

# СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие .....	7
-------------------	---

## Часть I

### Победители держатся до последнего

Победители держатся до последнего .....	16
Люди, которые сдались, предпочитают называть это по-другому .....	17
Моя история .....	19
Четыре истины, которые внушил мне мой наставник	21
Убегая от проблем, вы не решите их .....	38
Бегство — древняя программа .....	41
Почему люди сдаются? .....	42
Как воспитать в себе упорство? .....	48
Импульс движения .....	49
«Попробовать» что-то невозможно .....	51
Работы вполсилы недостаточно .....	53
Работа, ориентированная на успех, тормозит импульс движения .....	53
Не ждите идеальной стратегии .....	54
Какой импульс вам нужен? .....	54
Импульс начинается с дисциплинированности .....	55
Когда вы набрали ход .....	56
В большом и в малом .....	57
Последнее средство .....	59
<i>Краткое изложение части I в форме тезисов .....</i>	<i>64</i>

## Часть II

### Как мы справляемся со своими страхами и тревогами

Как мы справляемся со своими страхами и тревогами ...	70
Памятка по борьбе со страхами и тревогами .....	73
Экскурс в подсознание .....	77
<i>20 советов, изложенных в форме тезисов .....</i>	<i>114</i>

## Часть III

### Как превратить проблемы в золото

Как превратить проблемы в золото .....	118
Проблема проблем .....	126
Рэпер Фифти Сент .....	127
Жизнь нейтральна .....	130
Негативная спираль .....	131
Первый президент США .....	133
Боксер .....	136
Бритта Штеффен .....	137
Богатые люди больше своих проблем .....	141
Как богатые и бедные люди относятся к проблемам .....	143
Отношение победителей к проблемам .....	148
Вы хозяин своей жизни .....	149
Шесть практических шагов, направленных на решение проблем .....	151
Иногда одни и те же проблемы возникают постоянно .....	153
Жизнь Черчилля .....	155
Урок, который невозможно прогулять .....	157
Дети нового поколения .....	158
С каждой новой ступенью трудности становятся все серьезнее .....	159
Примеры возможных ступеней .....	160
Ускоритель прогресса .....	163
Общая картина .....	164
И в заключение несколько слов о вечном .....	166
<i>Важнейшие положения в форме тезисов .....</i>	<i>173</i>
<i>20 советов по преодолению тревог и страхов .....</i>	<i>174</i>



---

**ЕСЛИ ВАС ПОБЕДИЛИ,  
ЭТО ЕЩЕ НЕ КОНЕЦ.  
КОНЕЦ НАСТУПАЕТ,  
КОГДА ВЫ СДАЕТЕСЬ.**

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Вы хотели бы стать НЕУДЕРЖИМЫМ и всегда осуществлять задуманное? Достигать любой поставленной цели? Хотели бы, чтобы все ваши мечты сбывались?

НЕУДЕРЖИМОГО ничто не может остановить — ни проблемы, ни страхи, ни отсутствие стимулов, ни препятствия. Он превращает в золото все, к чему прикасается.

Вы думаете, это невозможно? Тогда читайте дальше.

Я легастеник, и мне едва удалось окончить школу. Под грузом страхов и проблем я хотел сдаться. В 26 лет я разорился и был в отчаянии.

Но в 30 лет я стал миллионером и достиг финансовой свободы. А потом написал шесть книг, которые журнал Spiegel признал бестселлерами. Две из них стали международными бестселлерами.

Я очень боюсь выступать перед публикой. Как-то в детстве надо было рассказать в церкви стишок, а у меня от страха начали стучать зубы. И это слышали через микрофон все, кто там был.

Но в 2006 году я выступал в Москве на олимпийском стадионе «Лужники» перед 35 тысячами человек.

### Как такое может быть?

Ответ: я освоил ментальную алхимию. Научился превращать свои проблемы в золото в буквальном смысле слова. И это сделало меня неудержимым.

### Перед каждым из нас время от времени встают три большие преграды:

- искушение сдаться;
- заботы и страхи;
- проблемы.

Для кого-то они становятся грязью, в которой можно увязнуть, а для кого-то — материалом, из которого добывается золото личных успехов.

Эти преграды могут привести к неудаче или успеху. Все зависит от того, усвоили ли мы ментальную алхимию. Она делает нас неударжимыми.

Все великие люди изучали эту науку. Всем нам необходимо разобраться в ней, если хотим жить полной и счастливой жизнью.

## Мне довелось познакомиться со многими замечательными людьми

**Папа Иоанн Павел II** пригласил меня на частную аудиенцию. В результате покушения он был тяжело ранен, и мы говорили о его страхах...

Актер **Жан-Клод Ван Дамм** прошел нелегкий жизненный путь. Когда я рассказал ему о ментальной алхимии, он крепко взял меня за руку и сказал: «Это как раз то что надо!»

Вместе с крупным предпринимателем и мультимиллиардером **Ричардом Брэнсоном** мы проводили семинар об умении справляться со своими страхами и проблемами.

Я встречался с Биллом Клинтонем, Виталием и Владимиром Кличко, Робертом Кийосаки, Гельмутом Кодем, Францем Беккенбауэром, Тони Роббинсом, Джеком Кэнфилдом, Оливером Каном. Я знаком со всеми этими людьми.

И у каждого из них, будь он чемпионом мира по боксу или игроком национальной сборной по футболу, порой возникали проблемы и страхи. Каждый сталкивался с искушением сдаться. Но они поняли, как стать неударжимыми.

## Вы можете стать неударжимым

У каждого из нас на жизненном пути могут возникнуть какие-то преграды: желание сдаться, страхи, проблемы. Но с помощью ментальной алхимии мы способны научиться

превращать их в благоприятные возможности. Только так можно раскрыть свой потенциал.

Что же представляет собой ментальная алхимия?

Это средство, позволяющее открыть в себе все самое лучшее. Алхимики называли этот процесс трансмутацией. Для нас это означает умение поднять свою жизнь на качественно новый уровень.

## Для чего я написал эту книгу?

Я очень многим обязан изложенным в ней урокам. Благодаря им я живу жизнью, о которой даже не мечтал. Знаниями о ментальной алхимии делились со мной мои наставники. И теперь я хочу передать этот дар вам.

Я прошу вас: поступите так же. Подарите эту книгу людям, которые вам дороги.

Я желаю вам радости и успехов. Откройте в себе все самое лучшее с помощью этой книги.

Живите своей мечтой.



Бодо Шефер



---

**ТОМУ, КТО ХОЧЕТ БЫТЬ  
СЧАСТЛИВЫМ, ТРЕБУЕТСЯ  
СМЕЛОСТЬ, ЧТОБЫ  
СВЕРНУТЬ С НАЕЗЖЕННЫХ  
ДОРОГ И ОТКРЫТЬ ДЛЯ  
СЕБЯ НОВЫЕ ПУТИ.**

**Жан-Клод Ван Дамм**



---

**СМЕЛ НЕ ТОТ, КТО НИЧЕГО  
НЕ БОИТСЯ, А ТОТ, КТО  
ДВИЖЕТСЯ ВПЕРЕД,  
ПРЕОДОЛЕВАЯ СТРАХ.**

## ПОЗВОЛЬТЕ ПРЕДСТАВИТЬ ВАМ МОЛОДОГО ЧЕЛОВЕКА

Ему 26 лет, он по уши в долгах, имеет избыточный вес, капризен и недисциплинирован. Он производит впечатление уверенного в себе человека, но в действительности его постоянно терзают какие-то тревоги. Он не верит в свой успех, так как не может себе представить, что у него когда-нибудь заведутся деньги.

Но самая большая проблема молодого человека заключается в том, что, потерпев неудачу или вступив в черную полосу жизни, он хочет сдаться, так как его парализует страх. И это хуже всего.

Молодого человека зовут Бодо Шефер. У него мало общего с тем Бодо Шефером, который сейчас беседует с вами. В нем очень многое изменилось. Как мне кажется, самое большое изменение заключается в том, что он усвоил три важных урока:

1. Не сдаваться — никогда и ни при каких обстоятельствах.
2. Справляться со своими тревогами и страхами.
3. Превращать проблемы в золото.

Это три главных препятствия на пути к успеху: отчаяние, страхи и нерешенные проблемы. Если вы хотите, чтобы ваша жизнь была счастливой и насыщенной, надо учиться их преодолевать.

Для освоения этого умения мне понадобилось два года. Они показались очень долгими, но были потрачены не зря, потому что уже в скором времени я был свободен в финансовом отношении. Кроме того, за это время я многому научился.

Сегодня из собственного опыта могу дать вам несколько важных советов, которые помогут справиться с тревогами и страхами. Эта книга состоит из трех частей:

- Из части I вы узнаете, почему важны выдержка и стойкость, и усвоите три конкретных навыка, которые помогут никогда не сдаваться.
- Часть II научит вас успешно справляться с тревогами и страхами. Это важно, поскольку человек рано или поздно сдастся, если он не в силах совладать с самим собой.
- Из части III вы узнаете, как превращать проблемы в благоприятные возможности. Здесь сводятся воедино все три темы.

Я предлагаю в первый раз прочитать книгу целиком, впоследствии обращаться к ней по мере необходимости, то есть тогда, когда у вас возникает побуждение сдать (часть I), когда ваше существование омрачат различные заботы и страхи (часть II) или когда нужно будет решать какую-то проблему (часть III).

В этом случае вы не останетесь с ситуацией один на один. Книга будет вам в помощь. Мне тоже в свое время помогли, но об этом мы поговорим чуть позже.

Начнем со стойкости!



## **ВНИМАНИЕ!**

**Среди ваших знакомых наверняка есть человек, которому стоило бы узнать эти секреты и стратегии.**

Если он вам дорог, подарите ему эту книгу.

**НО:** не отдавайте СВОЙ экземпляр.

Лучше дайте ссылку на сайт, где он сможет заказать данную книгу.