

ГЛАВА 6

Смените воду в пруду

Ваша незаурядная сила мысли редко используется, а между тем она может помочь вам добиться успеха и счастья в жизни, о котором мечтаете. Не стоит забывать, что сейчас вы довольствуетесь тем, что есть, по причине собственного образа мыслей, к которому просто привыкли. Изменив свой стиль мышления, вы измените и свою внутреннюю жизнь, и внешнюю.

Мышление, жизнь и опыт многих людей можно сравнить со стоячим прудом: никакие ручьи в него не втекают и из него не вытекают, поэтому создается питательная среда для размножения разных существ, живущих в непригодной для питья воде. Некоторым людям совсем нетрудно перестать воспринимать свежие, здоровые, позитивные идеи и послания и начать «пережевывать» и оживлять негативные мысли. В итоге их настрой становится все более негативным и они теряют мотивацию к жизни. Но к вам, надеюсь, это не относится.

Изменить свои мысли, чувства, убеждения и установки бывает непросто, но точно так же, как обретаешь хорошую физическую форму после физических упражнений, поработав над собой, можно обрести позитивный настрой, счастье и уверенность в себе, или, иными

словами, хорошую психическую форму. Вы можете целенаправленно подпитывать свой ум чистыми, ясными, позитивными мыслями и образами, которые преобразят вашу жизнь и сделают ее такой, какой вы хотите ее видеть.

Выдающиеся достижения давались лишь тем,
кто осмеливался поверить, что в нем есть
нечто возвышающееся над обстоятельствами.

Брюс Бартон*

У всего есть причина

По закону причины и следствия, любой результат в вашей жизни имеет конкретную причину. Ничто не происходит случайно. Ваша сегодняшняя жизнь — итог всех ваших предыдущих мыслей и поступков, а потому она не могла сложиться иначе.

Что посеешь, то и пожнешь — тоже закон. Древнейший закон. Еще в Библии сказано (Галлилеянам, 6:7): «Что посеет человек, то и пожнет». А Библия — это не учебник по земледелию, а книга для ума и личностного роста. На самом деле это означает: плоды, которые вы пожинаете сегодня в любой области вашей жизни, есть результат того, что вы посеяли в прошлом.

* Брюс Бартон (1886–1967) — американский писатель и бизнесмен, основатель известного рекламного агентства BBDO. *Прим. пер.*

Если в будущем вы хотите собрать иной урожай, то в настоящем вам необходимо посеять другие мысли. Внешний мир всегда отражает то, что вы думаете в настоящий момент. «Мусор на входе — мусор на выходе», как принято говорить в компьютерном мире. Обратное тоже верно: «Польза на входе — польза на выходе».

К счастью, вы способны полностью управлять своими мыслями и, упражняясь в таком контроле, можете превратить своих «лягушек» в «принцев» и стать позитивным человеком.

Программирование и перепрограммирование

Ваш ум похож на суперкомпьютер, который можно настроить на достижение удивительных результатов. Наблюдая в уме стабильный приток свежих, чистых, позитивных мыслей, желаний и целей, вы можете запрограммировать или перепрограммировать себя на то, чтобы действовать уверенно, полностью владея собой, особенно в трудные времена и в стрессовых ситуациях.

Проявление закона причины и следствия нужно видеть еще и в том, что мысли — это причины, а условия — следствия. Вот почему вы превращаетесь в то, о чем думаете большую часть времени. А о чем *вы* думаете большую часть времени? Позитивно настроенные, счастливые люди думают о том, как добиться того, чего они хотят. Несчастливые, негативно настроенные люди думают о том, чего они не хотят и кто во всем виноват. Ваша цель — думать о том, чего вы хотите сильнее всего, запрограммировать свой мозг так, чтобы большую часть времени

он функционировал как можно лучше и вы чувствовали себя потрясающе.

Новый привычный образ мыслей

В принципе, существует три основных способа, или техники, приобретения навыков оптимистичного мышления и повышения уверенности в себе. К счастью, постепенно у вас войдет в привычку снова и снова собирать хороший «урожай». Таким образом вы сможете развить в себе любой навык, который сочтете нужным и полезным.

Сформировать новый, позитивный образ мысли непросто, но, как только вы запрограммируете свой ум на подобный стиль мышления, он будет запускаться легко, почти автоматически. Наверное, поэтому Гёте, как утверждают некоторые, любил повторять: «Все бывает тяжело, перед тем как станет легко».

1. Сила позитивных утверждений

Точно так же, как вы становитесь тем, о чем думаете, так вы становитесь тем, о чем говорите — себе! — большую часть времени. Однако ваш ум «по умолчанию» настроен на негатив. Если вы не научитесь целенаправленно мыслить позитивно о своих желаниях и способах их достижения, он наполнится негативными мыслями, которые будут тормозить ваш прогресс.

Сила позитивных утверждений делает ваш потенциал неисчерпаемым. Когда вы повторяете про себя повышающие настроение слова, вскоре они обретают собственную силу. Вы входите в резонанс со своими новыми,

позитивными посланиями, или программой, а новые позитивные установки вытесняют негативные мысли и переживания. Так вы развиваете в себе мощную «интеллектуальную иммунную систему».

Три требования к позитивным утверждениям.* Всегда формулируйте свои утверждения так, чтобы они отвечали следующим трем условиям: во-первых, были личными, или персональными; во-вторых, стояли в настоящем времени; в-третьих, были позитивными. Первое условие означает, что каждую умственную команду необходимо предварять словом «я». Например, следует говорить: «Я могу сделать это!», или «Я нравлюсь себе!», или же «Я зарабатываю столько-то долларов в год!»

Второе условие означает, что каждое утверждение нужно выражать так, как будто событие уже произошло и в настоящий момент является реальностью. «В 2012 году я зарабатываю столько-то долларов» или «Я вешу столько-то килограмм». Поскольку ваше подсознание способно воспринимать словесные команды только в настоящем времени, эти слова будут поняты вашим подкорковым «компьютером» незамедлительно и начнут работать по 24 часа в сутки.

Третье условие касается позитивности формулировки. Подсознание неспособно обрабатывать команды с отрицанием. Говорите: «Я веду здоровый образ жизни», а не «Я больше не курю». Говорите: «Я терпелив и доброжелателен», а не «Я больше не нервничаю и не ругаюсь».

* В оригинале использована формула «три “Р”», так как все три слова на английском начинаются с буквы «р»: персональный (personal), настоящий (present) и позитивный (positive). *Прим. пер.*

2. Увидеть — значит поверить

Вторая и, возможно, наиболее мощная техника программирования мышления — это *визуализация*. Чем больше вы будете «кормить» свой ум ясными умственными образами того человека, каким хотите стать, и результатами, которых мечтаете достичь, тем глубже эти команды будут врезаться в вашу подкорку, перепрограммируя мышление на соответствующее требованиям обстоятельств поведение.

Чтобы визуализация была достаточно эффективной и изменила ваше мышление в позитивную сторону, она должна отличаться следующими важными характеристиками:

1. *Яркостью*. От четкости ментальной картины зависит то, насколько быстро ваши цели или нужные действия материализуются в реальности. Когда вы рисуете себе и видите ясные визуальные образы своих желаний, они зримо отпечатываются в подсознании и затем начинают привлекать в вашу жизнь таких людей и ресурсы, которые как раз и необходимы для превращения визуальной картины в реальную.
2. *Интенсивностью*. Чем больше эмоций вы будете вкладывать в свою визуальную картину (или утверждение), тем сильнее она будет воздействовать на ваши мысли, чувства и поступки. В этом деле самое важное — вызвать к жизни именно те ощущения, которые будут сопровождать успешную реализацию конкретного желания. Вам нужно сознательно «проникнуться чувством» успеха и счастья, которые вы испытаете, когда ваша визуальная картина материализуется в жизни.

3. *Продолжительностью.* Чем дольше вы будете держать в уме яркую, окрашенную эмоциями картину при каждой визуализации, тем быстрее она воплотится в жизнь.
4. *Частотой.* Чем чаще вы будете вызывать в уме картину своей идеальной цели или жизни, желанных действий или переживаний, тем быстрее запустите программу этого желания в своем подсознании и тем скорее оно осуществится.

Техника быстрого перепрограммирования. Если вам нужно срочно мысленно подготовиться к предстоящему событию, используйте технику быстрого перепрограммирования. От вас потребуются сделать по очереди следующие четыре шага: произнести вслух, представить в уме, вызывать в себе эмоции и реализовать.

Во-первых, вам необходимо подумать о том, о чем вы мечтаете, или о том, как вы хотите вести себя во время предстоящего события, и сформулировать для себя личную, в настоящем времени, позитивную команду, которую затем следует произнести ясно и твердо. Например: «Во время предстоящей встречи или презентации я спокоен, позитивно настроен и полностью владею собой».

Во-вторых, нужно создать яркую и четкую картину того, как вы вели бы себя, если бы реализовали свой потенциал на все сто процентов.

В-третьих, следует «прочувствовать» эту картину, проникнуться теми ощущениями, которые вы испытаете, если все сложится так, как вы хотите, например: спокойствием, уверенностью, счастьем, расслабленностью.

И наконец, нужно перевести эту трехсоставную команду в свое подсознание и позволить ему выполнить свою

работу, пока не наступит ожидаемое событие. Вы будете удивлены тем, как часто все будет происходить именно так, как вы себе представляли.

3. Подготовка к предстоящему событию

Если вам удастся перепрограммировать себя накануне важного или напряженного события, то вы сможете встретить его умственно и эмоционально во всеоружии и проявить себя с лучшей стороны. Подобная способность настроиться обеспечит вам полный контроль над своими чувствами и поведением.

Если до предстоящего события остается всего несколько дней, повторяйте описанное выше упражнение на протяжении целого дня — точно так же, как тогда, когда вы готовитесь, скажем, к спортивным соревнованиям. Два самых подходящих момента для этой умственной репетиции — вечером, в последние минуты перед засыпанием, и утром, сразу после пробуждения, когда ваше подсознание наиболее восприимчиво к перепрограммированию.

Придумайте, каким вам видится идеальный финал события. Визуализируйте этот исход именно так, как вы его про себя сформулировали. «Проникнитесь чувством» успеха и счастья, которыми будете наслаждаться, когда все обернется так, как вы мечтали.

Сила слова «нет»

С раннего детства большинство людей сталкиваются с критикой и вырастают в страхе быть отвергнутыми. Они боятся негативной реакции окружающих, даже

совершенно незнакомых им людей, которых раньше ни разу не видели.

Когда вы были ребенком, вашим любимым словом было «да». Можно съесть конфетку? *Да*. Можно мне еще десерта? *Да*. Можно получить новую игрушку? *Да*. Можно взять немного денег, чтобы сходить в кино? *Да*. Мы любим слово «да» и одновременно ненавидим слово «нет».

В зрелом возрасте мы склонны стремиться к получению «да»-опыта и избеганию «нет»-опыта. Но чтобы развиваться, приходится рисковать, а значит, принять тот факт, что иногда другие люди будут говорить «нет». Если вы будете избегать слова «нет» настолько часто, что это войдет в привычку, то, по большому счету, лишите себя шанса стать успешными и счастливыми.

Отказ — это нечто нормальное и естественное

В бизнесе, и тем более в продажах, отказ — нормальное явление. На каждое «да» человек нередко получает по пять, десять или даже двадцать «нет». Вот почему вам следует перенастроить свой мозг таким образом, чтобы раз и навсегда перестать бояться слова «нет». Когда у вас не останется страха быть отвергнутым, перед вами распахнутся все двери в будущее.

Самое сильнодействующее слово для достижения успеха — «просить». Чем больше вы будете просить, тем больше получите. Это касается как карьеры и продвижения, продаж и бизнес-возможностей, так и области любви и взаимоотношений. Будущее принадлежит людям, которые просят.

Нарывайтесь на «нет»!

Как избавиться от страха получить отказ? Нужно перепрограммировать себя так, чтобы начать коллекционировать их: чем больше, тем лучше. Примите решение отныне не бояться слова «нет». Однажды такое решение изменило жизнь Брайана — ему тогда было двадцать четыре года. Подобное решение изменило и жизнь сына Брайана, когда тому тоже было двадцать четыре.

В 24-летнем возрасте Брайан был неопытным, неподготовленным к жизни выпускником средней школы. Единственную работу, которую ему удалось заполучить, — это работу торгового агента за комиссионные. В течение дня он обходил офисы, а по вечерам — дома и квартиры, предлагая свой товар.

В первый трудовой день он был просто парализован страхом. Он несколько раз обошел квартал, боясь подойти к какому-либо дому и постучать в дверь, и наконец буквально заставил себя подняться по ступенькам. Пока он ждал, его сердце колотилось громче, чем стук в дверь.

Брайану открыла очень милая маленькая старушка. Она поговорила с ним исключительно вежливо, поблагодарила за визит и пожелала ему хорошего дня. Спускаясь вниз по дорожке, Брайан решил для себя, что больше никогда не будет бояться обращаться к незнакомцам и просить их сделать заказ.

подавите свой страх отвержения

С того самого дня Брайан перенастроил себя на то, чтобы радостно встречать отказы. Он решил, что теперь каждое «нет» будет вызывать в нем еще больший энтузиазм и желание стараться. Когда на следующее утро он пошел

на работу, ему не терпелось услышать первое «нет». И когда оно прозвучало, как неминуемо должно было случиться, лицо Брайана просияло и он с удвоенной силой взялся за дело.

Когда один из сыновей Брайана окончил колледж, он попросил у отца совет: какую работу выбрать, чтобы добиться успеха в жизни. И Брайан ответил, что если сын сможет в течение года проработать торговым агентом и справиться со страхом отказа, так часто сопутствующим «холодным»* продажам, то будет психологически полностью готов к жизни.

И юноша последовал совету отца. Он устроился работать коммивояжером, начал обходить дома от двери к двери, продавая оптико-волоконные кабели, и продержался целый год. За это время он стал совершенно другим человеком. Его уверенность в себе просто поражала воображение. Сын сказал Брайану: «Папа, я знаю, что добьюсь успеха в жизни, потому что после года в “холодных” продажах я больше ничего не боюсь».

Вы можете настроить себя не бояться отказов или неудач, повторяя себе снова и снова, что вас ничто не может остановить. Представляйте себя спокойными, уверенными и улыбающимся. Произнесите это вслух и вызовите в себе эмоции, которыми будет сопровождаться желанный успех.

Множественно применяя на практике различные техники программирования мышления — техники утверждения, визуализации и эмоциональной настройки, — вы обретете полный контроль над своим разумом и чувствами,

* Холодными называют продажи клиентам, которые сами никогда ранее не задумывались о покупке товара и не готовы к ней. *Прим. пер.*

повысите уверенность в себе и станете поистине позитивным человеком.

ТЕПЕРЬ СДЕЛАЙТЕ ЭТО

Подумайте о некоем предстоящем событии, из-за которого вы испытываете тревогу или за результат которого переживаете. Сформулируйте позитивное утверждение, точно описывающее, как вы хотите вести себя во время мероприятия и чем бы вы хотели, чтобы оно закончилось. Например: «Я спокоен, уверен в себе и полностью контролирую себя на этом собеседовании и в конце концов получаю эту работу (или этот заказ)». Создайте себе яркую, живую, счастливую картину идеального исхода и снова и снова проигрывайте ее на «экране» собственного подсознания. Стоит только попробовать, и вы удивитесь результату!



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

