

Беседа 16

Просто начните. Сейчас

Нынешнее благословенно, остальное — воспоминания.

Джим Моррисон. Пустыня

Готовься, целься, огонь? Огонь! Огонь! Огонь!

Питер Сенге. Пятая дисциплина

УБЕЖДЕНИЯ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ

1. **«Я в этом разберусь»** — вот какой должна быть ваша мантра. Соответственно, из своего лексикона нужно вычеркнуть вот это обломное выражение: «Я просто не знаю, что делать».
2. Если вы никогда этого не делали, вспомните: **все, что вы сделали в своей жизни, все произошедшее за вашу жизнь и в истории человечества привело вас к этой ситуации.** Значит, на вашей стороне огромные силы жизни.
3. Если вы делали это раньше, **сделайте это, как в первый раз.** Начинаящий мыслит непредубежденно, а непредвзятость приводит к новаторству.
4. Признавайте, что **сомнения — часть творческого процесса.** Изучайте их, как только они появляются. Цените то, что они помогают вам сохранять бдительность.
5. **Спросите себя, что вы отдадите, чтобы получить желаемое.** Нельзя получить или успеть все. Но всегда можно иметь и делать нечто великолепное.
6. **Стремитесь к страсти, а не к балансу.** Жизненный баланс — это миф. Страсть создаст в вашей жизни

правильные пропорции, которые сложатся в гармоничное целое.

7. **Рассказывайте людям, что вы затеваете.** Когда вы заявляете об этом и делитесь информацией, то берете на себя ответственность и привлекаете желающих помочь.
8. **Не давайте желанию совершенства привести к промедлению.** Каждый роман, увидевший свет, мог бы быть лучше. Каждый технический прибор, шедевр, каждый день — все это могло бы быть лучше. Так что начните действовать и учитесь.
9. **Все — прогресс.** Любой астрофизик подтвердит, что вселенная постоянно расширяется. А ведь вы ее часть.
10. **Держите свое слово.** Это самый действенный способ достичь успеха.
11. **Не теряйте из виду конечную цель.** С каждым днем выполняйте немного больше того, что действительно хотите делать, и чуть меньше того, чего не хотите делать, пока в конце концов ваш идеал не будет воплощен в реальности.

Твой путь начнется с другой стороны.

Стань небом.

Разрушь стену тюрьмы топором.

Убеги.

Выйди, как будто впервые вдруг увидел цвета.

Сделай это сейчас.

Руми

ЗАКЛЯТИЕ ФРАЗЫ «Я НЕ ЗНАЮ»

Вы стоите и смотрите на свою идеальную жизнь — гору сокровищ, которая возвышается перед вами. До нее недалеко, но путь усеян препятствиями. На вас обременительным грузом висят проблемы и обязательства. А еще нужно разобраться в разном заранее заложенных в ваш мозг «программ», мешающих его четкой работе: ваше сердце мучит жажда достижений, вам нужны деньги к первому числу месяца, вы хотите отказаться от фастфуда, а мечты о счастье вызывают в вас зависть к другим.

Новый проект, гибнущие отношения, финансирование, отточенные навыки, связи на более высоком уровне, болото сомнений, прекрасный «чистый лист». Открытый простор для безумного блаженства. Все это существует. Вы с трудом удерживаетесь, чтобы не сорваться с места. И тут закрадывается мысль: *я просто не знаю, с чего начать.*

Или в мозг просачивается эта отравляющая субстанция: *только я не знаю, что делать.*

Заявив, что вы не знаете, вы... и не узнаете. Вы просто станете нерешительно топтаться на месте. У вас не будет настоящей потребности шевелиться, потому что вам не очень-то хочется... знать, как это делать. Если бы вы знали, с чего начать, это изменило бы ситуацию. Зная, что делать, вы могли бы сразу что-то предпринять. Знание приносит тревогу, незнание — некое спокойствие.

Представьте, что вы служите в армии и заявляете своему командиру во время учений: «Я не знаю, что делать!» Вас мигом пошлют драить сортир. Произнеся это в бою, вы рискуете

лишиться жизни. Если бы вы пообещали измениться любимому, который в отчаянии умоляет вас об этом, а потом заявили: «Только я не знаю, что делать», он был бы глубоко разочарован и расстроен, правда? Если бы «фея идей» принесла вам прямо под нос отличную возможность, а вы сказали бы ей: «Но я не знаю, с чего начать», она была бы не в восторге.

ЖИВИТЕ СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ

Ты сильнее и ты лучше, ты готова ко всему.

Алиша Киз. Подожди, пока увидишь мою улыбку

Подбадривайте себя. Вносите позитив в свой внутренний диалог. Говорите правильные вещи в присутствии своих священных целей. Если нужно, прибегните к мысленной уловке. «Не знаю, но если бы я *знала*, то вот что сделала бы...»

Переосмыслим ситуацию: вы стоите и смотрите на свою идеальную жизнь, но путь к ней усеян препятствиями. Может быть, вы в трудном положении или столкнулись с неприятными обстоятельствами. Вам может казаться, что все это неосуществимо, черт возьми. Может быть, вы изнурены.

И тут вы говорите: «Я в этом разберусь».

И снова, потому что смелость всегда отзывается эхом: «Я в этом разберусь».

Как вы себя при этом почувствовали? Гораздо лучше, правда? Приходит уверенность, что это более... возможно. Вы выпрямили спину, приготовились расправить крылья, наострили уши, чтобы всюду услышать подсказки. На первый план выходит интуиция. Может быть, вы еще

испытываете замешательство и страх. Но когда вы полны решимости, страх отходит на второй план.

«Я в этом разберусь» может означать, что вы будете терпеливо ждать появления ответа или пустите в ход все средства. А может быть, молиться до изнеможения, опросить экспертов или провести 40 дней в пресловутой пустыне. Но точно одно: **если вы заявляете, что разберетесь, открываются бесконечные возможности.**

Вы никогда не были там, куда направляетесь. Вы разберетесь в этом. Ведь только вы это можете сделать.

ПРОГУЛКА ПО РАСКАЛЕННЫМ УГЛЯМ? ЗАПРОСТО! КАК МЫСЛЯТ НОВИЧКИ

В мыслях начинающего — много возможностей, а в мыслях эксперта — мало.

Сюнрю Судзуки, дзен-мастер

Способность начать что-то по собственному побуждению необходима, чтобы реализовать свой дар продолжать так, как хочется вам... Начинать, продолжать, снова начинать: мне кажется, что это основной ритм в искусстве и жизни.

Шеймус Хини, поэт

Однажды я прошла по раскаленным углям. Босиком. По площадке длиной около шести метров, засыпанной раскаленными добела углями. Когда сходишь с углей в ожидающую тебя лужицу воды, то чувствуешь, как от ног идет

пар. А когда слышишь шипение и видишь, что все пальцы на месте и даже нет ни единого волдыря, то чувствуешь настоящее *потрясение*, будто стала одним из «людей Икс» — такая эйфория мутанта-новичка.

В полночь я мчалась домой с семинара, где мы ходили по углям, при свете полной луны, с запиской в кармане джинсов: «Я, Даниэлла Лапорт, прошла по огню. Мне по силам все что угодно!» (Эти записки попросил нас написать инструктор, и я согласилась.) Почувствовав, будто мы вовсе не герои, мы должны посмотреть на эту записку, прикрепленную к зеркалу в ванной, и вспомнить, что подчинили себе материю силой мысли и, следовательно, имеем доступ к особым человеческим способностям. Очень удобно.

Повторила бы я это? Не уверена. После того семинара я поговорила с некоторыми участниками, которые прошлись по горячим углям уже не в первый раз, и с большим удивлением узнала, что некоторые из тех, кто шел во второй-третий разы, обожгли ноги. В основном они отвечали: «Да, но в этот раз я был слишком уверен в себе. У меня не было свежести мысли».

Спросите у любого спортсмена или первоклассного исполнителя, писателя, продавца, оратора, менеджера огромных проектов или пылкого влюбленного: опыт успехов может притуплять ощущения. Каждая победа должна быть новой, добиваться ее нужно очень сосредоточенно и искренне.

Не надейтесь, что опыт и знания вас вывезут. Всегда будьте начеку. Выходите на охоту. Убивайте свой старый

материал. Разыскивайте новую информацию. Преподнесите историю иным образом. Целуйте, как будто это ваш первый поцелуй. Уничтожьте свои привычные «фишки». Не делайте выводов заранее. Пусть лист будет чистым. Тогда — и только тогда — начинайте.

СИЛА ПОЛОЖИТЕЛЬНЫХ СОМНЕНИЙ

Чем более одарен художник, тем больше он сомневается. Полная уверенность даруется менее талантливым в качестве утешительного приза.

Роберт Хьюз, художественный критик

Один мой друг-художник как-то сказал, что устроить художественную выставку — все равно что «при всех спустить штаны». А еще кто-то сказал, что быть актером — «все равно что выйти голым на сцену и очень-очень медленно поворачиваться». Когда демонстрируешь свое искусство, без волнения не обойтись, а сомнения помогают сохранить скромность. Можно заставить мандраж работать на вас.

Самоуспокоенность притупляет ваши чувства и раздражает окружающих. Если у вас нет даже малейших сомнений или тревоги по поводу своих результатов работы, талантов, вклада или большой презентации, то лучше обзавестись сомнениями, чтобы сохранять бдительность и следить за игрой.

Уязвимость — это сила. Быть спокойной красиво, но напускное хладнокровие нелепо. Высказывайте свои чувства: *Я нервничаю. Я очень-очень хочу, чтобы все получилось!*

Я так долго этого ждала! Не стесняйтесь проявлять волнение. Демонстрируя ранимость, вы показываете свою человечность, а это источник силы. Проявите себя как целостная личность, со всеми вашими сомнениями, страхами и колебаниями.

ВЕРЬТЕ В СВОИ ЛУЧШИЕ НАМЕРЕНИЯ

Иногда нам приходится подбросить мечту в воздух, будто запустить почтового голубя и надеяться, что он вернется с необходимой для нашей работы информацией. Мы не можем контролировать исход наших желаний, только сами желания. Нужно учесть возможность неожиданностей и новых порывов, внезапно отвлекающих факторов и даже катастроф. Можно быть уверенными только в том, что ваша цель — быть собой и сделать что-то хорошее. Эта истина станет для вас путеводной звездой.

**Искренность —
формула
победы ■**

ПРАКТИЧНОСТЬ + СМЕЛЫЕ ЦЕЛИ

Я люблю безумно смелые цели. Безумие *добивается* своего. Смелые цели подпитывают энергию безумия. Но бывают глупые смелые цели, которых лучше всего избегать. **Глупая смелая цель — это нереалистичная, иллюзорная (и часто неоправданная) мысль, будто вам по силам быстро совершить нечто грандиозное и при этом сохранять жизненное равновесие.**

Это синдром супергероя: «Я все успею! Я стану больше работать каждый день, продолжу заниматься спортом, проявлять внимание к любимому, ухаживать за собой, быть стильной *и при этом* запущу замечательный, новаторский, важный продукт в рекордный срок. Ничего не изменится, просто я буду успевать *больше*».

Конечно, вам придется успевать *больше*. Чтобы достичь новых высот, нужно расти. Но эту способность следует применять напрямую к своему проекту, а не распределять понемногу среди нынешних обязанностей и привычек. Чтобы быстро совершить нечто значительное, нужно сосредоточиться не на большем количестве задач, а на меньшем. С точностью лазера.

Спросите себя, от чего вам придется отказаться, чтобы это получилось. Да, этот вопрос сильно обламывает, и супергерои терпеть не могут эту часть стратегии. Новаторству свойственно приносить неудобства, а не комфорт. Иногда приходится чем-то пожертвовать, чтобы оставались время и силы для великих дел. Отказывайтесь от того, что вам мешает. **Расчистите поле для деятельности.** Сообщите

друзьям, что в ближайшие месяцы они не будут получать от вас вестей. Заранее простите себя за то, что не станете ходить на дни рождения, вечеринки и прочие мероприятия. Поставьте на быстрый набор номер любимой фирмы по доставке суши на дом. Откажитесь от услуг кабельного телевидения. Сообщите всем участникам вашего безумного проекта, что на него нужно бросить все силы.

Твайла Тарп называет это «творческим коконом» и убеждена, что именно в нем она создает свои лучшие работы. «Я избавлялась от всего, что отвлекало, отказывалась почти от всех удовольствий, запиралась в “одиночной камере” целенаправленности и строила жизнь так, чтобы все не только питало мою работу, но и подчинялось ей». Твайла — экстремал. Я считаю, что нужно оставлять достаточно возможностей получать удовольствие в каждом процессе. Но в любом случае вам нужно создать свой вариант «творческого кокона», чтобы достичь желаемого.

Такая радикальная сосредоточенность — практический ответ на безумно смелую цель. Нелепо, дико и абсурдно думать, будто вы способны быстро совершить нечто значительное и изумительное в своей работе и при этом сохранить приятное равновесие в остальных сферах своей жизни. Так не бывает. Безумие — это отлив, а здравомыслие — прилив. Чтобы проявлять практичность, нужно знать, что именно нужно для изумительных достижений: невероятно много и упорно трудиться.

Заручитесь «многосторонней» поддержкой. Когда приходится работать не покладая рук, мы обычно вовлекаем в процесс людей, выполняющих конкретные рабочие

задачи: поставщиков, дизайнеров, редакторов, маркетологов. Но именно в это время нужна и духовная поддержка: натуропат, тренер, зеленый смузи, молитвенное собрание. Такая духовная любовь и отзывчивость очень помогут вам в суровых условиях повседневной работы.

Оповестите о своих намерениях как можно больше людей. Объявите, что вас некоторое время «не будет». Заранее предупредив окружающих о том, что временно станете их игнорировать, вы предотвратите некоторые проблемы.

Узнав, что нужно для достижения своей цели, вы значительно продвинетесь по пути к ней. Безумные смелые цели требуют радикальной практичности, иначе это просто глупо.

МИФ О БАЛАНСЕ

Если единодушие переоценивают, то, по-моему, баланс — тоже. Мне неинтересна жизнь, в которой все уравновешено. Я хочу жизни, полной приключений.

Крис Гильбо. Искусство нонконформизма

В конце концов, поиск равновесия — бесполезное дело. Любите свою ношу. Любите изо всех сил.

А когда вы свалитесь или споткнетесь, не вынеся груза любви, перестаньте беспокоиться о балансе, потому что вам его не достичь, и скачите.

Келли Дилс

Нас напрягает стремление к балансу. Эта необходимость сочетать заботу о себе, других и карьере просто приводит

в исступление. Мы совмещаем занятия спортом, домашние дела, преданность любимым, карьерные цели и заботу о семье — и еще удивляемся, почему заболеваем, когда наконец берем отпуск.

Если у вас и получится достичь равновесия, это временно. Успех его нарушает.

Как только вы что-то сбалансируете, обстоятельства или замечательная идея все перевернет. Стремление к балансу в жизни обречено на неудачу.

У меня часто подгорают омлеты. Это случается регулярно. Я рисую роботов с ребенком, записываю идею, чтобы она не ускользнула, отвечаю на звонок. И тут начинает пищать пожарная сигнализация. По праздникам я «работаю». Иногда в воскресенье я могу весь день читать, лежа в постели. Я посылаю подарки ко дню рождения на три месяца раньше или позже нужной даты, зато подарок подобран правильно.

Я могу неделю питаться сухими завтраками, носить одну и ту же одежду и не выходить из дому, чтобы закончить проект. В последний раз, когда я зашла в монастырь, то написала об этом твит. В моей жизни нет равновесия, но она меня устраивает.

Стремясь к балансу, вы ставите под удар свои планы стать выдающимся человеком. Как вы считаете: Леонардо да Винчи, Амелия Эрхарт и Ричард Брэнсон думали в начале своей карьеры: «Я хочу жить в равновесии»? Нет. Их целью были смелость, полное самовыражение и выход за все возможные границы.

МЕЛОДИЧНОСТЬ ВАШЕЙ ЖИЗНИ

Средство от изнурения — не отдых, а целостность.

Дэвид Уайт, поэт

Представьте свою жизнь в целом как симфонию. В прекрасной музыке есть глубина и уровни, которые вместе создают гармонию. Если бы все инструменты звучали одновременно в одинаковые отрезки времени, это был бы монотонный шум. Иногда мелодию ведут струнные, потом ударные намечают новое направление, а время от времени вступают трубы. Иногда ваши отношения становятся важнее работы. Бывают месяцы, когда карьера задает темп всей жизни. Иногда вы заглядываете внутрь себя и отдаляетесь от поверхностных атрибутов жизни, чтобы позаботиться о своем теле и душе.

Равновесия не существует, но есть пропорциональность и гармония.

У Дэвида Уайта есть книга *The Three Marriages* («Три брака»). Это название относится к работе, отношениям и внутреннему миру.

«Ни от одного из этих браков нельзя отказаться. Их невозможно привести в равновесие, взяв немного у одного и отдав чуть-чуть другому, разве что в мелочах. При попытках достичь баланса между работой, отношениями и своим внутренним миром нам только придется больше трудиться в каждом из браков, но при этом они будут ослабевать, так как мы отделяем их друг от друга». Эти неотъемлемые компоненты нашего существования должны

поддерживать друг друга, а не бороться за наше безраздельное внимание.

Увы, зачастую мы подсознательно организуем свою жизнь так, чтобы работа, духовная жизнь и важные отношения состязались друг с другом в важности. Кто-то или что-то непременно проиграет в этом соревновании. Когда мы отказываем одной из этих основ нашей жизни в требуемом внимании, это пагубно сказывается на всем. Мы игнорируем свои творческие порывы ради сохранения мира в семье, и нас гложут неудовлетворенность и возмущение, которые проявляются в обращении с теми самыми людьми, которым мы пытаемся угодить. Мы снова работаем допоздна, когда крайне нужны своему партнеру, и чувство вины омрачает радость и от отношений, и от работы.

Чтобы быть целостной личностью, нужно отдавать себе полный отчет в том, что в нашей жизни есть эти разные компоненты и что каждый из них нуждается в признании и заботе. Мы должны обдумать свое профессиональное призвание и то, как мы послужим миру — работая или бесплатно предлагая свои таланты и ресурсы. Кем бы мы ни были — монахиней, матерью семейства или бродягой, — нам нужно осознавать, как мы отдаем и получаем любовь. И мы должны давать себе определение вне повседневной жизни и размышлять над божественным характером своей сущности.

Игнорировать один из главных аспектов своего существования — все равно что отказываться выходить за дверь своего дома: вы ограничиваете свой доступ *ко всему*.

Чтобы внести гармонию в жизнь, нужно позволить каждому ее компоненту выступать на передний план, когда это наиболее необходимо и уместно. Некоторые из этих процессов происходят у всех в определенный период жизни: когда мы покидаем родительский дом, ищем себя и способы заработать, пускаем корни, производим «ревизию жизни» в среднем возрасте и так далее. Но в большинстве случаев время таких событий зависит от конкретного человека. Вы никогда не знаете, когда душа пошлет вам новый набор указаний через мечты или интуицию: *пора сниматься с насиженного места. Пора творить искусство. Пора найти «своих» людей.*

СТРАСТЬ — ЭТО ЛЕЙТМОТИВ

Удручает не отсутствие равновесия в жизни, а выполнение бессмысленных действий, которые не продвигают вас к желанной цели. Чем больше в любой период вы занимаетесь тем, к чему испытываете страсть, тем меньше «трения» в вашей жизни и тем плавнее она движется. А это и есть определение гармонии.

Как же применить теорию «к черту жизненный баланс, иди за своей страстью», если вы, например, сводите дебет с кредитом, а макароны — с сыром? Помните: вам не нужны совершенство и ровно отрезанные куски пирога. Вы создаете удовлетворение.

Это уравнение таково: упорно трудись и всю веселись. Пусть вы истощили свои ресурсы, потому что получили от этого удовлетворение — вы их еще пополните. Может

быть, вы вкалываете на работе и получаете удовольствие от каждой минуты, пока однажды не уйдете, взяв деньги. Возможно, вы откажетесь от своих обязательств ради приключений. Это шаткое уравнение (впрочем, создание произведений искусства — всегда непредсказуемый процесс). Но если вы не будете переживать о том, как это сделать «правильно», то можете найти самый подходящий для себя способ.

Когда в приоритете страсть — к семье, призванию, смыслу, — ваша энергия растет. А когда она более сосредоточенна, вас уже меньше заботят маловажные вещи. Вы обращаетесь за помощью, чтобы совершить что-то важное, и получаете ее. Вы избегаете паршивых рабочих мест, перестаете излишне контролировать окружающих, меньше жалуетесь и больше восхищаетесь.

В полнокровную жизнь входят потрясающая эффективность действий и полный покой, эгоцентризм и самопожертвование, время для вспышек и место для выгорания. Пусть при ближайшем рассмотрении или по меркам тех, кто предпочитает безопасность равновесия, эта жизнь кажется сумасбродной. Глядя на нее в целом, вы, может быть, увидите шедевр «Я живу полной жизнью». Это бесценно!

ВОТ ОН, СЕКРЕТ УСПЕХА

Помните, что вы впервые узнали его здесь:

Сдерживайте свое слово ■

Не открещивайтесь от своих слов, рассчитывая, что их не расслышали, о них забыли, или полагая, что спустить ситуацию на тормозах — нормально. Это скользкая дорожка, которая приведет к бессонным ночам и нанесет урон вашей репутации, и эти неприятности будут расти как снежный ком.

Стремитесь к безупречности. В фильме Jerry Maguire («Джерри Магуайер»)* есть прекрасная сцена: один из «наставников» в костюме из синтетики говорит с сильным южным акцентом: «Если я не отвечу на твой звонок в течение суток, значит, я точно умер». Какая надежность! Я хочу, чтобы в моей команде был *такой* участник.

Подкрепляйте слова делами.

«Я позвоню вам завтра...», «Пошлю тебе ссылку...», «Сделаю все возможное...» Если каждая клеточка вашего тела не пронизана уверенностью, что вы это сделаете, то не говорите этого. Сделайте паузу. Поблагодарите собеседника. Выразите свои чувства. Или не говорите ничего. Поддерживать разговор с помощью привычных пустых фраз — это скверно. Пустые обещания вредят озоновому слою (хотя научных доказательств у меня нет).

Конечно, не всегда получается выполнить обещанное. Решение может измениться, а другие задачи — выйти на первый план. Садятся батарейки, случаются трагедии, лучшие намерения идут прахом из-за обстоятельств. Если вы вольно или невольно не можете сдержать свое слово,

* Художественный фильм режиссера Кэмерона Кроу с Томом Крузом в главной роли. Исполнитель роли второго плана Кьюба Гудинг-младший за работу в фильме удостоился премии «Оскар». *Прим. ред.*

так и скажите. Раскройте правду, причем быстро, искренне и заботливо. Слова — это стрелы. Прицельтесь как следует.

Довольно этих слов, гордыни и сравнений.

Хочу огня, огня, огня.

Руми

ЧТО ДЛЯ ЭТОГО ПОНАДОБИТСЯ?

Обычно в чрезвычайных ситуациях мы прибегаем к фразе: «Что для этого понадобится?»

Что понадобится, чтобы вы пробудились? Что понадобится, чтобы я уволилась? Что понадобится, чтобы они прозрели?

Но если хорошо подумать, сама жизнь — чрезвычайная ситуация. Рождение — это чудо. Выживание — нечто потрясающее. Смерть неизбежна. Страдания возможны, но не обязательны. Жизнь — нечто чрезвычайное.

Какими были бы наши дни, стремись мы к радости так же настойчиво и безотлагательно, как к соблюдению крайних сроков и выполнению обязательств? Нам *до зарезу* нужно протанцевать определенное время! Я сегодня погуляю в парке, кровь из носу! Никакая сила не помешает мне пообедать с друзьями! Основные приоритеты: лавировать, смеяться, смотреть людям в глаза.

Итак: нам нужно жить энергично и прямо сейчас. Мы не знаем, когда на пороге появится старуха с косой. Мне надоели одни и те же жалобы, и я задаю себе вопрос. Себе, вам, с любовью, но настойчиво.

Что нужно, чтобы мы стали излучать свет и проявлять радость, которая и есть наша истинная натура?

Что нужно, чтобы мы перешли на новый уровень в качестве художников, возлюбленных, друзей, граждан, новаторов? Что нужно, чтобы мы сделали приоритетом **священное**, первым сказали самое доброе слово, освободили свою истину и нашли ей наилучшее применение?

Ответ невероятен:

Понадобится действовать как целостная личность, быть всем, чем мы есть.

Осветите свой путь.

БЛАГОДАРНОСТЬ ЗА БУДУЩЕЕ

САМОСТОЯТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Вы находитесь в идеальном положении, чтобы отсюда попасть туда.

Абрахам, Эстер и Джерри Хикс

В следующем месяце, году или через пять — двадцать лет кого или что вы будете ценить? Почему вы окажетесь полны признательности?

Будьте практичны или предайтесь смелым мечтам. Например: «Ровно через год я буду благодарна за свой новый, светлый дом. Я здорово отмечаю свой день рождения в Буэнос-Айресе. На следующей неделе я буду очень благодарна за то, что у нас с папой произошла нужная беседа. У меня прекрасное здоровье, мой дорогой рядом со мной. Сейчас 2020 год, и телефон звонит не переставая, после того как я получила Нобелевскую премию мира (наконец-то!)».

За что вы будете испытывать огромную благодарность?