



ВВЕДЕНИЕ

НЕСЧАСТЛИВОЕ БОЛЬШИНСТВО

Если повнимательнее приглядеться к окружающим, то вряд ли можно проигнорировать тот факт, что среди них крайне мало счастливых людей, сумевших реализовать себя и обрести смысл жизни. Многие не в состоянии справиться с проблемами и ежедневными жизненными трудностями. Подавляющее большинство, примирившись с посредственностью существования, уже давно просто плывет по течению.

Принятие посредственности стало образом жизни. Ощущение собственной неадекватности заставляет людей обвинять в своих неудачах и разочарованиях общество, окружающих, обстоятельства и искать им различные причины. И это так по-человечески! Убежденность в том, что жизнь контролируется другими людьми и зависит от внешних обстоятельств, прочно закрепились в их сознании. Они отказыва-

Введение

ются воспринимать логические аргументы, доказывающие обратное.

Уильям Джеймс, выдающийся философ и психолог, однажды заметил: «Величайшим достижением нашего времени является тот факт, что, изменяя внутренние аспекты мышления, мы способны изменить внешние аспекты жизни». В этом лаконичном утверждении кроется великая истина — мы *не жертвы*, а *соавторы* книги собственной жизни и окружающего нас мира. Или, как гласит другая мудрость: «Мы не то, что о себе думаем, мы то, что мы думаем!»

ОВЕЧЬЕ МЫШЛЕНИЕ

Мы слишком дорогой ценой познали, что противоположностью мужества является не трусость, а конформизм. Мы тратим бесценные годы своей жизни на попытки подстроиться под толпу, но слишком поздно понимаем — нам это никогда не удастся.

Что заставляет нас слепо плестись друг за другом, подобно овцам? Наше желание быть похожими на остальных. Пришло время избавиться от овечьего мышления и перестать казнить себя, понять, что мы отличаемся от членов семьи и друзей. Можно избежать многих страданий, если не позволять большинству контролировать нашу жизнь. Ведь убежденность в том, что она подчинена другим людям или обществу, означает добровольное

внутреннее рабство, делающее нас узниками по собственной воле.

Наши мысли есть своего рода копии, которые отражают все элементы подсознания, эти копии воплощаются в положительных или отрицательных понятиях и представлениях. Жизнь является точным отражением работы разума. Мы в буквальном смысле слова *притягиваем* в свою жизнь все плохое или хорошее, радостное или печальное, успешное или неудачное. Это относится ко всем сферам — работе, браку, здоровью и личной жизни.

Задумайтесь о сказанном! Окружающий мир — всего лишь внешнее отражение внутренней работы мысли. *Поняв, почему вы являетесь тем, кем являетесь, можно найти ответ на вопрос, как стать тем, кем вы хотите быть.*

СИЛА, СПОСОБСТВУЮЩАЯ ПЕРЕМЕНАМ

Шекспир писал: «Мы знаем, кто мы такие, но не знаем, чем можем стать». Это относится к вам? Вы заикнулись на своей ограниченности, неудачах, ошибках? Вы редко останавливаетесь, чтобы задуматься, кем можете стать? Проблема кроется в следующем: с раннего детства вы запрограммированы на ложные представления, ценности и убеждения, которые мешают увидеть ваши истинные способности и осознать свою уникальность.

На самом деле благодаря роли соавтора собственной жизни вы наделены силой, способной изменить

Введение

любые ее аспекты. Все великие наставники приходили к одному и тому же выводу: *никто, кроме вас, не может разрешить ваши проблемы*. Как говорил Великий Учитель: «Божье Царство внутри Вас». Оно не где-то в далеких краях или на небесах. Будда пришел к аналогичному выводу, когда говорил: «Сами светите себе, не опираясь ни на что, и не ищите опоры ни в чем, кроме как в самих себе». Исцеляющая сила сокрыта внутри нас. Здоровье, счастье, достаток и душевное спокойствие — возможны, стоит только разбить оковы негативного мышления.

Пока вы не осознаете свою истинную ценность, вам не удастся обрести полную уверенность в себе. Вы сможете освободиться от собственноручно воздвигнутых ограничений лишь в той степени, в какой сумеете признать свою уникальность.

Да, я сказал *собственноручно воздвигнутых!* Ни родители, ни семья, ни босс, ни общество к этому не причастны. Мы сами ограничиваем себя, позволяя другим контролировать нашу жизнь.

Пока вы не избавитесь от чувства вины и не прекратите принижать себя за воображаемые недостатки, вы не сможете выбиться из рядов тех, кто ведет бесконечную и бесполезную борьбу за полную уверенность в себе и личностную свободу. Чтобы стать по-настоящему свободным, сострадательным, любящим и внимательным человеком, вам необходимо научиться понимать и любить себя. Вам сызмальства повторяли: «Возлюби ближнего своего,

как самого себя», но пока вы не научитесь *ценить себя*, не будет пользы ни вам, ни вашему ближнему!

УДОВЛЕТВОРЯЙТЕ СПЕРВА СВОИ ПОТРЕБНОСТИ

Чтобы стать уверенной в себе личностью, необходимо удовлетворять прежде всего собственные потребности. На первый взгляд данное утверждение может показаться эгоистичным, но давайте еще раз повторим — только реализовав себя в полной мере, мы сможем принести пользу семье, друзьям, коллегам, обществу и т. д.

Многие используют философию служения людям как повод снять с себя ответственность за собственную жизнь. Они отговариваются тем, что на первом месте стоит муж или жена, друг или подруга, церковь, семья или весь мир. Это есть не что иное, как самообман. Наглядным примером такого поведения можно считать человека, который с головой уходит в достойный проект, хотя на самом деле он просто не в состоянии посмотреть в лицо собственным проблемам и приняться за их разрешение.

Вы не можете изменить мир, но *вы можете изменить себя*. Человечество изменится к лучшему, лишь когда каждый возьмет свою жизнь под контроль и будет нести за нее ответственность. Пришло время поставить на первое место удовлетворение собственных потребностей. Это единственный путь

стать по-настоящему свободным. Физическое рабство, несомненно, является преступлением. Однако гораздо страшнее рабство внутреннее и умственное, ибо наказанием за него, как хорошо написал Декарт, служит «жизнь, полная тихого отчаяния».

ЗАНИМАЙТЕ МЕСТА! ВРЕМЯ ОТПРАВЛЯТЬСЯ В ПУТЬ!

Скоро вы отправитесь в увлекательное путешествие, которое поможет вам в будущем. Вы узнаете, как сбросить оковы, мешающие идти вперед.

Если вам кажется, что вы зашли в тупик, считаете себя неполноценным и неспособным смотреть на жизнь с уверенностью и энтузиазмом, эта книга для вас. Если вас возмущает заурядность, вы недовольны прошлыми результатами и не хотите безвольно плыть по течению жизни, на последующих страницах вы узнаете об альтернативе серой беспросветной жизни. Если вы готовы открыть свое сердце новым представлениям, ценностям и убеждениям, то узнаете, каким образом можно реорганизовать мыслительный процесс и *пробудить свое новое «Я»*.

Как только вы овладеете этими принципами, ваша жизнь наполнится счастьем, любовью, свободой, деньгами и уверенностью. Ведь нет ничего более стимулирующего и вдохновляющего, чем высвобождение собственного безграничного потенциала и насыщенная творческая жизнь. Независимо от того, кто вы, чем занимаетесь и в какой ситуации

находитесь, *вы в состоянии обрести полную уверенность в себе.* И сделать это гораздо проще, чем вам кажется!

21 ДЕНЬ МОЖЕТ МНОГОЕ ИЗМЕНИТЬ

Давайте на минуту проскользнем за кулисы и украдкой взглянем на простой, но очень эффективный метод обучения. Он называется «ПРИВЫЧКА 21 ДНЯ».

Установлено, что на избавление от старой деструктивной и формирование новой позитивной привычки требуется 21 день. Примерно столько же вам понадобится, чтобы полностью усвоить материал, изложенный в данной книге. Не хочу ввести вас в заблуждение. Понять его вы сможете сразу, но одного интеллектуального понимания недостаточно, чтобы стимулировать необходимые перемены. Истинное воодушевление приходит с *осознанием*.

Вы должны пройти путь от простого понимания до *осознания*. Чтобы *осознать* что-то, необходимо сделать это частью мышления, чувств, действий и реакций. На все потребуется время. Поэтому не думайте, что, прочитав книгу раз, вы все осознали. Этого не случится, пока усвоенная информация не станет новой привычкой.

Оставьте на время все дела, целиком и полностью сосредоточьтесь на книге. Время, затраченное на изменение старых негативных привычек на новые, конструктивные и положительные, — лишь малое

Введение

вложение по сравнению со свободой, которую вы обретете.

Если иногда я буду говорить резко, то лишь для того, чтобы преодолеть ваше упорное сопротивление и заставить услышать и принять правду. Когда это произойдет, вас переполнит возвышенное чувство, внутренний голос скажет вам: «Да, теперь ты знаешь, что есть истинная правда».

Чтобы получить наилучшие результаты, сперва прочтите книгу целиком, познакомьтесь со всем ее материалом. После чего перечитайте и проработайте главы, которые имеют для вас наибольшее значение. Позвольте описанным принципам как можно глубже проникнуть в ваше сознание, но самое главное — воплотите их в жизнь незамедлительно.

Итак, если вы готовы, приступаем!