

СОДЕРЖАНИЕ

Выражение благодарности 7

Как читать эту книгу 9

ГЛАВА 1

Откройте для себя мир заново 13

ГЛАВА 2

Откуда взялось сознание? 19

ГЛАВА 3

Направляющий свет путеводной звезды 35

ГЛАВА 4

Вы — совершенное творение 61

ГЛАВА 5

Идеальный мир 83

ГЛАВА 6

Вы — центр личной Вселенной 115

ГЛАВА 7

Ваша Вселенная 149

ГЛАВА 8

Возможности 165

ГЛАВА 9
Все о вас 181

ГЛАВА 10
Обязательства 199

ГЛАВА 11
Говорите обо всем позитивно 215

ГЛАВА 12
Избавьтесь от стресса 223

ГЛАВА 13
Цена неудачи и цена успеха 237

ГЛАВА 14
Это крайне важно 259

КАК ЧИТАТЬ ЭТУ КНИГУ

Концепции, истории, рекомендации и упражнения, изложенные в этой книге, составляют своего рода программу, которая даст возможность выявить изъяны в своем мышлении, — вследствие чего вы и были людьми незаметными и имели меньше, чем могли. Этот проект поможет также устранить те ограничения, с которыми вы уже примирились, и позволит стать тем, кем хотите, и иметь все то, к чему стремитесь. Я включил в книгу разные истории с целью показать, как действуют данные концепции в реальности, чтобы вы увидели их практическую сторону. А упражнения позволят *немедленно* воплотить их в собственной жизни. Примите к сведению: эти тренинги имеют огромное значение.

Большая часть представленной информации будет для вас новой. Ведь если бы вы знали все, о чем я здесь пишу, то уже стали бы тем, кем хотели, и имели желаемое. Поэтому рекомендации о том, как читать книгу, будут крайне полезны. Обратите на них особое внимание. Чтобы извлечь наибольшую пользу из этой программы, точно выполняйте следующие *указания*.

Читайте медленно. Чтобы сознание полностью впитало сказанное, нужно какое-то время. При быстром чтении вы невольно пропускаете часть написанного. Если заметите, что проскочили параграф или даже одно предложение, на минутку отложите книгу, расслабьтесь, а затем вернитесь к ней. Найдите способ напоминать себе в начале каждой главы, что нужно читать медленно. Я понимаю, вам не тер-

пится заполучить все, что я пообещал, однако скоростное чтение, наоборот, замедлит процесс познания и отодвинет результат, а может, вы и вовсе не получите его.

Убедитесь, что понимаете каждое предложение. Иногда мы читаем слова, не понимая их. *Вы должны очень внимательно читать текст, чтобы до вас дошло значение каждого слова.* Используйте фломастеры, выделяйте наиболее важные места, предложения или целые параграфы, или ручку, чтобы их подчеркивать. Это облегчит процесс повторного просмотра, и вам будет легче ориентироваться в тексте. Я выделял слова и пункты курсивом. Если вам захочется зарисовать их поверху цветной полоской фломастера или подчеркнуть ручкой, пожалуйста. Помимо этого, делайте выписки из прочитанного — это также поможет усвоить материал.

Закончив главу, просмотрите ее через несколько часов. Освежите в памяти сведения, которые почерпнули. Затем подумайте над прочитанным. *Пусть эта информация надежно закрепится в вашей памяти.*

Еще раз просмотрите ранее прочитанные главы. Это освежит и углубит ваше понимание тех или иных концепций. Каждый раз, возвращаясь к уже знакомому тексту, вы начнете замечать ускользнувшие поначалу важные детали, смысловые оттенки тех или иных высказываний. Чем яснее будет становиться материал, тем больше способностей вы обнаружите и, следовательно, тем скорее получите желаемое.

Выполняйте упражнения. Чтение даст вам все необходимые знания, но этого недостаточно. Чтобы привести систему в действие и получить максимальную пользу от прочитанного, вы должны выполнить ряд упражнений. *Делайте их старательно. Они — важная часть программы.* Следуйте рекомендациям. Возможно, у вас найдутся причины, чтобы оправдать свою якобы неспособность что-то сделать. Но все отговорки имеют один корень — нежелание. Нет причины, оправдывающей бездействие. Ведь вы читаете эту книгу,

чтобы изменить свою жизнь! И я даю вам ключ: выполняйте упражнения скрупулезно и в хорошем настроении.

Перед тем как взяться за чтение, подготовьте себя к тому, что придется потрудиться. Знакомьтесь с концепциями как можно вдумчивее, чтобы они стали частью вас самих. Старайтесь реагировать на жизнь по-новому, так, как описано. Только тогда вы найдете то, что ищете, и оно окажется более необыкновенным и изобильным, чем вы могли себе представить. Результаты «капитального ремонта» сознания будут радовать вас всю оставшуюся жизнь.

ГЛАВА 1

ОТКРОЙТЕ ДЛЯ СЕБЯ МИР ЗАНОВО

*Прогресс невозможен без изменений,
а тот, кто не в силах поменять свою точку зрения,
не способен ничего изменить.*

Джордж Бернард Шоу

ОБЕЩАЮ ВАМ, ЧТО, ЧИТАЯ ЭТУ КНИГУ, вы узнаете, как стать тем, кем хочешь, и приобрести желаемое. Более того, вы получите еще и удовольствие. Вы поймете, как стать счастливыми, что само по себе великое достижение.

Есть такая пословица: «Чем дальше в лес, тем больше дров». Она заслуживает внимания, потому что делать то, что всегда, и все глубже погружаться в эти заботы ни к чему не приведет. Вы будете топтаться на месте, оставаясь прежним и лишь мечтая о лучшем. Если вас это устраивает — что ж, прекрасно. Продолжайте в том же духе и получайте то же самое снова и снова. Но если вам этого мало, придется потрудиться. *Вам предстоит изменить взгляд на ваш мир.*

Я говорю «ваш мир», потому что у каждого он свой — детство, родители, опыт, личные отношения, испытания, болезни, жизненные уроки... Так что наше представление о мире отличается от того, каким видят его другие. Даже если эти различия незначительны, все вместе они составляют особенную картину мира для каждого из нас.

Кроме того, ваше видение себя в нем создает в сознании своего рода философию вашего отношения ко всему сущему. У каждого она своя. И хотя вы, возможно, никогда не давали ей определения, она действует независимо от этого и направляет каждый ваш шаг — и так все время. Она-то и обуславливает, что вы думаете о мире, какое влияние оказывают на вас события и обстоятельства и как вы воздействуете на них.

Следуя своей правде, вы создаете себя и несете ответственность за то, как сложилась ваша жизнь. Когда вы дойдете до главы 5, вы узнаете больше о собственной философии. А пока рассмотрим несколько установок, формирующих видение мира и определяющих реакцию на события. Некоторые из этих тезисов являются частью и вашей философии:

Это мир, где с волками жить — по-волчьи выть.

Никому не доверяй.

Только дураки всегда говорят правду.

Люди отдают только тогда, когда могут получить награду.

Беды обрушиваются на каждого.

За все приходится платить.

Не всегда бывает так, как хочется.

Плохое всегда происходит с хорошими людьми.

Плохое приходит к неудачникам.

Вечно случается что-то плохое.

Я не очень везучий человек.

Не было бы счастья, да несчастье помогло.

Бог наказывает меня.

Дьявол расставляет ловушки на моем пути.

Бог скарედный.

Бога нет.

Закон Мерфи: «Если что-то пошло не так, хорошего не жди».

Или вот такие:

Люди обычно доброжелательны.

Я везучий человек.

Все, что ни делается, к лучшему.

Нет худа без добра.

Надеюсь, что все будет так, как я хочу.

Хорошее все равно приходит ко мне.

Я всегда вижу доброе в людях.

*Я могу каждую ситуацию — независимо от того,
насколько она неприятна, — использовать себе на
пользу.*

*Когда я стараюсь быть лучше, это приносит мне
пользу.*

*В каждом конце есть новое начало и благоприятная
возможность.*

Я верю в Бога.

Бог печется обо мне.

Бог добрый.

Все будет хорошо.

А сейчас минуту подумайте: есть ли у вас установки, выражающие *вашу собственную философию*. Если хотите, можете выбрать для себя пример из приведенного выше списка.

Возможно, вы еще не знаете о силе, формирующей вашу жизнь, — как она направляет действия, в какой мере определяет любой сделанный вами выбор, как она привела вас туда, где вы находитесь. Но, прежде чем вы закончите чтение книги, вы определенно все это узнаете.

КАК ВЫ ВИДИТЕ

Не вы один ищите пути стать тем, кем хотите, и получить желаемое. Быть счастливым — конечная цель любого чело-

века. И причина, почему лишь немногие добиваются этого, в основном в том, чему нас учили в детстве (что сформировало основу нашей философии) и как мы жили до сих пор. Если люди, у которых вы учились, — родители, учителя и друзья — не знали, как достичь этой цели, то как могли научить вас? Но не переживайте, очень скоро вам станет ясно, что нужно изменить.

В этой книге я преследую ряд целей, и одна из них — помочь исправить установки, которые удерживают вас на месте и не позволяют двигаться вперед. Простой способ осуществить это — попробовать изменить свой взгляд на мир и мышление.

Приведу пример. Предположим, мы с вами решили посмотреть фильм. Наши знакомые, уже видевшие его, сказали, что картина — лучшее из всего, когда-либо созданного в кино. Мы идем в кинотеатр, покупаем билеты, занимаем свои места. Начинается фильм. Мы следим за тем, как разворачивается сюжет: убийство, кража, заговор, прочие преступления. Ничего не понятно! Через 20 минут просмотра мы в полном замешательстве и совершенно сбиты с толку. Это совсем не то, что мы ожидали! В том, что мы видим, нет никакого смысла.

Но тут человек, сидящий рядом, наклоняется к нам и шепчет: «Разве это не восхитительная любовная история?» И внезапно все меняется. События фильма сразу приобретают смысл, потому что мы видим то, что происходит на экране, а не то, о чем нам говорили знакомые. То есть мы смотрим на ситуацию новым взглядом.

Такого же рода трансформация случится с вами в процессе чтения этой книги. Вы начнете видеть себя, свой мир и явления такими, каковы они на самом деле, а не такими, как вам их описали. Когда вы измените свой взгляд на происходящее, все неожиданно предстанет в новом свете, обретет иной смысл. *Вы по-другому увидите свое прошлое,*

настоящее и будущее. Вам это понравится. Да и как же иначе? Сейчас трудно представить, что это правда, но по мере знакомства с новой информацией вы начнете радоваться. И это состояние уже не покинет вас.

Переворачивая страницы книги, вы узнаете, что можете действительно *заново открыть* свой мир. Вы — сильное существо, самое могущественное в вашей жизни. Вы создаете свое будущее посредством собственных мыслей и поступков. Изменив восприятие всего сущего, вы *измените* и свою жизнь.

В этой книге вы встретите принципы, которые будут противоречить вашим убеждениям, опыту, мнению других людей и даже верованиям. Но это естественно, что противоречие кажется невозможным, глупым и даже смешным. Что-то может задеть ваши чувства и по-человечески оскорбить, вызвать ухмылки и насмешки, желание отрицать сказанное.

Но примите мой совет: прежде чем отвергать, сделайте глубокий вдох и на минуту задержите дыхание. Затем медленно выдохните и откройте сознание, чтобы принять идею: невозможное возможно. А продолжая знакомиться с книгой, спросите себя: «Разве я не хочу стать таким, как здесь написано?»