



*Я с любовью посвящаю эту книгу
своему сыну Дэвиду Трейси,
одному из самых позитивных, общительных,
оптимистичных и уверенных в себе
людей в моей жизни.*

Оглавление

<i>Вступление. Вступая в зону без страха</i>	9
ГЛАВА 1 Основа уверенности в себе	19
ГЛАВА 2 Целеустремленность и личная сила	37
ГЛАВА 3 Компетентность и личное мастерство	65
ГЛАВА 4 Внутренняя игра уверенности в себе	99
ГЛАВА 5 Используйте свои сильные стороны	129
ГЛАВА 6 Побеждая невзгоды	161
ГЛАВА 7 Уверенность в себе в действии	187
<i>Об авторе</i>	219
<i>Брайан Трейси: Оратор, автор, консультант</i>	221
<i>Алфавитный указатель</i>	223

ВСТУПЛЕНИЕ

Вступая в зону без страха

Ни один человек не достиг ничего выдающегося, если не верил, что он сильнее сложившихся обстоятельств.

— Брюс Бартон,
американский писатель,
предприниматель и бизнесмен
(1886–1967)

Добро пожаловать в зону без страха. Далее вы узнаете, как развить в себе уверенность, смелость и непоколебимую решимость в любых сферах жизни. Убедившись в своей способности достигать в жизни всего, чего пожелаете, вы научитесь совершенно бесстрашно принимать любые вызовы и использовать любые шансы.

У меня для вас хорошая новость. Вы обладаете исключительным потенциалом, чтобы побеждать, достигать успеха и процветания, а также величайшим талантом и природными способностями, которые невозможно из-

расходовать и за *сотню* жизней. Единственное, что стоит между вами и возможностью прожить фантастическую жизнь, — это *страх* (всех видов). Но, когда вы закончите читать эту книгу, он исчезнет навсегда.

Более двадцати пяти лет я изучал опыт успешных мужчин и женщин, ища общие черты и качества, которые позволили им достичь гораздо большего, чем среднестатистический человек. Я прочитал тысячи книг, статей и исследований на данную тему и пришел к выводу: ничто так не способствует успеху в любой сфере жизни, как уверенность в себе.

Каждый, кто когда-либо добивался незаурядного результата, оказывался более уверенными в себе, чем среднестатистический человек. И когда вы сами твердо убедитесь, что способны достичь почти всего, чего действительно хотите, ваши возможности тоже станут безграничными.

Важный вопрос

Недавно женщина, прослушавшая одну из моих программ, написала мне и призналась, что одна моя фраза изменила ее взгляд на жизнь. Это был простой вопрос: «О какой великой вещи вы осмелились бы мечтать, если бы знали, что не можете потерпеть неудачу?»

Она задавала его себе снова и снова, и ее представление о собственных возможностях существенно расширилось. Она ясно увидела, кем на самом деле хотела быть, что хотела иметь и делать, и одновременно поняла — ее сдерживали только страх и сомнения в собственных силах.

Что вы сделали бы по-другому, если были бы абсолютно уверены в успехе любого своего начинания? А если какая-то великая сила наделила бы вас способностью

достигать любой поставленной цели? Другими словами, что, если бы вы совершенно не боялись никого и ничего и ощущали бы полную свободу действовать в своих интересах в любой сфере? Я убежден, если вы бы развили непоколебимую уверенность в себе, ваш мир стал бы совершенно другим.

Безграничная уверенность в себе

Обладая большей уверенностью в себе и собственных возможностях, вы в состоянии ставить перед собой незаурядные цели, строить более масштабные планы и достигать результатов, о которых сегодня только мечтаете. Заработать больше денег и наслаждаться более высоким уровнем жизни. Купить просторный дом, хорошую машину, красивую одежду и отправиться на отдых в любую точку земного шара. Тогда бы ваша семья и близкие имели все, что только пожелают, а вы сами делали бы то, что вам хотелось бы, не подчиняясь чужим приказам и мнениям. Каждый день вы жили бы по собственным правилам и в соответствии со своими предпочтениями, а не с запросами других людей.

Обладая большей уверенностью в себе, вы станете другим человеком в каждом аспекте своей трудовой жизни и карьеры. Вы наверняка решитесь попросить о более высокой должности, или о повышении зарплаты, или даже о переходе на другую работу, или в другую компанию, или даже в другую отрасль. Вы сделаете все возможное, чтобы продвинуться по карьерной лестнице.

Если вы занимаетесь продажами, то обратитесь к большому количеству людей, проведете более убедительные презентации, получите больше заказов и заключите боль-

ше сделок. А если вы — менеджер, то сформируете и организуете свои человеческие и материальные ресурсы так, чтобы создать рабочую среду, которая идеально подходит вам, и больше не пойдете на бесконечные компромиссы в попытке угодить множеству разных людей.

Обладая большей уверенностью в себе, вы станете смелее и изобретательнее. А также более креативными и готовыми экспериментировать с разнообразными новыми идеями и способами ведения дел. У вас хватит смелости рассмотреть необычные и рискованные альтернативы и полностью посвятить себя проектам, которые пока что отодвинуты в дальние закоулки вашего сознания.

Влиятельнее, популярнее и убедительнее

Имея безграничную уверенность в себе, вы будете влиятельнее, популярнее и убедительнее при общении с другими людьми и, кроме того, более жизнерадостными, симпатичными и желанными, куда бы ни пошли. Вы станете открыто и четко высказываться, вызывая восхищение и уважение окружающих, которые начнут искать встреч с вами. Признание и ответственность придут к вам, так как люди поверят в вашу способность сделать все возможное, чтобы выполнить работу. Для вас откроются престижные и статусные должности, вам предоставят возможности и шансы, которые сейчас вы даже не можете себе представить.

Преодоление трудностей

Обладая большей уверенностью в себе, вы эффективнее справитесь с неизбежными проблемами и трудностями, возникающими в повседневной жизни. Вы станете посто-

янно продумывать решения и найдете способы повернуть любую ситуацию в свою пользу. Вы сможете посмеяться над невзгодами, которые приводят в уныние большинство людей, и вырвать успех из пасти неудачи. Вы сделаете лимонад из всех подсунутых вам лимонов, почувствуете себя неуязвимыми и непобедимыми.

Обладая большей уверенностью в себе, вы справитесь с трудными людьми и ситуациями. Вам гораздо легче дадутся переговоры, и вы сможете запрашивать и ставить лучшие цены, правила и условия, что бы вы ни покупали и ни продавали.

Почувствуйте себя потрясающе

Обладая большей уверенностью в себе и непоколебимой верой в себя, вы поймете, что нет ничего невозможного. Более того, вы почувствуете себя потрясающе и будете по-настоящему счастливы в каждой сфере, зная в глубине души, что имеете возможность предпринять любые шаги и внести любые изменения, необходимые для того, чтобы сделать жизнь именно такой, какой вы хотите.

Вы испытаете колоссальное *чувство контроля*, которое является базовым требованием для счастья, благополучия и максимальной производительности. Вы ощутите себя «хозяином своей судьбы».

Обладая безграничной уверенностью в себе, вы почувствуете себя полностью независимыми и ответственными за свою жизнь. Вы осознаете силу, могущество, свое предназначение, с большей доброжелательностью и любовью станете относиться к себе, к окружающим и ко всему, что делаете. Обладая непоколебимой уверенностью в себе, вы, несомненно, будете исключительным человеком.

Вы можете развить уверенность в себе

Но, к сожалению, все не так просто. У большинства людей уверенность в себе невелика, а у некоторых полностью отсутствует. Люди, как правило, сомневаются в своих способностях и испытывают страх перед всевозможными вещами, особенно перед неизвестностью. Американский психолог Абрахам Маслоу, создавший «пирамиду Маслоу», сказал, что история человеческой расы — это история мужчин и женщин, которые «недооценивают себя».

Подавляющее большинство людей несправедливо считают себя хуже других. Они застревают на собственных слабостях и ограничениях и, в конце концов, соглашаются на гораздо меньшее, по сравнению с тем, на что действительно способны. Вместо того чтобы пользоваться преимуществами высокой самооценки, самоуважения и личной гордости, среднестатистический человек просто проживает день за днем.

Если люди так хотят быть уверенными в себе и иметь соответствующую самооценку, то почему лишь немногие из них добиваются подобного? На это есть тысяча причин, но на наше счастье уверенность является качеством, которое можно постепенно развить и укрепить с помощью систематической практики. Этим мы с вами и займемся, следуя инструкциям данной книги.

И еще одна хорошая новость. Каждый человек в определенной степени уверен в себе — больше в одних областях и меньше в других. И, опираясь на это знание, вы можете максимально развить свою уверенность в любой важной для вас области.

Великий закон

В 350 г. до н. э. Аристотель сформулировал, возможно, самый важный из всех законов, управляющих нашей жизнью: мы живем во вселенной, управляемой порядком, и у всего происходящего есть причина. Он назвал его «Теорией причинности», а мы называем его законом причины и следствия, или «железным законом» человеческой судьбы. В зависимости от того, как мы его используем, он либо загоняет нас в созданную нами же клетку, либо предоставляет нам полную свободу. Но сам по себе, как и закон гравитации, он нейтрален.

Данный закон работает как на физическом, так и на ментальном уровне. Согласно ему для каждого следствия в нашей жизни существуют определенная причина или причины. Если в нашей жизни мы хотим добиться какого-то следствия (например, больше денег или большего успеха), то можем отследить его до причины, и, воссоздав ее, получить желанные последствия в любом количестве. Если мы успешно занимаемся коммерцией или бизнесом, то отслеживаем, как добились существующих успехов, до конкретных вещей, и, повторив те же действия, наслаждаемся такими же последствиями.

Из закона также следует, что, когда в нашей жизни есть нежелательное для нас следствие, будь то избыточный вес, нехватка средств, проблемы с людьми или неудачи в бизнесе, мы можем определить его причины, а затем устранить или изменить их, чтобы достичь иных последствий или результатов.

Закон причины и следствия настолько прост и очевиден, что никто всерьез в нем не сомневается. Мы живем в мире и во вселенной, управляемой данным законом,

а не случайностью. Все имеет причину. Ни успех, ни неудача не являются случайными. У них есть конкретные причины, и когда мы воссоздаем их, то получаем одни и те же последствия, независимо от того, кто мы. Так устроен мир.

Корни уверенности в себе

Мир полон людей, которые недовольны своими результатами, но продолжают каждый день вести себя по-прежнему: думать об одном и том же, говорить одно и то же, совершать одни и те же действия, а после получать одни и те же негативные последствия и удивляться этому. «Безумие — это проделывать то же самое снова и снова, но каждый раз ожидать иного результата», — говорил Эйнштейн. Ведь подобное просто невозможно.

Точно так же закон причины и следствия можно применить и к нашему уровню уверенности в себе. И в настоящее время, и на протяжении всей человеческой истории есть и были мужчины и женщины, которые обладали исключительно высоким уровнем уверенности в себе и достигали невероятных высот.

Изучив истории таких людей, я обнаружил, что некоторые из них высокий уровень уверенности в себе переняли у своих родителей в раннем детстве. Однако большинство начинали так же, как все мы: с глубокого чувства неполноценности и ущербности. Из-за унижающей критики, недостатка любви и других ошибок, которые совершают родители, их дети растут с заниженной самооценкой, низкой уверенностью в себе и считают, что «я недостаточно хорош» по сравнению с другими.

Обладая низкой уверенностью в себе, такие люди очень много работают и часто внешне выглядят успешно. Однако в глубине души они чувствуют себя «самозванцами». Этот так называемый «страх успеха» на самом деле является чувством недостойности, от которого мы не можем избавиться, независимо от того, каких высот достигаем. Многие успешные мужчины и женщины повторяют строчку из песни Пегги Ли¹ «Is That All There Is?» («Неужели это все?»), глядя на свои дома и машины.

Вы хотите быть счастливы

Больше всего на свете люди хотят чувствовать себя хорошо. Мы желаем быть счастливыми, позитивными и благополучными. Больше всего мы стремимся к *душевному спокойствию*. Но наслаждаться душевным спокойствием мы можем только тогда, когда уверены в своей способности эффективно справляться с требованиями жизни, семьей, друзьями, работой, клиентами, социальной активностью и со всем остальным.

Закон причины и следствия утверждает, если мы хотим наслаждаться последствиями абсолютной уверенности в себе, нам нужно заниматься только ее причинами. Выяснив, что думают, говорят и делают другие очень уверенные в себе мужчины и женщины, а затем совершив то же самое, мы в итоге получим такие же результаты. Кроме того, мы почувствуем то же самое, и, в конце концов, нас будет невозможно остановить.

¹ Американская джазовая певица 1950-х годов. (Здесь и далее прим. пер.)

Тренировка умственного марафона

Людам зачастую трудно поверить, что развить ум можно так же, как и мышцы. Если бы речь шла о марафонском беге и я предложил бы вам тренироваться день за днем в течение следующих шести месяцев, вы наверняка согласились бы, что за полгода дисциплинированной подготовки даже человек, раньше никогда не бегавший и физически непригодный, смог бы преодолеть дистанцию в 26,4 мили. С такой тренировкой в наше время даже мужчины и женщины в возрасте пятидесяти — шестидесяти лет способны на подобное. Данная книга поможет вам пробежать «умственный марафон». Он не окажется столь же трудным, не причинит физической боли, как спортивный, но все равно потребует огромного объема работы. Именно от вложенных усилий зависят результаты, которые вы получите.

Следуя этим проверенным и действенным методам, почерпнутым из жизни и поведения самых успешных мужчин и женщин и научно подтвержденным обширными исследованиями и опытом, вы сможете развить желанный уровень уверенности в себе, чтобы достичь всего, чего действительно хотите. Итак, приступим.

ГЛАВА

1

Основа уверенности в себе

Нет ничего ни хорошего, ни плохого, только своими мыслями мы делаем это таковым.

— Уильям Шекспир

Все, что мы думаем и чувствуем по отношению к себе и к нашей способности сделать что-то или не сделать, — суммарный результат жизненного опыта и окружающих условий, который обычно имеет мало общего с тем, на что мы действительно способны.

В личностном развитии существует принцип или закон становления. Согласно ему каждый человек находится в процессе постоянного *становления* или развития и роста в направлении своих доминирующих мыслей. То же касается и вашего тела.

При нормальной скорости гибели и воспроизведения клеток мы получаем совершенно новое тело каждые семь лет. Ваше физическое развитие зависит от пищи, которую вы поглощаете, а умственное и эмоциональное (ментальное) становление в значительной степени определяется мыслями, которые вы вкладываете в свою голову.

Вы становитесь тем, о чем думаете

Закон концентрации гласит: «Все, на чем вы концентрируетесь, действительно увеличивается в размерах». То, о чем вы думаете достаточно долго и сосредоточенно, в конечном итоге становится частью ваших ментальных процессов, оказывая влияние на ваше отношение и поведение.

Если вы постоянно думаете о смелости, мужестве и самоутверждении, вы постепенно становитесь смелее, мужественнее и увереннее в себе. Чем больше вы сосредотачиваетесь на человеке, которым хотели бы стать, и качествах, которыми хотели бы обладать, тем глубже они проникают в ваше подсознание и определяют направление вашего развития. В итоге постоянные мысли становятся частью вашего характера и личности.

Теперь вы — человек, *сделавший себя сам*. Вы находитесь там, где хотите, и являетесь тем, кем хотите, за счет мыслей, которым вы позволили занять ваш ум. О чем бы вы ни размышляли в течение последних месяцев или лет, сейчас вы — результат всех этих размышлений.

Вы не только превратились в того, кем являетесь сегодня, но и с помощью каждой мысли продолжаете двигаться вперед. Поэтому самое умное, что вы еще можете сделать, — непрерывно и упорно думайте о человеке, которым хотели бы стать.

Личностный рост дается непросто

Однако для большинства людей это слишком сложный шаг. Они продолжают думать и говорить именно о том, чего *не хотят* допустить, а потом удивляются, что подобное вновь и вновь происходит.

«Мысль материальна» — одно из самых важных открытий в истории человечества. *Чем сильнее мы зацикливаемся на определенных мыслях, тем больше их возникает.* Подобное порождает подобное. Ваши мысли определяют вашу реальность, и вы становитесь тем, о чем думаете большую часть времени. Нельзя думать об одном, а жить

по-другому. Закон причины и следствия работает бесперебойно — везде, всегда и для всех.

Таким образом, чтобы развить непоколебимую уверенность в себе, необходимо взять под полный, систематический и целенаправленный контроль содержимое своего сознания, дисциплинированно думать только о желаниях и не думать о страхах.

Все в жизни идет изнутри наружу, от внутреннего к внешнему. Закон соответствия, вероятно, один из самых важных среди ментальных законов. Он гласит: «Ваш внешний мир будет отражением вашего внутреннего мира». То, что вы видите снаружи, в значительной степени отражает то, что происходит внутри. Это верно не только для вас самих, но и для всех окружающих.

Внутренняя жизнь определяет внешнюю

Много раз мы встречали людей, которые кажутся очень милыми и приятными снаружи, но у которых постоянно возникают проблемы в личной и деловой жизни. И мы задаемся вопросом: «Почему настолько ужасные вещи случаются с такими хорошими людьми?»

Дело в том, что, за редким исключением, большая часть происходящих во внешней жизни событий в точности соответствует внутреннему состоянию (о котором вы мало знаете), и иначе быть не может.

Истинное счастье и успех приходят только тогда, когда мы живем в гармонии с законами, которые управляют нашим существом. Хотя они нематериальны, но, как и закон гравитации, который тоже нематериален, нарушать их можно только на свой страх и риск. Счастливые люди следуют законам природы и живут в соответствии с ними.

Начните с внутренней жизни

Если хотите пользоваться уверенностью в себе *снаружи*, вы должны практиковать полную целостность *внутри*. Живите в соответствии со своими самыми сокровенными ценностями и принципами, при этом думая и действуя в гармонии со своими наивысшими устремлениями.

Мужчины и женщины с самой твердой уверенностью в себе — это те, кто абсолютно четко понимает, что для них является правильным, хорошим и стоящим. Все их слова и действия отражают их самые сокровенные убеждения. Даже если мир вокруг начнет рушиться, пока вы знаете, что поступаете правильно, вы будете ощущать глубокое внутреннее спокойствие, которое в любой ситуации поможет вам оставаться уверенным в себе.

Несмотря на ожидающие вас взлеты и падения, будьте верны себе. И тогда, как сказал Шекспир: «Последует за этим верность другим людям».

Определите свои ценности

Чтобы достичь высокого уровня уверенности в себе и стать превосходным человеком, для начала продумайте и обозначьте собственные приоритеты. Успешные мужчины и женщины — это те, кто четко определили, что для них важно и насколько, а затем организовали свою жизнь так, чтобы их поступки отражали обозначенные ценности.

Недавно я выступал перед примерно ста пятьюдесятью сотрудниками национального отдела продаж одной очень успешной компании. Она началась с идеи, очень быстро

разрослась и оказалась очень прибыльной на чрезвычайно конкурентном рынке.

Все люди, присутствовавшие на встрече, были настроены на удивление позитивно, оптимистично, а также очень доброжелательно. Когда я сказал об этом, президент компании познакомил меня с заявлением о ценностях, которое ее руководители разработали еще до того, как начать свою деятельность.

Оно выдавалось всем сотрудникам, когда они устраивались на работу, и представляло из себя двухстраничный список ценностей и принципов. Впоследствии его сильно сократили, чтобы он уместился на пластиковых карточках, которые каждый человек мог носить в бумажнике или сумке.

Президент рассказал мне интересный факт. Если два (или более) сотрудника компании обсуждали какое-то решение, даже по телефону, они вытаскивали свои пластиковые карточки со списком корпоративных ценностей. Затем вместе читали их, одну за другой, и проверяли, насколько доступные варианты им соответствуют. И какое бы решение они в итоге ни принимали, оно, без сомнения, всегда выдерживало проверку ценностями.

Ценности в бизнесе

В недавнем исследовании, охватывающем двадцатипятилетнюю историю бизнеса, было выявлено, что компании, которые прописывали свои ценности на *бумаге* и чьи сотрудники следовали им, за двадцать пять лет получили в среднем на 700% больше прибыли, чем конкурентные компании, не прописавшие на бумаге подобные ценности. «Что внутри, то и снаружи».

Всякий раз, когда я провожу корпоративные тренинги по стратегическому планированию, руководители организаций в качестве ее основной ценности и самого важного организационного принципа выбирают целостность. И это характерно почти для любой корпорации.

Согласно словарю, слово «целостность» означает: «Совершенное, неразделенное, полное, единое, единое целое, без изъянов и недостатков». По-моему, отличный выбор. И на самом деле целостность — больше, чем просто ценность. Это единственное качество личности, которое определяет и *гарантирует все остальные ценности*, которые вы выбираете.

Экономические и личные результаты отдельных лиц и корпораций с четкими ценностями, как правило, намного превосходят результаты компаний и отдельных лиц, чьи ценности расплывчаты или неясны.

Уточните свои ценности

Итак, чтобы начать путь к более высокой уверенности в себе и собственному величию, уточните собственные ценности. Решите сами, в какие из них вы верите. Что вы поддерживаете и, самое главное, что вы ни за что не станете поддерживать? Ради каких ценностей вы готовы пожертвовать всем? За какие готовы заплатить, добиваясь их потом и кровью, или даже... умереть?

Что для вас является самым важным? Семья? Вера? Здоровье? Работа и карьера? Цените ли вы свободу, независимость, сострадание к менее удачливым и благоговение перед жизнью? Верите ли в честность, порядочность, искренность, трудолюбие и успех? Каковы бы ни оказались ваши ценности, обдумайте их и запишите.

Кем вы больше всего восхищаетесь?

У меня для вас есть полезное упражнение: подумайте о мужчинах и женщинах, не важно, живых или мертвых, которыми вы сильнее всего восхищаетесь. Какие их качества и характеристики вы считаете наиболее важными? И какие хотели бы скопировать?

Какие качества вы ищете в своих друзьях и партнерах, решая, стоит ли активно с ними сотрудничать? Каковы, по вашему мнению, базовые характеристики и ценности, лежащие в основе деловых и личных отношений? Каковы ваши собственные ценности?

Ценности — не временное явление

Когда вы выбираете ценность, она становится для вас неизменной. Либо она устойчива, и каждая сфера вашей жизни выстроена в соответствии с нею, либо она — не ваша ценность. Нельзя иметь ценность, когда вам это удобно, и откладывать ее в сторону, когда неудобно. Нельзя быть отчасти целостным: или полностью, или никак.

Выбирая ценность, вы четко указываете себе, а иногда и другим, как именно с этого момента планируете жить. Как только вы выбрали ценность и объявили ее одним из своих координирующих принципов, вы, по сути, признали: это то, в чем вы никогда не пойдете на компромисс. И ваш уровень приверженности, который вы сами выбрали, является реальной мерой вашего характера, вашей истинной сущности как человека.

Непоколебимая уверенность в себе проистекает из непоколебимой приверженности своим ценностям. Когда в глубине души вы убеждены, что никогда не нару-

шите свои высшие принципы, вы чувствуете себя по-настоящему сильной личностью, а значит, действуете открыто, честно и уверенно почти в любой ситуации.

Опишите ценности

Если у вас возникли трудности с определением своих ценностей, попробуйте выполнить одно полезное упражнение: напишите собственный некролог или надгробную речь. Представьте, что все, кого вы знаете и о ком заботитесь, собрались на ваших похоронах, чтобы отдать вам последние почести. Священник произносит надгробную речь, в которой рассказывает о вас как о человеке. Он не только описывает то, чего вы достигли и что привнесли в жизнь других людей, но и перечисляет добродетели и качества, за которые окружающие вас ценили.

Этот некролог поможет вам увидеть, каким человеком вы хотите быть и какие ценности для вас важны. Никто не совершенен, и всем нам предстоит пройти долгий путь, чтобы жить в соответствии с наивысшими ценностями, но упражнение по написанию некролога окажет огромное влияние на все, что вы станете делать после. Как сознательно, так и бессознательно вы все сильнее и сильнее будете стремиться жить и действовать как человек, которого вы описали в своем последнем завещании.

Упорядочите свои ценности

Вы только что определили свои ценности, но на этом работа не окончена. Теперь вы должны упорядочить их по приоритетности. Решите, какая наиболее важна, а какая наименее. Если бы вы написали каждую отдельную цен-

ность на маленьких листочках бумаги, а затем вам пришлось бы выбросить все листы, кроме одного, какой из них вы оставили бы? Это и есть ваша главная ценность, которая имеет приоритет над всеми остальными.

Что является вашей второй по важности ценностью? Третьей? Четвертой? И так далее. Порядок приоритетности чрезвычайно важен для определения того, какой вы человек и какой жизнью живете.

Многие люди выстраивают свои ценности так: номер один — вера, номер два — семья, номер три — здоровье, номер четыре — карьера и, возможно, номер пять — успех. И в критический момент человек всегда будет отдавать предпочтение ценности более высокого порядка, а не более низкого.

Порядок ценностей заставляет вас выбирать

Если для вас семья важнее здоровья и работы, вы всегда будете жертвовать здоровьем и работой ради благополучия семьи. Если бы ваш порядок ценностей изменился, а рабочий и финансовый успех был бы для вас важнее здоровья, вы бы пожертвовали им для продвижения по карьерной лестнице.

Я знал бизнесменов, которые в списке приоритетов ставили карьерный успех выше семьи. Когда им приходилось выбирать, они обычно предпочитали работу обществу с супругом и детьми. В результате и с браком, и с карьерой возникали серьезные проблемы.

Выбор ценностей, а затем их расстановка по степени важности на самом деле создают ментальную и эмоцио-

нальную структуру, которая позволяет вам делать лучший выбор и принимать лучшие решения в любой сфере жизни.

Пересматриваем целостность

Принцип целостности или приверженности ценностям можно считать законом вселенной. Когда вы нарушаете или ставите под угрозу собственную целостность ради чего-то, рождается великая сила, или сила возмездия, которая не позволит вам уйти безнаказанным.

Целостность является абсолютным требованием успешной жизни. Когда она нарушается и подрываются ценности, это не только влечет за собой наказание, соответствующее преступлению (будь то в бизнесе, политике или личной жизни), но и создает высокий уровень стресса, тревоги и внутреннего беспорядка в жизни человека.

Потребность в абсолютной целостности требует, чтобы вы «жили в правде» со всеми людьми и при любых обстоятельствах. Жить в правде означает, что вы никогда не живете во лжи, никогда не ставите под угрозу свою честность ради работы, денег и отношений. Вы всегда делаете и говорите то, что считаете правильным и истинным, независимо от краткосрочных затрат и выгод.

Жить в правде означает, что вы не притворяетесь и не обманываете себя. Вы лицом к лицу встречаетесь с реальностью, отношениями и обстоятельствами именно такими, какие они есть, а не такими, какими хотели бы их видеть. Жить в правде означает, что вы никогда не остаетесь в ситуации, которая делает вас несчастным или которая по какой-либо причине кажется вам неправильной.

Сделайте душевное спокойствие своим наивысшим принципом

Жить в правде означает, что вы определяете душевное спокойствие наивысшей целью и основным организующим принципом. Все остальные ценности будут ему соответствовать. Вы никогда не поставите под угрозу свое душевное спокойствие ради кого-либо или чего-либо еще.

Вы делаете и говорите только то, что кажется вам совершенно правильным. Вы полностью принимаете свои мысли и чувства, какими бы они ни оказались, и систематически меняете каждый аспект своей жизни, если он мешает вашему душевному покою. Только таким образом вы сможете наслаждаться высоким уровнем уверенности в себе, характерным для выдающегося человека. Только когда ваши поступки позволяют вам жить в мире с самим собой, вы чувствуете себя потрясающе и прекрасно ладите с людьми во всех отношениях.

Ваши ценности проявляются только в ваших поступках

Жизнь в соответствии со своими ценностями — ключ к счастью, гармонии, благополучию и высокому уровню уверенности в себе. Это подводит нас к заключительному пункту данной главы и, возможно, самому важному из всех: ваши истинные ценности проявляются только в ваших *поступках*, в том, что вы делаете.

Вы можете понять, во что действительно верите, наблюдая за своими поступками в любой ситуации, в которой оказываетесь перед выбором. Особенно когда вы

находитесь в состоянии стресса и вас тянет сразу в двух направлениях с противоположными требованиями или обязанностями, — именно тогда и раскрываются ваши истинные ценности.

Действие, которое вы предпринимаете в любой конкретной ситуации, подскажет вам, какую из ценностей вы считаете наиболее важной или имеете ли вообще какие-нибудь ценности. Важны не слова, надежды, желания и намерения, важны ваши поступки. Действия, которые вы выбираете, безошибочно определяют, кем вы являетесь.

На самом деле вы можете сказать, какими были ваши ценности в прошлом, оглянувшись назад и увидев, как поступали, когда вам требовалось сделать важный выбор в состоянии стресса. Прислушивались ли к «лучшим ангелам своего естества» или шли на компромисс ради краткосрочной выгоды?

Человек, который заявляет, что семья для него на первом месте, и затем, оказавшись перед выбором работать допоздна или посетить школьную пьесу либо спортивные соревнования ребенка, отдает предпочтение ребенку, а не требованиям босса, живет в соответствии со своими высшими ценностями.

Многие из нас уходили с работы или из отношений, даже несмотря на значительные жертвы, потому что это являлось правильным, хотя и болезненным поступком. И вы наверняка помните, как здорово себя чувствовали в результате!

Всякий раз, делая выбор в пользу более важной ценности, вы чувствуете себя потрясающе, и ваша уверенность в себе возрастает. Но всякий раз, когда вы по какой-либо

причине идете на компромисс со своими принципами, вы чувствуете себя некомфортно, неполноценно, виновато, и ваша уверенность в себе снижается.

Закон обратимости

Тот факт, что ваши истинные ценности проявляются только в ваших поступках, подводит нас к малоизвестному ментальному принципу — закону обратимости. Он гласит, что точно так же, как мысли и чувства приводят к действиям, согласующимся с ними, действия, согласующиеся с определенными ценностями или убеждениями, приводят к мыслям и чувствам, которые вызвали бы подобные действия. А значит, даже если вы не имеете определенного качества, но сознательно действуете так, будто оно у вас уже есть, в итоге вы создадите в себе ментальное качество, соответствующее действию.

Доктор Уильям Джеймс, знаменитый философ и психолог, окончивший Гарвард, выразил данный принцип следующим образом: «Казалось бы, поступок должен следовать за чувством, но в действительности поступок и чувство идут рядом, и, управляя поступками, находящимися под прямым контролем воли, в отличии от чувств, мы получаем возможность косвенным образом управлять чувствами».

Принцип «Ведите себя, как будто»

Вы можете развить в себе превосходный набор качеств — целостность, смелость, сострадание и уверенность, — действуя так, будто вы ими *уже* обладаете.

Чем больше вы «отыгрываете роль», особенно если демонстрируете данные качества в состоянии стресса или когда вам хочется сделать или сказать что-то еще, тем быстрее они становятся постоянной частью вашей личности. Чем больше вы практикуете необходимые ценности, тем быстрее становитесь по-настоящему выдающимся человеком.

Ключом к развитию непоколебимой уверенности в себе, которая сделает достижимым для вас все остальное, являются *самоконтроль*, *самообладание* и *самодисциплина*. Уверенность в себе приходит к вам напрямую, когда вы ведете себя уверенно, но чаще она приходит косвенно, когда вы поступаете и говорите как уверенный человек. Самое важное для саморазвития — постоянно жить в соответствии со своими наивысшими ценностями.

Принцип сопротивления

В тяжелой атлетике мышцы развивают, постоянно поднимая тяжести. Чем тяжелее вес и чем сильнее сопротивление, тем больше крови устремляется в капилляры и тем крепче становятся мышцы.

В психическом развитии также присутствует принцип «сопротивления». В случае с «психическими мышцами» — особенно с психической мышцей или качеством уверенности в себе — вы тоже можете использовать данный принцип, чтобы ускорить собственное развитие. Всякий раз, когда вы проявляете самообладание и заставляете себя делать и говорить правильные вещи, особенно в условиях стресса, вы создаете сопротивление своим естественным склонностям и стремлениям. Оно порождает

дает *трение*. Именно такой вид трения или жара, воздействуя на тигель с химическими веществами, заставляет их кристаллизоваться и принимать новую форму.

Всякий раз, когда вы создаете ментальное трение, сопротивляясь естественным склонностям, противоречащим тому, что, как вы знаете, правильно, верно и соответствует вашим высшим ценностям, особенно в трудной ситуации, «ментальный жар» заставляет ваши ценности кристаллизоваться на более высоком уровне, и в итоге они становятся неотъемлемой частью вашего характера.

Развивайте внутреннюю силу

Данное правило работает для любого человеческого качества. Если вы пережили большие невзгоды, то всегда способны выдержать и меньшие трудности. Как только вы проявили мужество в крупном противостоянии, вы всегда сможете проявить его перед лицом меньших проблем. Если вы ведете себя честно, когда на кону стоят большие суммы, вы и впоследствии всегда поступите точно так же, имея дело с меньшими суммами.

Фундаментом уверенности в себе, смелости и самоутверждения является глубокое внутреннее доверие, основанное на целостности и самодисциплине, которые в любой ситуации позволят вам жить в соответствии с наивысшими ценностями. Поступая каждый раз подобным образом, вы будете чувствовать себя позитивным и счастливым. Ваше поведение еще больше отразится на вашей личности и станет постоянной частью исключительного успешного человека, в которого вы превращаетесь.

Практические упражнения

1. Запишите три самые главные ценности, которые управляют вашей жизнью.
2. Запишите три самые главные ценности, которые вы практикуете в работе и бизнесе.
3. Запишите трех человек, живых или мертвых, с которыми вы хотели бы провести день.
4. Почему вы хотели бы провести день именно с ними? О чем вы их спросили бы и что обсудили бы с ними?
5. Почему эти три человека захотели бы провести день с вами? Каковы ваши самые лучшие качества?
6. Вспомните и запишите три случая, когда вы вели себя в соответствии со своими главными принципами, хотя могли пойти на компромисс?
7. Какие из своих действий вы должны изменить, чтобы с данного момента ваши поступки и ценности находились в гармонии?