

Оглавление

Введение	8
Рискните изменить свою жизнь	10
Этап первый. Синдром жертвы	35
Этап второй. Сила	62
Этап третий. Смирение	90
Этап четвертый. Пробуждение	125
Пробужденный миллионер	147
Пробужденные взаимоотношения	191
Несколько слов о программе «Творим чудеса»	235
Жизнь без ограничений: ответы на вопросы	263
От автора	271

Этап первый. Синдром жертвы

Препятствия на пути к достижению цели появляются только тогда, когда внутренние убеждения человека расходятся с его намерениями. Одно время мне пришлось жить на улице. Но я узнал секрет, который помог мне радикально изменить мою жизнь. Я считаю, что если вы безуспешно пытаетесь разбогатеть, значит, в вас сильно подсознательное противонамерение. Вы можете предпринимать любые действия, строить любые планы, снова и снова просматривать фильм «Секрет». Есть люди, которые смотрели его двести раз. Двести! Но вы не сможете ничего изменить до тех пор, пока не преодолеете свои противонамерения.

Джо Витале

Ясность после замешательства

Добро пожаловать на первый этап пробуждения сознания. Сейчас вы можете ощущать легкое замешательство — это не страшно. У меня есть подруга, Мэнди Эванс, замечательный человек, автор книг «Эмоциональный выбор» («Emotional Options») и «Бесплатное путешествие» («Traveling Free»). Однажды Мэнди сказала: «Замешательство — это состояние ума непосредственно перед ясностью». Мне

всегда нравилось это высказывание. Я много раз испытывал замешательство и знаю, что оно всегда улечучивается, туман рассеивается, выглядывает солнце и приходит понимание. Именно об этом мы с вами говорим. Если сейчас вы испытываете сомнения — это замечательно, значит, все идет по плану. Признаться честно, это не последнее замешательство, с которым вы столкнетесь по ходу программы. Держитесь меня, и в добрый путь.

Как распознать синдром жертвы

Поговорим о самом первом этапе пробуждения. Он мало связан с пробуждением как таковым, потому что человек, едва родившись, начинает мыслить как жертва. Возможно, вы думаете совершенно иначе. Но реальность такова, что с момента появления на свет человек запрограммирован на подчинение внешним воздействиям. С детства родители вдалбливают нам в голову свои понятия об устройстве окружающего мира. Постепенно вы свыкаетесь с мыслью, что живете в мире устоявшихся представлений, что определенный набор представлений создает определенную реальность. Так, представления ваших родителей создают ту реальность, в которой они живут. И эти свои представления родители загружают в ваш разум. Новорожденный не осознает окружающего. Его разум — не чистый лист, но очень близок к нему. Вы слушаете, что родители говорят вам, вы наблюдаете за их действиями и делаете выводы. Вы делаете выводы из всего, что с ними происходит.

Если, например, они уверены, что богатства трудно достичь, а деньги — зло, если они обеспокоены своим здоровьем, то очень высока вероятность того, что вы переймете их взгляды. Исходящие от родителей установки почти тождественны программированию. Но и это еще не все. Приходит время, и вы идете в школу. В школе вас тоже учат, как устроен мир, но не учат, как пробудить свой разум. Школа учит выживать. И с этой точки зрения вполне справляется с поставленной задачей, хотя и не безупречно с позиций методологии и формы. Школа тоже программирует вас на ограничения. Она закладывает в вас смирение перед скудостью, формирует убежденность в том, что вы живете в мире, где недостаток — это норма. И здесь тоже отсутствует элемент осознанного размышления.

То же касается и религии. У ваших родителей есть некие представления о мироздании, Боге и религии. Вы впитываете их, в большинстве случаев не задавая никаких вопросов. Я не говорю, плохо это, хорошо или безразлично. Я констатирую тот факт, что значительную часть жизни вы подвергаетесь постороннему воздействию, будь то незначительному со стороны правительства или мощному со стороны средств массовой информации. То, что вы видите сегодня по телевизору, в газетах, в Интернете в той или иной степени программирует вас. Все, что диктуют родители, школа, государство, церковь, средства массовой информации, программирует вас на подчинение.

Первый этап: жертва

Первый этап имеет прямое отношение к менталитету жертвы. Многие доживут до конца своих дней, чувствуя себя жертвой. Они будут пытаться изменить к лучшему свою жизнь, не меняя при этом своего образа мыслей. Я уже говорил, что мне довелось быть бездомным. Я хотел найти работу. Я делал все, что обычно делают люди с менталитетом жертвы. Я рассылал резюме и, получив должность, совершал типичную для жертв ошибку — начинал искать другую работу. Одно время я зарабатывал тем, что составлял резюме для самых разных людей. Тогда я обратил внимание, что каждый мой клиент, даже если это был генеральный директор или топ-менеджер, тоже обладают ментальностью жертвы. Все эти люди искали работу, приносящую не намного больше, чем нынешняя. Быть может, они хотели чуть больше зарабатывать или иметь социальный пакет получше, хотели работать чуть ближе к дому или несколько изменить вид деятельности. Но ни один из них не работал на себя. Всем им казалось, что они не заслуживают большего. Такое поведение диктуется менталитетом жертвы. Это первое, от чего необходимо избавиться.

Только жертвы обвиняют и жалуются

Вы можете осознавать, что возвращаетесь в порочном круге обвинений, а можете пребывать в неведении. Помню, когда я был молод, то обвинял Господа Бога, родителей, школу, всех и каждого во всех своих неудачах — и это не делало меня счастливее. Я обвинял других, потому что

боялся взять на себя ответственность за свою жизнь; потому что не знал, как быть ответственным. Это не было моей принципиальной позицией. Я исходил из ментальности жертвы, не догадываясь, что я — жертва. Я уже говорил о том, что восхищался Джеком Лондоном и Эрнестом Хемингуэем, потому что они боролись с системой, с дикой природой, с устоями. И — побеждали, как следует из их книг. Я понял, что пытаюсь делать то же самое, но чувствовал себя проигравшим. Я не двигался вперед, и это мешало мне быть счастливым. Мое сознание пребывало в состоянии вечной готовности к борьбе. Я буквально пробивал себе путь.

Так происходило потому, что я был жертвой, но не осознавал этого. По словам Генри Дэвида Торо, «множество людей живет в состоянии тихого отчаяния». Так и есть, я был в отчаянии — то тихом, то не очень. Вспомните: вы, вероятно, не раз жаловались на систему, правительство, президента, террористов, еще на что-нибудь, происходящее на планете в наши дни. На соседей, родственников или друзей. Не похоже ли это на поведение жертвы? Основная задача первого этапа — осознать, что вы мыслите как жертва. И, осознав, начать работать над собой, оставаясь в рамках такого мышления. Что это значит? Продолжать чувствовать себя жертвой, вынашивая при этом одну простую идею: «Сейчас я жертва, но, возможно, поступив иначе, я смогу преодолеть этот этап и перейти на новый». Очень многие от рождения до смерти остаются на этом уровне, и всю жизнь не могут перейти на другой — ни на второй, ни на третий, ни на четвертый, — потому что не пробудились и не осознали себя жертвой на самом первом этапе.

Пробуждение сознания

Если у вас остались какие-то сомнения — не беда. Все станет понятно по ходу программы. Я прошу вас ничего не упустить. Я прошу вас все пропустить через себя. Мои идеи могут показаться вам чуждыми, потому что никто еще не говорил с вами об этом так откровенно (от сердца к сердцу) и так свободно. Еще раз прошу пропустить все через себя и ничего не упустить. Оставайтесь со мной, и продолжим наш путь — вы увидите, как устроен мир на самом деле.

Модель жертвы

Чтобы помочь вам понять, что такое ментальность жертвы и как выбраться из ее рамок (иными словами, перейти на следующий этап), я назову семь ключевых моментов. Семь основных принципов помогут вам пробудиться на первом этапе и начать движение к следующему. Рассмотрим их прямо сейчас. И если поначалу вы почувствуете легкое замешательство, улыбнитесь и примите к сведению, что позже все прояснится.

1. 100 процентов ответственности

Вы несете полную ответственность за все, что происходит в вашей жизни. Но не надо винить себя. Это не ваша вина — это ваш долг.

2. Неосознанное восприятие

Свои представления вы черпаете из окружающей среды. Это неосознанный процесс. Помните, я говорил: едва появившись на свет, вы начинаете получать информацию

и представления о том, как надо жить и как устроен мир. Вы не задумываетесь над этим — все происходит на уровне подсознания.

3. Вы сильнее, чем думаете

Не вы управляете миром. Вы — не Господь Бог. Но вы сильнее, чем можете себе представить. Эта мысль может вас и вдохновить, и напугать в зависимости от того, что вы представляете собой на первом этапе. Просто примерьте эту идею, и посмотрите на себя со стороны.

4. Осознайте свои мысли

Можно изменить образ мыслей, но для этого свои мысли нужно осознавать. Это очень интересное явление: многие просто не замечают, что у них есть мысли. Эти люди *есть* то, что они думают. На первом этапе мышление жертвы остается прежним, но такое мышление и есть сама жертва. Вы тождественны своему образу мыслей, неотделимы от него. А теперь послушайте меня внимательно. Сейчас, в этот самый момент, вы думаете об этой программе. Но отвлекитесь на секунду — и поймете, что на самом деле наблюдаете за собой, думающим об этой программе. Есть мышление, а есть осознание своих мыслей. Вы думаете об этом курсе, но если вы не можете выделить из общего процесса какой-нибудь один элемент, то знайте, что вы — это то, что вы думаете. Чтобы изменить образ мыслей, надо осознать, что вы существуете независимо от своих мыслей. Это очень важный и мощный первый шаг к пониманию того, как избавиться от ментальности жертвы и начать двигаться ко второму этапу.

5. Пределов нет

Следующим шагом будет осознание, что вы способны на все. Для вас нет ничего невозможного. Мне очень нравится эта идея, ведь многие говорят: «Нет, это невозможно. Есть же какие-то пределы». Действительно, мышление жертвы заставляет вас полагать именно так. Однако, оглянувшись назад на исторические события, на открытия древности, на невероятные достижения современности, вы поймете, что пределов нет, что невозможного не существует. Рассуждая о возможном и невозможном, мы основываемся на доступных сегодня научных данных о том, что следует считать таковым. Но научные данные — величина непостоянная, она меняется вместе с нашими познаниями о мире. Поэтому доставьте себе удовольствие и представьте на минуту, что вы способны на неосуществимое, что не знаете пределов своих возможностей и что это абсолютная истина. Вы не знаете, на что способны. Вы не пробовали всего на свете. Вы наверняка не пробовали даже небольшой части того, что могли бы. Только попробовав, вы сможете понять, где заканчиваются ваши возможности. И только изменив свои представления, вы обнаружите, что они безграничны. Ограничения и пределы существуют только в вашем сознании.

6. Эмоции как топливо

Любой образ, окрашенный эмоциями, склонен к овеществлению. И он обладает великой силой. Вам, вероятно, приходилось замечать, что вы постоянно сталкиваетесь с вещами, которые искренне любите или отчаянно ненавидите? Это потому, что образ сопровождается яркой эмоциональной окраской. Чуть позже я разъясню

все в деталях, а пока просто примите мысль о том, что созданный в вашем сознании образ, окрашенный яркими эмоциями (особенно любовью или ненавистью), закрепляется в подсознании и нередко материализуется в реальности.

7. Непринужденность желания

Чудеса начинаются тогда, когда выбрасываешь из головы мысли о привязанности к предмету или потребности в нем. Это очень важно. А то, что я сейчас скажу, на первый взгляд может показаться невероятным. Однако это чистейшая правда. Можно иметь абсолютно все, что хочется, — достаточно только перестать испытывать в этом потребность.

Позже вы поймете, о чем я говорю. Суть же заключается в том, что если вы очень привязаны к чему-то, если вам очень нужно, чтобы что-то произошло, от вас исходит энергия, препятствующая осуществлению ваших желаний. Относясь же к своей мечте с легкостью, вы излучаете энергию любви, независимости и простого, незамысловатого желания. И желаемое очень скоро придет в вашу жизнь — благодаря непринужденности, с которой вы к нему отнеслись.

Так ведут себя все

Итак, вы ознакомились с семью основными принципами, которые помогут вам перейти с первого этапа пробуждения на второй. Не исключено, что они натолкнули вас на какие-то мысли или вызвали какие-то образы. А может быть, вы так ничего и не поняли. Что вы

Пробуждение сознания

чувствуете? Я спрашиваю потому, что жертва, засевшая в вашем подсознании — существо коварное. Она сидит очень глубоко, и вам нужно обращать внимание на то, что вы себе говорите. Быть может, вы думаете: «Ну нет, этот доктор Витале совершенно не прав».

Представьте, что вы попали в ДТП. Кто, по-вашему, виноват? Вы смотрите телевизор и видите, что происходит что-то плохое, скажем, разразился финансовый кризис или произошел теракт. Кого вы обвиняете? Ищете причину в себе или ругаете президента, правительство и политическую ситуацию? Кого вы обвиняете в проблемах на работе? Руководство? Контролирующие органы? Плохую погоду? Люди с ментальностью жертвы склонны обвинять кого-нибудь другого. Они пеняют на всех, кроме себя.

Поэтому первое, что я прошу вас осознать: так ведут себя все. Так веду себя я, так ведете себя вы, даже прямо сейчас. Может быть, вы вели себя так всегда, поступали так вчера и сегодня. Все, о чем я вас прошу, — просто осознать это. Именно на осознании построена эта книга. В ней описывается *пробуждение сознания*. Осознав — вы пробудитесь.

Чувство свободы

Семь изложенных выше принципов могли показаться вам и простыми, и сложными для восприятия. Как бы то ни было, вы наверняка задумались над ними. Прошу вас обратить особое внимание на одну мысль: вы — это не то, что вы думаете. Оставайтесь со мной, раз уж мы провели

так много времени вместе: очень скоро мы перейдем к более сложным вещам. Итак, вы познакомились с семью основными принципами и обдумали их. Был ли этот мыслительный процесс осознанным? Давайте сформулируем иначе: сейчас, в тот самый момент, когда я задаю вам этот вопрос, вы думаете о чем-то. Вы пожимаете плечами и не понимаете меня, или делаете глубокий вдох и признаете: «Я думаю, но я — это не мои мысли». Мысли появляются и уплывают — как облака в небе. Мысли — канва нашего сознания. Вы — не эта мысль. И не та. За мыслями можно просто наблюдать. От них можно отстраниться — и это дает ощущение свободы. Так начинается новый уровень сознания.

А пока просто наблюдайте за своими мыслями, и, наблюдая, вздохните с облегчением — ведь это поворотный момент в вашей жизни. Очень просто признать себя жертвой. Очень просто ткнуть пальцем в другого. Очень просто выбросить из головы семь принципов, описанных выше. И все же прошу вас довериться мне. Я прошел через это. Прошел все этапы пробуждения, и помогу вам пройти этот, самый первый этап.

Помните, я рассказывал, что после бездомной жизни в Далласе мне было сложно туда возвращаться? Причина в том, что я еще очень долго жил с синдромом жертвы. Он проявлялся всякий раз, когда я приезжал в этот город. Могу предположить, что, несмотря на всю вашу работу над собой, чтение правильных книг и прослушивание разнообразных аудиокурсов, менталитет жертвы все еще имеет власть над некоторыми сферами вашей жизни. Может быть, у вас прекрасно складывается личная жизнь, но есть проблемы со здоровьем. Кого вы

Пробуждение сознания

обвиняете в этом? Кого вы обвиняете в своих финансовых проблемах? Дважды или трижды у меня возникала необходимость поехать в Даллас, и только чудо могло избавить меня от вредных представлений, все еще владеющих моим подсознанием.

В ходе этой программы я буду предлагать упражнения, медитативные техники и другие задания, которые помогут вам избавиться от ненужных представлений, стать свободными и не чувствовать жертву внутри себя, научат получать удовольствие от всех сфер своей жизни. В этом и состоит задача *пробуждения сознания*, это первый шаг, который начинается с принятия семи принципов и привычки наблюдать за своими мыслями.

Прошлое осталось в прошлом

Очень важно осознать это, поскольку в вашей жизни наверняка были события, в которых вы выступали в роли жертвы. Я не говорю о тех событиях, которые произошли давно. Их уже нет. Но не исключено, что от некоторых из них вам необходимо исцелиться — исцелиться мысленно. Я имею в виду, что вы можете обладать тем образом мышления, который, возможно, привлекает определенные события; образом мыслей, привязывающим вас к обстоятельствам, в которые вы не хотите попадать. Но попадаете — потому что чувствуете себя жертвой.

Действительно, люди попадают в автомобильные аварии, болеют, подвергаются насилию того или иного рода. Иногда люди действительно оказываются в роли жертвы. Здесь мы говорим о другом (хотя и такие вещи могут

иметь отношение к нашей теме, особенно, если существует тенденция к их повторению). Мы говорим о том образе мыслей, который всегда внушает одно и то же: «Ты не победишь». Можно пытаться что-то изменить, оставаясь в рамках такой ментальности. Можно купить книгу о том, как достигать целей. Можно пойти к врачу. Можно ответить на объявление о вакансии, заполнить анкету для соискателя или составить новое резюме. Но вы все равно остаетесь в рамках первого этапа. Вы все еще действуете с позиций жертвы, а вам надо понять: прошлое не равно будущему. То, что происходило в прошлом, не обязательно повторится. Все, что вы хотите, может прийти в вашу жизнь — стоит только привести в порядок свои мысли.

Новое ощущение силы

И снова сделайте глубокий вдох, осознайте свои представления, свои мысли и начните понимать, что, может быть (только может быть), во всем, что происходит в вашей жизни, вы обвиняете не себя. И возможно (только возможно), вы гораздо сильнее, чем думаете. Если вы все еще сомневаетесь в истинности тех семи принципов, о которых я говорил выше, вернитесь и прочтите их еще раз. Когда ваше сознание примет их, вы почувствуете прилив новых сил. Благодаря этому чувству вы перестанете быть жертвой и перейдете на второй этап, где я с радостью вас встречу. По собственному опыту жертвы (очень длительному опыту), я знаю: это не самое приятное состояние. Вам трудно даже представить, какой замечательной может быть жизнь, ведь сейчас вам кажется, будто над вами

нависла черная туча. Ваше пробуждение начнется тогда, когда вы научитесь обращать внимание на свои мысли и осознаете, что можете иметь больше, чем думаете; когда вы расстанетесь с образом мыслей, свойственным жертве, и начнете мыслить ответственно.

И у жертвы есть выбор

Запомните: если с вами что-то случается, у вас всегда есть выбор — даже если вы мыслите как жертва. Не все люди с ментальностью жертвы знают, что у них есть выбор, а те, кто знают, принимают правильное решение. Иными словами, два человека из одной семьи с почти одинаковыми историями несчастий могут прожить совершенно разные жизни. Если один из них, уверившись в собственной никчемности, будет постоянно нарекать на судьбу-злодейку, то другой использует негативный опыт себе во благо. Последний может стать целителем и своими книгами врачевать души тех, кому тоже пришлось несладко. Выбор есть всегда. Все, что с вами происходит, можно расценивать и как крупную неприятность, и как отличный шанс. Это правило действует почти без исключений. Даже ментальность жертвы позволяет выбирать линию поведения и свое отношение к происходящему.

Я уже упоминал Мэнди Эванс, автора книг «Emotional Options» и «Travelling Free». Во второй из работ исследуется менталитет жертвы. Мэнди предлагает читателям мысленно вернуться к событиям прошлых лет и проанализировать их. Она утверждает, что значение имеет не само событие, а ваше отношение к нему. Это крайне

важно! Если некое событие вы считаете драмой, которую нельзя ни забыть, ни простить, то нанесенная им травма будет болеть еще очень долго. Вы будете несчастны и, возможно, даже навлечете на себя новые неприятности того же рода. Совершенно ясно, что у вас останутся тягостные воспоминания. Тем не менее Эванс предлагает вам взглянуть на неприятные события еще раз и изменить свое отношение к ним — быть может, в них отыщется что-то хорошее.

Ищите в плохом хорошее

В книге «Секрет притяжения» я процитировал высказывание одного писателя, которого зовут Курт Райт, а здесь его перефразирую. Курт советует вспомнить событие, произошедшее, скажем, год назад, которое казалось вам тогда крайне неприятным и заставило вас почувствовать себя жертвой. Сейчас же, год спустя, у вас есть возможность взглянуть на это событие отстраненно, понять, что оно было не столь катастрофическим, и даже счесть его курьезным. Может быть, рассказывая эту историю кому-нибудь сегодня, вы заставите людей посмеяться. Райт утверждает, что если год спустя в произошедших событиях можно найти что-то смешное и эмоционально отстраниться от них, значит, то же самое можно было сделать тогда.

Это очень глубокая мысль — стоит только задуматься. По сути, не имеет большого значения, какие события происходили в вашей жизни и насколько «жертвенно» ваше сознание — всегда есть возможность взглянуть на происходящее со стороны, найти в нем что-то хорошее

Пробуждение сознания

и полезное для себя. Рассказывая вам о своем опыте жизни на улице и борьбы с нищетой, я не забыл упомянуть, что события того трудного времени сделали меня сильнее. Так появилась история, которая помогает мне вдохновлять других людей и которая, надеюсь, вдохновит вас. Одно только это позволяет не считать тот период неудачным. Я не предлагаю вам признать, что абсолютно все в вашей жизни было к лучшему, поскольку точно знаю, что бывают события, оставляющие в душе глубокие раны. И болеть они могут до сих пор. Ничего страшного, продолжайте читать и почувствуйте в этих словах мою любовь к вам. Мы будем продолжать наш разговор, вы преодолеете негативные эмоции и пробудитесь для совершенно нового этапа. Эйнштейн сказал: «Серьезные проблемы нельзя решить на том же уровне сознания, на котором они были созданы».

Речь идет о трансцендентальном* мышлении. Речь идет об осознании своих мыслей и преодолении всех четырех этапов пробуждения. Пробуждение должно начаться на самом первом уровне, на котором вы — жертва, и даже не подозреваете об этом. Один из самых доступных способов изменить ситуацию — осознать свои мысли. О чем вы сейчас думаете? Кого обвиняете? Осознайте, что вы существуете независимо от своего мышления.

* От англ. *transcend* — раздвигать рамки, подниматься на новый уровень. — Примеч. пер.

Прекратите жаловаться

Позвольте мне порекомендовать вам одну интересную книгу, которую написал Уилл Боуэн. Она называется «Прекрати ныть — и мир изменится». Я неоднократно встречался с автором, беседовал с ним и сейчас состою в совете директоров его фонда. Мы начали движение за прекращение нытья и жалоб во всем мире. Казалось бы, это звучит довольно абсурдно. Все мы ноем, особенно жертвы. Жертвы всегда на кого-то жалуются. Об этом Уилл Боуэн и пишет в своей книге. Его метод очень пригодится нам на первом этапе. Разумеется, им можно пользоваться и на втором. Он очень полезен для любого уровня сознания, любого этапа роста и мышления, для любого периода жизни. Боуэн ставит задачу — не жаловаться в течение 30 дней. Ее цель — научиться осознанию.

Мне очень нравится это упражнение, потому что я верю в силу намерения, и мы поговорим об этом немного позже. Боуэн советует: как только у вас появится желание поныть — остановитесь. Это желание возникнет у вас в голове; вы поймете, что сейчас будете жаловаться — на того парня, который подрезал вас при обгоне, на начальника или еще кого-нибудь. Накопившаяся обида требует выхода. Не потакайте ей. Остановитесь. Одерните себя. Выпустите пар иным способом. Займитесь чем-нибудь полезным. Посмотрите комедию, почитайте интересную книгу. Зафиксируйте не жалобу, а свое намерение исправить текущее положение дел.

Пробуждение сознания

Это абсолютно новое для вас поведение, если вы не читали мой «Секрет притяжения» и не смотрели фильм «Секрет». Мы остановимся на этом в деталях немного позже. Все, что я в данный момент хочу от вас, — чтобы вы научились осознавать свои мысли. Это очень важно сейчас, на первом этапе, когда вы только начинаете понимать, что представляете собой жертву, но пробуждаетесь к действительности с желанием изменить ситуацию. Один из способов ощутить свои силы — это контролировать свое намерение что-то сказать. Не сами слова, а только намерение их произнести. У вас в голове сформировалась какая-нибудь мысль, вы собираетесь высказать ее, пожаловаться, но — придерживаете язык. Делаете паузу и размышляете о том, что же вам нужно. Например, получив по почте очередной счет, не нойте: «У меня нет денег, чтобы его оплатить», а зафиксируйте намерение: «Хочу иметь достаточно денег, чтобы оплатить и этот счет, и все остальные».

Дискомфорт не исключается

Не волнуйтесь, если будете испытывать при этом некоторый дискомфорт. Ведь вы впервые мыслите в таком духе и выражаете свои намерения таким образом. Если в состоянии жертвы вы пребывали достаточно долго, то поначалу можете чувствовать себя не в своей тарелке. Но так бывает всегда, когда учишься чему-то новому. После некоторой практики становится легче. На первом этапе очень важно уделять внимание своим мыслям.

Скорректируйте свою речь

Я хочу дать вам еще один совет. Думая о чем-то, вы можете варьировать свою речь, даже не выходя за рамки мышления жертвы. Когда большинство говорит «проблема», старайтесь говорить о «возможности». Это настоящий переворот в сознании. По правилам этой игры, следует менять выражение «мне нужно» («Мне нужно идти на работу. Мне нужно решить этот вопрос. Мне нужно это сделать») на более позитивное «я собираюсь» («Я собираюсь на работу. Я собираюсь решить этот вопрос. Я собираюсь это сделать»). «Я собираюсь» (намерение сделать что-либо) несет в себе больше конструктивной силы, чем «мне нужно», в котором сквозит обреченность и жалоба. Второе словосочетание окрашено более негативными тонами. Оно больше подходит жертве. Контролируя свою речь, вы начинаете контролировать окружающую вас действительность. Не говорите «неудача», скажите «вызов». Не говорите «у меня есть враг», скажите «у меня есть один приятель...» Не говорите, что кто-то портит вашу жизнь, скажите «он учит меня жить». Не говорите, что вам больно, боль можно назвать сигналом. Потому что на самом деле боль сигнализирует о том, что вам нужно знать.

Боль может быть другом

Обратите внимание на ситуации, связанные с физической болью. Они тоже могут послужить уроком. Большинство жертв стремятся немедленно устранить боль,

как только почувствуют ее. Но если вы найдете причину, вызывающую эту боль, то сможете навсегда от нее избавиться. Так боль превращается в сигнал. Вместо слов «Я требую» можно сказать «Мне хотелось бы». В этом высказывании куда больше доброты и любви к окружающим. Вместо того чтобы жаловаться, обратитесь к человеку с просьбой о помощи. Слова «Я с этим борюсь» можно заменить на «Я еще не избавился от этого». А удивленное восклицание «У меня получилось!», очень уместное в устах жертвы, замените на гордое «Это сделал я». Первый этап пробуждения открывает перед вами множество дорог. Можно работать с речью, мыслями или сознанием, главное — начать. Все мы были жертвами, и я в том числе. В этом нет ничего зазорного, как и нет вашей вины. Вы пробуждаетесь, вы берете на себя ответственность, вы идете вперед. Вы можете даже одобрительно похлопать себя по плечу, потому что все делаете правильно. Можете вознаградить себя за то, что меняете свою жизнь к лучшему.

Идите за мечтой

Я привожу здесь эти советы, чтобы поддержать вас на пути к вашим мечтам. Я отношусь к тем людям, которые ищут возможность поддержать себя и всех окружающих. Но так было не всегда. Я уже говорил, что раньше был зол на всех и вся. И однажды появились люди, которые поверили в меня, нашли во мне то хорошее, что было спрятано глубоко внутри и подспудно мечтало, чтобы с него смахнули пыль, слегка почистили, полили и выставили

на солнышко; и когда это семя проросло — все изменилось. Именно это я и делаю сейчас с вами. Я поддерживаю и ободряю вас. Недавно меня спросили, когда я понял, что поддержка имеет большое значение? И как я узнал, что поощрение способно творить чудеса, стоит только начать поддерживать и поощрять себя и других? Я начал вспоминать и понял: это произошло где-то в 1980-х годах, когда я прочел книгу «Путь Марвы Коллинз» («The Marva Collins Way»).

Учительница из Чикаго Марва Коллинз преподавала в гетто, небезопасном, густонаселенном районе в центре города. Проработав некоторое время в системе школьного образования, она полностью разочаровалась в ней и ушла с работы. На втором этаже собственного дома она открыла свою школу. Сначала у нее учились пятеро детей, двое из которых были ее собственными. Остальных троих система отвергла как трудных, «особых». Они были неграмотны и не поддавались никакому обучению — во всяком случае, по мнению официальной системы образования. Марва взяла их в свою школу и всячески поощряла. Книга дала мне понять, что она по-настоящему любила этих детей. Она любила детей, которые даже сами себя не любили и, по сути, стали жертвами своей обособленности.

Марва учила детей читать, писать и правильно говорить. Год спустя они сдали тесты, и, оказалось, каждый из них получил на пять баллов больше, чем остальные, обычные дети. Книга «Путь Марвы Коллинз» приобрела огромную популярность, что позволило ее автору открыть большую частную школу. Правда, она смогла принять в нее только 200 детей, тогда как в списке

желающих значилось еще восемьсот. Уму непостижимо! Ведь женщина брала детей, считавшихся жертвами, дарила им свою любовь, поддерживала и ободряла их, находила в них что-то хорошее — и это главное. Она не критиковала, когда они делали что-то неправильно, и поощряла, когда они этого заслуживали.

Еще один человек, работу которого я изучил, — Вин Венгер, автор книги «Фактор Эйнштейна». Я просто обожаю Вина. Думаю, он в некотором роде тоже Эйнштейн. Гений. Он поддерживает людей и учит тому, как повысить свой IQ. Очень многие считают, что коэффициент интеллекта — величина неизменная, но и это мнение основывается на ментальности жертвы. Вин предлагает мысленные, точнее мыслительные, упражнения, с помощью которых, тренируясь всего 20 минут в день, можно радикально повысить свой IQ. Поразительно! Вин открыл для меня первый закон психологии: больше получаешь в той сфере, которой уделяешь больше внимания. Когда он видел людей, делающих что-то хорошо, он хвалил их. И Марва Коллинз, увидев, что ребенок что-то делает хорошо, хвалила его. Поощрение во много раз усиливало результаты в той сфере, которой они уделяли внимание. Если вы концентрируетесь на чем-то, то этого в вашей жизни становится больше.

Думайте о хорошем

Это крайне важно: ведь если вы сосредоточитесь на своих проблемах, сконцентрируетесь на ощущениях жертвы, на каких-то неприятностях — в вашей жизни

прибавится негативных событий. В этом нет ничего примитивно-наивного, это первый закон психологии по Вину Венгеру. В целом метод самопоощрения, поддержание своих положительных качеств, умение найти в себе то, за что можно себя любить и чем гордиться, — это путь к расцвету и возрождению на втором этапе. Синдром жертвы начнет бледнеть, потому что вы обнаружите: вы стали сильнее, раскрылись творчески, лучше контролируете себя и знаете, за какие качества можете себя любить, — их намного больше, чем вы считали ранее.

Я стал использовать методику Марвы Коллинз и Вина Венгера в тот период, когда читал лекции в Хьюстоне, — это были занятия по писательскому мастерству и публицистике. Я пошел их путем и обнаружил, что люди, считавшие себя жертвами (их образ жизни был предопределен программированием чуть ли не на уровне ДНК), получив одобрение и поддержку, совершали невероятные вещи. Их работы публиковали, хотя никто из них не надеялся, что это когда-нибудь произойдет. Одна из моих слушательниц ни строчки не сочинила со студенческих времен, потому что отец, для которого она однажды что-то написала, счел ее творение ужасным и уничтожил его. Его поступок глубоко травмировал девушку. Она чувствовала себя жертвой.

Тридцать лет спустя она пришла ко мне на занятия. Я дал ей несколько советов и поддержал ее намерение взяться за перо. Я ободрил ее — и она написала книгу. Действительно замечательную книгу. Не знаю, была ли эта книга опубликована; по-моему, эта женщина не остановилась на полпути и искала издателя, который поверил бы в нее. Эти принципы легли в основу моей

программы «Творим чудеса», благодаря которой люди имеют возможность общаться с теми, кто способен поддержать и поверить в них.

Верьте в себя

Вот мое вам напутствие: вы должны верить в себя. Если вы присмотритесь к себе получше, то найдете и хорошее, и плохое, и отвратительное. Я хочу, чтобы вы сосредоточились на хорошем. Хочу, чтобы вы начали расцветать на первом этапе пробуждения, осознав свои лучшие стороны.

Знайте свои достоинства

Самое мудрое, что можно сделать на этом этапе, — составить список своих достоинств, своих сильных качеств, с вашей точки зрения или по мнению окружающих. Это, например, может быть список ваших любимых занятий, на которые вы готовы тратить время независимо от того, приносят они доход или нет. Это может быть все что угодно: пение и музицирование, садоводство и планирование, образование и иностранные языки. Количество пунктов в списке не ограничено. Пишите абсолютно все. Я хочу, чтобы вы сосредоточились на своих положительных качествах. Я хочу, чтобы вы учли их все. Это отличный способ осознать свои достоинства и умения, сосредоточиться на лучшем, что в вас есть. Ведь когда мы сосредотачиваемся на лучшем, его в нашей жизни становится больше, помните об этом. К тому же это прекрасный способ взрастить любовь к самому себе.

Ищите положительную причину

Сейчас я хочу попросить вас составить перечень ситуаций, в которых вы чувствовали себя жертвой. Помните, это всего лишь список, а не повод для новой травмы. Отнеситесь к этому как к развлечению. Дышите — дыхание имеет большое значение. Два-три глубоких вдоха во время выполнения задания значительно упростят дело. Подключите все тело, хорошенько потянитесь. Продолжайте — слегка разомните плечи, сядьте ровно, сделайте глубокий вдох, а затем медленный выдох. Позвольте себе расслабиться во время работы над заданием.

Мы составляем список ситуаций или моментов, в которых вы чувствовали себя жертвой. Закончив, выберите один из пунктов — я объясню, что с ним надо делать. Просто просмотрите написанное и остановитесь на первом, что бросится вам в глаза. Не имеет значения, что это будет: здесь нет правильного и неправильного решения. Один из пунктов перед вами; вы его выбрали; вы рады ему.

Теперь вы должны «побеседовать» с ним. Это можно сделать письменно или устно — как хотите. Спросите у выбранной ситуации, чему она может вас научить. Ваша задача — предположить, что в случившемся есть что-то хорошее, некий положительный момент. Не забывайте правильно дышать. Вы в безопасности, вы расслаблены — все в порядке. Вы контролируете эти ситуации и обстоятельства; вы спокойны. На них можно смотреть без опаски.

Хорошо. Вы выбрали один пункт из списка, одно событие, которое произошло с вами в прошлом, и теперь смотрите на него как бы со стороны. Смотрите и делаете вид, что оно разговаривает с вами. Звучит странно, знаю. Но если просто притвориться, просто представить, что оно и вправду может сообщить о своем значении, что оно сказало бы? Что бы вы ни почувствовали, услышали или предположили, примите это. Не судите, не критикуйте и не обвиняйте. Пусть все останется, как есть.

Итак, спросите у этой ситуации, какова была причина ее возникновения? Какой положительный смысл мог быть заложен в ней? Принимается все, что приходит в голову. Если у вас не получается услышать ответ, притворитесь, что слышите его. Вообразите, что ситуации умеют разговаривать, примите как данность, что за ними стоят положительные причины. Итак, какой могла быть эта причина? Отмечайте все, что приходит на ум. Если фантазия вас подводит — не напрягайтесь; случается, ответ приходит позже, когда вы гуляете, смотрите телевизор или даже спите. Поверьте — он придет. Вы выразили намерение, вы захотели отыскать что-то хорошее в неприятном событии из своего списка — значит, обязательно получите ответ. Когда бы он ни появился, сейчас или потом, запишите его.

Позже, когда будет желание, повторите описанную процедуру с каждым пунктом своего списка. Не спешите, не надо делать все за один раз. Не пытайтесь пройти весь список от начала до конца прямо сейчас. Не торопитесь, занимайтесь этим в свободное время — и пусть оно будет приятным. Помните, что вы в безопасности,

расслабьтесь. Все эти неприятности позади. Вы ищете в случившемся только хорошее.

Если к этому моменту вы все еще не получили ответа, просто наслаждайтесь спокойным состоянием безграничной любви. До встречи в следующей главе.



Почитать описание и заказать
в МИФе

Смотреть книгу

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

Взрослые книги:



Проза:



Детские книги:

