БРАЙАН ТРЕЙСИ, КРИСТИНА ТРЕЙСИ СТАЙН

ПОЦЕЛУЙ ЛЯГУШКУ!

НАУЧИСЬ ПРЕВРАЩАТЬ ПРОБЛЕМЫ В ВОЗМОЖНОСТИ

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Brian Tracy
and Christina Tracy Stein

Kiss That Frog!

12 Great Ways to Turn Negatives into Positives in Your Life and Work

Berrett-Koehler Publishers, Inc.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Брайан Трейси
Кристина Трейси Стайн

Поцелуй лягушку!

Научись превращать проблемы в возможности

Перевод с английского Светланы Кировой

Москва
«Манн, Иванов и Фербер»
2017

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Оглавление

Введение 11
Глава 1. Семь истин о вас 15
Глава 2. Представьте себе прекрасного принца 22
Глава 3. Посмотрите своей лягушке в глаза 27
Глава 4. Очистите пруд от уродливых лягушек 38
Глава 5. Осушите болото 49
Глава 6. Смените воду в пруду 70
Глава 7. Разглядите красоту в лягушках 82
Глава 8. Уверенно двигайтесь вперед 99
Глава 9. Поцелуйте своих лягушек на прощание 105
Глава 10. Ожидайте от своей лягушки лучшего 114
Глава 11. Отпустите этих противных лягушек 121
Глава 12. Семь навыков позитивной личности 146
Заключение 152
Благодарности 155
Об авторах 157

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Свету моей жизни, моей супруге Барбаре,
а также моим замечательным детям —
Кристине, Майклу, Дэвиду и Кэтрин, которые
уже стали взрослыми людьми, полными чувства
собственного достоинства и уверенности в себе —
словом, такими, какими становятся дети, когда
растут в безусловной любви.

Брайан Трейси

Моему супругу Дэймону за безусловную поддержку
и любовь и моим детям — Джулии, Уиллу
и Скарлетт, которые превращают каждый мой
день в приключение, полное уроков, смеха и любви.

Кристина Трейси Стайн

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Глава 1

Семь истин о вас

Для человека естественно испытывать счастье, покой, радость и волнение просто оттого, что он живет. В таком расположении духа вы просыпаетесь каждое утро и открываете глаза, исполнившись нетерпения начать новый день. Вы довольны собой и отношениями с окружающими людьми. Вы наслаждаетесь работой и чувствуете огромную удовлетворенность от того, что вносите в нее ценный вклад. Важнее всего для вас устроить свою жизнь так, чтобы подобные чувства переполняли вас постоянно.

Большинство людей счастливы настолько,
насколько они решили быть счастливыми.

Авраам Линкольн

Полноценному, работоспособному зрелому человеку положено ежедневно делать то, что способствует максимальной реализации его потенциала. И ему следует испытывать благодарность за все те блага, что он получает от жизни. Если вы несчастливы или чем-то

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

не удовлетворены, если ваши мысли, чувства или поступки не позитивны, это нужно исправить.

Прежде чем начать раскрывать свой потенциал, необходимо осознать, что глубоко внутри вы *уже* принц или принцесса.

Каким бы ни было ваше сегодняшнее положение и что бы вы ни сделали или не сделали в прошлом, нужно осознать и принять семь важных истин о себе.

1. Вы *достойный, прекрасный человек*. Вам просто цены нет! В мире нет никого лучше или талантливее вас.

   Обычно человек перестает верить в себя тогда, когда начинает *сомневаться* в своих природных добродетелях и достоинствах. Неспособность принять себя как хорошего человека как раз и лежит в основе неудовлетворенности собой.

2. Для того чтобы считать себя *важным*, есть много, много причин. Начнем с того, что вы важны для самих себя. Вся вселенная вертится вокруг вас. Именно вы придаете смысл всему, что видите или слышите. Ничто в мире не имеет никакого смысла, кроме того, который *вы* сами ему придаете.

   Вас ценят родители: ведь ваше рождение стало важной вехой в их жизни, и, пока вы росли, все ваши действия имели для них большое значение. Вы важны и для своей семьи, клиентов, сослуживцев, друзей и соседей. То, что вы делаете или чего не делаете, оказывает на их жизнь и работу огромное влияние.

   От вашей значимости в собственных глазах во многом зависит качество вашей жизни. Счастливые, успешные люди чувствуют себя важными.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

И поскольку они себя так чувствуют и ведут себя соответственно, это становится реальностью.

Несчастным, отчаявшимся людям кажется, что их жизнь не имеет смысла, что она лишена ценности. По их мнению, они недостаточно хороши, а потому настроены против окружающего мира и выбирают такие формы поведения, которые вредят и им самим, и другим людям.

Они не знают, что внутри могут быть принцем или принцессой.

3. Вы *обладаете безграничным потенциалом* и способны построить свою жизнь и изменить окружающий мир по своему желанию. Проживи вы хоть сто жизней, и то не смогли бы исчерпать весь свой потенциал.

   Неважно, чего вам удалось добиться до сегодняшнего дня. Какими бы значительными ни были ваши достижения, это лишь намек на то, на что вы поистине способны. И чем больше вы будете развивать свои природные таланты в настоящем, тем больше их у вас появится в будущем.

   Благодаря вере в свой почти неисчерпаемый потенциал можно осуществить все, на что вы по-настоящему способны.

4. Своим мышлением и убеждениями *вы сами создаете свой мир* во всех смыслах. Можно сказать, именно убеждения создают вашу реальность, и каждое из них вы *усвоили* еще в детстве. Самое удивительное, что негативные представления о себе, те, которые сильнее всего ограничивают вас, мешая быть счастливыми и успешными,

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

основаны вовсе не на фактах. И если подвергнуть их сомнению и развить в себе другие убеждения — такие, которые подтверждают, что вы потрясающий человек, жизнь сразу же изменится.

5. *Вы всегда вольны выбирать* содержание своих мыслей и направление в жизни. Внутренняя жизнь и мышление — это единственное, что находится под вашим полным контролем. Вы можете принять решение быть счастливым, удовлетворенным, оптимистично настроенным, что, само собой, приведет к позитивным действиям и результатам. А можете, наоборот, незаметно для себя — это происходит как будто «по умолчанию», — выбрать негативные мысли, ограничивающие, подавляющие и сдерживающие вас.

   Ваш ум похож на сад: если не выращивать в нем цветы, то сами собой, без ваших усилий там вырастут сорняки. Если вы не будете намеренно «высаживать» и пестовать позитивные мысли, их место тут же займут негативные. Это простое сравнение объясняет, почему так много людей несчастливы и при этом не понимают причин такого своего состояния.

6. Сам приход в этот мир означает, что вам выпала *прекрасная доля*. Вы родились, чтобы сделать свою жизнь удивительной. Вы обладаете уникальными талантами, идеями, пониманием и опытом, которые делают вас непохожими ни на одного другого человека на планете. Вы созданы для успеха, спроектированы для величия.

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

От того, принимаете ли вы эту точку зрения, во многом зависит масштаб целей, которые вы ставите перед собой, ваши решимость и настойчивость в борьбе с трудностями, высота достижений и общий курс жизни.

7. Перед вами *нет никаких преград*: вы можете делать и иметь все, что хотите, стать тем, кем пожелаете. Вам мешают лишь те оковы, в которые вы сами заковываете свое мышление и воображение. Злейшие враги, с которыми вам доведется встретиться, — ваши собственные сомнения и страхи. Они, как правило, появляются в виде негативных убеждений, не всегда основанных на фактах. Просто на том или ином этапе жизни они возникли, а вы и не пробовали подвергнуть их сомнению. Как писал Шекспир в своей пьесе «Буря»: «Прошлое — пролог». Иными словами, все, что происходило с вами во времена минувшие, было лишь подготовкой к той удивительной жизни, которая ждет вас впереди.

Запомните правило: *не имеет значения, откуда вы, важно лишь то, куда вы идете*.

«Давид» Микеланджело

В галерее Академии изящных искусств во Флоренции стоит статуя «Давид» работы Микеланджело, которая многими считается самой прекрасной скульптурой в мире.

Говорят, на склоне лет Микеланджело спросили, как ему удалось изваять столь прекрасное произведение искусства. И он рассказал, что однажды по дороге

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

в мастерскую его взгляд упал на привезенный с гор большой кусок мрамора, стоявший в близлежащем переулке уже несколько лет и даже поросший травой и мелкими кустиками. Микеланджело проходил по этой улочке и видел мраморную глыбу много раз, но в то утро он остановился, чтобы внимательно оглядеть камень. Внезапно осознал: перед ним лежит материал для создания заказанной ему статуи, который он так долго искал. Великий скульптор приказал занести мрамор в мастерскую, и после четырех лет труда из камня вышел «Давид».

Как гласит легенда, автор скульптуры говорил: «Я с самого начала увидел Давида в куске мрамора. Нужно было только отсечь все лишнее, что *не* имело отношения к Давиду, пока не осталось одно совершенство».

Это история о вас

Может быть, и вы, подобно «Давиду», просто заключены в куске мрамора. Главная цель вашей жизни — отсекать страхи, сомнения, беспокойства, негативные эмоции и ложные убеждения, которые удерживают вас, до тех пор, пока не останется только то, что делает вас тем прекрасным человеком, каким вы могли бы быть.

Ваша задача — «поцеловать лягушку» и обнаружить позитивные черты, которые можно найти в любой ситуации, чтобы решительно превратить весь негатив в позитив и впустить «прекрасного принца» в свою жизнь.

Прямо сейчас примите решение высвободить весь свой потенциал для успеха и счастья и стать той незаурядной личностью, которая спрятана глубоко внутри вас. Вы добьетесь всего того прекрасного, чего только можно

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

достичь в этой жизни. А как именно это сделать, узнаете из следующих страниц.

Теперь сделайте это

Выясните, какие именно негативные убеждения и установки сдерживают вас, ограничивая ваши способности, или создают ситуацию, в которой вы не можете развиваться. Затем спросите себя: «А что, если они неверны?» Что, если на самом деле вы обладаете всеми талантами и способностями, которые могут вам когда-либо понадобиться для осуществления любых желаний? Что, если вас ничто не ограничивает? Какие цели вы поставили бы перед собой, если бы успех был вам гарантирован, и что стали бы делать по-другому начиная с сегодняшнего дня?

Почитать описание, рецензии и купить на сайте МИФа

Почитать описание и заказать в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги: Проза: Детские книги:

МИФ