет дано по вере вашей.*

Уильям Джеймс

*Внешние условия жизни человека всегда отражают
его внутренние убеждения.*

Джеймс Аллен

Во что вы верите? Это крайне важно, поскольку именно система убеждений и создает вашу реальность. Вы создаете то, во что верите, и ваш мир — это только интерпретация реальности. Другими словами, никто не видит мир таким, каков он есть, поскольку любой взгляд является субъективным. Наше восприятие — лишь аппроксимация существующей действительности. Наши карты реальности определяют способ наших действий в большей степени, чем сама реальность. **Каждый из нас видит мир сквозь призму собственных убеждений.** Кажется ли вам это какой-то манипуляцией? Я так считал, пока не прошел два семестра психологии в старших классах и не узнал об **эффекте плацебо, эффекте Пигмалиона и самоисполняющихся пророчествах.** Исследования по этим вопросам подтверждают силу наших мыслей и убеждений. Но что представляет собой убеждение? Это информация, которая сознательно или несознательно принимается за



правду. Американский писатель Роберт Дилтс определяет убеждения как суждения и оценки, касающиеся нас самих, других людей и окружающего мира. Иначе говоря, это привычный образ мысли. Будучи убежден в истинности чего-то (независимо от того, так ли это на самом деле), человек действует так, как если бы это было правдой, собирая факты, подтверждающие его представления о мире, даже если они неверны.

Срабатывая, подобно самоисполняющимся пророчествам, **ваши убеждения влияют на ваши эмоции, ваши эмоции влияют на ваши действия, а ваши действия влияют на ваши результаты!** Вы живете, так или иначе, в зависимости от своих взглядов на жизнь.

Я хочу, чтобы вы поняли, что **жизнь не «происходит» с вами!** Она является отражением ваших идей, мыслей и ожиданий. Если вы хотите изменить свою жизнь, для начала вам следует изменить образ своих мыслей.

Даже если представления о мире были заложены у большинства из нас в раннем детстве, их можно изменить. **Никто не может насаждать убеждения.** Вы сами отвечаете за то, станет ли то или иное убеждение верным для вас. Вера в себя – это позиция. Это выбор! Помните, что говорил Генри Форд. Если вы считаете, что не справитесь, если вы считаете, что это невозможно, – вы не добьетесь результата, даже приложив огромные усилия. Многие десятилетия считалось невозможным для человека пробежать милю быстрее, чем за 4 минуты. Существовали даже научные работы и исследования по данному вопросу. Но 6 мая 1954 г. все эти исследования отправились в мусорный бак, когда на забеге в Оксфорде Роджер Баннистер доказал всем, что они ошибались. С тех пор его результат повторило более 1000 человек.



Я настоятельно рекомендую вам отказаться от ограничивающих убеждений, таких как:

- ▶ Нельзя стать полностью счастливым, поскольку всегда что-то идет не так.
- ▶ Жизнь тяжела.
- ▶ Эмоции проявляют только слабые люди.
- ▶ Шанс дается лишь однажды.
- ▶ Я беспомощен и не контролирую свою жизнь.
- ▶ Я не заслуживаю этого.
- ▶ Меня никто не любит.
- ▶ Я не могу.
- ▶ Это невозможно.

Вместо этого возьмите на вооружение вдохновляющие убеждения, например:

- ▶ Я – творец своей судьбы.
- ▶ Никто не причинит мне вреда, если я этого не позволю.
- ▶ Жизнь прекрасна!
- ▶ Все происходит не просто так.
- ▶ Все наладится.
- ▶ Я могу!

ОТВЕТЕЬТЕ НА СЛЕДУЮЩИЕ ВОПРОСЫ:

Что я считаю правдой о себе?

Каковы мои убеждения о деньгах?

Каковы мои убеждения о моих отношениях?

Каковы мои убеждения о моем теле?





ВЫПОЛНИТЕ СЛЕДУЮЩЕЕ УПРАЖНЕНИЕ:



1. Скажите себе: «Это лишь мое убеждение о реальности. Это не означает, что реальность именно такова».
2. Скажите себе: «Хотя я убежден в этом, это не обязательно так».
3. Создайте эмоции, противоположные убеждению.
4. Представьте обратное.
5. Помните, что убеждение — всего лишь идея о реальности, а не сама реальность.
6. В течение всего 10 минут в день игнорируйте то, что кажется вам достоверным, и действуйте. (Живо представьте себе, как вы тратите деньги, что ваше здоровье улучшилось, вы стали более успешным и т. д.)

АЛЬТЕРНАТИВНОЕ УПРАЖНЕНИЕ



1. Запишите ограничивающее убеждение.
2. Помните о последовательности: убеждение — эмоция — действие — результат.
3. Как вам следует действовать, чтобы получить другой результат?
4. Что вы должны чувствовать, чтобы действовать иначе и получить другой результат?
5. Во что вам следует верить, чтобы чувствовать иначе, действовать иначе и получить другой результат?



Глава 7

ВАЖНОСТЬ ВАШЕГО ОТНОШЕНИЯ



Можно отнять у человека все, кроме одного: последней из человеческих свобод – свободы в любых обстоятельствах выбрать, как к ним отнестись.



Виктор Франкл

Ваше отношение – ключ к вашему счастью! Оно может изменить ваши категорические суждения и поведение. Вы станете меньше страдать, признав правила игры. Жизнь состоит из смеха и слез, света и тьмы. Необходимо принять дурные моменты, изменив свое отношение к ним. Все, что происходит с вами, одновременно бросает вам вызов и дает возможности.

Ищите положительные стороны даже в самых сложных ситуациях. В любой неприятности есть что-то хорошее, хотя иногда требуется время, чтобы это увидеть.

Повторю: важно не то, что происходит; именно ваша реакция на происходящее влияет на вашу жизнь. Жизнь – это череда сменяющихся друг друга моментов: некоторые из них счастливые, некоторые – грустные, и от вас зависит, получите ли вы лучшее от каждого из них. От вас ушла жена? Будете ли вы несчастны навечно или станете знакомиться с новыми людьми? Если вы потеряли работу, вам открываются новые возможности.

Много лет назад, обучая технологиям достижения успеха и позитивному мышлению, говорили: «Если жизнь дает вам лимоны, добавьте сахар и сделайте



лимонад». Более молодые читатели могут перефразировать: «Если жизнь дает вам лимон, попросите соль и текилу». Вы поняли, о чем речь, не так ли?

Здоровое отношение принимает, например, следующие формы:

- ▶ Позвольте себе делать ошибки и учитесь на них.
- ▶ Признайте, что есть что-то, чего вы не знаете.
- ▶ Не бойтесь просить о помощи и позвольте людям помогать вам.
- ▶ Проводите различие между тем, что вы уже делали в жизни, и что вы хотите сделать или что станете делать отныне.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ШАГ

Подумайте о негативной ситуации и представьте ее по-другому.





Глава 8

ТОЧКА ЗРЕНИЯ ВАЖНЕЕ ВСЕГО



*Оптимист видит пончик,
пессимист – дырку.*

Оскар Уайлд



*Пессимист – это человек,
который жалуется на шум,
когда к нему в дверь стучится удача.*

Оскар Уайлд

Вильям Шекспир сказал: «Само по себе ничто ни хорошо, ни дурно, все зависит от мыслей». Смотрите на ситуацию в целом. Чем ближе вы к проблеме и чем пристальнее на нее смотрите, тем меньше вы видите. Отступите назад и взгляните на общую картину. Поймите, какие чувства вызывает у вас проблема, и оцените ее действительную значимость. Рассмотрите проблему как вызов. Каждый негативный опыт имеет положительную сторону – найдите ее! Выработав привычку видеть положительные стороны в любой ситуации, вы заметно улучшите качество своей жизни.

Сам по себе опыт нейтрален, пока его не наделили смыслом. Ваше мировоззрение и точка зрения определяют, что «хорошо», а что «плохо». Великая трагедия может стать сигналом, что пора взять жизнь в свои руки и добиться успеха. В коучинге для изменения точки зрения клиента на то или иное событие используется так



называемый рефрейминг. Больше всего мне нравится замена «неудачи» на «обратную связь» или «опыт».

Что вы почувствуете, сказав: **«Я потерпел ужасный провал в последних отношениях»?**

Теперь произнесите: **«Я так многому научился в последних отношениях, уверен, что не повторю свои ошибки!»** Видите разницу? Вот некоторые примеры рефрейминга:

- ▶ Я безработный. — У меня есть время разобраться, чем я действительно хочу заниматься в жизни.
- ▶ Я болен. — Я очищаюсь, мое тело восстанавливается.
- ▶ В этом весь я. — Я могу взглянуть на это иначе.
- ▶ Я не могу. — Посмотрим, какие варианты у меня есть.
- ▶ Невозможно. — Возможно.
- ▶ Проблема. — Вызов/возможность для роста.
- ▶ Неудача. — Опыт, на котором я учусь.
- ▶ Я должен/мне следует. — Я выбираю/я буду.
- ▶ Я пытаюсь. — Я делаю.
- ▶ Всегда. — До сих пор.
- ▶ Никогда. — Иногда.

ПРАКТИЧЕСКИЙ ШАГ

Запишите как минимум 5 ситуаций из своей жизни, которые вы считали негативными, но со временем четко поняли, что они дали вам что-то хорошее.





Глава 9

УМЕЙТЕ ЖДАТЬ И НИКОГДА НЕ СДАВАЙТЕСЬ!

Наш величайший недостаток в том, что мы слишком быстро опускаем руки. Наиболее верный путь к успеху — все время пробовать еще один раз.

Томас Альва Эдисон

Успех — не окончателен, неудачи — не фатальны, значение имеет лишь мужество продолжать.

Уинстон Черчилль

Упорство важнее таланта, ума и стратегии. **Есть огромное преимущество в том, чтобы никогда не сдаваться.** Когда жизнь идет не по замыслу, продолжайте двигаться вперед, независимо от того, насколько малы ваши шаги. **Две ключевые привычки, от которых зависит успех или неудача, значимые изменения или стагнация — это терпение и упорство.**

Велика вероятность, что вам придется столкнуться с трудностями, перед тем как достигнуть успеха. Если ваши планы не работают, воспринимайте это как временное поражение, а не окончательный провал. Продумайте новый план и попытайтесь снова. Если и это не сработает, корректируйте его до тех пор, пока результат не будет достигнут. Именно в этот момент многие сдаются: им не хватает настойчивости в создании новых планов! **Но будьте осторожны. Не путайте это с упор-**



ным следованием плану, который не работает. Если что-то не работает... измените это! **Упорство означает последовательность в достижении вашей цели.** Сталкиваясь с препятствиями, проявите терпение. Сталкиваясь с задержками, проявите терпение. Когда результат не наступает – проявите терпение. Не отказывайтесь от своей цели при первых признаках неудачи или сопротивления. Подумайте об Эдисоне и его 10 000 попыток создать электрическую лампочку. Примите провалы на пути к успеху, как это сделал он. Упорство – это состояние ума. Развивайте его. Если вы упали, встаньте, отряхнитесь и продолжайте движение к своей цели.

ПРАКТИЧЕСКИЕ ШАГИ



- 1. Поставьте четкую цель и устремитесь к ее достижению.*
- 2. Составьте четкий план и действуйте в соответствии с ним, ежедневно осуществляя практические шаги.*
- 3. Не поддавайтесь негативному и демотивирующему влиянию.*
- 4. Найдите одного или нескольких людей, которые поддержат вас в вашем движении к цели.*