

Личная сила, виртуальный cashback и как взять у Вселенной все, что хочешь

В магии и эзотерике есть понятие личной силы. Это что-то вроде силы духа, но не совсем. Не буду углубляться в эзотерику, а раскрою понятие личной силы по-своему (да простят меня маги).

Личная сила для меня — вселенская виртуальная валюта. Чем больше ее у тебя, тем больше ты можешь «купить». Чем ее меньше, тем меньше ты можешь выбрать из прайс-листа Вселенной.

Такой вот магазин «Поле чудес». Представьте себе конец игры, когда Леонид Аркадьевич говорит выигравшему: «У вас накопилось 2890 баллов. Вы можете выбрать себе подарки из нашего магазина».

С личной силой то же самое.

Как накапливается личная сила?

В книге «Семь навыков высокоэффективных людей»* Стивен Кови описывает одну интересную историю.

* Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. Мощные инструменты развития личности. М. : Альпина Паблишер, 2015.

Однажды я был в гимнастическом зале вместе с одним приятелем, доктором философии. В то время его интересовали вопросы физиологии и, в частности, как стать сильнее. Он попросил меня побыть рядом, пока он несколько раз возьмет вес на тренажере, а потом придержать штангу. «Только по моему сигналу!» — строго добавил он.

Я стоял и смотрел, как он тренируется, готовый в любой момент принять от него штангу, которая так и ходила вверх-вниз, вверх-вниз. Ему было все труднее поднимать ее. Но он не прекращал тренировку. Каждый раз, когда он брался за штангу, я думал: «Вот сейчас не получится!» — но у него получалось. Потом он медленно опускал ее и вновь поднимал. Вверх-вниз, вверх-вниз.

Его лицо побагровело от напряжения: жилы вздулись — казалось, они вот-вот лопнут. Или разорвется грудная клетка. В какой-то момент я подумал: может, мне пора вмешаться? Вдруг он потерял контроль над собой и сам не понимает, что делает? Но он благополучно опустил ее. И снова поднял. Я не верил своим глазам.

Наконец он дал сигнал взять штангу. Я спросил:

— Зачем ты столько терпел?

— Главный эффект от упражнений достигается в самом конце, — ответил он. — Я хочу стать сильным. А этого не произойдет, пока мышечное волокно не разорвется и нервные окончания не зафиксируют боль. Тогда природа начинает процесс сверхкомпенсации. За сорок восемь часов мышечное волокно восстановится и станет гораздо крепче.

О чем эта история? О том, что вызов себе и СВЕРХусилие делают нас сильнее. Каждый раз, когда мы преодолеваем себя, можно услышать звон виртуальных монет, которые падают в вашу копилку личной силы. Ее нам помогают накапливать

совершенно разные цели, для достижения которых мы прилагаем усилия.

- Заняться спортом.
- Перейти на правильное питание.
- Отказаться от соцсетей.
- Простить старые обиды.
- Начать выполнять обещания.
- Перестать жаловаться и ныть.
- Гулять каждый день на свежем воздухе.
- Научиться говорить «нет».
- Перестать опаздывать.
- Начать регулярно убираться дома.
- Соблюдать режим дня.
- Пойти на языковые курсы, о которых мечтаешь уже два года.

Главное — делать то, что для вас реально будет вызовом. Например, есть люди, которые независимы от еды, поэтому переход на правильное питание для них не станет проблемой. Для них в этом не будет преодоления себя, и «баллов» от Вселенной они заработают мало.

А такие люди, как я, могут есть целыми днями. Для них переход на правильное питание, конечно, будет вызовом и принесет «баллы».

Или возьмем такую щепетильную тему, как проявление зла. Есть люди агрессивные, а есть забитые. Для агрессивного человека, который распыляет зло направо и налево, накоплением личной силы будет умение сдерживать себя и промолчать там, где хочется прикрикнуть. А для человека, скажем так, забитого, на которого постоянно все орут, а он молчит, потому что ему страшно противостоять агрессии, накоплением личной силы станет, наоборот, умение там, где надо, «ударить кулаком по столу».

Универсальных формул не существует. Важно делать то, что *сложнее*.

Конечно, личная сила зарабатывается не только вызовами, но и когда человек планомерно делает то, что любит по-настоящему. Это тоже делает его сильнее.

Об одной ошибке тех, кто собрался меняться

Я как эксперт в области личных изменений всегда отмечаю характерную ошибку у людей, которые начинают меняться. Они забывают о том, что все сферы взаимосвязаны.

Вот простой пример. Однажды Игорь Манн сказал, что, когда Михаил Иванов (сооснователь издательства и бывший генеральный директор) начал заниматься триатлоном, то издательство «Манн, Иванов и Фербер» стало работать быстрее и приносить больше прибыли.

Казалось бы, где прямая взаимосвязь между тем, что генеральный директор начал активно заниматься спортом, и увеличением прибыли?

А она есть. Вселенной все равно, куда вы потратите «баллы» накопленной личной силы: на построение новых отношений, увеличение прибыли компании или на то, чтобы решить какую-то проблему на новом уровне.

Условно процесс выглядит так.

Сначала набираем баллы.

Год ходил в спортзал — 130 баллов.

Восстановил режим дня — 50 баллов.

Научился контролировать эмоции — 150 баллов.

Прокачал навыки управления — 90 баллов.

Итого: 420 баллов. Дзынь-дзынь.

Теперь выбираем то, чего хотим.

Открыть свой стартап — 330 баллов.

Достойный спутник жизни — 400 баллов.

Новые предложение по старой работе — 170 баллов.

Силы и смелость для того, чтобы совершить поступок, о котором давно мечтал (например, переехать в другой город), — 300 баллов.

Но, во-первых, нет никаких гарантий, что если вы будете год ходить в спортзал, то на вас вдруг упадет новая должность. Во-вторых, процесс выбора происходит не так: вы взяли баллы, ткнули пальчиком в то, что хотите, и получили это. Вселенная сама вам дает то, что вам нужно и к чему лежит ваша душа.

И, конечно, надо бросать себе вызов по всем фронтам — на уровне и тела, и души, и мозга. Когда вы станете сильнее во всех сферах, начнутся настоящие чудеса.

Немного о том, как я получаю то, чего хочу

У меня был период в жизни, когда я ушла с телевидения и из журналистики, но не знала, куда двигаться дальше. Друзья и бывшие коллеги советовали мне написать классное резюме и рассылать его везде. Но я считаю, что эта схема не работает, потому что она «внешняя».

Работа должна идти на внутреннем уровне. Сначала нужно себя сделать сильной настолько, чтобы к тебе буквально примагнитилась самая мощная возможность.

Я не стала мониторить вакансии, рассылать десятки резюме и рассказывать всем, какая я крутая (как в той шутке: «Написал резюме и расплакался. Я такой классный!»). Нет, все работает по-другому.

Я просто стала накапливать личную силу: заниматься спортом, следить за питанием, меньше времени проводить

в соцсетях, не встречаться по бесполезным поводам с людьми и много-много писать, чтобы выработать дисциплину.

Спустя пару месяцев мне прислали ссылку на вакансию в книжном издательстве. Я не отправляла резюме, а просто написала в компанию о том, что мне это могло бы быть интересно. И меня выбрали из 500 претендентов.

Вот как это работает. Когда вы становитесь сильнее, возможности приходят к вам сами.

Объяснение с точки зрения психологии

Все это можно объяснить и с точки зрения психологии.

Чем больше мы преодолеваем себя — тем выше наша самооценка.

Чем выше самооценка — тем сильнее мы чувствуем, что заслуживаем большего.

Чем мы большего заслуживаем — тем качественнее наш выбор.

А чем качественнее наш выбор — тем более привлекательную жизнь мы получаем.

Все очень просто.

Иногда у меня, например, встает вопрос: «А зачем мне идти в тренажерный зал?» Ответ — не только «быть здоровой и хорошо выглядеть». Я точно знаю, что это прибавит мне личной силы — моих личных виртуальных баллов/денег. Поход в спортзал — заявление миру о том, что вы можете преодолевать себя, контролировать себя, а значит, точно заслуживаете качественной жизни.

Так что, когда в следующий раз вам будет очень тяжело, остановитесь и прислушайтесь. Возможно, решение само постучится в дверь.



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)



[Mifbooks](#)