

Содержание

Предисловие 3

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Думайте о себе в позитивном ключе 9

ЧАСТЬ ВТОРАЯ

Развивайте в себе качества победителя 37

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ

Грамотно выстраивайте взаимодействие
с людьми 101

Будьте позитивными в мыслях и поступках

Идея о колоссальном влиянии позитивного мышления на нашу жизнь, вне всяких сомнений, далеко не нова: ее формулировали многие, начиная с авторов Библии, Шекспира и по наше время. Это один из фундаментальных заветов буддизма: контроль мыслительных процессов лежит в основе буддистской практики. «Разум — это все, — говорил Будда. — Вы становитесь тем, о чем думаете».

Мы можем подвергнуть сомнению истину о возможности разума определять нашу жизнь. У нас возникает соблазн приписать успех или счастье обстоятельств: «У меня были плохие учителя, поэтому я не научился читать!», «Мой отец проявлял ко мне жестокость, поэтому мне ведомы только злость и страх». Возможно, жизнь нас не балует, но наша реакция на различные ситуации лежит в основе нашего ежедневного опыта и ожиданий. Если мы думаем: «Я все схватываю на лету и могу освоить экономику» или «Я уверенный любящий человек», то в любых обстоятельствах демонстрируем академические успехи или уверенность в собственных силах.

Страх останавливает большее количество людей, чем любое другое препятствие. Многие люди полагают, будто уже родились со страхом. Однако психологические эксперименты доказали, что младенцам свойственны всего два врожденных страха: громкие звуки и ощущение падения с высоты. Все прочие страхи вы приобретаете и развиваете в себе сами. Но если вы сами их развили, то, стало быть, сами можете от них избавиться, если действительно того захотите.

Действительно можете? Кто вас останавливает? Никто, кроме вас самих. Где скрываются ваши страхи? Когда-нибудь задумывались об этом? Они существуют только в вашей голове. И больше нигде не могут существовать. Я собираюсь поведать вам, как избавиться от них, как освободить свой разум.

Я поделюсь с вами четырьмя рекомендациями, с помощью которых вы сможете побороть комплекс неполноценности, одолеть страх и развивать в себе мужество и уверенность в собственных силах.

Четыре шага к уверенности в себе

1. Перестаньте думать о себе как о человеке робком или застенчивом.
2. Действуйте так, словно потерпеть неудачу просто невозможно.
3. Проявляйте интерес к другим людям.
4. Делайте именно то, чего боитесь.

Вы хотите стать смелым? Отлично. Во-первых, будьте смелым. Начинаяте прямо сейчас. Выйдите из дома с высоко поднятой головой и песней в сердце.

Во-вторых, действуйте так, словно потерпеть неудачу просто невозможно. В 1930-х годах огромной популярностью пользовалась книга Доротеи Бранд «Проснись и живи!». Красной нитью через всю книгу проходит мысль: «Ведите себя так, будто потерпеть неудачу невозможно». Помните: самое важное в вас — это мысли, живущие в голове. Будете думать о страхе, и считайте, что вы обречены постоянно бояться. Но если будете думать о смелости и действовать так, будто и вправду наделены мужеством, то постепенно разовьете в себе мужество.

В-третьих, перестаньте думать о себе. Интересуйтесь другими людьми. Вы боитесь лишь потому, что беспокоитесь, что подумают окружающие и какое впечатление вы на них производите. Какая глупость! В девяти случаях из десяти другой человек вообще о вас не задумывается. Он совсем как вы: думает лишь о себе.

В-четвертых, делайте то, чего боитесь, и продолжайте делать до тех пор, пока не сможете записать на свой счет целый ряд успешных результатов. Если вы торговый агент, выберите одного покупателя, с которым больше всего боитесь общаться. И прямо завтра отправляйтесь на встречу с ним. Придя к нему в офис, признайтесь, что несколько лет откладывали встречу с ним. Признайтесь, что нервничаете и дрожите. Такие слова помогут растопить лед. Сообщите,

Представляйте себя человеком, которым хотите быть

Как вы уже заметили, я активный сторонник идеи контроля над собственными мыслями. Я настоятельно советую вам не только позитивно мыслить, но и визуализировать себя успешным счастливым человеком. Вы действительно можете воплотить в реальность все то, что думаете о себе.

Одной из женщин, сумевших кардинально изменить жизнь благодаря иному отношению к себе, была сестра одного из моего лучших друзей, — миссис Маршалл.

У миссис Маршалл долгие годы были проблемы со здоровьем из-за эндокардита сердечного клапана. Врач предупредил ее: любое физическое усилие или испуг могут сразу же ее погубить.

Однажды миссис Маршалл зашла в Independence Avenue Bank в Канзас-Сити, штат Миссури, и предъявила к оплате облигацию на тысячу долларов. Кассир отсчитал купюры и протянул ей. А затем события начали развиваться молниеносно. Не успела миссис Маршалл протянуть руку за деньгами, как в банк

ворвались грабители. Размахивая оружием, они заставили всех присутствующих поднять руки, угрожали пристрелить посетителей, если те не лягут на пол лицом вниз. Все подчинились. Все, кроме миссис Маршалл, серьезно больной женщины. Она была той еще упрямецой, не так ли?

Бандиты угрожали и обзывали ее, хватали за руки, ударили в грудь прикладом автомата, обещали изрешетить ее пулями. И что же произошло? Она умерла от разрыва сердца? Показала, что боится? Легла на пол, как остальные клиенты банка? Нет. Она посмотрела грабителям прямо в глаза и торжественно заявила: «Господь оберегает меня. Я не стану ложиться на пол. Я не причиню вам вреда. Делайте то, за чем пришли, но ложиться я не стану».

Грабители были потрясены. Никогда прежде им не доводилось сталкиваться ни с чем подобным, поэтому они пошли на попятную. Банк они ограбили, но не взяли тысячу долларов, лежащих перед миссис Маршалл. И больше не заставляли ее ложиться на пол.

С тех самых пор миссис Маршалл стала совершенно другим человеком. Если раньше она была робкой, застенчивой дамой, ведущей уединенный образ жизни, то теперь в одно мгновение преобразилась в энергичную, активную женщину с широким кругом интересов, бесстрашно смотрящую на жизнь.

Что же сотворило это чудо? Я точно знаю, поскольку, как я уже упоминал, ее брат — один из моих близких друзей, и они с сестрой поведали мне про этот случай, раскрыв секрет. Ее тело не изменилось: у нее остались те же волосы, зубы, кости. Изменились

Следите за здоровьем ума и тела

Все мы прекрасно знаем, как полезны регулярные физические нагрузки. Если вы занимаетесь спортом, то понимаете, каким энергичным и полным сил ощущаешь себя в тот день, когда как следует потренировался с утра. Более того, поддержание физической формы также способствует формированию положительных качеств личности, которые помогают нам жить счастливо. Когда мы здоровы, то чувствуем себя бодрыми и заряженными энергией. Все это отражается на манере поведения и делает нас более привлекательными для окружающих.

Одна из важнейших задач, стоящих перед вами, — наполнить свое тело максимальной энергией. Необходимо сосредоточиться на том, как избегать переутомления и успевать больше с меньшими затратами усилий.

В своей книге «Становитесь сильнее!» Уолтер Питкин пишет:

«Чем бы вы ни занимались, наибольший прилив энергии обеспечивается за счет коротких и частых

периодов отдыха. Они помогают быстро восстановиться после мышечного сокращения и небольшого напряжения, вызываемого умственным утомлением. Продолжительность периодов отдыха варьируется в зависимости от типа работы, однако длительные интервалы чрезвычайно неэффективны. Промышленные рабочие, занимающиеся „умеренно тяжелым“ физическим трудом в течение восьмичасовой смены, подтверждают данное общее правило. За один рабочий день с короткими и частыми перерывами, в общей сложности не превышающими полутора часов, они успевают сделать больше, чем за четырнадцать дней с длительным, но редким отдыхом!»

Резюмируя: человек, занимающийся «умеренно тяжелым» физическим трудом, за один день может успеть больше за счет коротких перерывов общей продолжительностью не более полутора часов, чем за две недели работы, прерываясь только на сон.

Звучит абсурдно, поэтому я уточнил у доктора Питкина, может ли все написанное им быть правдой. На что тот ответил: «Да, без сомнения». Озвученные факты он взял из исследования Джорджа Шепарда «Влияние периодов отдыха на производительность труда».

Как применить данный вывод на практике? Отдыхайте при любой возможности. В кабинете Джона Рокфеллера — старшего стоял диванчик, и, как бы ни был занят богатейший в мире человек, каждый день в полдень он ложился, чтобы полчаса вздремнуть. Возможно, в этом крылся секрет его долгой жизни.