

АЛЕКСАНДР КУБЕРСКИЙ

# СЕКРЕТЫ ВНУТРЕННЕЙ СИЛЫ

КНИГА - ТРЕНИНГ

45 ПРАКТИЧЕСКИХ  
УПРАЖНЕНИЙ



**Александр Куберский**

# **Секреты Внутренней Силы**

**Книга-тренинг**

**45**

**практических упражнений**

Благодаря этой книге вы сможете разбудить свою **внутреннюю силу**. Вы начнёте управлять ею и сможете получить положительные перемены в любой сфере своей жизни.

На страницах книги автор делится историями из жизни, практическими упражнениями и простыми способами открытия **внутренней силы**.

Книга предназначена для широкого круга читателей.

Задача этой книги – открыть вашу **внутреннюю силу**.

## Эта книга поможет вам:

- Узнать о тех **внутренних силах**, которыми вы обладаете.
- Овладеть своими **внутренними силами** и применять их в своей жизни.
- Начать действовать и получать то, о чём мечтаете.
- Стать неординарной и харизматичной личностью.
- Разбудить свой внутренний потенциал, который дремлет и ждёт своего часа.
- Вновь поверить в чудеса и пригласить их в свою жизнь.
- Приобрести навык получения быстрых результатов.
- Стать целеустремлённым.
- Создавать настроение для успеха.
- Радоваться и наслаждаться тем, что вы имеете.
- Научиться управлять своим вниманием.
- Забыть про неудачи.
- Взять ответственность за свою жизнь на себя.
- Стать счастливым при помощи **внутренней силы**.



## Оглавление

Предисловие .....	7
Самая важная глава .....	12
Давайте применим рекламный трюк .....	18
Пошаговая инструкция для применения внутренней силы.....	22
Что нами движет?.....	28
Быстрые результаты .....	34
Как побороть лень? .....	41
Вор, с которым знакомы все .....	47
Как найти то, что хочешь? .....	52
Как нам помогает неудовлетворённость? .....	57
Быстрый способ достичь результата.....	61
Настоящая целеустремлённость .....	66
Настроение для успеха.....	70
Получи уже сегодня то, что хочешь .....	75
Нам пригодится пословица .....	79
Найди девушку в красном платье .....	84
Любит – не - любит .....	88
На кого стоит надеяться? .....	93
Прощай, неудачник. Мы больше не увидимся .....	97
Надежда на лучшее. Это должен знать каждый .....	101
Любимое, но бесполезное занятие .....	104
Почему любишь пятницу и ненавидишь понедельник?.....	108
Кто украл простую жизнь?.....	111
Кто кому хозяин? .....	115
Экватор.....	120
Если бы я был сценаристом .....	123
Конец приключениям.....	129
День, когда сбываются мечты.....	134
Как применить позитивное мышление? .....	139
Эффективный способ испортить себе жизнь.....	145
Как внешность влияет на внутреннюю силу?.....	150

Действия, которые дают максимальный эффект .....	155
Эликсир молодости .....	161
Как открыть дверь?.....	164
Эффективный способ избавления от проблем .....	168
Чудеса творит вера .....	172
Что влияет на нас больше всего?.....	177
Секрет от многодетной мамы.....	182
Чем полезна похвала и ограничение во времени? .....	187
Чем острее, тем лучше.....	192
Час, когда нужна внутренняя сила .....	195
Коктейль из жадности и зависти .....	199
Кто виноват? .....	203
Как делать большие и сложные дела? .....	207
Хочешь знать, почему у тебя не получается? .....	211
Стратегия болтуна .....	215
Заключение .....	219

## Предисловие

Я вырвалась из мирка повседневных дел и очутилась  
в громадной и удивительной Вселенной.

*Ронда Берн*

– Вы можете привести наглядный пример проявления **внутренней силы** человека? – Однажды задал мне вопрос один из участников тренинга.

Недолго раздумывая, я ответил: – Скорее всего, вам известна певица Мадонна (Madonna). Она известна всему миру. Женщина – икона современной музыки. Согласитесь, мы ничего не знаем о её личной жизни, разве что какие-то заметки из глянцевого журнала. Давайте вместе пофантазируем. И сейчас же получим пример проявления **внутренней силы** человека.

– Попробуем посмотреть на эту легендарную певицу так, как мы смотрим на окружающих нас женщин! – сказал я всем участникам.

– Вы можете себе представить, что Мадонна (Madonna) терпит унижения от хамоватого мужа-алкоголика? – спросил я.

– Нет! – в один голос ответили участники тренинга.

– Вы можете представить себе, что она обиделась на мужа, забрала детей и уехала к маме? – продолжал я.

– Нет, скорее всего, это невозможно. Она занята творчеством! – громко ответила одна из участниц тренинга.

– Вы можете представить её часами болтающей с подружками по телефону или сутками сидящей в социальных сетях? – я продолжал атаковать публику своими вопросами.

– Нет! Нет! Нет! – громко ответил я вместо участников, – она совсем другая! Не такая, как все. Она создаёт музыкальные шедевры, диктует свой стиль и моду. И, возможно, поэтому её так сильно любит весь мир. Естественно, она женщина и имеет такое же тело, как и миллион других женщин. Тело такое же, а вот склад



ума, сила духа, творческий потенциал у неё не такой, как у всех. Вот те внутренние качества, которые её делают не такой, как все остальные люди, я и называю проявлением **внутренней силы** человека.

**Внутренняя сила** – это то, чем наполнена ваша душа, ваш ум, ваши мысли и, конечно, ваши действия. Я называю это Силой именно потому, что она творит мир, в котором вы живёте, и помогает получать желаемое.

– Давайте я расскажу о **внутренней силе** на другом примере, – предложил я развить эту тему дальше.

– Если человек слабый, а хочет быть сильным, что он делает? – задал я очередной вопрос участникам тренинга.

Люди в аудитории молчали. Я люблю и ценю такие моменты. Видно, что им интересна та информация, которой я делюсь.

– Он идёт в спортивный зал, начинает бегать, приседать, жать штангу и так далее. В итоге появляется сила. Это сила внешняя. Упругий пресс и круглый бицепс – реальное доказательство.

– А если женщина чувствует себя некрасивой? Что она делает? – глядя на участниц, спрашиваю я.

– Меняет причёску и покупает новые наряды, – мгновенно ответила одна девушка.

– Правильно! – воскликнул я. – И её новый и привлекательный образ – это тоже внешняя сила.

– А что делать, когда я, к примеру, задумал развить новый бизнес? Мне нужно сделать ряд шагов: зарегистрировать предприятие, создать сайт, найти партнёров, нанять сотрудников, открыть офис и так далее, – говорю я, – это всё тоже внешние действия и проявления внешней силы.

А вот пока я буду всё это делать, мне придётся убрать свою лень, научиться эффективно управлять своим временем и, конечно, иметь сильное желание создать новый бизнес. Мне будут просто необходимы настойчивость, целеустремлённость и умение

доводить дело до конца. Мне нужна будет **внутренняя сила**, иначе я могу и не сделать то, что задумал.

**Внутренняя сила человека** – это сила его души. Она всегда присутствует в нашей жизни и плавно переплетается с внешней силой. Это переплетение мы даже не замечаем. Почему-то многим людям свойственно искать и использовать только внешнюю силу. К сожалению, нас не учат пользоваться внутренней силой.

– Вам понятны эти примеры? – я задал очередной вопрос участникам тренинга.

– Да, очень наглядные примеры, – отвечали они.

– Раз понятно, тогда скажу самое главное. Любое человеческое действие можно представить как переход из одного состояния или качества жизни в другое.

Я нахожусь здесь, где у меня нет того, что я хочу. К примеру, я – молодой человек и у меня нет высшего образования. А мне хочется попасть туда, где у меня есть то, что я хочу – высшее образование. Это не что иное, как переход из своего невежества в свою образованность. Кто несчастен, тот хочет перейти из грусти в счастье. А кто беден – стремится перейти из бедности в достаток и богатство. Как в математических задачах для школьников – грузовик выехал из точки А в точку Б. Помните?

Примерно так же и в жизни. Всё, что происходит, можно представить как математическую задачу.

Когда ты знаешь, куда хочешь попасть, и идёшь в это место, применяя свою **внутреннюю силу** – вероятность того, что ты туда попадёшь, очень велика. Но, есть один важный момент! Главное, чтобы уровень жадности не зашкаливал на этом пути, а иллюзии не служили столбовыми указателями.

Что делает обычный человек, когда перед ним встают реальные проблемы? Вспоминайте свою жизнь, вспоминайте жизнь друзей или знакомых.

Человек забывает о своих мечтах. Свои мечты он отодвигает в сторону и забывает о том, что способен сам создавать своё будущее. Такое будущее, о котором он мечтал. Знаете, что происходит потом?

Потом он постепенно теряет уверенность в себе, а вместе с уверенностью его покидает надежда. Руки опускаются, и ничего не хочется делать. Внутри становится пусто. Там нет ничего, что способно воплотить мечты в жизнь. Было нечто подобное в вашей жизни?

Я осознаю и чётко понимаю, что моя цель – разбудить эту **внутреннюю силу** в себе и в окружающих меня людях. Эта сила поможет изменить жизнь, но пока она спит внутри.

Когда-нибудь наступит час, и эта **внутренняя сила** проснётся, и она вернёт все мечты в жизнь и обязательно воплотит их. Вы обязательно запомните этот момент. Будить её нужно начинать с сегодняшнего дня. Прямо сейчас!

Через некоторое время после этого разговора с участниками тренинга я начал собирать разные примеры проявления **внутренней силы**. Чуть позже начал разрабатывать упражнения для овладения собственными **внутренними силами**. Мне захотелось собрать свою коллекцию простых и эффективных упражнений. На основе этих примеров и упражнений я разработал авторский тренинг, который объясняет участникам роль **внутренней силы** в жизни каждого из нас и учит самостоятельно пользоваться этой силой. А сейчас я решил изложить свои знания на бумаге в виде книги.

Поскольку это книга – тренинг, я построил её следующим образом. Я пишу свои мысли на тему **внутренней силы**, а в конце каждой главы даю небольшое практическое упражнение. Вы можете выполнять упражнение прямо в книге, если вы читаете её в бумажном варианте. Пишите, черкайте, делайте заметки, в общем, всё, что угодно, главное – это открыть свою **внутреннюю силу**.

Если вы читаете эту книгу в электронном варианте, тогда возьмите большую тетрадь или чистые листы. Во время чтения книги вам придётся делать небольшие пометки и отвечать на разные вопросы. На выполнение каждого упражнения требуется всего от 2-х до 10-ти минут. Времени вы потратите крайне мало, а вот эффект будет максимальный. Поэтому я очень люблю **внутреннюю силу**, тратишь минимум времени, а получаешь максимум отдачи.

И не забывайте про своё творческое начало. Можно переделывать вопросы в упражнениях, менять их местами, объединять с другими упражнениями, главное – действуйте! Все практические упражнения проверены мной на себе и на других людях не один раз.

Когда вы будете работать с упражнениями, конечно лучше, если вас будет несколько человек единомышленников, которые хотят открыть свою **внутреннюю силу**. Работая вдвоём или в маленькой группке 3-5 человек, вы быстро поможете друг другу избавиться от ненужных проблем и сможете открыть свою **внутреннюю силу**.

Мне бы хотелось, чтобы моя книга помогла вам открыть вашу **внутреннюю силу**. Эта книга предоставляет вам необходимые инструменты, и они будут всегда под рукой и всегда помогут воплотить задуманное. Всё, что нужно – это превращать знания в навыки.

Я уверен, что ваша **внутренняя сила** создаст в вашей жизни нечто новое и необычное!

**Внутренняя сила** воплощает в жизнь все мечты!

Александр Куберский

## Самая важная глава

Если вы перестаёте смотреть вперёд,  
вы фактически перестаёте жить.

*Максуэлл Мольц*

Буратино был умным мальчиком. Продать букварь и купить билет в театр – это гениальный поступок. Зачем читать скучную книгу, если рядом столько интересного?

Книги – это источник знаний, а не предмет интерьера. Прежде чем читать эту книгу или любую другую, нужно понять, зачем это делать. Можно читать, чтобы узнать что-то новое, можно читать ради развлечения или от нечего делать. Чтение книги забирает время. Что вы получите в обмен на затраченное время?

Если очень внимательно посмотреть вокруг, на других людей, то можно заметить следующее – большинство людей не имеют цель в жизни. Людям свойственно подстраиваться под обстоятельства и жить в привычном ритме и при этом ни к чему не стремиться. Плыть по течению всегда легче, чем грести в ту сторону, в которую хочется.

Так как люди не ставят себе цель, то они ни к чему и не приходят.

### *Какая ваша цель? К чему вы хотите прийти?*

Для того чтобы получить максимальную пользу от этой книги, нужно решить для себя – чего ты хочешь? Хорошо если это большая и значимая цель, но если она маленькая – тоже отлично. Ведь достижение самой маленькой цели добавляет в жизни положительные эмоции. И уже обилие положительных эмоций создаёт счастье.

На своих тренингах и консультациях я встречал много самых разных людей. Я заметил одну особенность. Очень много людей имеют превосходные знания, отличные умственные способности и даже таланты, но, как правило, всё это богатство спит в зародыше. Люди не пользуются своим умом, талантом, творчеством. Люди не пользуются своей **внутренней силой**.

Но, я встречал и других людей, которым не досталось ни глубокого ума, ни знаний, ни талантов. Зато в них есть нечто особенное – это целеустремлённость и настойчивость. Именно такие люди обитают на вершине успеха и всё это только благодаря этим внутренним качествам. Когда я пишу эти строки, я вспоминаю роман Джека Лондона «Мартин Иден». Герой этого романа – моряк, который занялся самообразованием и решил стать писателем. Не имея ни образования, ни таланта, он пробил себе дорогу в мир литературы и стал очень популярным и богатым. Вперед его двигала любовь к женщине и настойчивость. Жаль, но история, описанная непревзойдённым Джеком Лондоном, заканчивается трагически. Роман «Мартин Иден» – это лучший пример целеустремлённости и настойчивости человека. Меня эта книга сильно впечатлила.

***Настойчивость и целеустремлённость – это проявление внутренних сил человека. Вы пользуетесь этими силами?***

Однажды я проводил тренинг для женской аудитории. Тренинг прошёл замечательно и было видно, что многие женщины получили ответы на свои вопросы. После тренинга произошла одна очень неприятная ситуация. Одна из участниц позвонила организаторам и пожаловалась, что тренинг ей не понравился, в нём не было чёткой структуры. Она хотела информацию «разложить по полочкам». Я попросил организаторов дать мне

телефон этой участницы, чтобы лично принести ей свои извинения и объяснить, почему я не дал структурированные знания.

Номера телефона я так и не дождался. Жаль, а я мог бы многое ей рассказать о том, как структурированные знания и раскладывание по полочкам создают проблемы в жизни. К слову сказать, на тренинге я рассказывал женщинам о мужском мышлении и о том, как наладить взаимоотношения с мужчинами.

Мужчина – это такой персонаж в жизни женщины, который постоянно меняется. И он не очень то и хочет, чтобы информацию о нём разложили по полочкам.

Человеку свойственно внутри себя раскладывать информацию по полочкам. Это происходит по нескольким причинам. Одна из них – это желание управлять информацией и быстро находить ответы на вопросы.

Вторая причина – это страх. Страх едва слышным голосом нашёптывает – когда всё разложено по полочкам, ты в любой момент сможешь этим воспользоваться. Это хорошо, но только во время раскладывания по полочкам уходит способность чувствования жизненных ситуаций. Раскладывание по полочкам блокирует интуицию. Таким образом, человек незаметно для себя разучивается думать. Он бездумно пользуется информацией, которая бережно хранится на полочках внутри сознания. В жизни это проявляется в виде обычного упрямства или глупости. Ты сколько человеку не объясняй, а он знает лучше других.

Мысленно представьте огромную книжную полку, забитую разными книгами. А теперь представьте, что эта полка падает, и книги разлетаются в разные стороны. Вы уже не знаете, что делать и как пользоваться тем, что ещё секунду назад стояло на своём месте.

В жизни так часто и происходит – всё разлетается, когда человека увольняют с работы, бросает любимый или преследует тяжёлая болезнь.

После этого случая, произошедшего на тренинге для женщин, я обязательно даю знания в структурированном виде. Так

сказать – удовлетворяю запросы публики, но всегда предупреждаю, что любое «раскладывание знаний по полочкам» останавливает чувство и интуицию.

Важно научиться думать и чувствовать, какое качество **внутренней силы** вам необходимо, и в какой момент жизни. Вы это сразу поймёте, когда научитесь использовать и достаточно разовьёте свою **внутреннюю силу**. В разные периоды жизни и для разных целей и задач, вам будут нужны разные силы.

Эта глава – самая важная, потому что именно сейчас нужно решить, зачем читать эту книгу. Очень хочется, чтобы читатель, который прочтёт мою книгу, применил полученные знания в своей жизни и получил желаемое. А что хочет каждый человек? Конечно же, быть счастливым.

Если вы решили, что вам необходима **внутренняя сила**, и вы будете читать эту книгу дальше, тогда воспользуйтесь очень простой формулой достижения счастья.

Простая формула достижения счастья – осуществи то желание, которое сделает тебя счастливым.

Эта формула сделает вашу жизнь более осознанной и соберёт вашу **внутреннюю силу** в единый поток. Вас ждёт воплощение всех желаний, даже самых дерзких. Если исполнение вашего желания сделает вас более счастливым – знайте, что вы на верном пути.

### **Секрет внутренней силы:**

Быть счастливым – это основное желание человека. На воплощение желаний, которые принесут вам счастье, нужно применять свою **внутреннюю силу**. Для осуществления своих желаний вы начнёте искать свою **внутреннюю силу**.



## Упражнение по обретению внутренней силы:

Сначала ответьте на следующие вопросы:

Определите, чего вы хотите. Какая ваша цель, стремление или мечта? Запишите это.

---

---

---

Если вы достигните своей цели, вы станете счастливым?

---

---

---

Как можно применить настойчивость и целеустремлённость для достижения вашей цели?

---

---

---

Какая информация может помочь воплотить цель в жизнь?

---

---

---

Какие действия необходимо совершить?

---

---

---

Что подсказывают ваши знания, «разложенные по полочкам»?

---

---

---

Что подсказывает ваша интуиция? Что вы чувствуете?

---

---

---

После того, как вы ответите на вопросы, начинайте действовать по следующей формуле:

Определите цель, к которой вы стремитесь, достижение которой, сделает вас счастливым.

Начинайте делать шаги, необходимые для достижения этой цели.

Применяйте настойчивость, целеустремлённость, интуицию и другие проявления **внутренней силы**.

Помните, что счастье – это главный ориентир. Если вы не испытываете счастья, значит нужно изменить цель или способ достижения.

## Давайте применим рекламный трюк

За каждой вещью в мире  
нам слаще гнаться, чем иметь её.

*Уильям Шекспир*

В нашем магазине продаётся всего один товар – счастье. Хотите купить?

Современная женщина обязательно интересуется диетой. Сейчас идёт бум на стройную и спортивную фигуру. Большинство женщин просто убеждены в том, что нельзя быть счастливой, имея лишний вес.

Самое распространённое убеждение – я толстая! Это убеждение преследует женщин круглосуточно, словно маньяк. Он никогда не устаёт и всегда поджидает свою жертву возле холодильника. Он таится в каждом зеркале, в напольных весах. А самое излюбленное его место – в примерочных магазинах одежды.

Хитрые гении рекламы придумали один замечательный трюк. Реклама диеты, фитнес-центра или средства для похудения должна иметь наглядный пример. Вы наверняка видели рекламные плакаты с изображением полной женщины и надписью огромными буквами «ДО», а рядом изображение стройной и красивой этой же женщины и надпись «ПОСЛЕ». Такой плакат наглядно демонстрирует, что с помощью диеты, средства для похудения или услуг фитнес-центра любая полная и некрасивая женщина может превратиться в стройную и красивую. Этот рекламный трюк широко используется.

Есть ещё одна хитрость, но на неё мало кто обращает внимание. Фотография «ДО» наполнена негативными деталями. Как правило, женщина на фотографии «ДО» одета безвкусно и вид у неё несчастный. А фотография «ПОСЛЕ» создана так, что на ней эта же женщина не только стройная, с отличной подтянутой

фигурой, а ещё одета в красивую одежду и на лице приятная улыбка. Фотография с надписью «ПОСЛЕ» излучает счастье.

Такая рекламная уловка нацелена не только на продажу диеты или средства для похудения. Рекламный плакат незаметно говорит о том, что с красивой фигурой вы будете счастливы так же, как и женщина на фотографии с надписью «ПОСЛЕ». Покупая это средство, вы покупаете счастье.

Люди, профессионально занимающиеся рекламой, знают, что человек, прежде всего, ищет счастье, а каким путём он его достигнет – не имеет значения.

### ***Каким способом вы достигаете счастья?***

Это означает, что в рекламе диет, телефонов, автомобилей должен быть элемент счастья, тогда товар быстрее купят.

Естественно напрашивается вопрос – как это относится к теме данной книги?

Нужно проследить за вашими изменениями с того момента, когда вы начали применять свою **внутреннюю силу**. И если ваша жизнь изменилась, вы решили свои проблемы, преодолели трудности или стали счастливее, чем раньше, значит, **внутренняя сила** запустила процесс позитивных перемен.

### ***Как проследить за своими изменениями?***

Вы как будто мысленно фотографируете себя и свою жизнь. И мысленно подписываете «ДО». Так, как на рекламных плакатах. А потом рисуете в своём воображении себя такого, каким мечтаете стать, и мысленно пишете «ПОСЛЕ».

Затем применяете знания, полученные в этой книге, и стремитесь соответствовать тому мысленному образу, который себе нарисовали.

**Секрет внутренней силы** в том, что нужно следить за тем, как вы меняетесь и становитесь более успешным, счастливым, богатым и здоровым. Это словно внутренняя фотография самого себя. Реальные результаты получаются тогда, когда наблюдаешь за изменениями в жизни и видишь, с чего начал и куда пришёл. В противном случае будет ощущение того, что топчешься на одном месте.

## Упражнение по обретению внутренней силы:

Нужно написать на листе бумаги «ДО», как на рекламном плакате. Мысленно сфотографируйте себя и опишите свой портрет: как вы выглядите, насколько счастливы, к чему стремитесь, чего достигли.

«ДО»

---

---

---

---

---

Затем вы читаете книгу до конца и применяете все знания, которые приобретёте во время чтения.

Когда закончите чтение, возьмите ещё один лист бумаги и напишите «ПОСЛЕ».

Вновь мысленно сфотографируйте себя и опишите свой портрет: как вы выглядите, насколько счастливы, к чему стремитесь, чего достигли.

Проблемы могут уйти, а могут и остаться, но главным индикатором будет счастье. Если вы начали испытывать счастье, значит вы на верном пути.

«ПОСЛЕ»

---

---

---

---

---

Уверен, вас ждут превосходные результаты.

## Пошаговая инструкция для применения внутренней силы

В конце концов, что бы вы делали,  
если бы в ваших руках  
были все возможности Бога?

*Джо Витале*

Всем без исключения хочется чуда. Но, взрослые люди, почему-то, привыкли серьёзно смотреть на события, происходящие в жизни, и чем старше они становятся, тем меньше верят в чудеса.

Мир становится неинтересным – нет места чуду. Мышление взрослого человека похоже на механизм с ржавыми шестерёнками. Эти шестерёнки смазать бы собственной верой в чудо, но нет, человек старательно смазывает их неверием и упрямством.

Представьте, что вы не верите в чудеса. Не важно в какие. Вы не верите в любые чудеса. И вдруг, неожиданно, ваш друг получает то, о чём мечтал – выигрывает в лотерею и внезапно становится богатым. Или ваша подруга, которая настрадалась и натерпелась от мужчин, неожиданно выходит замуж за миллионера и укатывает жить в Калифорнию. Чудеса бывают. Надеюсь, что в вас не проснётся зависть.

Подобные случаи заставляют верить в чудо. Эта вера в чудо заставляет по-другому смотреть на свою жизнь и на свои цели.

Всё, что я говорю, легко проверить. Возьмите любую свою цель или мечту. Желательно, чтобы она была большая, а достижение её было сомнительным. А теперь посмотрите на эту цель из двух разных состояний. Первое, это когда вы верите в чудеса. В то, что может произойти что-то такое необычное – чудесное и ваша мечта осуществится. А потом из второго

состояния, когда вы не верите в чудеса. Затем сравните эти два состояния.

### ***Так будут чудеса или нет?***

Когда человек верит в чудо, он как будто надеется не только на свои силы, а ещё и на счастливый случай, на шанс, на высшие силы, одним словом – на чудо. Человек, который не верит в чудо, обречен на ограниченное мышление.

### ***Как неверие в чудеса ограничивает мышление?***

Большинство людей хотят иметь всё, но ничего не делают, чтобы получить это. Многие ищут «волшебный пендель» или «чудо-таблетку», чтобы вмиг решить все свои проблемы. Но, к сожалению, не находят.

### ***Почему?***

Желание сделать поменьше, а получить побольше, имеет облик садовника, который тщательно выращивает отборные сорта лени в своей теплице.

Посмотрите на диван возле телевизора – это же место, где вы выращиваете свою лень. Конечно, вы можете возразить, что возле телевизора вы отдыхаете. Я не спорю. Есть такие люди, которые практически постоянно отдыхают возле телевизора или с бокалом в руке. Цель их жизни – отдых.

Однажды на своём тренинге я предложил всем участникам вообразить себе облако и двух богов на нём.



– Представьте себе такую картину, – говорю я участникам, – облако, а на нём сидят два бога, смотрят вниз на людей и размышляют. Пусть это будут древнегреческие боги.

Один бог говорит другому:

– Скучно! Может, развлечёмся? Давай кому-нибудь из людей поможем в жизни, ведь мы с тобой можем всё. Просто подарим человеку шанс или счастливый случай и понаблюдаем за ним.

– О! Давай, – отвечает другой бог, – а то и правда скучно. Может вон тому мужику, который лежит на диване, пьёт пиво и смотрит телек?

– Нет, ему не надо, он не поймёт, что это его шанс. Он же ничего не хочет, а если и хочет, то ничего не делает, – отвечает первый бог второму.

– Тогда давай вон тому парню подарим шанс. Смотри, он постоянно пытается достичь своей цели, думает о ней, мечтает, предпринимает шаги, но всё без результата. Он просто ожидает нашего подарка.

– Правильно, вот ему мы шанс и подарим. Только пускай ещё помучается несколько дней, а то растеряет свою целеустремлённость.

Конечно, это вымышленная картина. Но, она даёт каждому надежду на то, что, если вы стремитесь воплотить в жизнь свою мечту, то шанс обязательно появится. Нужные события и знакомства начнут собираться вокруг вас и притягиваться к вам. Вы будете подобны магниту.

Давайте представим среднего человека со средней жизнью.

Чего он хочет?

В среднем возрасте, как правило, на человека обрушивается разочарование. Он понимает, что многое из того, о чём мечтал, он так и не достиг в жизни. Да, что-то конечно есть, но всё это не то, о чём он мечтал.

Какая была мечта в молодости? Он думал, что его ждут большие и грандиозные события, яркая жизнь, наполненная приключениями.

Вспомните, какие картины вы рисовали себе после окончания школы и в институте. Вспомните себя до первого большого разочарования.

Во взрослом возрасте человеку приходится получать образование, искать работу, решать жилищные проблемы, создавать семью. Не всегда все проходит гладко. Даже крайне редко проходит гладко. Кто-то получает образование, но работать по специальности не хочет. Кто-то не может найти высокооплачиваемую работу, кому-то не везёт с созданием семьи или недоступно иметь своё жильё. Из мелких неудач вырастает большое разочарование.

Примерно в среднем возрасте человек вдруг наконец-то понимает, что впереди уже не вся жизнь, а половина уже пройдена. И ещё так много хочется и так мало верится, что что-то в жизни изменится в лучшую сторону.

Именно в такие моменты прозрения нужно хотеть изменить свою жизнь и главные помощники в этом деле – вера в чудо и **внутренние силы**.

Это момент когда нужно активно развивать свою **внутреннюю силу**. Не зря люди в зрелом возрасте становятся умнее, мудрее и терпимее. Это **внутренняя сила** начала проявляться и менять жизнь и характер человека.

Я хочу в этой главе предложить пошаговую инструкцию для применения **внутренней силы**. Я уверен, что, пользуясь этой инструкцией, вы не упустите свой шанс. Ваша вера в чудо распахнёт шансу все двери.

Ну, а пока...

### **Секрет внутренней силы:**

Вера в чудеса приглашает в вашу жизнь счастливый случай или шанс. Верьте и вы не пропустите этот момент. Это момент, когда чудеса вернуться в вашу жизнь.

## Упражнение по обретению внутренней силы:

Пошаговая инструкция по обретению **внутренней силы**. Эта инструкция будет полезна как раз для любителей «волшебных пенделей» и «чудо-таблеток».

Итак, пошаговая инструкция.

1. Определите то, что вы хотите. Это может быть любая достижимая цель. Запишите и как можно чаще думайте о своей цели.
2. Начинайте действовать для достижения своей цели. Это должны быть самые простые шаги.
3. Постоянно наблюдайте за событиями в жизни. Ищите всё, что может принести вам шанс, и вы наконец-то достигните своей цели. Как только шанс появится, сразу же используйте его.
4. Применяйте знания о **внутренней силе**, изложенные в данной книге.
5. Расслабьтесь и относитесь к достижению своей цели как к игре. Выиграете – хорошо, нет – сыграете ещё раз.
6. Верьте в чудо. Не просчитывайте в голове способы, какими вы достигните цели. Пусть обстоятельства сложатся так, как им хочется.

Я не один раз использовал такую инструкцию. Очень часто я получал то, чего хотел. Но, надо заметить, если я придумывал себе ложную цель и достигал её, то она меня не только не радовала, она меня просто разочаровывала. Поэтому, лучше идти к тем целям, которые подходят вашему характеру и удовлетворяют потребность в счастье.

Сделайте это упражнение прямо сейчас:

---

---

---

## Что нами движет?

Для меня успех – это непрерывное стремление к чему-то большему.

*Энтони Роббинс*

Почему способы достижения цели играют с нами в прятки? Хочется что-то сделать, но не знаешь как.

Для того чтобы понять, зачем нужна **внутренняя сила** и научиться её применять, необходимо знать, что движет человеком.

Человеком движет желание. Желания есть у каждого человека без исключения.

В современном мире постоянно используется слово мотивация. Оно показывает суть и смысл того, что движет человеком. Мотивация наполняет действия смыслом.

### *Какой смысл в ваших действиях?*

Мотивация существует в двух вариантах – это мотивация «от» и мотивация «к». Всем известны кнут (от) и пряник (к).

Мотивация «от» – это желание уйти от чего-либо, к примеру, уйти от болезней, от страданий, от нищеты, от одиночества. А мотивация «к» – это желание прийти к чему-либо. Например, прийти к благополучию, богатству, здоровью или любви. Отсутствие мотивации – это отсутствие желания.

Однажды на своём тренинге я задал людям следующий вопрос:

– Вы стоите на улице возле дома. В доме есть дверь, через которую ходят люди. Это что? Вход или выход?

Как правило, участники тренинга отвечают, что это вход.

– Правильно! – говорю я, – когда вы снаружи дома – для вас это вход, но, если вы находитесь в доме и хотите выйти на

улицу, тогда для вас это выход! Разница лишь в вашем восприятии и в том, где вы находитесь.

– Это простой пример, но именно он объясняет, что нужно делать и какой мотивацией пользоваться, – продолжаю я.

– Нет разницы. Вход и выход – это одно и то же. Когда вы выходите из своей квартиры, то, по сути, вы входите в подъезд. Это значит, что когда вы выходите из проблемы, по сути, вы входите в счастье. Когда вы выходите из бедности, вы автоматически входите в богатство. Не важно, что искать – выход из бедности или вход в богатство. Дверь одна и та же.

Людям свойственно знать, от чего они хотят избавиться. И мало кто знает, к чему хочет прийти или что получить.

Поэтому так популярно обговаривать проблемы и жаловаться на жизнь. Спросите у любого человека, чего он хочет, и он расскажет, от чего он хочет избавиться.

Я советую больше времени размышлять на тему того, к чему вы хотите прийти. То есть я сторонник мотивации «к». Не стоит крутить в своём воображении то, что вам досаждаёт и от чего вы хотите избавиться. Прокручивайте перед глазами воображаемый внутренний фильм того, к чему вы стремитесь. Представляйте себе свою цель.

### *А к чему вы стремитесь?*

И вот, когда вы знаете свою цель, вы начинаете её осуществлять. Всё, что вам будет нужно, у вас уже есть внутри.

### *А что будет нужно для достижения вашей цели?*

Вам будут нужны **внутренние силы**. Помните народные сказки? Герой идёт, а ему на пути встречаются две силы. Одна его останавливает и не пускает дальше к цели, а другая помогает.

Баба-Яга, Кошей – все эти персонажи хотят остановить героя. А звери, добрые волшебники – помогают герою прийти к своей цели.

Если перевести сказку на язык достижения цели, то всё, что останавливает, нужно преодолеть, а всё, что продвигает дальше к цели, нужно использовать.

**Внутренняя сила**, как персонажи сказок, бывает двух видов. Одна останавливает, а другая приближает к цели.

### *Что нас останавливает? Как вы думаете?*

Вы посмотрите, что останавливает вас, а я скажу, что останавливает большинство людей, которых я встречал в своей жизни. Любого нормального человека останавливает лень, жадность, зависть, неуверенность в себе и страх перемен. Люди в этом не эксклюзивны, у всех одинаковый набор в разных вариациях.

А что помогает прийти к своей мечте? Целеустремлённость, работоспособность, настойчивость и энтузиазм.

Эта книга написана мной на основе моих переживаний на пути к целям и на основе историй, рассказанных разными людьми на моих тренингах.

В какой-то момент я понял, что между человеком и его целью существует невидимая стена. Эта стена проявляет себя в виде непредвиденных обстоятельств или неудач. **Внутренняя сила** помогает пройти сквозь неё. Эта стена состоит только из сомнений, страхов и воспоминаний о прошлых неудачах.

### *Как сомнения, страхи и прошлые неудачи влияют на вашу жизнь?*

Всё, что нужно, это понимание того, что вы сами себя не пускаете к цели, либо сами себя ведёте к ней. Ваша вера в себя

уберёт все преграды. Только вы двигаете себя или останавливаете. Попробуйте использовать мотивацию «к» и всё начнёт двигаться. Вы быстрее придёте к своим целям.

### **Секрет внутренней силы:**

Вперед вас будет двигать желание. Держите перед глазами то, куда хотите попасть и что получить. На пути к цели вам обязательно встретится то, что будет помогать и то, что будет мешать достичь вашей цели. Всё это – **внутренние силы**. Ваша задача – научиться пользоваться своими силами так, чтобы достигать своих целей.



## Упражнение по обретению внутренней силы:

Какая мотивация больше присутствует в вашей жизни? Мотивация «к» или мотивация «от»? Как правило, у человека есть обе мотивации.

Напишите то, от чего вы хотите избавиться. К примеру, там могут быть такие пункты.

Хочу избавиться «от»:

- грусти
- одиночества
- бедности
- неудач

Переделайте эти пункты на то, к чему вы придёте, когда избавитесь от них. Если вы избавитесь от грусти, значит придёте к радости. Если вы избавитесь от одиночества, значит, вы найдёте себе друзей или любимого человека. Если вы избавитесь от бедности, то начнёте жить в благополучии и богатстве и т.д. Запишите то, к чему вы придёте. К примеру:

Я хочу прийти «к»:

- радости
- любви
- богатству
- удаче

Таким способом вы изменили мотивацию «от» на мотивацию «к». По сути, вы соединили вход и выход.

Теперь подумайте, что вам мешает получить желаемое, а что помогает. Когда увидите, запишите.

В течение следующей недели нешадно убирайте препятствия и развивайте **внутреннюю силу** способом,

описанным в этой главе. То есть свою мотивацию «от» превращайте в мотивацию «к».

Мы идём дальше. В следующей главе мы поговорим на тему того, как получить быстрые результаты.

Не забудьте сделать упражнение.

---

---

---

## Быстрые результаты

Мы находимся здесь, чтобы внести свой вклад в этот мир.  
А иначе, зачем мы здесь?

*Стив Джобс*

Только быстрые и хорошие результаты укрепляют веру в себя. Моя вера укрепляется тогда, когда есть результат.

Пока нет результатов, я постоянно сомневаюсь. Только результат убирает сомнения и добавляет веру.

*А ваша вера укрепляется, когда вы получаете быстрые результаты?*

У людей есть одна особенность – они не хотят и не умеют ждать. Всё, что хочется, должно быть исполнено сию секунду. Эта особенность берёт своё начало в детстве.

Пойдите с ребёнком в магазин игрушек или на аттракционы. Там ему ничего не купите и не пустите его ни на один аттракцион. Попробуйте объяснить ему, что всё это он получит, но не сегодня, а в ближайшем будущем. А сейчас можно только посмотреть.

Ребёнок этого не поймёт. Он разобидится на вас и расплачется. В магазине ему нужно всё и прямо сейчас, а кататься на аттракционах тоже сейчас. Сейчас! Ни потом, ни завтра, ни на день рождения. Сейчас и никак иначе.

Взрослые, к сожалению, забывают, что когда-то тоже были детьми. Взрослые люди, как и дети, тоже хотят получить желаемое тут же, сию секунду. И не важно, признаются они себе в этом желании или нет. Но, мы знаем, что получение взрослых желаний растянуто во времени.

## *Что вы хотите получить прямо сейчас?*

– Всё это понятно, и в этом нет ничего плохого, – скажете вы. Плохого нет ничего. Это даже очень хорошо.

Если мы хотим получить желаемое прямо сейчас, нас начинают интересовать всевозможные способы получения быстрых результатов. Если результата нет долгое время, то вера в этот самый результат улетучивается.

Просто посмотрите на рекламные заголовки, которые предлагают быстрый результат:

- Как овладеть ораторским мастерством за 3 часа.
- Как встретить любимого мужчину за 10 дней.
- Выучи английский всего за 3 месяца.
- Как выйти замуж за миллионера уже в этом году.

А теперь посмотрите на те же рекламные заголовки, но которые не предлагают быстрого результата:

- Как овладеть ораторским мастерством.
- Как встретить любимого мужчину.
- Выучи английский.
- Как выйти замуж за миллионера.

Правда, рекламные заголовки, предлагающие быстрые результаты, более привлекательны?

Используя **внутреннюю силу**, можно получить быстрые результаты, а иногда и очень быстрые результаты. Расскажу историю из жизни, которая превосходно иллюстрирует возможность получения быстрых результатов.

Я проводил тренинг. Мы рассматривали тему взаимоотношений между мужчиной и женщиной и делали

практические упражнения. Одна из участниц – женщина среднего возраста. Думаю, что ей было на тот момент около сорока лет. Она пожаловалась, что не может встретить мужчину, чтобы полюбить его и создать семью.

– Я никак не могу встретить мужчину! – заявила она.

– Почему? – спросил я, – ведь кругом множество свободных мужчин. Вы привлекательная, у вас уже взрослый самостоятельный сын. В чём проблема?

– Я не знаю, где бы я могла с ним познакомиться, – ответила она.

– А! Всё ясно. Вам нужно знать то место, где обитают свободные мужчины! – воскликнул я, – это место хотят знать многие одинокие женщины.

– Да! Именно так, я не пойму, где это можно реализовать. Где познакомиться? – спросила она.

– Вам нужно переместиться в то место, где есть много свободных мужчин. Как вы думаете, где эти места? – вновь спросил я.

– Сейчас все современные люди знакомятся на сайтах знакомств. Вы пробовали размещать там свою анкету? – я продолжал задавать вопросы.

– Нет, конечно. Это как-то несерьёзно, – ответила она.

– Давайте всё-таки попробуем и посмотрим, что из этого получится. Главное – начать действовать, а не размышлять и фантазировать, – предложил я.

– Что-то мне не верится, – возразила она.

– Раз вам не верится, тогда продолжайте наслаждаться своим одиночеством и не морочьте голову ни мне, ни себе, ни людям. Вам не нужен мужчина, – строго сказал я.

– Ой! Нет, давайте всё-таки попробуем, – сказала она слегка напуганным голосом, – я сегодня же зарегистрируюсь на сайте знакомств.

Я знал, что ей не понравится перспектива бесконечного и мучительного одиночества.

Вечером закончился тренинг, и все разошлись по домам. Так как тренинг был двухдневный, то мы встретились на следующий день утром.

– Как успехи? – спросил я у участников тренинга.

– Можно я расскажу! – сказала та женщина, которая пообещала разместить свою анкету на сайте знакомств.

– Ну конечно! С нетерпением ждём рассказа о ваших приключениях, – с улыбкой ответил я.

– Вчера, как и обещала, я зарегистрировалась на одном сайте, – она начала свой рассказ.

Все участники следили за её рассказом очень внимательно. Это говорит о том, что всем людям интересно наблюдать за стремительными переменами в жизни других людей. Или скажем так, быстрые результаты нас вводят в состояние транса и нам эта тема очень интересна. Всегда интересен рассказ о том, как человек заработал на новую машину за один день, а не копил на неё всю жизнь или женщина встретила мужчину своей мечты. Такие истории просто завораживают.

Ну ладно, это я отвлёкся.

Давайте вернёмся к рассказу участницы тренинга.

– Я создала свою страницу на сайте знакомств. Потом выключила компьютер и пошла в гости к подруге, там и осталась ночевать. Утром прихожу, открываю комп. И вы не поверите!

– Что там? – дружно закричали все участники тренинга и я вместе с ними.

– Там было сорок семь писем от разных мужчин!!! – с восторгом заявила она.

– Сорок семь! Все они обратили на меня внимание и захотели пообщаться со мной, – сказала она с таким удивлённым лицом, словно ей предложили полететь в космос.

– Невероятно! Вот такие случаи я и называю быстрыми результатами, – сказал я.

– Я и сама не ожидала, что будет такой результат, – продолжила она, – до этого дня я полтора года не могла ни с кем познакомиться.

– Теперь выбирайте из этих сорока семи мужчин того, кто вам больше всех подходит, – сказал я с улыбкой. Мы все искренне порадовались за неё.

Я не знаю, как сложилась её судьба дальше, мы больше не виделись, но уверен, что после таких быстрых результатов она быстро нашла мужчину своей мечты.

### ***В чём секрет быстрых результатов? Как вы думаете?***

А вот другая история из жизни. Эта история тоже про женщину и тоже про её личную жизнь. Она тоже не могла найти себе мужчину. Я рассказал ей этот случай с тренинга. Естественно, я предложил ей создать свою страницу на сайте знакомств.

Она на это не решилась. Оправдывая это тем, что если она это сделает, то все узнают, что у неё всё плохо, и она не может найти себе пару. А так она изображает людям фальшивое счастье. Такая игра на публику называется «У меня всё о'кей».

Хорошо, что она это понимает, а значит, перестанет играть в эту игру, когда захочет. Я попытался ей объяснить, что в размещении анкеты на сайте знакомств нет ничего унижительного. Через полгода я узнал, что личную жизнь она так и не устроила и анкету на сайте знакомств так и не разместила. А я продолжаю верить, что однажды она начнёт действовать, а не оправдывать себя. И однажды встретит того, кого ищет всю жизнь.

## ***В чём секрет отсутствия быстрых результатов?***

Вам нужно научиться создавать быстрые результаты в своей жизни. Будьте как дети – хочу прямо сейчас. Делайте и получайте.

### **Секрет внутренней силы:**

Быстрые результаты появляются от того, что вы меньше думаете, а больше делаете. Это главное условие появления быстрых результатов в жизни и не важно, какой сферы жизни это касается. Быстрые результаты – это ответ на быстрые действия.



### Упражнение для обретения внутренней силы:

Что вы хотите, но никак не можете получить? Вспомните что-нибудь простое. К примеру, купить новые туфли или купить новую мебель. Запишите это.

---

---

---

Хватит думать. Прямо сейчас пишите список того, что необходимо сделать.

---

---

---

Прямо сейчас делайте всё, что принесёт вам желаемое уже сегодня.

## Как побороть лень?

Одна из отличительных характеристик нашего века  
состоит в том,  
что мы всё знаем и ничего не делаем.  
*Александр Герцен*

Лень – это самое простое и самое увлекательное занятие.

Вы сделали упражнение после прочтения предыдущей главы? Если сделали, значит, у вас уже есть навык получения быстрых результатов. Если ещё не сделали, тогда эта глава для вас и после прочтения её, вернитесь к упражнению и сделайте его.

Вы не поверите ни книге, ни словам эксперта, ни любой методике, пока не получите первые и быстрые результаты.

В этой главе я предлагаю поговорить о лени.

Чтобы побороть лень, не нужны тайные знания и суперучителя. Чтобы побороть лень, нужно всего несколько навыков, которыми я сейчас поделюсь.

Давайте вместе рассмотрим, что такое лень в понимании обычного человека. Вот, к примеру, нужно сделать уборку всей квартиры. При одном только упоминании об уборке появляется лень.

### *Что это значит? Почему?*

Это значит, что для того, чтобы убрать всю квартиру, необходимо потратить целый день. Напомню тем, кто давно не проводил время с тряпкой и пылесосом. Уборка – это нелёгкая работа. После этой работы обязательно будет усталость. А что в итоге? Вы получаете чистоту в квартире. Но, эта чистота

улетучится уже через несколько дней, а если у вас есть дети, то через несколько часов. Вновь появится вездесущая пыль.

Раз убирать – это тяжело, то и не хочется этим заниматься.

Лень появляется во время выполнения однообразных и неинтересных дел.

### ***Как побороть лень?***

Не нужно с ней бороться, нужно знать причины её возникновения.

Ещё раз замечу – лень возникает тогда, когда нужно выполнять трудную и не очень любимую работу.

### ***Что делать?***

Трудную работу нужно разбить на частички. Делать такую работу станет намного легче. В случае с уборкой в квартире, можно поступить так: убирать каждый день по чуть-чуть, и не нужно будет тратить целый день раз в неделю.

Трудную работу можно распределить ещё на кого-нибудь. Раньше квартиры убирали все – и родители, и дети. Сейчас люди, имеющие деньги и ценящие своё время, обращаются за помощью в клининговые компании.

Если в ваших делах будет меньше тяжести, лень не будет возникать. Лень возникает только тогда, когда мы сами себе говорим, что это сделать тяжело. Попробуйте применить это в любом деле.

Когда нужно идти в ресторан с хорошей компанией или собирать чемодан в долгожданный отпуск или ехать в автосалон заказывать себе новую машину, лень почему-то не возникает.

## ***Почему?***

Всё дело в том, что когда дело интересное или связано с развлечениями, мы получаем новые эмоции. В такие моменты лень обходит нас стороной. Интерес и эмоции убирают тяжесть из тела и мышления.

Рассмотрим другие причины возникновения лени.

Часто бывает так, что вас в конце вашего дела ничего интересного не ожидает. Вы сделали всю работу, а звук фанфар не слышен и приз вам никто не вручил.

Если вы знаете, что в конце вашего труда вас ничего особенного не ожидает, вам будет интересно делать такое дело или нет? Если в конце дела нет похвалы, денег, бонусов или признания, то такие дела порождают лень. Это касается любых дел в любых сферах жизни. Руководители корпораций очень хорошо знают эту особенность человека и поэтому в конце больших проектов раздают сотрудникам бонусы.

Зная это, вы можете обхитрить свою лень.

## ***Как обхитрить свою лень?***

Очень просто. Представьте, что вам нужно убрать квартиру, а в конце этой работы вас ждёт какой-нибудь денежный приз. И вот вы, устав, домываете пол, выжимаете тряпку. Квартира сверкает. По телу разлилась усталость, вы горды тем, что побороли свою лень и проделали большую работу. И тут вы замечаете на диване конвертик с надписью «Приз за сделанную уборку». Вы разрываете конвертик, а оттуда выпадает тысяча долларов.

## ***Какие ваши эмоции? Какая ваша реакция?***

Просто вообразите себе. А как вы будете в следующий раз относиться к уборке квартиры, если будете знать, что вас ждёт денежный приз? Вам лень убирать или нет?

Скептики, читая эти строки, скажут, что это нереально. Да, нереально. Вам никто приз не даст, кроме вас самих. Если вы хотите научиться управлять своей ленью, значит, вы должны научиться благодарить самих себя. Самому себе дарить бонусы.

К примеру, защитили диссертацию – купили путёвку и улетели отдыхать на острова. Закончили важный проект на работе и купили себе новые туфли или телефон. Сделали уборку и подарили себе поход в суши-бар или в паб.

Когда есть вознаграждение за нелюбимую, тяжёлую или однообразную работу, тогда лень не появляется.

Лично я после проведённых тренингов покупаю себе что-нибудь новое из одежды. Когда успешно аттестуюсь на следующий уровень по Айкидо – веду свою семью в ресторан. После написания книги – еду в путешествие.

## ***А как вы себя вознаграждаете после завершения успешных проектов?***

А что делать, когда постоянно чувствуешь лень? Попробуйте ей не сопротивляться, а отдаться и пойти туда, куда она манит.

Всё дело в том, что мы с детства знаем, что лениться – это плохо. Поэтому запрещаем себе лениться, боремся со своей ленью, но всё равно продолжаем лениться. Мы даже не замечаем, как борьба с собственной ленью изматывает. И всё равно в этой борьбе побеждает лень.

Нужно разрешить себе лениться. Отложить все дела, отключить все телевизоры и компьютеры, лечь на диван и сказать себе волшебную фразу: «Разрешаю себе лениться и буду делать это столько, сколько захочу или пока мне не надоест».

Главное – лениться и ничего больше не делать.

Когда я проделывал такое упражнение, мне нужно было всего пятнадцать минут. Потом мне это надоело, и я пошёл заниматься своими делами. Мне стало лень лениться.

Лень помогает набраться сил, когда не борешься с ней, а относишься к ней как к сигнализатору того, что нужно отдохнуть.

Когда разрешаешь себе лениться, тогда очень быстро набираешься сил.

Для того чтобы убрать лень, я придумал следующую формулу из четырёх пунктов:

#### **Формула взаимодействия с собственной ленью.**

– Перед любым делом разрешите себе немного полениться. Просто расположитесь на диване и ленитесь.

– Большое дело разделите на маленькие части.

– Сделайте своё дело интересным. Проявите смекалку и творчество.

– Когда закончите дело, подарите себе что-нибудь.

Подытожим всё, что мы теперь знаем о лени.

#### **Секрет внутренней силы:**

Лень возникает во время трудного, однообразного или неинтересного дела. Сделайте дело лёгким, интересным и подарите себе приз после его выполнения. Вы удивитесь, сколько у вас сил и энтузиазма. Лень добавляет сил, если к ней правильно относиться – знать причины её появления и знать, как с ней взаимодействовать.

### **Упражнение для обретения внутренней силы:**

Напишите на листке бумаги всё то, что вам лень делать.  
Примените мою формулу взаимодействия с собственной ленью.

---

---

---

---

---

## **Вор, с которым знакомы все**

Мы все в одном болоте, но некоторые из нас смотрят на звезды.

*Оскар Уальд*

Если человек говорит, что у него нет времени, значит, вы ему не заплатили за его время.

Чем занимались люди, когда не было интернета? Женщины вязали носки и свитера, мужчины сами чинили машины и играли в домино, а дети прыгали в резиночки, носились на велосипедах и играли в мяч.

Интернет настолько прочно обосновался в жизни современных людей, что стал основным источником информации. Если человек говорит, что он не пользуется интернетом, не имеет аккаунта в социальных сетях, он сразу становится похож на динозавра, которого забыли пригласить на Ноев Ковчег.

Когда задумываешь какое-нибудь дело – не важно, какое – будь то бизнес, учёба или новое хобби, на все это необходимо выделить время. Именно время нужно, чтобы научиться чему-нибудь новому, к примеру, сходить на тренинг по актёрскому мастерству, изучить основы копирайтинга или научиться свободно разговаривать на английском языке. Куда ни сунь свой любопытный нос, везде нужно время.

Хочется многое успеть, многое создать, много чего увидеть, а на это всё нужно время, время и время.

*Что вам хочется делать, но на это нет времени?*

Но, вернёмся к интернету. Сейчас доступ к интернету прост, как никогда. Достаточно включить компьютер, планшет или достать из кармана смартфон. И добро пожаловать в океан информации. Но, тут возникает одна неприятная штука. Интернет



настолько увлекает пользователя, что в буквальном смысле ворует время.

Так и хочется сказать, что интернет – это тот воришка, с которым знакомы все. С одной стороны, это правда – интернет ворует время. Ну, а если на этот аспект жизни посмотреть по-другому.

Интернет не ворует у вас время. Это ваша любовь к нему, к информации, к развлечениям и сплетням делает из него воришку.

### ***Вы позволяете красть ваше время или нет?***

К всеобщему счастью он ворует ровно столько, сколько мы ему позволяем. Он может украсть весь день, может украсть час времени, а может и вообще остаться ни с чем.

Когда на моих тренингах и консультациях кто-то жалуется, что ему не хватает времени, я спрашиваю, сколько времени человек тратит на прогулки по бесконечному интернету, на дружбу с телевизором и на флирт с книгами.

Как правило, время воруют не так много занятий – ненужная болтовня с друзьями при встрече и по телефону, зависание в интернете или просмотр телевизора.

Чем быстрее вы осознаете, что время очень ценно, тем быстрее вы избавитесь от всего и от всех, кто ворует время.

### ***Кто у вас ворует время?***

Есть такой тактический ход для избавления от всего, что отнимает время. Возьмём для примера безобидное занятие – смотреть телевизор. Вы сокращаете просмотр до минимума. Разрешаете себе смотреть телевизор только раз в неделю или вообще отказываетесь от него.

Я в последнее время перестал смотреть телевизор, смотрю только фильмы и только в полном варианте, а не так, как

показывают на общедоступных каналах с прерыванием на рекламу, которая идёт двадцать минут. Мне жалко тратить своё время.

***Куда вы будете тратить своё время, если его будет очень много?***

Как взаимодействовать с людьми, которые нас окружают и отнимают время? Самое главное – не портить отношения и никого не обвинять в том, что он крадёт у вас время своими бесполезными разговорами. Это не люди виноваты. Их всё устраивает. Они просто любят разговаривать и получают от этого удовольствие. В том, что вы слушаете их болтовню, виноваты вы и никто другой. Просто начните общаться с такими людьми в такое время, когда им неудобно говорить с вами. И время на разговоры существенно сократится.

Нужно уделить этому внимание и научиться ловить всех воришек, которые пытаются утащить ваше время. А главное – словить себя, когда сам ворует время у себя и у других людей. Научись ловить себя – научись ловить остальных.

Я провёл небольшой и примерный подсчет времени. К примеру, человек впустую тратит два часа своего времени ежедневно. Эти два часа уходят на просмотр ленты новостей, написание комментариев в социальных сетях или на просмотр телевизора.

Берём эти два часа и умножаем на 365 дней в году. Что получается? 730 часов каждый год улетают в никуда. Я не говорю про то, когда человек работает с помощью интернета и социальных сетей. Я говорю именно про то время, которое он бездумно тратит.

Вернёмся к моим подсчетам. Если взять 730 часов и разделить на 24 часа, то получим 30,4 суток. Получается, что 30 с лишним суток в году тратятся бессмысленно и бездумно.

Лично меня сильно впечатляет этот незатейливый подсчёт времени. Я создал мастер-класс по эффективному управлению временем и начал собирать материал для книги на эту тему.

Когда я провёл этот подсчёт времени, я понял, почему успешные люди и те, кто увлечены интересным делом, не смотрят телевизор и не тратят много времени на сидение в интернете.

### **Секрет внутренней силы:**

Умение управлять своим временем – это очень важный навык, который необходим для развития своей внутренней силы. Чтобы управлять временем, нужно научиться его считать и ценить.

Интернет, телевизор и друзья не воруют время. Каждый из нас сам ворует у себя время, даже не понимая этого.

## Упражнение по обретению внутренней силы:

В течение месяца наблюдайте за своим временем.

Необходимо записывать, сколько времени тратится попусту на ненужные телепередачи, болтовню с друзьями и знакомыми, на интернет.

В конце месяца подсчитать общее время, потраченное впустую.

Когда увидите цифру, подумайте и решите, куда ещё можно потратить это время: к примеру, на приобретение здоровья, счастья, благополучия или новых знаний.

Начинайте тратить свободное время на полезные и интересные дела.

---

---

---

---

---

---

## Как найти то, что хочешь?

Умный человек не тот, кто много знает,  
а тот, кто знает самого себя.

*Иоганн Гёте*

Умному не всегда помогает его ум. Глупец не всегда оказывается глупцом. Глупец может сделать такое, на что умный никогда не отважится.

Нельзя назвать глупцом того, кто удивляет своими поступками умного. Умный человек объясняет сам себе всё то, что с ним происходит и таким образом, сам того не ведая, превращается в глупца.

Глупый человек не страшен, нет, страшен глупец, считающий себя умным.

*Каким человеком вы считаете себя, умным или глупым?*

Словно невидимая рука творца заливает в душу каждому человеку глупость и ум одновременно. И ходим мы по свету, выпячивая ум и пряча свою глупость.

*Как вы демонстрируете свой ум и прячете свою глупость?*

*Вы уверены, что окружающие люди этого не видят?*

Однажды я перестал умно рассуждать, прислушался к своей глупости. Я начал делать то, что считал глупостью, и произошло нечто необычное.

У родителей моей жены жила собака Джина. Она была очень старенькая. Собачка-старушка, но всеми очень любимая. И вот однажды она потерялась. Не знаю, что ей там стукнуло в её собачью голову. Она почему-то убежала. Такое поведение было необычно для её породы и характера.

Мы принялись бегать по микрорайону в поисках собаки Джины. Моя жена и её мама пошли в одну сторону, а я поехал на машине в другую сторону. Я медленно ездил по микрорайону и вертел головой в разные стороны, пытаюсь увидеть собаку.

Время от времени мы созванивались и только убеждались в том, что поиски бесполезны. Мне не верилось, что эти поиски к чему-то приведут, но я упорно искал домашнюю любимицу. Я понимал, что эта собака дорога моей жене, ведь она её растила ещё со школьного возраста. Те, кто имел собак, знают, что собака – это не просто животное, это член семьи.

Через некоторое время я окончательно потерял надежду и решил ехать обратно к дому. Вдруг, я увидел стаю собак возле строительной площадки. Я припарковал машину и внутри моей головы вихрем пронеслись мысли:

– Ну что, стоит посмотреть возле стройки? – проскочила мысль в моей голове, – там её точно нет. Ну ладно, пойду спрошу у сторожа, – уговорил я себя.

– Чужая собака не прибывалась к вам? Наша собака потерялась, вот мы её и ищем, – спросил я у мужчины, который стоял у ворот стройплощадки.

– Нет, все наши, да и вряд ли бы они пустили сюда чужую собаку, – ответил он.

– Спасибо, будем искать дальше, – сказал я и побрел к своему удивлению не к машине, а дальше во дворы.

– Куда я иду? – вертелись у меня в голове назойливые мысли, – собака не могла так далеко забежать. Это глупо – искать так далеко от дома. Просто глупо.

Но, мои ноги куда-то меня вели. Я не обращал внимания на свои рассуждения о том, что идти во дворы глупо.

Я просто шёл дальше. Прошёл один двор, другой, понимая, что с позиции умного человека мои поиски бессмысленны и глупы, но продолжал повиноваться какому-то чувству, которое меня направляло всё дальше и дальше. Я словно попал в такое состояние, где умные мысли мной не руководят, а руководит что-то такое, что я называл для себя глупостью.

Я зашёл за очередной дом и вышел на огромный пустырь. Он упирался в проспект, по которому на большой скорости мчали автомобили.

– Нет тут нашей собаки. Я напрасно сюда пришёл, – проскочила очередная и бесполезная мысль.

Вдруг, я заметил на пустыре что-то похожее на коричневый пакет или большой кусок бумаги.

– Надо пойти посмотреть, – хотя я понимал, что это глупо.

Через несколько шагов я понял, что это не пакет, а тело собаки. Я начал бежать и понял, что это наша собака, но она не шевелилась.

– Наверно наша Джина уже мертвая, – подумал я.

– Вот что мне делать? Вернуться и сказать, что я её не нашёл или позвонить и сказать, что наш собака мертва? – вновь начал рассуждать я.

А собака оказалась жива! Я подошёл ближе и увидел её заплаканные глаза. Для меня стало открытием, что у собаки могут быть слёзы. Она лежала и приготовилась встречать свою собачью смерть. Перед ней лежала сосиска, видимо угостили добрые люди, проходившие мимо. Она к ней не притронулась. На Джину это было не похоже, ведь она всегда отличалась прожорливостью.

– Нашлась! – сказал я ей и взял её на руки.

Одной рукой я держал собаку, а второй достал телефон и позвонил жене, чтобы рассказать радостную новость.

Помню, что удивился, что так далеко отошёл от машины в поисках собаки. А ещё помню, что подумал, что у неё сильнейший стресс и она может дома умереть. И тогда громко сказал ей:

– Даже не думай умирать! Ясно?

Как же мы все радовались, когда я привёз собаку во двор. Плакали от радости все, даже дворник.

После этого случая Джина прожила ещё больше года.

Эту историю я всегда вспоминаю как пример того, что умные мысли и рассуждения не всегда приводят к тому, чего ты хочешь.

Я хотел найти собаку, но если бы я полагался только на умные размышления, никогда не нашёл бы её. Оказалось, что всё то, что называется предчувствием и интуицией я называл глупостью. В итоге, я послушался своих глупых желаний, а оказалось, что я слушал интуицию. Так я нашёл то, что хотел. Глупость оказалась совсем не глупостью, а интуицией.

Чтобы найти то, что ты хочешь, нужно пользоваться не только умом, а ещё и интуицией.

### ***Как вы различаете свою интуицию и свою глупость?***

Если человек не может что-то объяснить себе, он называет это глупостью. Так интуиция исчезает из жизни.

Потом я понял ключевую мысль, её я часто говорю людям, если они сомневаются в собственном уме:

– Ты не умный, ты не глупый, ты – это только ты. Только ты решаешь, какой ты.

**Секрет внутренней силы** в том, что мы привыкли использовать в жизни только умные рассуждения и делать умные действия. Мы всячески избегаем того, что не можем себе объяснить и часто называем это глупостью. Внутри человека интуиция или чувства, но их невозможно объяснить словами, они говорят с нами на безмолвном языке. Научиться понимать этот язык очень важно. Интуиция – это внутренняя сила, которая часто маскируется под глупость.



## Упражнение для обретения внутренней силы:

Понаблюдайте за своей повседневной жизнью.

Вас куда-то тянет зайти, и вы не можете объяснить себе смысл этого. Вам хочется позвонить кому-нибудь или встретиться с кем-нибудь. И этому вы тоже не видите объяснения. Так вас тянут невидимые нити. Сделайте то, что хочется, и вы увидите, как изменится ваша жизнь, когда вы научитесь читать язык чувств и интуиции.

Запишите, что вас тянет делать, но этому нет умного объяснения.

---

---

---

---

Найти то, что хочешь можно тогда, когда делаешь что-то такое, чему нет разумного объяснения. Сделайте что-то такое, чему у вас нет объяснения.

Идите туда, куда вас тянет. Звоните тем людям, к которым вас тянет. Гуляйте там, куда вас тянет.

К чему вас тянет сегодня? Что вы сделаете сегодня?

---

---

---

---

## Как нам помогает неудовлетворённость?

Мы не поможем людям, делая за них то,  
что они могли бы сделать сами.

*Авраам Линкольн*

Если я чувствую себя хоть в чём-то неудовлетворённым, что мне сделать с этим чувством? Убрать причину этой неудовлетворённости? Смириться с ней или дать себе всё то, чего хочется и неудовлетворённость исчезнет?

*Что вы обычно делаете, когда чувствуете себя неудовлетворёнными?*

По своей сути неудовлетворённость похожа на сигнальную лампочку, которая мигает и этим даёт понять, что чего-то в жизни не хватает. Нехватка чего-либо является благодатной почвой для неудовлетворённости. А вот что делать со своей неудовлетворённостью – это уже интересный вопрос. Если вы на него ещё не ответили, тогда задам его ещё раз.

*Что вы делаете, когда чувствуете себя неудовлетворёнными?*

С детства мне хотелось иметь собственный автомобиль. Пока я ждал, когда вырасту, во мне росла неудовлетворённость. Мне не хватало автомобиля, и это был корень моей неудовлетворённости.

Естественно, что когда мне стукнуло восемнадцать лет, я пулей понёсся в автошколу. Получив права и покатавшись на отцовской машине, моя неудовлетворённость усилилась и уже начала мучить меня.

Я бредил собственным автомобилем. И, наконец-то, свершилось чудо! Я со своим другом купил Жигули, которые в народе называют Копейкой. Это был верх наших мечтаний. Нас даже не останавливало то, что машина разваливалась от своей дряхлости прямо на ходу. Мы гордились этой машиной, катали всех своих друзей, не обращая внимания на то, что ноги могут выпасть на асфальт через прогнивший пол, а фары практически не светят. Радость затмевала все недостатки. Так неудовлетворённость заставила меня делать всё что угодно, лишь бы достичь желанной цели – ездить на автомобиле.

***Как ваша неудовлетворённость помогает достигать цели?***

Позже мы столкнулись с дорогостоящим ремонтом и машину пришлось продать, но мы купили следующую. За пятнадцать лет у меня было более пятнадцати машин. Сначала я покупал с товарищем одну на двоих, потом для собственной фирмы, потом только для себя.

Сейчас, когда прошло время, я могу оглянуться назад и заявить, что моя неудовлетворённость была самым главным топливом, которое помогало приобретать автомобили.

Именно благодаря своей неудовлетворённости я достигал заоблачных целей за очень ограниченное время и порой в сложных условиях.

***В вашей жизни было нечто подобное?***

Неудовлетворённость мучает многих людей. Людям свойственно ничего не предпринимать для того, чтобы избавиться от своей неудовлетворённости. Через время из неудовлетворённости вырастает зависть.

Когда человек понимает, что у него есть неудовлетворённость и разрешает себе сделать что-то, чтобы получить то, чего хочется, он становится по-настоящему сильным и мощным. Он словно сметает все преграды на своём пути.

**Секрет внутренней силы:**

Если честно и конкретно признаться самому себе, в чем ты неудовлетворён в жизни, то свою неудовлетворённость можно легко превратить в топливо для достижения своих целей.

Неудовлетворённость либо мучает, либо помогает достичь цели.

## Упражнение для обретения внутренней силы:

На листке бумаги напишите сферы своей жизни: работа, семья, увлечения, здоровье, деньги и так далее.

---

---

---

---

---

Посмотрите внимательно на каждую сферу и задайте себе вопрос: «В чем я неудовлетворён в данной сфере жизни?». Ответы запишите.

Задайте себе следующие вопросы:

«Какие действия я сделаю сегодня, завтра, через неделю, чтобы удовлетворить себя?».

---

---

---

---

---

Позвольте своей неудовлетворённости быть. Пусть она полностью займёт ваше сознание, станет делом номер один. А теперь делайте, делайте и делайте всё, чтобы чувствовать удовлетворение от жизни.

Позвольте своей неудовлетворённости привести вас к тому, чего вы хотите. Позвольте неудовлетворённости помогать вам.

## **Быстрый способ достичь результата**

Если вы решили действовать — закройте двери для сомнений.

*Фридрих Ницше*

Зачем делать то, что не приносит ожидаемого результата? Делать, лишь бы делать? Посмотрите на любое свое дело как садовник. То, что вырастет, мы съедим, продадим или это растёт для красоты?

Когда я был школьником, мой отец часто задавал мне вопрос:

– Ты уроки сделал?

Я ему отвечал:

– Да, я делал уроки.

Тогда я ещё не понимал, что важно не делать, а сделать.

На мой наивный ответ мой отец говорил мне следующее:

– Делал – это несовершенный вид глагола. Сделал – покажи, а если только делал, то это значит, что ты уроки не сделал.

А дальше результат очень простой. Если не сделал, то это очень плохо. А если сделал, то сделал это либо хорошо, либо плохо.

Делал – это ещё не результат.

Сделал – это уже результат.

***Чтобы реализовать свои планы или воплотить мечту в жизнь, нужно делать или сделать?***

Если вы хотите, чтобы ваши мечты воплощались в жизнь, ваши планы реализовывались, а цели достигались, вам придется не просто делать, а именно сделать всё, что необходимо.

Уже во взрослом возрасте я рассказал это воспоминание из детства репетитору по русскому языку, у которой брал частные уроки. У неё своя авторская методика обучения, основанная на

эйдетике. Она сказала, что это идеальный пример для иллюстрации формы глагола. Возможно, наш диалог с отцом войдёт в очередной учебник по русскому языку, который собиралась написать эта женщина.

Ещё через время я подумал, что это ещё и идеальный способ демонстрации главного условия того, что нужно сделать, чтобы достичь результата.

Многие люди берутся за какое-нибудь дело и не доводят его до конца. Чуть поделал, поделал и бросил. И какой же вы хотите получить результат после этого? Вы его просто не получите.

Меня мой отец таким вопросом научил доводить начатое дело до конца. Теперь я берусь за дело и довожу его до конца. Если мне и приходится его бросить, я не жду от него результата. Результат может быть тогда, когда вы сделали что-то.

Если вы хотите быстро достичь результата, тогда возьмите простое дело и сделайте его. Сделать – это значит завершить, доделать до конца или доделать до результата.

***Вы замечали, что многие дела начаты, но так и не доведены до конца?***

Сколько знакомых вам людей начинали изучать английский, бегать по утрам, делать ремонт в квартире, строить дом за городом, но так и не доводили начатое до конца? Не доведенные до конца дела нужно отменить и больше не думать о них. Все не доведенные до конца дела мы надеемся сделать сразу, как только появится время. Мне не надо вам рассказывать, что время так и не появляется. Вы это знаете по собственному житейскому опыту.

## *Какие у вас есть дела, которые вы не довели до конца?*

Часто дело не может быть завершено. К примеру, вы хотите запустить новый интернет-магазин. Тогда что считать достижением результата?

Нужно для себя обозначить, что будет являться для вас промежуточным результатом. Например, запускаете интернет-магазин и при этом понимаете, что ожидаете такой промежуточный результат – доход 3000 долларов в месяц или 50 продаж в день. Тогда вы дойдёте до того результата, который обозначили.

Промежуточный результат – это тоже результат.

Доведение дел до конца хорошо иллюстрируют спортивные соревнования. Невозможно сказать, что ты вышел в ринг и просто боксировал. Просто боксировать можно на тренировке, но на соревнованиях, если ты вышел в ринг, то оттуда ты выйдешь либо победителем, либо побеждённым. Точно так же в лёгкой атлетике. Не скажешь, что я бегал на соревнованиях. Скажешь, что пробежал дистанцию и занял первое, второе или десятое место. То есть, сделал и получил результат. А результат зависит от того, как ты это сделал.

Это касается и достижения результата в любой сфере жизни. Его невозможно "подостигать" чуточку и бросить. Его можно либо достичь, либо нет. Другого в условиях достижения результата не дано.

Если вы научитесь на маленьких и не очень значительных делах достигать результат, у вас выработается привычка доводить свои дела до конца. Тогда, если вы что-нибудь не доделаете, вам будет некомфортно от мыслей, что вы что-то бросили на половине пути.

Вы приучите себя трудиться до результата. Это и есть самый быстрый способ достижения результата.



### **Секрет внутренней силы:**

Научите себя работать до результата. Тогда вы быстро научитесь достигать того, чего хотите. В этом и заключается внутренняя сила – умение быстро достигать результата.

## Упражнение для обретения внутренней силы:

Выпишите на бумаге пять своих незавершённых дел.

К примеру:

Создать сайт.

Обновить гардероб.

Съездить к родственникам.

Бегать по утрам

Навести порядок на балконе.

---

---

---

---

Выберете что-то самое простое, что можно сделать в ближайшее время. Обязательно сделайте это дело. Потом следующее и так далее. Когда будете выполнять, вычёркивайте из своего списка то, что уже сделали.

Когда доведёте все дела до конца, постарайтесь как-то это отметить. Ну, к примеру, сходите в кино или ресторан. У вас начнёт вырабатываться привычка доводить всё до конца или до результата, а поход в ресторан зафиксирует это как важное событие в вашей памяти.

## Настоящая целеустремлённость

Стремись не к тому, чтобы добиться успеха,  
а к тому, чтобы твоя жизнь имела смысл.

*Альберт Эйнштейн*

Если человек говорит, что у него нет цели в жизни, он врёт сам себе. Врёт и даже не замечает этого невинного самообмана. Так проще жить. Есть люди, у которых главная цель в жизни – это бесцельно её прожить.

Когда нет цели, можно наслаждаться приятным и тёплым запахом болота, в котором проходит жизнь. Мысли о бурлящих реках и красивых озёрах постепенно исчезают и перестают терзать ленивую душу и гениальную голову. Энергичные слова превращаются в унылое кваканье, и внезапно появляется мысль, которая даёт ответы на все вопросы: «Хорошо хоть так, а не хуже». Цели нет? Наоборот, цель есть и она очень проста, но одна и на всю жизнь – жить в этом болоте и ничего никогда не менять.

### *Какие у вас цели в жизни?*

Самый целеустремлённый человек – не тот, кто ежедневно и упорно идёт к своей заветной мечте.

Нет!!!

Самый целеустремлённый человек – это тот человек, который сильно-пресильно хочет в туалет. Об этом я слышал не один раз и от самых разных людей.

Мой знакомый рассказывал мне забавную историю, она демонстрирует то, что в каждом человеке есть целеустремлённость, но у большинства людей она находится в спящем состоянии. Разбудить её может лишь стрессовая ситуация или неординарное событие.

## ***Что может разбудить в вас настоящую целеустремлённость?***

История моего товарища. Однажды он приехал в большой город. Утром он решил прогуляться по центру. Взял с собой карту города, которая из маленькой брошюры разворачивается в огромную бумажную простыню.

Он прогуливался и любовался архитектурой, но вдруг...

Ему захотелось в туалет. Наружу просилась не жидкость, а что-то более весомое.

Он начал быстро искать укрытие. На это ушло немного времени, потому что это была цель номер один. Ничего другого, только достижение цели. Он нашёл укрытие на ближайшей стройплощадке, а вот карту города пришлось купить новую. Старая, понятное дело, была использована по другому назначению.

Когда он рассказывал мне эту историю, мы заливались от смеха и удивлялись невиданной целеустремлённости.

Любой человек может увидеть, как в нём пробуждается целеустремлённость, когда он сильно хочет в туалет. Всё лишнее уходит из жизни пока цель не будет достигнута.

## ***Как сделать так, чтобы ничего не отвлекало от достижения важной цели?***

В обычной жизни человек идёт к своей цели медленно, постоянно отвлекается на абсолютно неважные и ненужные дела. Ждёт чуда и постоянно сомневается в том, получится у него достичь цели или нет.

Когда человек хочет в туалет, у него нет времени. Он начинает действовать быстро и за очень короткое время достигает своей цели. Результат не ставится под сомнение. Цель должна быть достигнута и в самые кратчайшие сроки. Самое главное, что

в голове не возникают сомнения, на них просто нет времени. Если вы начинаете сомневаться в том, что достигнете цели, значит, ваша целеустремлённость не достаточно сильная.

Из таких наблюдений за жизнью рождается мысль, что дедлайн придумал человек, который искал туалет, нашёл его, а потом превратил свои приключения в технологию для бизнеса.

Стресс включает в человеке бешеную и очень мощную целеустремлённость.

Если свои цели в жизни достигать так же быстро и настойчиво, как в случае с туалетом, то родное и обжитое место станет скучным и неинтересным. Захочется увидеть бурлящие реки, жить возле красивого озера, а с привычным болотом придётся попрощаться.

Выбраться из однообразия повседневной жизни – это цель большинства людей. Но, лишь единицы идут к своей цели.

Понаблюдайте за собой, когда вам хочется в туалет, когда нужно сдать экзамен или успеть на поезд. Понаблюдайте за близкими людьми, наблюдайте за незнакомцами.

Наблюдение даст ответ на то, что такое настоящая целеустремлённость. Целеустремлённость – это **внутренняя сила**, которой не хватает большинству людей. Когда найдёте свой ответ на вопрос: «Какая у меня целеустремлённость?», примените эти знания в жизни и приготовьтесь удивляться тому, как много вы можете достичь за очень короткое время.

**Секрет внутренней силы** – это целеустремлённость. Когда человеку приспичило в туалет, он демонстрирует невиданную, можно сказать, настоящую целеустремлённость.

Всё в жизни достигается намного быстрее и интереснее, когда целеустремлённость связана с действиями, ограничена во времени и ничего не отвлекает от достижения цели.

## Упражнение для обретения внутренней силы:

Запишите свои маленькие и незначительные цели.

---

---

---

---

---

Выберите любую цель, достигнуть которую, не составит особого труда. К примеру, убрать в квартире или навести порядок в компьютере. Уберите всё, что может вас отвлекать. Достигайте эту цель, не отвлекаясь ни на что, словно вы ищите туалет и вас ничего больше не интересует. Таким способом вы начнёте развивать настоящую целеустремлённость. Потом достигайте следующую цель из списка.

Когда закончите с маленькими и незначительными, составьте список больших и значимых целей.

---

---

---

---

---

Выбирайте ту цель, которая добавит в вашу жизнь счастье и поток положительных эмоций. Начинайте достигать её, применяя настоящую целеустремлённость.

## Настроение для успеха

Спасение в том, чтобы сделать первый шаг. Ещё один.  
С него-то всё и начинается заново.

*Антуан де Сент-Экзюпери*

Человеком правит настроение. Бывают дни, когда ходишь грустный и хмурый, а бывает хорошо и радостно на душе и, словно, взлетаешь от такого настроения.

Хорошее у вас настроение или плохое – это отражается на ваших взаимоотношениях с людьми. А ваши взаимоотношения с людьми напрямую связаны с вашим успехом. Понятно, что если у вас плохие взаимоотношения, то и успех сомнительный. Таким образом, ваше настроение влияет на ваш успех.

### *Как ваше настроение влияет на ваш успех?*

Людям свойственно разочаровываться в жизни. К сожалению, реальность диктует свои правила и условия. Разочарование в жизни, крушение планов, неразделённая любовь, горечь от обид и унижений вызывают грусть. Не нужно объяснять, что грустный человек не может быть в хорошем настроении.

Я вижу на лицах людей отпечаток обиды, которую им когда-либо нанесли. Время лечит, это неоспоримый факт, но, следы от ударов судьбы часто видны на лице человека. Естественно, эти отпечатки видны в поведении и в мышлении. Любое поражение в жизни сказывается на настроении.

Как-то мы встретились компанией старых друзей. Мы давно не виделись. Один из моих друзей в тот момент был в крайне незавидном положении. Жизнь держала его в своих объятиях без денег и перспектив. Он был напряжён и замкнут.

Казалось, что его основная задача держать оборону от сокрушительного вопроса: «Как у тебя дела?».

Было видно, что его раздражает наше приподнятое настроение.

Я подумал, что и сам часто бываю напряжён и необщителен с людьми. Мой друг со своим хмурым настроением как будто подтолкнул меня к размышлениям о себе и о своей жизни.

Когда я проживал подобные моменты в своей жизни, меня злило моё плохое настроение и ещё больше злило хорошее настроение моих друзей. Я понимал, что ничего не поменяю в своей жизни, пока не изменится моё настроение. Было досадно от того, что мною правит плохое настроение, а я ничего не могу сделать. Даже создать фальшивое хорошее настроение не удавалось.

Проживая такое, начинаешь видеть людей, пытающихся продемонстрировать фальшивое счастье.

Через время я покопался в своих мыслях и пришёл к выводу, что плохое настроение – это не что иное, как разочарование, одиночество и нереализованность в жизни и, конечно же, бедность.

Прошло ещё время, но, я так и не понимал, где же взять источник хорошего настроения.

### *Где источник хорошего настроения?*

Как-то в другой компании успешных, сильных и состоятельных друзей один наш товарищ рассказал анекдот, который как раз говорит и о том, как настроение влияет на жизнь.

Итак, анекдот:

Встречаются два друга. Один другому хвастается, что привёз из Азии слона.



– Такой слон классный! Ты не представляешь, как рада моя семья. Дети катаются на нем, а он их так любит. Тёще помогает поливать огород. Жена в восторге, слон умеет хоботом мыть посуду и пылесосить, – говорит первый друг.

– Да ты что?! – с восторгом говорит второй друг, – продай мне этого слона, а себе привезёшь ещё, ты же часто путешествуешь.

Первый друг продал слона второму. Они расстались и встретились через месяц.

– Как слон? Доволен? – спрашивает первый друг второго.

Второй друг выглядит замученным и с грустью в голосе отвечает:

– Это ужас! Слон разнёс нам всю мебель. Дети перепуганы. Он сожрал все овощи у тёщи на огороде. А жена его ненавидит за то, что он справляет нужду прямо на кухне.

– О! С таким настроением ты слона никогда не продашь! – отвечает первый друг второму.

После этих двух встреч с друзьями я понял, что от настроения зависит всё – здоровье, заработки, взаимоотношения, ну, буквально всё. Посмотрите на жизнь людей и на то, какое у них настроение. И посмотрите, с кем вам хочется общаться, а с кем нет.

### *Люди с каким настроением вам симпатичны?*

Мне стало понятно, что хорошее настроение – это залог успеха. Но, как и откуда черпать это хорошее настроение, мне было неясно.

В один из дней я увидел, что человеческая память может быть разделена на две папки, как бухгалтерские документы. Одна папка – с приходными накладными, а другая папка – с расходными накладными.

Так и внутри каждого человека – одна папка – с хорошими воспоминаниями, а другая – с плохими. Так вот, если вы часто пользуетесь плохими воспоминаниями, где вы обижены, унижены, оскорблены, где вы терпели неудачи, вас предавали – естественно, настроение у вас будет плохим. Но, если вы будете держать перед глазами хорошие воспоминания, вы будете в хорошем настроении даже в самые тяжёлые времена.

Воспоминания влияют на настроение. Для успеха нужно постоянно вспоминать свои победы и достижения.

### ***Какие у вас были в жизни победы и достижения?***

Таким способом вы создадите поток положительных и приятных мыслей.

Хорошие мысли, хорошие воспоминания создают хорошее настроение. А мы помним, что от настроения зависит, продадите вы своего слона, от которого одни проблемы, или нет.

**Секрет внутренней силы** в том, что ваши воспоминания делятся на плохие и хорошие. Хорошие воспоминания создают хорошее настроение. А настроение влияет на ваш успех, а он, в свою очередь, влияет на всю остальную жизнь.

## Упражнение для обретения внутренней силы:

Возьмите два листа бумаги. На одном напишите: «Мои хорошие воспоминания»:

---

---

---

---

---

На втором напишите: «Мои плохие воспоминания»:

---

---

---

---

---

Теперь выпишите свои плохие воспоминания, где вас оскорбляют, унижают, предают, вы терпите неудачи.

Выпишите все хорошие воспоминания, где вы любимы, где вы успешны, где вам помогает весь мир.

Почувствуйте, как ваши воспоминания влияют на ваше настроение.

Теперь возьмите лист с плохими воспоминаниями, порвите его и выбросьте, при этом мысленно простите всех людей, причастных к вашим плохим воспоминаниям.

Лист с хорошими воспоминаниями держите под рукой несколько дней, чтобы вспоминать и выработать у себя привычку иметь хорошее настроение.

## Получи уже сегодня то, что хочешь

Иные из тех, кто боится взглянуть в глаза будущему, не подозревают, что будущее может показать им зад.

*Станислав Ежи Лец*

Если женщина ищет настоящую любовь, ей лучше не предлагать обычное замужество.

Однажды я консультировал девушку. Её проблема заключалась в том, что она никак не могла встретить свою любовь. Ей хотелось, чтобы в её жизни появился мужчина. Она мечтала, чтобы между ними возникла любовь, и они поженились.

В её жизни были мужчины, но никто не хотел оставаться с ней больше, чем на одну ночь. Она всё размышляла о любви. В её размышлениях чувствовались мысли, навеянные романтическими книгами и фильмами.

Мы огромное количество раз работали с её проблемой с разных сторон и разными методами. Ничего не помогало. Этот случай подтверждает то, что, если человек внутри сопротивляется переменам, то ему никто не поможет. А замужество – это перемена всей жизни.

И вот однажды летом она поехала отдыхать на море, где познакомилась с парнем. Между ними завязался курортный роман. Перед тем, как расстаться, он пригласил её приехать к нему в его родной город на новогодние праздники.

Осень пролетела незаметно, и наступил конец декабря. Естественно, она отправилась на праздники к своему новому возлюбленному. Она вернулась после новогодних праздников совсем другой. У неё было выражение лица, словно она увидела инопланетян.

– Он предложил мне выйти замуж! – радостно и одновременно с тревогой сказала она во время очередной консультации.

– Ну, а ты что ему ответила? – спросил я в ответ.

– Я не знаю. Сказала, что подумаю, – ответила она, – а ещё он сказал, что если я не согласна, то нам нужно расстаться.

– Правильно говорит, – заметил я, – зачем ему зря время тратить на тебя? Видимо, мужик попался тебе решительный и не собирается сопли распускать.

– Но, я боюсь, что это ненастоящая любовь, – заскулила она как собачонка.

– Ты знаешь, ты мне уже надоела со своей настоящей любовью! Ты уже и себе надоела с настоящей любовью! Сколько мы пытаемся решить твою проблему?

– Ой, долго... – сказала она.

– У нас ничего не получается и не получится, пока ты будешь купаться в своих иллюзиях. Ты ищешь вход в мир своей выдумки и хочешь протащить туда, в свой придуманный мирок мужчин, а они не хотят.

– Скажу тебе прямо и не очень приятные слова, но я просто обязан это сделать. Сколько тебе сейчас лет? – спросил я.

– Тридцать шесть, – ответила она.

– Ты до этого возраста не встретила настоящую любовь. Ты когда её собираешься встретить? На своё семидесятилетие? А если ты её никогда не встретишь? Такое тоже может быть. Всё, что ты называешь настоящей любовью – это смесь твоих фантазий с историями из женских романов и голливудских фильмов.

– Угу, – с грустным лицом сказала она.

– Если вы друг другу нравитесь, а он предлагает выйти замуж, то и выходи! Пока зовет. Это и есть настоящая любовь, которую ты так долго искала.

– Он признавался тебе в любви? – вновь спросил я.

– Да, – сказала она, глядя в пол.

– Ты можешь получить настоящую любовь уже сегодня, прямо сейчас. Всё, что нужно – это принять решение и сказать любви – Да! Любая любовь, которая к нам приходит, и есть настоящая.

– Если сейчас не решишься, то незаметно пролетит несколько лет и заведёшь себе собачек или кошечек и будешь с ними гулять, как многие одинокие и несчастные женщины.

– А если тебе не понравится, так разведёшься. Зато побываешь замужем и будешь знать, что это такое – быть замужней женщиной.

Через полгода она вышла замуж, а ещё через год родила ребёнка.

Очень часто мы морочим себе головы несбыточными мечтами, иллюзиями, а то, что нам нужно, зачастую находится рядом и его можно получить уже сегодня.

### ***Как получить уже сегодня то, что хочется?***

Для того чтобы получить сегодня то, что хочется, нужно вспомнить одну старую поговорку: «Лучше синица в руках, чем журавль в небе».

Выбирайте синицу, а не журавля, и у вас в руках появится то, что вы хотите. Журавль улетит, а синица останется.

Тему поговорок мы продолжим в следующей главе.

Людам свойственно желаемое откидывать в неопределённое будущее. Ваше счастье, любовь, успех должны приходить к вам сегодня, а не в будущем.

### **Секрет внутренней силы:**

Когда убираешь иллюзии и ненужные мечты, появляется шанс получить желаемое уже сегодня. Ваша **внутренняя сила** скована иллюзиями и ненужными мечтами. Выпускайте её на волю.

## Упражнение по обретению внутренней силы:

Составьте список того, что вы хотите получить:

---

---

---

---

---

---

Для этого упражнения выбирайте маленькие и незначительные желания. Такие, как съесть мороженое, сходить в ресторан, купить новую рубашку или сумку. Выберите из списка то, что можно сделать уже сегодня и обязательно сделайте это. Лучше, если вы за один день сделаете несколько разных дел. Ваша задача зафиксировать в своём мышлении то, что желаемое вы можете получить очень быстро – уже сегодня.

Запишите свою самую большую мечту или самую дерзкую цель:

---

---

---

---

Сделайте то, что максимально приблизит вас к ней или осуществит уже сегодня.

## Нам пригодится пословица

И все люди имеют глаза и уши, чтобы видеть и слышать,  
и только мудрый внимает всему, как дитя.

*Лао-Цзы*

Есть одна интересная пословица, мне хочется подробнее рассмотреть её в этой книге. Она даст понимание того, как открыть частичку своей **внутренней силы**.

Наверно, все слышали такую пословицу: «С глаз долой – из сердца вон». Как правило, эту пословицу применяют к взаимоотношениям между мужчиной и женщиной.

Лично я понимаю её так: если ты долго не видишь любимого человека, тогда постепенно сердце к нему остывает. Или по-другому – любишь только того, кто перед глазами, то есть рядом. Каждый в этой пословице находит свой ответ и свои жизненные примеры.

### *Как вы понимаете эту пословицу?*

Людям свойственно мечтать о хорошей жизни, но о той, которая ещё не наступила, а вот-вот должна наступить. Мы мечтаем и потихонечку начинаем любить то, чего ещё нет на самом деле.

Мы понимаем эту пословицу наоборот. Возьмём для примера человека, который мечтает о большой новой квартире, но никак не может её купить.

Вот представьте, это молодой мужчина, который недавно женился на прелестной девушке. У них уже есть ребёнок. Им досталась по наследству маленькая квартира. Время идёт и они понимают, что им нужна квартира побольше. И вот однажды они идут к своим друзьям в гости. Эти друзья живут в огромной двухэтажной квартире. Размер и комфорт квартиры друзей



покорил нашего мужчину. Он начинает мечтать о такой же. На квартиру, в которой живёт, он начинает смотреть, как на убогую лачугу.

Что происходит с этим мужчиной?

Он уже любит и хочет то, чего ещё нет – новую большую квартиру. А квартира, в которой он живёт, превращается в лачугу.

В этом заключается одна из самых странных, но самых распространённых проблем. Людям свойственно любить то, чего ещё нет, и не любить то, что имеют.

В моей жизни происходит нечто подобное с автомобилями. Я начинаю хотеть новый автомобиль, начинаю мечтать и постепенно влюбляюсь в эту мечту. Тот автомобиль, на котором я езжу, и который служит мне каждый день, становится мне неинтересен. Естественно, мой автомобиль начинает ломаться.

Я не один раз замечал следующее – человек наметил себе покупку нового дома или автомобиля. Хорошая мечта, но автомобиль, на котором он сейчас ездит, и тот дом, в котором он сейчас живёт, начинают ломаться или с ними происходят разные неприятные случаи.

### *У вас было похожее в жизни?*

Ещё пример. Женщина ищет мужчину своей мечты и не воспринимает тех мужчин, которые её окружают. Так часто бывает, что женщина находится среди мужчин, а замуж никто не зовёт. Я услышал обрывок разговора, во время которого женщина жаловалась подруге, что уже десять лет общается с байкерами, а мужчину для семьи встретить не может. С байкерами хорошо, интересно, весело, но для семьи нужен другой мужчина.

Смысл всего сказанного в том, что нам свойственно влюбляться в то, чего нет. Но, ведь мы не всегда получаем то, о чём мечтаем. Так ведь?

Когда что-то не можешь долго получить, тогда начинаешь страдать от того, что у тебя этого нет.

***Что вы хотите получить? Вы страдаете от того, что у вас этого нет?***

Есть очень простой способ, с помощью которого можно радоваться жизни уже сейчас, а не ожидать непонятного туманного будущего.

Нам пригодится пословица, о которой я говорил выше. Она поможет сформировать следующие мысли:

– Я люблю то, что перед глазами, то есть то, что у меня есть.

– Будущее принесёт осуществление моей мечты – хорошо, а если нет – то тоже хорошо.

Эти мысли расслабляют человека внутри, и он начинает радоваться тому, что у него есть и с радостью осуществлять свои мечты.

Таким способом вы настраиваете внутри себя мир и перестаёте страдать от того, что у вас чего-то нет. Постепенно в вашу жизнь придет всё необходимое.

Вы можете провести маленький эксперимент. Уединитесь в тихом месте. Расслабьтесь и закройте глаза. Мысленно просмотрите свою жизнь. Посмотрите на близких вам людей, на друзей, которые вас окружают. Посмотрите на одежду, вещи, дом. Всё это вокруг вас и каждый день присутствует в вашей жизни. Подумайте на тему того, что будет с вами, если это всё вдруг исчезнет. Что вы будете чувствовать? Станьте пустыми внутри – отпустите все мысли. А теперь почувствуйте любовь и радость от того, что есть в вашей жизни. Радуйтесь тому, что есть у вас и мечтайте получить что-то новое в своей жизни.

Теперь вновь посмотрите на всё, что имеете: на семью, на любовь, на здоровье, на все материальные вещи. Видите, как они

выглядят по-другому, когда вы им рады? А сейчас посмотрите на свои цели. Видите, как они становятся ближе к вам? А то, что у вас есть сейчас в жизни – это фундамент для осуществления всего того, что вы хотите иметь в будущем?

Мы всегда идём туда, где нам рады. Пусть и в наших жизнях будет то, чему мы рады.

### **Секрет внутренней силы:**

Когда любишь и радуешься тому, что у тебя есть, перестаёшь переживать и страдать от того, что у тебя чего-то нет. А какой человек кажется окружающим более сильным – тот, кто любит и радуется или тот, кто переживает и страдает?

Так любовь и радость открывают **внутреннюю силу**.

## Упражнение по обретению внутренней силы:

Напишите всё, что у вас есть. К примеру, работа, взаимоотношения, дом, машина, всё, что угодно:

---

---

---

---

---

---

Посмотрите на всё это с радостью, любовью и благодарностью.

А теперь посмотрите на свою самую большую и значимую мечту. Постарайтесь увидеть, как то, что у вас есть, поможет вам осуществить эту мечту.

## Найди девушку в красном платье

Обстоятельства в той же мере творят людей,  
в какой люди творят обстоятельства.

*Карл Маркс*

Покупайте внимание – это отличная инвестиция. Однажды сделав это, убедитесь на всю жизнь.

Интересный и захватывающий фильм «Матрица». Один из немногих фильмов, который хочется пересматривать и пересматривать. Если вы не смотрели этот фильм, то обязательно посмотрите его. Он вам расскажет многое о вас и о **внутренней силе** человека.

В этом фильме есть такой момент. Морфиус и Нео прогуливаются по модулятору Матрицы. Вокруг них идут люди в серо-чёрных костюмах – это офисные работники и клерки. Нео замечает в толпе красивую девушку в красном платье. Она явно выделяется из толпы. Вот этот момент нас сейчас и интересует. Почему она выделяется из толпы? Она не такая, как все. Она в яркой одежде – в красивом красном платье.

Как только Нео обратил внимание на девушку в красном платье, она моментально заняла собой всё его сознание. Её мгновенно стало много. Весь мир стал маленьким, а она большой.

Попробуйте обратить внимание на любой предмет, находящийся возле вас, и подойти к нему. Видите, как этого предмета становится много? Он занимает весь ваш ум, всё ваше сознание. Вы больше ни о чём не можете думать. Этот предмет как будто привязывает вас к себе.

А к чему, казалось бы, этот разговор и какое он имеет отношение к **внутренней силе** человека? Всё очень просто: то, на что ты обращаешь внимание, становится больше.

Обращаешь внимание на добро – и добра становится больше. Обращаешь внимание на зло – и зла становится больше.

## *Чего в вашей жизни больше?*

Однажды меня пригласили на выступление одного молодого писателя. Так вот, он рассказал про очень интересное упражнение. Его научил этому один американец.

Опишу это упражнение, чтобы вы могли его проделать самостоятельно.

Выходишь на улицу и задаёшь себе цель найти пять девушек в красных платьях. И начинаешь искать. И самое интересное, что раньше ты и не замечал их. Когда ищешь, тогда девушек в красных платьях становится больше, чем девушек в других платьях. Или другой пример для этого упражнения. Начинаешь искать пять красных автомобилей марки «Мерседес Бенц».

Это очень эффективное упражнение, оно совершает магическое воздействие на восприятие действительности. Вам начинает казаться, что сегодня, будто специально, попадаются девушки в красных платьях или Мерседесы. Жизнь словно сама начинает к вам направлять то, что вы ищите.

Попробуйте сделать это упражнение.

Можете начать искать способы увеличения своих заработков. Или начать искать новые идеи для бизнеса. Вас ждут приятные минуты поиска и удивления от того, сколько всего интересного вокруг, а вы этого не замечали.

Применяйте это упражнение в своей жизни.

Если хочешь быть счастливым, начинай искать счастье и его станет больше.

Если девушка ищет себе мужа, ей просто нужно видеть, сколько хороших, сильных и замечательных мужчин вокруг, тогда их станет больше. Из большого количества всегда можно найти себе то, что нужно.

Ещё раз зафиксирую важную мысль – того, на что вы обращаете внимание, становится больше.

Всё это не пустое развлечение. Обращение внимания – это первый шаг перед любым действием.

Когда вы собираетесь отъехать от обочины, вы сначала сосредотачиваетесь, смотрите в зеркало заднего вида, а уже потом нажимаете на газ, и машина выезжает на дорожное полотно. Когда у вас большой опыт вождения автомобиля, вы это делаете автоматически.

Помните, как это было во время учёбы в автошколе? Вы сосредотачиваетесь, а уже потом осторожно выруливаете на дорогу. Сначала внимание, а уже потом идёт действие.

Начинайте обращать внимание на то, что вам нужно. Потом начинайте делать всё необходимое. У вас всё получится, я в этом уверен. А вы?

### **Секрет внутренней силы:**

Больше становится того, на что вы обращаете внимание. Дайте своему вниманию нужную команду, и оно само создаст то, что вы хотите.

## Упражнение по обретению внутренней силы:

Нарисуйте в своём воображении то, чего хотите достичь или что получить.

Что вы будете испытывать, когда получите желаемое? Это может быть счастье, радость, умиротворение, любовь или уверенность в себе и своих силах. Запишите это:

---

---

---

---

---

Как только поймёте какое чувство будете испытывать, сразу же начинайте замечать это в своей жизни, чтобы этого стало больше. Когда этого станет больше, вам будет проще получить желаемое.



## Любит – не - любит

Тот, кто умеет только ненавидеть  
или только любить, — завидно примитивен.

*Эрих Мария Ремарк*

Если ты сомневаешься, тогда знай – скоро твоё продвижение остановится.

В детстве мы играли в забавную игру – «Любит – не – любит». Смысл игры очень прост – расскажу для тех, кто забыл или не знает.

Срываешь ромашку, потом, если ты девочка, представляешь себе мальчика, а если ты мальчик, то представляешь девочку – тех, кто тебе нравится. Затем начинаешь срывать лепесточки с бутона. Оторвал один лепесточек и говоришь – любит. Оторвал следующий, говоришь – не любит. И так до конца, пока не оборвёшь все лепестки. На каком слове обрываешь последний лепесток, тот ответ и является правдой.

Помню, я играл в эту игру в самом раннем возрасте, ну, наверно мне было лет семь или восемь. Тогда я представлял какую-то девчонку то ли со двора, то ли со школы. Когда я оторвал последний лепесток на слове любит, я вдруг как-то возгордился собой. Я получил подтверждение, что такого мальчика, как я, кто-то любит. В меня это вселяло необыкновенную силу.

***Что за сила в человеке появляется, когда он получает подтверждение того, что его любят?***

Для взрослого человека эта игра кажется смешной, но, почему-то, взрослые играют в эту игру с самым умным видом. Как? Очень просто.

Взрослый человек играет сам с собой в детскую игру «Любит-не-любит», только без ромашки.

К примеру, очень распространённая игра «Получится или не получится», либо «Займу должность или не займу», «Женится-не-женится» или «Купит шубу или не купит». Так как взрослые не срывают ромашку, такие игры затягиваются надолго.

Эта игра наглядно показывает то, что в каждом человеке живет сомнение. Каждый постоянно сомневается в том, что произойдёт с ним в будущем.

Дети, чтобы не мучить себя, берут ромашку и через минуту знают ответ. Если любит, то они искренне радуются, а если не любит – плачут, и на этом игра заканчивается.

Взрослые «умнее», чем дети. Поэтому они не могут взять и просто выбрать, они будут думать и сомневаться. А постоянное сомнение влияет на исход дела.

### ***Как ваши сомнения влияют на ваши дела?***

Приведу простой пример. Я предлагаю более внимательно посмотреть в мыслительный процесс взрослого человека, который собирается открыть свой бизнес и постоянно играет с самим собой в игру «Получится или не получится». Он постоянно не может выбрать. Если он возьмёт ромашку и сыграет, как в детстве, то у него может быть только два результата: получится или не получится. Если выпадет «Не получится», зачем тогда начинать новый бизнес? А если выпадает «Получится», тогда к чему лишние сомнения?

Сомнения способны разрушить любое, даже самое хорошее начинание на начальном этапе.

А если вы вспомните любое дело, в исходе которого вы сомневаетесь, и сорвёте ромашку, то...

Если, всё-таки, выпадет «Получится», тогда начнётся внутренняя ломка, ведь с этой минуты придётся стать уверенными в себе, а мышление к этому ещё не привыкло.

***Почему большинство людей не привыкли быть уверенными в себе?***

Всё потому, что каждый из нас испытывал неудачи. Большинство людей думают, что верить в собственные силы – это просто самое настоящее безумие.

В общем, играть в игру «Получится – не получится» выгоднее и безопаснее, чем выбрать какое-то одно решение. Но, всё это выгодно до тех пор, пока не знаешь, как убрать сомнения из своего мышления.

Если взять и решить, что не получится, но продолжать делать новый бизнес, тогда вы уже имеете неудачу и переживать лишний раз нет смысла.

Вы как будто смирились с таким положением дел. И преспокойно начинаете делать, пока не получите результат. Главная хитрость тут в том, чтобы убрать сомнения и просто делать до результата. А то многие из нас, ещё не начав действовать, начинают сомневаться и так ничего не делают и, естественно, продвижение дела останавливается.

***Ваши дела все двигаются или что-то остановилось из-за сомнения?***

Если вы решаете, что у вас всё получится, вы тоже начинаете делать до достижения результата. Смысл в том, чтобы убрать сомнения, убрать эту внутреннюю игру и начать действовать до результата.

Когда я писал свою первую книгу, я грыз себя сомнениями – получится или не получится. Сомнения меня остановили. Я не мог написать ни строчки.

И вот однажды, я попросил свою знакомую провести мне сессию индивидуального коучинга. Да, я тоже пользуюсь услугами коучей и консультантов. И всем советую.

В сессии я прорвался в удивительное состояние, где моё сомнение в себе, как в писателе, ушло. Вдруг, я увидел, как я себя сам останавливаю игрой «Получится или не получится».

Так вот, в сессии я натолкнулся на очень простую мысль, которая изменила весь подход к делу. Я вдруг подумал, что не стоит излишне мучить себя тем, что получится или не получится, я решил, что буду просто делать.

Мысль моя была такова: «Я не заморачиваюсь от того, получится или не получится, я делаю! И когда сделаю, то навсегда подарю себе статус писателя!» Так и получилось.

Сомнения ушли и вместо них я начал искать способы сделать так, чтобы у меня получилось.

Не сомневайтесь долго. Скорее возьмите ромашку и выберите что-то одно, а потом без всяких сомнений приступайте к делу. А любое ваше дело в итоге либо получится, либо не получится.

### **Секрет внутренней силы:**

Когда перестаёшь играть в «Получится или не получится», уходит сомнение, и начинаешь просто делать то, что нужно. Как правило, результат превосходит все ожидания. Сомнения воруют **внутреннюю силу**, а действия – возвращают. Выбор за вами.

## Упражнение по обретению внутренней силы:

Вспомните любое своё дело, которое вы ещё не довели до конца. Это может быть проект на работе, написание диплома или защита диссертации, а может удачное замужество. Запишите это:

---

---

---

В какую игру вы играете? «Получится – не получится», а может «Женится – не женится»? Определите сами, в какую игру вы играете. Запишите это:

---

---

---

---

Обдумайте и запишите то, что вы будете делать, если у вас не получится то дело, которым вы занимаетесь:

Затем подумайте, как изменится ваша жизнь, если ваше дело получится.

Очень часто мы сопротивляемся не только отрицательному результату, но и положительному.

Теперь уберите эту игру «Получится – не получится» и просто начинайте действовать. Делайте до достижения результата и увидите, что лучший рецепт – это действие, а не обдумывание.

## На кого стоит надеяться?

Помните, что ваше настоящее богатство измеряется не тем, что и сколько вы имеете, а тем, что вы сами из себя представляете.

*Наполеон Хилл*

Когда я был подростком, в нашем городе появились два брата-бизнесмена, которые очень быстро стали известными людьми во всём городе. Это было поколение бизнесменов, разбогатевших на волне бурных девяностых.

Мне казалось, что когда я вырасту и окончу школу, я смогу к ним обратиться и они обязательно помогут мне в жизни. Я думал, что с помощью этих людей я стану бизнесменом. Я мечтал о том, что буду ездить на собственной машине, а одеваться буду в дорогие костюмы. Я был по-юношески уверен, что мир бизнеса быстро примет меня в свои ряды. В общем, я надеялся на помощь этих братьев.

### *На что или на кого вы надеялись в юности?*

Сейчас мне очень смешно от этих воспоминаний. Я был похож на девочку, которая сама для себя решила, что на ней непременно женится известный киноактёр. Как правило, не женится.

Когда я вырос и уже имел свой бизнес, мне казалось, что в один из дней откроется дверь моего офиса и в ней появится какой-нибудь мультимиллионер или очень влиятельный человек и скажет:

– Я давно за тобой наблюдаю, пришло время нам сотрудничать с тобой. Мне нужен верный партнер, а тебе пора переходить на более высокий уровень ведения бизнеса.

Я понимал, что это иллюзия, и старался гнать от себя эти мысли. Но, это удавалось не всегда. Иллюзии всегда сильнее здравого смысла.

Мне казалось, что меня кто-то продвинет в моём бизнесе. То есть, я придумывал себе иллюзию, что мне кто-то может в чём-то помочь. Кто-то, но только не я сам.

### ***В своих делах вы надеетесь на себя или ещё на кого-то?***

Я надеялся на кого угодно, но только не на себя. В этом была основа моего неверия в собственные силы.

Так вот, однажды, я взял лист бумаги и начал записывать значимые события в своей жизни, такие как: организация бизнеса, покупка квартиры и прочее.

Выяснилось, что основную и ключевую роль играл именно я. Именно я и мои мысли, действия, поступки – всё это было факторами успеха.

Люди мне помогали, но, если бы я не был уверен в себе, то ничего в собственной жизни и не создал бы. После этого осознания, я понял, что нужно надеяться на себя, а не на иллюзорного героя, который однажды появится и устроит всё наилучшим способом.

Окружающие люди будут вам помогать, но играть ключевую роль придётся вам самим. Надеяться придётся на себя.

Если у вас есть иллюзии, что наступит момент и вас кто-нибудь когда-нибудь продвинет к вашим целям, скорее всего, вы находитесь в розовых очках. Поэтому, вам лучше их снять и посмотреть на жизнь трезво.

Нужно надеяться на себя и постоянно предпринимать различные действия, чтобы получить желаемое. Когда действуешь и надеешься только на себя, вот тогда окружающие люди начинают помогать, и создаётся ощущение, что тебя продвигают вперёд.

Если мужчина делает карьеру, он должен действовать и надеяться на себя и свои силы, не отрицая при этом помощь других людей. Женщина, которая мечтает выйти замуж, тоже должна что-то предпринимать. Иначе принц, о котором она мечтает, может и не приехать на её улицу.

И последнее. Когда надеешься только на себя, тогда в своих неудачах винить некого. Значит, вся ответственность лежит только на тебе. А ответственность за свою жизнь брать не хочется. Вот откуда столько неудачников вокруг. Но, я надеюсь, что ни вы, ни я не будем в их числе. Поговорим про неудачников в следующей главе, а пока ещё раз о главном.

**Секрет внутренней силы** в том, что надеяться нужно на себя, а не на кого-то. Чем быстрее это понимаешь, тем быстрее получаешь то, о чем мечтаешь.



## Упражнение по обретению внутренней силы:

Посмотрите на свою жизнь в сфере работы, перспектив, взаимоотношений. На кого вы надеетесь? Что это за человек? Он действительно помогает вам или это ваша иллюзия? Запишите свои мысли:

---

---

---

---

---

Что вы сделаете, чтобы надеяться на себя? Подумайте над этими вопросами, а ответы запишите, они вам пригодятся в будущем.

---

---

---

---

Когда у вас появятся результаты вашей деятельности, вы убедитесь, что надеяться на себя в делах – это лучший способ обретения своей **внутренней силы**.

## Прощай, неудачник. Мы больше не увидимся

Если ты способен видеть прекрасное, то только потому,  
что носишь прекрасное внутри себя.

*Пауло Коэльо*

Неудачник – это решение, а не судьба. Интересная мысль, правда?

В жизни бывают взлёты и падения. Но, как же хочется взлететь, парить и никогда не падать.

Однажды я терпел неудачу за неудачей. У меня не клеились дела. Всё не получалось. Ничего не хотелось. Настроение было плохое. На душе скребли уже не кошки, а тигры. В общем, меня медленно погружало в тоску и разочарование.

Каким-то образом в моё сознание проникла гениальная и одновременно глупая мысль:

– Я – неудачник! – звучало у меня в голове. Я начал смотреть по сторонам и увидел тысячи подтверждений тому, что я действительно неудачник. До этого момента я не считал себя неудачником. Дела пошли ещё хуже. Ну, это и естественно, а как должны идти дела у неудачника? Конечно же, плохо!

*Как идут у вас дела, когда вы чувствуете себя неудачниками?*

Мир потерял свои краски, я смотрел чёрно-белое кино про свою жизнь. И вот случайно я прочитал статью про Томаса Эдисона. Он не мог добиться нужного результата в своих научных экспериментах. Томас Эдисон терпел сотни неудач в своих опытах, но не говорил, что это неудачи. Он говорил, что знает сотни способов, которые не работают.

Меня словно током ударило. Изобретатель не считает себя неудачником, он дальше идёт и идёт к своим целям.

А что если я перестану думать, что я неудачник, а посмотрю на происходящее иначе? Этот вопрос я повесил в своём сознании, словно красивую картину и стал любоваться.

– Так, я теперь не неудачник, – сказал я сам себе.

Мир начал постепенно окрашиваться красками, но всё равно большую часть времени он продолжал быть чёрно-белым. Где-то в глубине сознания я всё ещё чувствовал себя неудачником.

Я продолжал думать. Во мне вдруг ожили настойчивость и упорство. Мне хотелось что-то изменить в себе и перестать быть неудачником.

Как-то раз, я вспомнил слова Капитана Врунгеля:

– Как вы яхту назовёте, так она и поплывёт! – пел капитан в своей песенке.

– Я же назвал себя неудачником. Как назвал себя, так я и плыву. Кем назвал себя, тем и становлюсь! – внутри меня начался водоворот из мыслей.

– Я не хочу быть неудачником, я не хочу терпеть неудачу, лучше я буду, как изобретатель, знать те способы, которые не работают! – твердо решил я.

И действительно, как только я изменил своё мышление, неудачи ушли из моей жизни. Всё, что у меня не получалось, я начал называть не неудачей, а способом, который не работает. История про изобретателя изменила меня и мою жизнь. Я просто сказал сам себе:

– Прощай, неудачник! Мы больше не увидимся.

Этот случай из жизни стал для меня очень мощным инструментом для работы с людьми. На консультациях и тренингах я даю упражнения, чтобы люди изменили своё мышление, свои мысли о себе и по-новому взглянули на свои действия. Эти упражнения безотказно работают в таких сферах жизни, как взаимоотношения между мужчиной и женщиной, продвижение по карьерной лестнице и так далее.

Удача или неудача – это всего лишь оценка происходящего. И от этой оценки зависит то, по какому сценарию будут дальше развиваться события.

**Секрет внутренней силы** в том, что кем ты себя называешь, тем и становишься. Когда перестаёшь себя называть неудачником, слабаком или дураком, тогда жизнь меняется прямо на глазах. Назовите себя тем, кем хотите быть и через время им станете.

*Да, кстати, а кем вы хотите быть?*

### Упражнение для обретения внутренней силы:

В течение недели проследите за своей жизнью и определите, как вы себя называете. Запишите это:

---

---

---

Проанализируйте пять неприятных воспоминаний из своей жизни. Кем вы себя считаете? Запишите это:

---

---

---

Запишите на бумаге, кем вы хотите быть. Перечислите способы, с помощью которых можно это сделать:

---

---

---

## Надежда на лучшее. Это должен знать каждый

Одно сегодня стоит двух завтра.

*Франклин Рузвельт*

Сейчас, когда я пишу эту главу, наступил Новый Год. За окном холодно. Я решил не проводить слишком много времени в застольных разговорах, а посмотреть какой-нибудь интересный фильм.

Я не один раз слышал, что очень хороший фильм «Побег из Шоушенка». Почему-то я никогда его не смотрел. Большинство моих знакомых и родных смотрели этот фильм и восхищались им. Я решил не отставать от прогрессивного населения и, уединившись со старшим сыном, мы начали просмотр.

Как и все хорошие киноленты, он динамичный и с интересным сюжетом. Если вы читаете эту книгу, но не смотрели этот фильм, то обязательно посмотрите его в самое ближайшее время. А ещё лучше посмотрите фильм, а потом продолжайте чтение этой главы.

Главная мысль фильма в том, что даже если у человека ничего нет, то всё равно есть хотя бы надежда. Именно надежда помогает главному герою сбежать из тюрьмы. Всё сложилось так, что он стал человеком с другим именем, богатым и при этом отомстил надзирателям.

Надежда – это проявление **внутренней силы**, и именно она вывела Энди (главного героя фильма) из тюрьмы.

Все люди, которые попадали в безвыходные ситуации, знают, что когда уже ничего не помогает, остаётся только надеяться. Надеяться можно на лучшее, можно надеяться на счастливый случай, можно надеяться на чудо, на Бога и, наконец, только на себя. Важно то, что надежда – очень часто встречаемое состояние человека.

## *На что вы надеетесь в своей жизни?*

Надежда вселяет в человека веру в то, что когда-нибудь что-то всё-таки изменится, и он выйдет из тяжёлой жизненной ситуации.

После фильма я ещё долго размышлял и вспоминал разные ситуации из жизни. Я понял, что надежда полезна лишь в крайних случаях. Хорошо, когда вместе с надеждой человек применяет к сложившимся ситуациям хоть какие-нибудь действия. Если только надеяться и ничего не делать, то надежда превращается в глупое ожидание бесплатного чуда.

Возможно, ничего не изменится, если только надеяться. Поэтому, почти всегда вместе с надеждой должны быть ещё и действия. Помните, в фильме главный герой не только надеялся, а ещё и рыл тайный ход, чтобы сбежать из тюрьмы?

Человек в своей жизни часто попадает в такие ситуации, где он находится как будто в тюрьме. К примеру, не может заработать столько денег, сколько ему необходимо, или женщина живёт с пьющим мужем, а уйти от него не может. Или человек годами не может продвинуться по карьерной лестнице. В таких случаях нужны надежда и действие.

В общем, надейтесь и «ройте свой подкоп», чтобы выйти новым, другим человеком.

Конечно, если сейчас вы не испытываете проблем и тягостей в жизни, то мои мысли в этой главе просто пустой звук для вас. Но, если вы чувствуете, что долго не можете выйти из той ситуации, куда завела вас ваша жизнь – эта глава будет для вас такой же находкой, как для заключённого план побега.

**Секрет внутренней силы** в том, что надежду нужно совмещать с действиями. Иногда нужна просто надежда без всяких действий, но, как правило, такое состояние должно быть совсем короткий промежуток времени.

### **Упражнение для обретения внутренней силы:**

Вспомните любую проблему, которую вы хотите решить или цель, которую вы никак не можете достичь. Как в этом случае проявляется ваша надежда? Подумайте над этим. Начинайте «рыть подкоп», чтобы выйти из этой ситуации. Делается это следующим способом: пишите на листке бумаги те действия, которые, на ваш взгляд, необходимо сделать.

---

---

---

Действуйте и не теряйте надежду.



## Любимое, но бесполезное занятие

Грусть достаточна сама по себе,  
но чтобы получить от неё настоящее удовольствие,  
нужно поделиться ею с другими.

*Марк Твен*

Что делает взрослую жизнь предсказуемой и скучной? Что мешает быть счастливым в настоящий момент? Что является причиной грусти?

Ответы на эти вопросы мне казались интересными. У меня было любимое занятие – искать ответы на подобные вопросы. Было приятно ощущать, что я приближаюсь к интересной тайне.

Лучше понять себя и свою любовь к размышлениям мне помогла детская сказка.

Я давно замечал, что люди, которые пишут или придумывают сказки – особенные, не такие как все. Для меня загадка, как можно развлекать детей увлекательными историями с вымышленными персонажами и ещё параллельно давать взрослым пищу для размышлений. Персонажи многих сказок напоминают взрослым об их собственных пороках: жадности, алчности, завистливости и многих других.

Идея написать эту главу появилась у меня тогда, когда я читал своему сыну сказку. Это сказка про Винни-Пуха и его друзей.

Приведу цитату из сказки «Винни-Пух и ВСЕ-ВСЕ-ВСЕ», автор Алан Александр Милн. Это четвёртая глава, в которой ИА-ИА теряет хвост, а Пух находит:

«Старый серый ослик Иа-Иа стоял один-одинёшенек в заросшем чертополохом уголке Леса, широко расставив передние ноги и свесив голову набок, и думал о Серьёзных Вещах. Иногда

он грустно думал: «Почему?», а иногда: «По какой причине?», а иногда он думал даже так: «Какой же отсюда следует вывод?» И неудивительно, что порой он вообще переставал понимать, о чём же он, собственно, думает».

***Вы случайно не замечали в себе или в других людях что-то схожее с характером ослика Иа-Иа?***

Вернусь к вопросам, которые я задал в начале этой главы.

***Что делает взрослую жизнь предсказуемой и скучной?***

***Что мешает быть счастливым в настоящий момент?***

***Что является причиной грусти?***

А почему ослик грустный? Задумывались? Потому что много думает, а ещё, потому что он старый и серый.

После прочтения цитаты из сказки, можно утверждать, что причиной грусти, отсутствия радости и скучной жизни есть привычка много думать.

Если дела не спорятся, жить скучно и грустно, то нужно срочно бежать к зеркалу и искать у себя черты ослика Иа-Иа.

Алан Александр Милн мастерски подметил желание людей размышлять о серьёзных вещах и грустить. Он наделил этим качеством свой персонаж – ослика Иа-Иа.

Я понял, что моё любимое желание – искать ответы на серьёзные вопросы, делает меня похожим на ослика Иа-Иа.

Я засмеялся.

Теперь думаю меньше, а делаю больше. Причём, как только нахожу в себе что-то похожее на ослика Иа-Иа, тут же

начинаю завидовать всем беспечным, радостным людям, которые имеют внутреннее сходство с Винни-Пухом.

Любимое, но бесполезное занятие – это много думать. Именно это занятие делает людей грустными, старыми и серыми.

Я часто говорю людям на своих тренингах о том, что привычка много думать делает жизнь скучной, а человека грустным. Но, этого мало, привычка много и бесполезно размышлять убивает желание что-либо делать.

Постарайтесь увидеть, что лишние размышления отнимают ваши силы и способность активно и результативно действовать.

Теперь я смотрю на людей и стараюсь понять, какого сказочного персонажа они мне напоминают. И, действительно, есть люди, похожие на Карлсона, на Буратино, на Пьеро, на Железного Дровосека, на Мальвину, на Золушку и даже на Бабу Ягу. Я понимаю, что это, скорее всего, тоже бесполезное занятие. Но я не волнуюсь, ведь это занятие ещё не стало любимым.

### **Секрет внутренней силы:**

Чрезмерное обдумывание делает человека невыносимо скучным и грустным.

Меньше мыслей в обмен на радость и действия. Таким способом запускается невидимый внутренний механизм, который добавляет и добавляет **внутренних сил**.

## Упражнение для обретения внутренней силы:

Посмотрите на свою жизнь и на жизнь людей. Ищите тех, кто мучает себя такими же вопросами, как и ослик Иа-Иа: «Почему?», «По какой причине?» или «Какой же отсюда следует вывод?». Как говорится, ищите ослика в себе и ищите ослика снаружи.

Постарайтесь увидеть, как эти размышления сковывают ваши действия.

Запишите свои мысли и решения на эту тему:

---

---

---

---

---

## Почему любишь пятницу и ненавидишь понедельник?

Каждый из нас лентяй – или надеется им стать.

*Сэмюэл Джонсон*

Пятница – это символ вашего отношения к работе.

Помню, как в детстве я завтракал перед выходом из дома. Глаза ещё слипаются, а по радио уже идёт утренняя передача «Пионерская Зорька». Иногда хотелось разбить этот радиоприёмник, снять с себя школьную форму и залезть обратно под одеяло.

Мне не нравилось смотреть на угрюмых людей, идущих на работу в серой утренней мгле.

Я думал: «А зачем все идут так рано на работу, если они не выспались? Неужели, все не могут договориться и приходиться на один или два часа позже?»

Как-то на одном из тренингов, где я был ведущим, я задал вопрос участникам:

– Кто из вас доволен своим графиком работы? Поднимите руки.

Одна рука была поднята. Это была молодая девушка, которая вообще не обременяла себя работой.

Тогда я задал следующий вопрос:

– Кто ждёт пятницу, как последний рабочий день недели, и ненавидит понедельник, потому что нужно снова идти на работу? Поднимите руки.

Большинство участников подняли руки.

– А почему так? Кто знает ответ? – спросил я. Никто не ответил.

– Странно, это ведь очень простой вопрос, – сказал я.

– А знаете, что бы ответили дети на этот вопрос? – я выдержал паузу и продолжил, – они бы сказали, что идти на

работу в понедельник не хочется, а в пятницу вечером и в выходные можно будет развлекаться. Ходить на работу – неинтересно и скучно.

Это простой ответ, который может дать любой ребёнок. Взрослые, почему-то, не отвечают на этот вопрос. Скорее всего, страшно признаться себе в том, что их работа скучная и неинтересная.

Обычные дни превращаются в скучные и серые будни, потому что работа неинтересная. Если вы ждёте пятницу, значит, скорее всего, вы занимаетесь нелюбимым делом. Когда человек увлечён любимым делом или ему просто нравится его работа, он может работать с утра до вечера даже без выходных дней.

### ***Вы довольны графиком своей работы?***

***Я веду свой рассказ к одной простой мысли – если занимаешься любимым делом, то не ждёшь пятницу.***

Любимое дело добавляет **внутреннюю силу**, а нелюбимое, наоборот, забирает силу изнутри.

Работа очень похожа на магнит. Она либо притягивает благополучие, связи, деньги и моменты творчества, либо отталкивает всё это.

### **Секрет внутренней силы:**

Если вы ждёте пятницу и ненавидите понедельник, то, скорее всего, занимаетесь нелюбимым делом. Любимое дело добавляет **внутренних сил**, а нелюбимое – забирает.

## Упражнение по обретению внутренней силы:

Поразмыслите над следующими вопросами, а ответы запишите:

Нравится вам ваша работа или нет?

---

---

---

Что хотели бы в ней изменить?

---

---

---

Добавляет ли вам ваша работа **внутренних сил**?

---

---

---

Чем бы вы хотели заниматься, чтобы не ждать пятницу, а ждать понедельник, когда вновь придёте на работу?

---

---

---

Что нужно сделать, чтобы ваша работа помогала стать вам успешной и процветающей личностью?

---

---

---

## Кто украл простую жизнь?

Человек, безнадежно ищущий любви,  
напоминает мне рыбу в реке,  
безнадежно ищущую воду.

*Дипак Чопра*

Цель искусства – объединить людей вокруг себя. Искусство – это не только живопись, литература и кинематограф. Любое человеческое занятие может стать искусством, когда человек полностью поглощён любимым делом.

В мире распространены боевые единоборства, но, мне больше нравится, когда говорят не боевое единоборство, а боевое искусство.

Долгое время, более десяти лет, я занимаюсь Айкидо, и считаю его именно искусством.

Почему?

Всё потому, что Айкидо учит не только эффективно защищаться от нападения, оно прямо воздействует на мышление человека. Любой человек, занимающийся айкидо, меняется внутри. Как правило, это происходит незаметно. При этом человек чувствует себя гармонично и естественно.

Очень часто люди, занимающиеся Айкидо, сдруживаются. Как-то после тренировки, мы не спешили по домам и разговорились. Все вспоминали разные интересные и смешные события, которые с нами происходили.

Один мой друг сказал:

– Мне хотелось чем-то заняться, иметь какое-то увлечение в жизни. В одной статье, которую я прочитал, рассказывалось, чем можно себя увлечь. Одним из пунктов было Айкидо. В этой статье говорилось, что когда вы пойдёте заниматься айкидо, вы встретите там таких интересных и разносторонних людей, которых вряд ли встретите в любом другом месте.



Действительно, Айкидо занимаются очень интересные люди. В одном месте собираются люди с разным мышлением. Общаться с ними и практиковать Айкидо – одно удовольствие. Так действует искусство на людей.

Я давно заметил, что места, где постоянно практикуют боевые искусства, способствуют познанию секретов бытия.

Во время очередной тренировки ко мне подходит сенсей и говорит с улыбкой:

– Ты знаешь, что я сейчас понял? Оказывается, всё очень просто!

– Что просто? О чём речь? – в недоумении спрашиваю я.

– Чем проще жизнь, тем проще жить, – говорит мой сенсей, смеётся и идет дальше по татами.

Очень простая фраза, но она заставила меня задуматься над смыслом.

Людям свойственно всё усложнять. Бизнес сложный, работа сложная, взаимоотношения сложные.

Всё простое превращаем в сложное. Именно поэтому и жить сложно. Но, парадокс в том, что, с одной стороны, мы постоянно всё усложняем, а с другой стороны, мы постоянно ищем простоту.

### ***Ваша жизнь простая или сложная?***

Дети очень простые. Общаться с детьми и наблюдать за ними очень интересно, ведь они ещё не научились усложнять свою жизнь. Жаль, что мы, взрослые, утратили это качество. Кстати, дети легко прощают обидчиков именно из-за своей простоты.

Усложняя своё мышление, мы создаём проблемы внутри себя и вокруг себя. Сложное мышление – это источник проблем и болезней.

Каждый боится быть простым, потому что простой человек похож на Иванушку-дурачка из сказки. Страх казаться

дурачком постоянно всё усложняет. Через время мышление человека становится похожим на лабиринт – сложным и запутанным. Попробуйте выбраться из этого лабиринта.

Я для себя нашёл интересные мысли на эту тему. Возможно, вам они пригодятся.

Когда я что-то не понимаю – это значит, что я сделал сложным что-то очень простое.

Я начинаю упрощать все до уровня детского мышления и игр, и всё становится на свои места. Сложная проблема превращается в простую, а простую проблему всегда легко решить.

Мы сами у себя ворует простую жизнь, а взамен подсовываем сложную и неинтересную, напичканную проблемами и трудностями.

### **Секрет внутренней силы:**

У взрослого человека сложное мышление. Когда сложное превращается в простое, проблемы и трудности решаются сами по себе. Чем проще жизнь, тем проще жить.

### **Упражнение для обретения внутренней силы:**

Вспомните любую свою проблему, которую вы не можете решить. Посмотрите, как вы сами всё усложняете. Попробуйте всё упростить так, чтобы вы могли это объяснить пятилетнему ребёнку.

Запишите простые варианты выхода их проблемы. Выберите подходящий и примените его в жизни:

---

---

---

---

---

---

## Кто кому хозяин?

Конечная цель заключена в себе.

*Мигель де Унамуно*

На улице было холодно, сыкотно и пасмурно. Моё мрачное настроение было очень похоже на погоду.

Плохое настроение взялось из ниоткуда. Не было никаких видимых причин для такого настроения.

Мысленно я начал просматривать все события, происходившие на протяжении последних дней, но ничего не обнаружил.

Этим же вечером, когда я пришёл домой, начал собирать сумку на тренировку. Положил бутылку с водой, шлёпанцы, кимоно, и вдруг понял, что я сегодня никуда не хочу идти. В миг на меня накатила усталость.

Я принял решение не идти на тренировку, а вечер провести с семьёй.

До поздней ночи я пытался понять, что же происходит и почему к моему плохому настроению добавилась усталость.

Уже глубокой ночью, когда все спали, я сел на кухне и решил записать свои мысли. Взял тетрадь и хотел начать описывать, что со мной происходит, но усталость ещё больше усилилась. Я разозлился! Хотел уже швырнуть тетрадь, но, в ту же секунду произошло озарение, и я понял, что со мной происходит.

Мои цели стали управлять мною. Сейчас это опишу подробнее.

Когда я о чём-то мечтаю, со мной происходит следующее: я мысленно представляю себе объект мечтаний и говорю себе, что я это хочу. К примеру, я мечтаю написать книгу. Я говорю себе, что хочу это сделать и представляю, как она будет выглядеть и о чём будет в ней говориться.

Затем я приступаю к воплощению своей мечты. Я начинаю собирать информацию для книги, придумываю главы и названия к ним, ищу способы сделать книгу интересной и полезной для читателя. И всё это я хочу. Потом начинается долгий процесс написания книги.

Иногда наступают такие моменты, что во мне просыпается обратное желание – не писать или попросту отдохнуть. Но, я не слышу этого нового желания, а продолжаю делать и делать. Моё желание написать книгу становится слабым, но, я заставляю себя писать дальше.

Когда я не слышу своих желаний, тогда творческий процесс превращается в механический.

Просто посмотрите на общие и распространённые желания:

Хочу заняться фитнесом.

Хочу выучить английский.

Хочу стать успешным.

А теперь давайте подставим вместо слова «хочу» слово «надо». Так звучит не желание, а принуждение к действию:

Надо заняться фитнесом.

Надо выучить английский.

Надо стать успешным.

Когда в вашем уме звучит слово «надо», это обязывает делать. Есть обязательство, а желания нет.

Достижение цели из приятного процесса превращается в мучения.

## *Почему?*

А потому, что мы не слышим себя и свои желания, мы слепо идём к цели, даже если цель уже нам неинтересна.

И тут возникает самое интересное, и это тоже происходит незаметно.

Когда я иду к цели, очень часто эта цель превращается в моего хозяина, и я иду к ней как загипнотизированный. Естественно, я перестаю думать, а только действую, чтобы достичь цели, даже если эти действия бессмысленны.

Ваша цель – это и есть ваш хозяин. Просто постарайтесь увидеть, как цели становятся ваши хозяевами. И именно эти хозяева приказывают нам идти к ним и не слушать себя. В тот момент, когда внутри происходит подмена слова «хочу» на слово «надо», цель начинает управлять жизнью человека.

Эти строки я пишу не для того, чтобы отказываться от своих целей, а для того, чтобы вы видели, как цели начинают управлять вами.

Вы не откроете свою **внутреннюю силу**, если не являетесь для себя хозяевами. Вы сами решаете, что вам делать в ту или иную секунду. Вы решаете, а не ваши цели!

Когда цель становится хозяином человека, в какой-то момент человек начинает жертвовать всем ради достижения этой цели. Естественно, что гармония всей жизни нарушается.

Вы наверняка знаете таких людей, которые упорно работают, но мало проводят времени с семьёй? Или таких людей, которые настолько заняты развитием своих детей, что забывают про свои интересы, просто забывают жить для себя.

Достижение цели забирает всё время и все силы себе. Ничего не поделаешь, хозяин хочет получить всё.

## *Вы хозяин своим желаниям, а своим целям?*

Когда бездумно идёшь к своей цели, создаётся впечатление, что выпадаешь из времени. Просто перестаёшь наслаждаться жизнью в обмен на потребность достичь цели.

Моя усталость в тот вечер сигнализировала о том, что пришло время отдохнуть, а не ехать тренироваться.

Откройте обычный ежедневник, органайзер или календарь. Везде вы увидите даты, названия дней недели, таблицы. Всё это очень помогает быть собранным, управлять своим временем и ничего не забывать. Но, есть то, что мы не видим.

Когда смотришь на эти календари и органайзеры, то смотришь на время как будто сверху, и незаметно отстраняешься от своего времени, ты словно сторонний наблюдатель того, что происходит с твоим временем. Так как цель требует, чтобы её максимально быстро достигли, человек воспринимает своё время несерьёзно, как обычный ресурс. Что тогда получается? Желание достичь цели убирает наслаждение жизнью как процессом. Вся жизнь превращается в достижение цели.

Это похоже на то, как будто ты пришёл в ресторан и вместо обеда тебе вручают счет, а ты чувствуешь сытость в животе, но самого процесса удовольствия от еды нет. Поэтому так быстротечно время. Новогодние праздники превращаются в майские праздники. Цель сжирает время, цель сжирает вас и вашу жизнь. И всё это только потому, что ей разрешено стать хозяином.

Чтобы такого не происходило, нужно оставаться хозяином себе и своим целям. Нужно наслаждаться творческим процессом во время достижения своих целей.

**Секрет внутренней силы** в том, чтобы видеть свои цели и осознавать, кто кому хозяин. Ты хозяин своим целям или они твои хозяева? От этого решения зависит качество жизни и настроение, а главное – скорость течения времени.

## Упражнение по обретению внутренней силы:

Запишите все свои цели. Большие и маленькие. Как правило, большие цели становятся хозяевами наших жизней.

---

---

---

Посмотрите на каждую из записанных целей. Какими вы управляете, а какие управляют вами? Это очень просто определяется. Если вы можете приостановить достижение цели или сократить время, необходимое для её достижения, значит, вы ею управляете. А если нет, значит, она управляет вами. Если вы сопротивляетесь внутри и рассказываете себе, что эта цель очень важна для вас, и вы не можете отказаться от достижения её, но чувствуете себя хозяином, то, скорее всего, у вас началась моральная ломка. Ваша цель, которая стала вам хозяином, не хочет вас отпускать.

Когда поймёте, кто кому хозяин, примите решение, как вы хотите жить дальше. Своё решение запишите:

---

---

---



## Экватор

Неважно, что вы думаете – можете вы или нет –  
все равно вы правы.

*Генри Форд*

Студенты празднуют экватор своего обучения. Это значит, что половина обучения уже пройдена, и уже многое позади. Впереди ещё столько же времени уйдёт на учёбу.

Когда я работал над книгой, то ловил себя на мысли, что нужно сделать экватор в своей книге. Это значит, что читатель уже прочёл книгу до половины, и ему остаётся ещё ровно столько же.

Я хочу, чтобы вы вспомнили главы, которые прочли, и задали себе несколько вопросов:

*Чувствую ли я свою внутреннюю силу?*

*Применяю ли я знания, описанные в книге?*

*Как я применяю в своей жизни свою внутреннюю силу?*

Я давно заметил, что людям свойственно просматривать глазами упражнения и рекомендации, написанные в самых разных книгах, но делают упражнения очень малое количество людей. Я сейчас говорю не только про свою книгу, а и про книги других авторов.

Так вот, людям свойственно скользить взглядом, а выполнение упражнений оставлять на потом. Как вы наверняка замечали, это пресловутое «потом» никогда не наступает.

Тогда, наверно, нет смысла удивляться тому, что вы не живёте такой жизнью, о которой мечтаете. Без действий знания – абсолютно бесполезная штука.

Я много раз встречал людей, которые прошли множество тренингов, прочитали кучу мировых бестселлеров, знают множество техник, инструментов и фишек, но не внедряют полученные знания в свою жизнь. Как следствие, их жизнь остаётся без особых перемен и достижений.

Я продолжаю делиться секретами **внутренней силы**. А вам хочу предложить очень хороший девиз, который является одновременно секретом **внутренней силы**.

**Секрет внутренней силы:**

Меньше знаний – больше действий, ведущих к результату.

## Упражнение по обретению внутренней силы:

Если вы делали упражнения, описанные в первой части книги, то сейчас можете ещё раз выполнить любое упражнение, которое вам понравилось.

А если вы не делали упражнения, задайте себе вопрос: «Почему я не делал/а упражнения?». Если осмелитесь и ответите себе искренне, то ответ вас просто шокирует, и вы узнаете, как вы сами останавливаете себя в своих делах.

Запишите пять предложений, которые вам понравились в первой половине книги.

---

---

---

---

---

---

## Если бы я был сценаристом

Не бойтесь совершенства. Вам его не достичь.

*Сальвадор Дали*

У каждого своё кино, но Оскар дадут не всем.

Меня увлекает мир кино: режиссёры, сценаристы, актёры, гонорары, оscarы, поклонники и поклонницы. Блеск фото-вспышек, шум кинокамеры и запах денег. Приятно раздумывать на тему кинематографа, особенно когда в этом ничего не понимаешь, и при этом находиться в собственных иллюзиях. Для меня иллюзии слаще карамелек, только иногда начинка горькая.

Мир кино манит не только меня. Я заметил одну особенность, присущую большинству людей. На тренингах я часто спрашиваю участников о том, чем бы они занялись в своей жизни, если бы не надо было зарабатывать деньги? Подумайте на эту тему. Если бы у вас было неограниченное количество денег, что бы вы делали? Во многих случаях я слышу такие стандартные ответы: помогал бы родным и друзьям, путешествовал, снимался бы в кино. Это упражнение даёт ответы на многие вопросы, а заодно намекает, что большинство из нас влюблены в кино. Раз есть эта любовь, тогда применим её для обретения **внутренней силы**.

Если бы я был сценаристом, то обязательно написал бы сценарий фантастической сказки о **внутренней силе** человека. В этом сценарии был бы такой сюжет. Читайте внимательно – это образ, говорящий об устройстве внутренних сил человека:

«В тёмном лесу стоит маленький сказочный домик. Там живёт большой старый волшебник с огромной седой бородой. Он носит тёмно-синюю мантию, а на голову он надевает колпак с красивым узором, вышитым золотыми нитками.

В самом центре домика можно увидеть огромный стол с множеством различных пробирок, колб и бутылочек. В углу

расположен очаг, где ярко горит огонь. Над огнём висит огромный котёл, в котором кипит зеленоватая жидкость.

Один раз в месяц к этому волшебнику приходит посланник богов. Он передаёт волшебнику рецепты напитков. Через некоторое время волшебник приготовит эти напитки, разольёт их в стеклянные пузырьки и отдаст обратно посланнику в следующий его визит. Боги поят этими напитками каждую душу, перед тем, как отправить её на Землю. Для каждой души предназначается свой определённый напиток.

Посланник богов никогда не видел, как готовятся напитки. Но, вот однажды он появился раньше назначенного времени и увидел своими глазами, как всё происходит.

Волшебник расставляет стеклянные пузырьки, в которых будут приготовлены напитки для душ. Берёт рецепты и начинает аккуратно наполнять пузырьки ингредиентами. Он знает, что для каждого пузырька есть свой рецепт, и ему нельзя допустить ошибку.

Во все бутылочки он наливает жидкость из небольшого деревянного бочонка, на котором написано «Желание жить». Он знает, что это основа для всех напитков. Затем в каждую бутылочку он начинает добавлять разные жидкости и порошки согласно рецептам. В один пузырёк наливает из бочонка с надписью «Жадность», в другой наливает из бочонка с надписью «Милосердие».

В несколько пузырьков добавляет большое количество порошка из мешочка, на котором написано «Добро», в другие – меньше.

Есть такие пузырьки, которые до половины он наполняет жидкостью из бочонка с надписью «Зло».

Многие пузырьки волшебник наполняет «Любовью», «Ненавистью», «Целеустремлённостью», «Ленью», «Тщеславием» и «Скромностью». Всё согласно рецептам.

Через некоторое время его работа окончена. Во всех бутылочках разное содержание добра и зла, любви и ненависти,

ума и глупости, радости и горя. Поскольку богам угодно, чтобы все люди были не похожи друг на друга, то и рецепты все разные. Из этих ингредиентов и получаются человеческие характеры. У одних больше лени и милосердия, у других – настойчивости и жадности, у третьих целеустремлённость совмещена с сомнениями.

В каждом человеке есть всего по чуть-чуть. Но, вот какой именно рецепт был использован для его души, человек узнаёт только во время своей жизни на Земле.

Посланник забирает все пузырьки, бережно кладёт в холщёвую сумку и покидает домик волшебника».

Работая с людьми на тренингах, я увидел этот сказочный образ. С его помощью легко объяснить устройство **внутренних сил** человека. Создаётся впечатление, что каждый человек создан по особенному рецепту. Зная это, любой может понять, какой рецепт был использован именно для его души.

Ниже я дам упражнение, и вы сможете определить свой рецепт, которым боги напоили вашу душу. Конечно, этот образ немного сказочный и вызовет улыбку на лицах реалистов, но с помощью именно этого упражнения можно выяснить ваши человеческие качества и **внутренние силы**. А главное понять, что вам помогает в жизни, а что мешает.

На своём авторском тренинге, посвящённом секретам **внутренней силы**, я даю это упражнение именно с таким волшебным описанием, как сделал это выше. И поверьте, это упражнение отлично работает и помогает людям понять причины своих успехов и неудач.

Оставим наш сказочный сюжет и не будем мешать этому волшебнику готовить напитки по заказу богов.

А теперь подумайте вот на какую тему. Если бы вы были режиссёром или сценаристом, вы бы захотели снять фильм о своей жизни? Может быть, не обо всей жизни, а о каком-нибудь интересном отрезке, к примеру, историю любви или историю построения бизнеса. Получился бы из этого интересный сюжет?

Если вы сами себе ответите, что ваша жизнь не настолько интересна, чтобы про неё снимать кино, тогда задайте себе вопрос:

*Почему я живу такой неинтересной жизнью?*

*Что в жизни нужно изменить, чтобы она стала интересной?*

Хотите я подскажу? В вашей жизни должны быть приключения. Приключения – это источник радости. Именно приключения дарят незабываемый вкус жизни, и их мы вспоминаем при каждом удобном случае. Послушайте разговоры за столом. Там рассказы о приключениях. Нам, людям нравятся приключения, и поэтому о них снимают кинофильмы.

Когда люди говорят, что хотят сниматься в кино, то при внимательном изучении этого желания можно увидеть, что на самом деле человек хочет попасть в мир приключений. Но, о мире приключений поговорим в следующей главе.

**Секрет внутренней силы:**

Просто, наблюдая за собой, можно определить рецепт напитка, которым боги напоили вашу душу. После внимательного наблюдения за собой понимаешь, чего в тебе больше, а чего меньше. Сам принимаешь решение, что развивать, а что делать маленьким и незаметным. Таким способом вы начинаете управлять своей **внутренней силой**.

## Упражнение для обретения внутренней силы:

Напишите на листке бумаги все человеческие качества, которые вы только замечали в себе. Предупреждаю, что для этого упражнения нужна предельная честность. Не стоит хитрить, поэтому данное упражнение лучше всего делать в одиночестве.

---

---

---

---

---

---

Выписанные вами качества могут выглядеть примерно так: любовь, жадность, жадность, честность, уязвимость, заносчивость, милосердие, предательство, сострадание, цинизм, щедрость, грусть, хамство, преданность.

Пишите всё, что вы знаете о себе. Подумайте, чего в вашей душе больше, а чего меньше. Так вы поймёте, какими качествами вы обладаете. Когда увидите картину, из чего состоит ваш внутренний мир, какими качествами вы обладаете, тогда решите, что вы хотите развить из этих качеств, а от чего избавиться.

Ваше решение должно быть в виде списка. Примерно это может выглядеть следующим образом:

Я хочу искоренить в себе такие человеческие качества: жадность, гордыню, лень, хамство. Я хочу развить в себе такие человеческие качества как, например, любовь, уважение, щедрость, целеустремлённость.

Естественно, что от списка будет мало толку, если вы не будете его реализовывать в жизни. Делается это очень просто – вы начинаете видеть свои человеческие качества и начинаете ими управлять как хозяин. С негативных переключайте своё мышление на позитивные. К примеру, если вы испытываете ненависть, спросите себя: «Что мне нужно сделать прямо сейчас, чтобы



вместо ненависти чувствовать любовь?» Ответ на этот простой вопрос сам расскажет, что нужно делать. Главное, не бойтесь экспериментировать.

## Конец приключениям

Жизнь не должна быть каторгой.

*Тимоти Феррис*

Приключения и скука никогда не приходят вместе.

Что больше всего нравится людям? Конечно же, приключения. И не важно, что это за приключения. Понаблюдайте за собой, как вам нравится слушать разные истории про приключения ваших друзей или знакомых.

Я слушаю с удовольствием истории, где есть приключения. Мне интересны приключения бизнесменов, их истории успеха. Я люблю истории о приключениях во время путешествий.

Люди обожают приключения, они читают приключенческие романы, смотрят фильмы и рассказывают разные истории из своей или чужой жизни. Приключения делают жизнь интересной, непредсказуемой и удивительной.

Но, очень часто человек начинает ходить по улице с каменным лицом. Глаза становятся серые от грусти, и даже если он улыбается перед телевизионной или фотокамерой, всё равно видно, что жизнь перестала приносить ему удовольствие. Видно, что приключения в его жизни закончились.

### *В вашей жизни есть приключения?*

Я вспоминаю свои школьные годы. Как по вечерам мы выходили гулять. Вся прогулка состояла из сплошных приключений.

Сейчас прогулка – это цепь продуманных действий и мероприятий. Когда всё продумано, приключения просто исключены из плана действий.

Считается, что для того, чтобы достичь успеха в жизни или в каком-нибудь деле, необходим план продвижения к цели. Я

согласен, что план приближает к цели, а действия становятся эффективными.

Каждый человек незаметно для себя составляет план своих дел на неделю или месяц. Даже если не ставит перед собой определённой цели. Как это выглядит у современного человека среднего возраста? Давайте вместе представим его план на неделю.

Примерно такой план может быть у обычного человека:

**Понедельник** – поход на работу, вечером на родительское собрание в школу.

**Вторник** – поход на работу, вечером повести ребёнка на тренировку.

**Среда** – поход на работу, задержаться допоздна, чтобы подготовиться к презентации.

**Четверг** – поход на работу (как она уже достала эта работа), вечер провести дома.

**Пятница** – снова поход на работу (ура, завтра выходные), вечером поход с коллегами в ресторан.

**Суббота** – домашние дела и помыть машину.

**Воскресенье** – съездить за продуктами и к родителям.

Даже если вы не расписываете свои дела, вы всё равно держите примерные планы на неделю в своей голове. Посмотрите на свой план на неделю. Там есть место, где могут быть приключения? Нет! Вся неделя состоит из обычных и знакомых дел. А раз там нет приключений, значит, и радости от жизни нет. Без приключений человек превращается в серое неэмоциональное существо. Просто наблюдайте за своей жизнью и жизнью других людей.

Кто-то может возразить и сказать, что приключения тоже не очень хорошо, они вносят хаос и суматоху в жизнь. Они лишают спокойствия. Да, такой человек будет прав. Но, я

предлагаю посмотреть на приключения как на источник радости, а не на источник хлопот.

Увидьте, что большой объём дел заставляет планировать своё время.

А теперь представьте, что все дела сделались сами по себе. Деньги заработаны, хозяйственные вопросы улажены, в общем, жизнь в полном порядке. Вы свободны и готовы к приключениям. Каково ваше настроение и отношение к такой свободе? Представьте, что у вас есть шанс жить так, как живут герои из приключенческих романов.

### *Что вы чувствуете и о чём думаете?*

Я подскажу, что видел в себе и в других людях, когда задавал им такие вопросы. Люди либо готовы к свободе и начинают говорить, чем они займутся, либо их такая свобода повергает в ступор. Они не знают, чем заняться без ненавистной работы и череды однообразных дел. Свобода и возможность испытывать приключения повергает их в уныние и неспособность думать. Как будто внутри таких людей есть тормоз, и кто-то на этот тормоз постоянно нажимает.

Поймите, что жизнь проявляет себя тогда, когда вы живёте. А когда вы живёте, вы в колесе приключений в хорошем понимании слова приключения – новые знакомства, путешествия, интересные дела, получение нового образования, открытие своего творчества. Вы чувствуете, что дышите полной грудью и вам нравится жить.

**Секрет внутренней силы** в том, что жизнь неинтересна без приключений. А приключения появляются тогда, когда вы не планируете слишком много дел, а позволяете прийти чему-то новому.

## Упражнение для обретения внутренней силы:

Возьмите лист бумаги и начните писать все свои дела. Любые. Такие, как найти новую работу, сходить в парикмахерскую, навести порядок в доме, сходить с детьми в цирк. Пишите, пока не выпишите всё, что приходит в голову. Чем больше список, тем лучше:

---

---

---

---

Посмотрите на список и задайте себе вопрос, какие чувства у вас вызывает такое количество дел? Как правило, это очень сильно напрягает. А теперь закройте глаза и представьте, что все ваши дела сделаны. Можно ничем не заниматься. Почувствуйте эту внутреннюю свободу. Только не придумывайте новый список полезных дел для души. Дел нет – вы абсолютно свободны.

Задайте себе следующие вопросы:

Что такое приключения в моей жизни?

Какие приключения я хочу и что при этом испытывать?

Что это? Любовный роман? Кругосветное путешествие? Экспедиция к туземцам? Научиться фотографировать и сделать удивительные фотографии из разных уголков мира? Заняться общественной деятельностью и познакомиться с разными интересными людьми? Или самостоятельно сконструировать катер или самолёт?

Когда поймёте, что вы хотите, запишите и начинайте осуществлять это в жизни. Вы увидите, как ваши обычные дела начнут сами по себе выполняться, а жизнь станет интересной и наполненной свежими приключениями и впечатлениями:

---

---

---

---

---

---

## День, когда сбываются мечты

Кто осторожнее в своих обещаниях,  
тот точнее в их исполнении.

*Жан Жак Руссо*

Детские мечты самые запоминающиеся.

Вы пытались осуществить свои детские мечты, которые не сбылись? Попробуйте и вы попадёте на совершенно новый и интересный виток своей жизни.

В детстве родители выписывали для меня приложение к журналу «Юный Техник». В одном из выпусков была напечатана статья, в которой подробно описывалось, как можно сконструировать настоящий, но маленький мотоцикл.

Как же я мечтал, что однажды мы с папой соберём такой мотоцикл, и я буду на нём кататься. Моя мечта не сбылась...

Когда я был подростком, я мечтал, что разбогатею и куплю себе новый мопед. Мне очень нравились прибалтийские мопеды Delta – голубые с белой надписью. Я просто бредил этой мечтой. Моя мечта снова не сбылась...

Уже во взрослом возрасте мне хотелось купить себе мотороллер или мотоцикл, но я эту покупку постоянно откладывал. Что-то рациональное во мне запрещало это сделать. Какой-то невидимый голос постоянно нашёптывал внутри: «Зачем тебе мотороллер? Ты же уже взрослый. У тебя есть квартира, есть машина, зачем тебе такая бестолковая игрушка?»

*Что вы хотите себе купить, но сами себя отговариваете от этой покупки?*

Когда мне было двадцать шесть лет, я поехал со своими друзьями в Одессу. Они хотели закупить партию подержанных мотороллеров, чтобы самим покататься, а потом перепродать. Мне было интересно съездить с ними. С собой у меня было всего двести пятьдесят долларов. Я не собирался ничего покупать, поэтому больше денег с собой и не брал, я думал, что только посмотрю, приценюсь и прокачусь с весёлой компанией.

В Одессе мы приехали на площадку, где из контейнера выгружали мопеды, мотороллеры и мотоциклы, а затем продавали. Мотороллеров было огромное количество. Мы с интересом бродили по площадке, засыпая продавца вопросами. Мои друзья ушли вперед, а я заметил совсем крохотный мотороллер Honda. Он был белый, но главной его особенностью было голубое сиденье с белой надписью. Я улыбнулся про себя, он мне напомнил про все мои детские мечты, которые так и не сбылись.

Возле меня, как из-под земли, появился второй продавец и спрашивает:

– Нравится? Сейчас я его достану и заведу, – он выкатил мотороллер из общего ряда техники и с лёгкостью бывалого механика завёл мотор. Я посмотрел на спидометр и увидел, что пробег всего восемь тысяч километров.

– Он же почти новый! – подумал я.

– Все мотороллеры стоят от четырёхсот до пятисот долларов, а этот я вам отдам всего за триста пятьдесят, – сказал продавец. Он чувствовал, что этот мотороллер мне по душе.

– Я подумаю, – ответил я, не отрывая глаз от урчащего чуда.

– Ну, думайте, думайте, – сказал продавец с хитрой и одновременно добродушной улыбкой.

Он заглушил мотор и пошёл навстречу другим покупателям. Я остался в одиночестве. Чем дольше я смотрел на



этот мотороллер, тем больше мне хотелось его иметь. Я одновременно чувствовал себя взрослым дядькой и мальчуганом. Казалось, что передо мной ожила мечта из детства, и она сейчас перестанет быть мечтой и наконец-то сбудется.

Вдруг, откуда ни возьмись, появился здоровенный толстый мужик, тоже покупатель. Он залез на понравившийся мне мотороллер и начал его примерять к своим нереально огромным габаритам. Мне показалось, что он сейчас раздавит мою детскую мечту своим огромным задом.

Я со скоростью света рванул к своему другу и прямо на бегу кричу ему:

– Дима! Димыч! Димо-о-о-н! Одолжи мне сто долларов на сутки, я нашел себе мотороллер и, если вон тот мужик его не раздавит, я его куплю!

Мой друг вытащил банкноту и протянул её мне.

Я за секунду очутился возле продавца и всучил ему в руку деньги. Потом снова побежал уже к своему мотороллеру и снова на бегу кричу:

– Всё, слазьте, это уже мой мотороллер, я его только что купил!

Мужик посмотрел на меня, как на ненормального, и пошёл рассматривать другие мотороллеры.

Так в один из дней сбылась моя мечта. Самое главное, что я понял благодаря этому случаю – нужно стараться всеми силами осуществить свою детскую мечту.

Когда я купил себе этот японский мотороллер, я понял, что сделал что-то очень важное именно для себя и для своей жизни. Я прокатался на нём всего одно лето, но именно это лето было наполнено чувством, что все мои мечты обязательно осуществятся.

## *Когда вы осуществите свои детские мечты?*

На своих тренингах я помогаю людям вспомнить свои детские мечты и осуществить их. Многие участники во время перерыва идут в детский магазин и возвращаются оттуда с куклами, пистолетиками и машинками на радиоуправлении. Главное – это то, как светятся глаза этих людей от счастья.

Когда я купил себе этот мотороллер, я понял, что я не делаю себе подарки. Это был мой первый осознанный подарок для себя. Осуществление своих мечтаний – это подарки для самого себя. Подарки всегда вызывают радость и открывают источники **внутренних сил**.

### **Секрет внутренней силы:**

Когда осуществляешь свои детские мечты, тогда наполняешь свою жизнь особыми чувствами и осознаёшь, что мечты должны осуществляться. От таких чувств хочется мечтать, делать, творить, сочинять, одним словом – жить. Внутри наполняешься силой для действительно важных дел.

Осуществить свою детскую мечту – это самый лучший подарок, который только можно придумать.

## Упражнение по обретению внутренней силы:

Постарайтесь вспомнить свои детские мечты. Выпишите все мечты, которые так и не сбылись:

---

---

---

---

Напишите, когда и каким способом вы сможете их осуществить:

---

---

---

---

---

Осуществите их и испытайте счастье. Запишите свои мысли о том, что чувствуете:

---

---

---

---

---

Почувствуйте, как сил внутри стало больше.

## Как применить позитивное мышление?

Фильм – это жизнь, с которой вывели пятна скуки.

*Альфред Хичкок*

Любую мечту можно уничтожить негативной мыслью.

Какой самый эффективный способ испортить себе настроение, впасть в уныние или почувствовать безысходность?

Если смотреть новости по телевизору, что будет происходить с настроением? Вы и сами знаете, что новости построены таким способом, чтобы вызвать шок у телезрителей.

Я понимаю, что новости содержат важную информацию, также я понимаю, что надо быть в курсе событий. Только вот в чём вопрос – как влияет постоянный новостной поток на меня, на моё настроение, на моё качество жизни?

*Как поток новостей влияет на ваше настроение и качество жизни?*

Новости не побуждают меня ни к какому другому действию, кроме как к дальнейшему обдумыванию этих самых новостей.

По сути, в новостях чаще речь идёт о том, что плохого случилось. Хотя в жизни происходит большое количество хороших и интересных событий.

Находясь в потоке плохих новостей, ничего хорошего придумать не можешь, ведь через каждый час ты получаешь информацию о том, как всё плохо. Если всё плохо в новостях, ты незаметно для себя делаешь вывод о том, что всё плохо и в твоей собственной жизни.

При просмотре негативных новостей в уме зарождается деструктивная мысль – «Всё плохо». Вы можете говорить, что на

вас это не влияет. Тогда попробуйте посмотреть те сюжеты, которые вас сильно волнуют и не оставляют равнодушными.

Если взять молодого человека и поместить его в такую среду, где его будут окружать преступники, негодяи, мошенники, то с уверенностью можно утверждать, что через время он тоже станет преступником. Информация, которая идёт на него с разных сторон от людей, с которыми он общается, делает своё дело. Он превращается в таких людей, которые его окружают.

Если взять этого же молодого человека и поместить его в мир моды, через некоторое время он начнёт разбираться в одежде, в стиле, аксессуарах, даже не имея особого таланта и влечения к этой сфере бизнеса. Опять-таки, информация, которая окружает этого молодого человека, будет воздействовать на него.

Возьмём простой компьютер с хорошими возможностями. Если его дать попользоваться программисту, то он в него накачает кучу разных программ, необходимых именно ему. Если этот же компьютер дать подростку, он забудёт память компьютера разными играми, музыкой и прочей информацией, которая так сильно нужна в его возрасте.

Дальнейшая работа компьютера и его использование зависят от того, какую информацию в него загрузить.

Голова – это наш компьютер. Тогда зачем грузить негативную информацию в свою голову? Просто понаблюдайте за людьми, и вы увидите, как они незаметно собирают для себя негативную информацию. Стремление узнавать плохие новости есть практически у всех. Просто подойдите к кому-нибудь из близких и скажите ему, что произошёл ужас! И замолчите. Вы увидите, как в глазах моментально появится интерес к новости.

Находиться в потоке негативной информации становится для человека плохой привычкой. Он начинает думать категориями «Всё плохо». Незаметно появляется уверенность, что у него ничего хорошего не получится и, вообще, всё очень скоро развалится и превратится в руины.

Из личных неудач, трагедий и той информации, которой окружает себя человек, рождается негативное мышление.

### ***Вы позитивно мыслите или негативно?***

А теперь попробуйте проделать следующее. Посмотрите на какую-нибудь материальную вещь, которая вам сейчас недоступна. Это может быть дорогая одежда, престижный автомобиль или элитный дом. Представьте, что вы поставили себе цель получить эту вещь, во что бы то ни стало. А теперь начинайте проговаривать негативные мысли, которые есть в вашем уме.

Приведу самые распространённые примеры:

- Получить эту вещь нереально.
- Это очень дорого.
- Как можно получить это, если в стране такой сильнейший экономический кризис?
- Мечтать о таком стыдно, когда вокруг страшнейшая безработица и нищета.

Просто проделайте это небольшое упражнение, и вы убедитесь, что внутри вас негативное мышление имеет очень большой процент.

У нормального человека сразу же возникает вопрос - что же делать? Как оградить себя от новостей, которые развивают негатив?

На тренинге «Секреты внутренней силы» я даю участникам упражнение для выявления негативного мышления. И обучаю тому, как его заменить позитивным. Для этого можно делать следующее:

Первое – постарайтесь не смотреть новостные ленты в интернете и не смотреть новости по телевизору. Также постарайтесь свести к минимуму общение с людьми, которые разносят негативные сплетни и слухи. Ваша задача создать такой

мир, в котором у вас всё получается и перед вами открывается океан возможностей. Начинайте смотреть фильмы про людей, которые изменили свою жизнь и добились всего, о чём мечтали.

Очень рекомендую посмотреть фильм «Самый быстрый Индиан». Главный герой фильма – пожилой гонщик, который мечтал поставить рекорд скорости на маленьком мотоцикле. Этот фильм избавляет от негативного мышления и заставляет идти вперёд, несмотря на преграды и возраст.

Второе – просто меняйте негативные мысли на позитивные. К примеру, если вы часто говорите себе, что у вас не получится достичь цели, то начинайте говорить, что у вас получится. Если вы смотрите на рекламный проспект туристической фирмы, видите там красивый лайнер и говорите себе, что отправиться в путешествие на нём нереально, то просто скажите себе, что вам это тоже под силу. В общем, лучше думайте категориями, что всё хорошо и у вас всё получится, чем категориями, что всё плохо и у вас ничего не получится.

Однажды я наблюдал, как от причала морвокзала Одессы отходил красивый круизный лайнер в Стамбул. Люди стояли на палубах и махали своим друзьям и родственникам, провожавшим их. Играла красивая музыка. Все пассажиры были веселы и счастливы, впереди их ждало интересное путешествие в замечательный волшебный город. Я наблюдал за этим действием со стороны. На меня накатила такая грусть, ведь я сам для себя решил, что это дорогое удовольствие и мне никогда не отправиться в такой круиз. Стало так жалко и обидно за себя. В следующую минуту я решил, что хватит размышлять на тему дорого или дёшево и тут же отправился в кассу, чтобы узнать стоимость билетов. «Я это хочу!», – сказал я сам себе.

Оказалось, что билеты имеют такую цену, что я могу себе это позволить. Билет в Стамбул и обратно с питанием и проживанием на борту лайнера стоил от двухсот пятидесяти до тысячи долларов. Всё зависело от типа каюты.

Через год я, моя будущая жена и мой друг стояли на палубе и ждали, когда лайнер отправится в путь. Мы были среди счастливых туристов.

Мечты сбываются! Главное – это избавиться от негативного мышления.

### **Секрет внутренней силы:**

Убираешь поток негативных новостей и окружаешь себя позитивным информационным полем – это способ развить свою **внутреннюю силу**. А когда меняешь негативное мышление на позитивное, мечты начинают осуществляться.



### Упражнение по обретению внутренней силы:

Оградите себя от негативных новостей.

Поставьте себе какую-нибудь цель. Запишите все негативные мысли, которые у вас возникнут:

---

---

---

---

Измените их на позитивные:

---

---

---

---

Начинайте делать шаги для достижения своей цели.

## Эффективный способ испортить себе жизнь

Ответственность и свобода составляют  
духовную сферу человека.

*Виктор Франкл*

Жизнь не изменится без вашего участия.

Вы замечали, что есть такие люди, которые никогда не отвечают на поставленный вопрос? Как правило, они начинают размышлять или говорить общие фразы, но прямого ответа не дают.

Зачем отвечать на вопрос прямо? Нет никакого смысла. Если отвечать прямо, тогда придётся отвечать честно, а если отвечать честно, тогда правда начинает раздражать или приводить в бешенство. Вот так и говорим мы об одном и том же и одновременно о разном.

Я позвонил своему товарищу. Мы редко созваниваемся, но всё же поддерживаем связь. На мой простой и прямой вопрос: «Как твои дела?» я получил порцию негодования в адрес власти, правящей страной. Мне не интересно было знать его мнение о власти, мне всего на всего хотелось узнать о том, как проходит его жизнь. Выслушав внимательно о том, какая у нас власть, как плохо при ней жить и как хорошо было жить при другой власти, я решил повторить свой вопрос, но в другой форме. Я спрашиваю: «Это всё понятно, а как лично твои дела, какие успехи?» На что я получаю ответ: «Какие могут быть успехи при такой власти?»

Мне очень хотелось поговорить со своим товарищем о его жизни, но никак не о политике. В этот раз не получилось. Очень надеюсь, что получится в другой раз.

### ***Вы отвечаете на вопросы прямо или уклончиво?***

Я не раз замечал, что люди придумали очень простой и одновременно остроумный способ скрывать свои неудачи. Нужно найти кого-нибудь виноватого в своих неудачах. Под рукой всегда самый разнообразный выбор виноватых: муж, жена, родители, дети, начальник, политики, курс доллара и, наконец, мировой кризис. Очень удобно – виноваты все, но только не сам человек.

### ***Кто может похвастаться, что он не пользуется этим хитрым приёмом?***

Я замечал, что успешные люди не жалуется, они идут и идут вперед. Что-то создают, что-то придумывают, им просто некогда заниматься обвинением других.

Политики и руководители знают, что человеку свойственно обвинять всех вокруг, и они умело этим пользуются в своих целях. На эту тему я написал целую главу в своей книге «Я – оратор! Учебник для всех, кто выступает на публике». Более подробно смотрите главу под названием «Секрет, которым пользуются руководители и политики».

Что происходит с человеком, когда он обвиняет всех вокруг, но только не себя? Он снимает с себя ответственность за происходящее. Оправдывая себя, человек успокаивается и постепенно перестаёт думать о себе и о своей жизни. Он же занят обвинением других.

Но, что он получает взамен? Раз он себя оправдал, значит, он ни в чем не виноват. А раз виноват не он, то как он может исправить свою жизнь? Никак! Как правило, такие люди ждут, когда наступят лучшие времена, а сами при этом бездействуют.

## ***Кого вы обвиняете в своих неудачах?***

Привычка винить других людей в своих неудачах обездвиживает внутри и человек начинает деградировать, а его жизнь становится серой и однообразной.

Но, и это ещё не всё. Когда человек обвиняет всех вокруг, он незаметно для себя превращается в ретранслятор негативных эмоций. Так как он обвиняет всех вокруг, следовательно, он фокусируется на плохом. Если фокусироваться на хорошем, то тогда обвинять окружающих не в чем.

## ***Вы хотите находиться возле человека, из которого льётся сплошной негатив?***

Скорее всего, вы ответите, что нет. Никто этого не хочет.

Так постепенно и незаметно у человека, привыкшего всех обвинять, уменьшается количество друзей. С ним просто не хочется иметь дела, потому что он затягивает в своё негативное мировоззрение. Обвинять всех вокруг – это и есть очень эффективный способ испортить самому себе жизнь.

Надеюсь, что вы не будете пользоваться этим способом.

Если не обвиняешь всех вокруг, то начинаешь задавать себе вопросы:

Что в моей жизни происходит?

Что мне нравится, а что нет?

А как я создаю в своей жизни то, что мне не нравится?

В общем, берешь ответственность на себя и не ищешь виноватых, а ищешь причины происходящего в себе: в своих мыслях, в своих поступках, в своём отношении к людям.

С одной стороны, это тяжело от того, что ответственность невероятно огромная, а с другой стороны, ты можешь менять свою жизнь так, как хочешь.

Важно помнить, что во всех своих проблемах человек играет ключевую роль. И в том, что она – эта проблема появилась, виноват, прежде всего, он, а не общество.

Когда это понимаешь, жизнь становится интереснее.

### **Секрет внутренней силы:**

Обвинение окружающих в своих проблемах приведёт вас к одиночеству и скуке. Возьмите ответственность за свою жизнь в свои руки, и ваша **внутренняя сила** возрастет подобно цунами.

## Упражнение по обретению внутренней силы:

Подумайте о том, в чем вы обвиняете своих близких, начальника или власть?

---

---

---

---

---

Как вы себя оправдываете, когда обвиняете других?

---

---

---

---

---

В каких сферах своей жизни вы не хотите брать ответственность на себя?

---

---

---

---

---

Увидьте то, что ваши дела не продвигаются, когда вы перекладываете вину на других.

Возьмите ответственность за свою жизнь на себя. Начните действовать и получайте позитивные эмоции от вашей жизни. Запишите ваши действия.

---

---

---

---

---

## Как внешность влияет на внутреннюю силу?

Женская мода всегда была самым дорогим способом упаковки.

*Амброз Бирс*

Красивая упаковка – залог успешных продаж товара.

Одежда – тоже упаковка. Чем лучше ты одет, тем дороже себя продашь.

То, как одет человек, может многое рассказать о нём. О его характере, о самооценке и о статусе.

Когда я смотрю на себя в зеркало, я прекрасно понимаю и вижу, как на мой внешний вид влияют мои мысли, моя **внутренняя сила**, состояние здоровья и, наконец, моё настроение.

Когда я смотрю на человека, на выражение его лица, на осанку, на одежду, я прекрасно понимаю, в каком состоянии находится его внутренний мир. Какие мысли о себе и об окружающем мире преобладают в его сознании. Мне не сложно догадаться, нравится ему то, как он живёт или нет. Практически всегда бросается в глаза и легко считывается с внешности то, что человек устал от поражений и потерял всякую надежду на позитивные перемены в жизни.

### *О чём может рассказать ваша внешность?*

Я консультировал одного человека. Как-то сказал ему:

– Посмотри на свою жизнь. Ты же устал от нескончаемого количества мелких и незначительных дел.

– Но, если у меня будет больше денег, я смогу жить по-другому. Эти мелкие проблемы уйдут из жизни, – отвечал он мне.

– Не хочу тебя расстраивать, но ничего не изменится, – сказал я и продолжил, – ты будешь иметь более дорогой дом, более дорогую машину, но, все проблемы останутся с тобой.

– Почему? Ведь деньги могут решить много проблем, которые возникают в течение жизни? – спорил он.

– Могут. Но, ты думаешь о деньгах и о том, что ты себе купишь, но совсем не думаешь, как изменить качество своей жизни, – ответил я.

Вот именно качество жизни легко считывается по внешности человека.

Что я понимаю под качеством жизни? Наверно, стоит написать об этом несколько строк.

Под качеством жизни я понимаю следующее. Возьмём, к примеру, качественный автомобиль. Что это значит? Это такой автомобиль, который добротно сделан, не ломается, обладать им – большая радость, а управлять – одно удовольствие. Проведу аналогию с жизнью человека.

Качественная жизнь – это жизнь, в которой практически не возникают проблемы. Каждая новая неделя начинается не с ожидания пятницы, а с дел, которые хочется делать. Жить такой жизнью – интересно, ведь она нескучная.

Когда я хочу проверить качество своей жизни, я задаю себе всего несколько вопросов. Вы можете задать их себе:



*Нравится ли мне то, как я живу?*

*Как я представляю себе своё будущее, там сбудутся мои мечты?*

*Хочется ли мне сделать что-то новое в своей жизни?*

*Нравятся ли мне люди, которые меня окружают?*

*Чувствую ли я себя здоровым и счастливым?*

Подобных вопросов может быть меньше или больше. Но, важно здесь следующее. Если я отвечаю отрицательно хоть на один вопрос, то качество моей жизни низкое. Собственно говоря, каждый человек знает ответы на эти вопросы, но самостоятельно он себе их не задаёт. Но ничего, ответы на эти вопросы можно дать, анализируя внешность человека.

Невозможно быть целеустремлённым, а ходить с осанкой подавленного человека. Не может человек с грустным лицом быть счастливым.

Внешность, к сожалению, выдаёт практически всех.

Не важно, какие ценники на вещах, которые носит человек, а важно то, приносит жизнь радость и удовольствие или нет.

Когда у человека есть **внутренняя сила**, то это сразу читается по его внешности. Можно годами искать силу внутри, и так её и не найти. Но, есть один секрет. Если создать себе внешность сильного, уверенного, харизматичного человека, то через время таким и становишься. Как говорится – вживаешься в роль.

Одежда действует магически. Как только меняешь стиль или избавляешься от старой одежды, сразу внутри что-то происходит. Словно включается внутренний генератор, который

добавляет **внутреннюю силу**. Общество сразу начинает по-другому воспринимать человека, который хорошо одет. Это значит, что он целеустремлен и выглядит процветающим.

Человек, который излучает уверенность, энергию и целеустремлённость, всегда привлекает к своей персоне внимание. Люди, окружающие его, понимают, что в нём есть **внутренняя сила**. Они понимают, что качество его жизни сильно отличается от того, как живёт большинство людей.

### **Секреты внутренней силы:**

**Первый:** Важно то, нравится тебе, как ты живёшь или нет. Если нет, то это, естественно, забирает **внутреннюю силу**. Целеустремленность, уверенность и радость влияют на всю жизнь, а отсутствие или присутствие этих качеств прямо отражается на внешности человека.

**Второй:** Меняя свою внешность, изменяешь себя внутри. Одеваясь, как успешный человек, и вживаясь в эту роль, постепенно становишься успешным.

Внешний образ – это источник **внутренней силы**.

## Упражнение по обретению внутренней силы:

Задайте себе следующие вопросы:

Нравится ли мне то, как я живу?

С радостью я смотрю в будущее или разочарован?

Хочется ли мне сделать что-то новое в своей жизни?

Нравятся ли мне люди, которые меня окружают?

Чувствую ли я себя здоровым и счастливым?

Ваши ответы должны вам нравиться. Если вы ответили отрицательно или ваш ответ вам не нравится, то сделайте простые действия, которые изменят вашу жизнь, и вы сможете ответить на эти вопросы так, как нравится вам.

---

---

---

---

---

Подумайте на тему того, что нужно изменить в вашей внешности, чтобы глядя на вас, у окружающих складывалось впечатление, что перед ними успешный уверенный в себе человек, обладающий огромной **внутренней силой**. Запишите свои идеи.

---

---

---

---

---

Когда придумаете, что нужно изменить в вашей внешности, постарайтесь изменить это в течение ближайшего месяца.

## Действия, которые дают максимальный эффект

Успех – это не столько то, что мы имеем, сколько то, кем мы становимся в результате.

*Джим Рон*

Чем больше я размышляю, тем меньше делаю. Чем меньше делаю, тем меньше имею. А когда имею мало – начинаю размышлять.

Однажды я заехал к своему товарищу в гости. Он встретил меня с радостью. Я обратил внимание на то, что он слегка выпивший. Мы прошли на балкон, ему хотелось курить. Вид с балкона был потрясающий. Перед нами мерцал ночными огнями город.

Мой товарищ начал жаловаться на жизнь. Так причитал, словно он старый дед, а нам тогда не было и тридцати лет. В общем, он обильно грузил мой трезвый ум своими пьяными жалобами.

В какой-то момент я спросил у него.

– Мне всё понятно - всё плохо! А что ты собираешься делать?

– Делать? – посмотрел он на меня. Его начало перекашивать от недоумения, – а разве что-то надо делать?

– Ну, да, – говорю я, – ты загнал себя в тяжёлое положение и жалуешься на жизнь. Если ты хочешь что-то изменить в своей жизни, то нужно хоть что-то делать! Жалобы – это не действия. Ничего не поменяется. Ничего!

Так как он был выпивший, то никак не мог понять моих слов. Его целью в тот вечер было только жаловаться на жизнь.

## ***Вы жалуетесь на жизнь?***

Чтобы избавиться от чего-то, что досаждало, нужно что-то сделать.

К примеру, человек несёт тяжёлый рюкзак. Вообразите эту картинку. И представьте, что он начинает жаловаться окружающим людям, что ему идти по жизни как-то тяжело. Люди ему говорят:

– Сбрось рюкзак!

А он недоумевает:

– Какой рюкзак? – и продолжает идти с тяжестью по жизни. Он даже не понимает, что несёт тяжесть.

Мы, люди, часто похожи на этого человека. Несём тяжесть, но сбросить не можем, потому что не видим рюкзака за спиной. Рюкзак – это всего лишь символ тех проблем, воспоминаний, который мы тащим с собой по жизни.

Просто тяжело идти и непонятно откуда берётся тяжесть. Поэтому, в голову человека никак не приходит мысль о том, что рюкзачок можно и сбросить. Ну, или хотя бы посмотреть, что там лежит, и уже потом сбросить ненужное. Чем легче ноша, тем приятнее идти.

## ***Какую тяжесть вы несёте с собой и никак не можете сбросить?***

Расскажу ещё историю. Я консультировал одного человека. Вся консультация прошла на отлично. Мы определили то, что он должен сделать в перерыве между нашими консультациями. Прошло время, и он пришёл на следующую встречу.

– Как успехи? – спрашиваю я.

– Да, пока никак, – грустно отвечает он.

– А что ты сделал за то время, пока мы не виделись? – вновь спрашиваю я.

– Ничего, – ответил он.

Знаете, что вы получите, если ничего не будете делать? В итоге получите ничего – ноль. У вас не будет никакого результата.

Большинство людей похожи на шахматиста. Перед тем, как сделать какое-нибудь дело, они долго-долго думают. Так долго, что находят кучу весомых причин, почему делать не надо. И не делают. Время ушло, партия проиграна.

Не стоит путать действие и размышления о действиях. Вчитайтесь в эти строки. Размышлять и делать, это совершенно разные занятия.

Самые эффективные действия, которые дают максимальный результат – это те действия, которые делают, а не о которых размышляют.

***Если вы хотите что-то изменить в своей жизни в лучшую сторону, что нужно сделать прямо сейчас?***

Вы когда-нибудь толкали автомобиль, который заглох? Помните, как это кажется нереально в первый раз? Смотришь и не можешь понять, как можно сдвинуть эту железную громадину с места.

У меня был микроавтобус. И однажды мне нужно было самому его толкнуть. Совсем чуть-чуть. Мне казалось это нереально тяжёлым. Я открыл водительскую дверь, упёрся спиной в дверной проём и сделал небольшой шаг. Автобус был очень тяжёлым, но он сдвинулся с места.

А вы помните, что, когда машина начинает катиться, толкать её становится намного легче?

С любыми делами или проблемами всё точно так же. Нужно поднапрячься и сдвинуть всё с места. Дела начинают двигаться, а проблемы решаться. Но, главное – это сделать первый шаг, а первый шаг – это самое простое действие.

**Секрет внутренней силы** в том, что действия, которые дают максимальный эффект – это те действия, которые делают. Если вы ничего не делаете, то ничего и не получите.

Делайте!

## Упражнение по обретению внутренней силы:

Разделите лист бумаги на три части.

В первой части напишите свою проблему, которую хотите решить, но ещё пока не решили. К примеру, найти хорошую работу недалеко от дома или встретить мужчину, чтобы выйти за него замуж.

---

---

---

---

Во второй части напишите свою мечту, которая ещё не сбылась. К примеру, съездить в Индию или выучить китайский язык.

---

---

---

---

В третью часть напишите материальную вещь, которую вы хотите иметь, но пока ещё не имеете. К примеру, новый ноутбук, или часы или загородный дом.

---

---

---

---



А теперь напишите в каждой части, что вы сделаете для того, чтобы найти хорошую работу, съездить в Индию и купить новый ноутбук, выйти замуж и дальше по всем своим желаниям.

Возле каждого пункта действий поставьте дату, когда вы совершите свои действия.

Пусть ваши действия приведут вас туда, где вы будете счастливы.

## Эликсир молодости

Мы молоды, как наши надежды,  
и стары, как наши страхи.

*Вера Пайффер*

Старость – это не биологический возраст, а состояние души.

У стариков и людей пожилого возраста есть одна особенность. Когда их спрашиваешь, чего они хотят и что им подарить, они отвечают, что им ничего не надо или что у них всё есть.

Заведите ребёнка в детский магазин и спросите его, что он хочет. Оказывается, он хочет ВСЁ!

Просто поймите, что если вы ничего не хотите, вы превращаетесь в старика или старушку.

Понятно, что от желаний морщины не разгладятся, седина не исчезнет и дата рождения в паспорте не изменится, но вы будете себя чувствовать так, словно вы мужчина или женщина, а не старичок или старушка.

Посмотрите на Мика Джаггера. Он в очень солидном возрасте, но он не старый, нет. Значит, в его мышлении есть что-то такое, что не позволяет ему стать старцем и сидеть в бездействии и ничего не хотеть в жизни.

Он постоянно занят своими делами – творчество рок-звезды. А без желания невозможно что-то творить. Когда нет желания, ты себя не заставишь что-то делать. Желание рождает творчество.

Посмотрите на его одноклассников – простых людей в очередях, на рынках, в транспорте. Впечатляет? Меня да.

***Вы видите, как мышление человека превращает его в старца?***

Я знаю три разные истории, где мужчины в возрасте от сорока до пятидесяти лет добивались больших финансовых успехов, а потом говорили, что устали и хотят на пенсию.

Проходило время, они начинали сидеть дома и становились похожими на пенсионеров. Благополучие улетучивалось очень быстро.

Мышление стариков забирает все. Не обстоятельства, а именно мышление стариков. А что особенного в мышлении стариков? Правильно, они ничего не хотят.

Вы можете не верить моим словам, но проведите небольшой эксперимент. Понаблюдайте за знаменитостями в возрасте и за обычными людьми. Вы сами увидите разницу.

Все, кто занимаются творчеством, наукой или любимым делом, они хотят делать и делать дальше. Им постоянно что-то надо. Даже если они ничего не хотят для себя, они хотят что-то создать для других.

Поэтому, эликсир молодости в том, чтобы что-то хотеть. Желания не пускают старость в жизнь. Будьте как дети, которым нужно буквально всё.

### ***Секрет внутренней силы:***

Ваша жизнь выстраивается вдоль ваших желаний. Даже люди в возрасте черпают **внутреннюю силу** из желания творить.

## Упражнение по обретению внутренней силы:

Представьте себе, что пролетели годы. Вам исполнилось шестьдесят пять лет. Вы вышли на пенсию. Чем теперь вы займётесь и чего будете хотеть?

---

---

---

Возьмите лист бумаги и напишите как минимум десять видов деятельности, которой вы можете заняться в преклонном возрасте. Эта деятельность должна вас увлекать и приносить деньги. Таким способом вы перестанете бояться грустной и нищей старости.

---

---

---

## Как открыть дверь?

Одно из величайших бедствий  
цивилизации - ученый дурак.

*Карел Чапек*

Мудрость подходит к двери и тихо-тихо стучит. Она слышит, что в доме кто-то есть, но ей почему-то не открывают. Она стучит чуть громче, но ей всё равно не открывают. Ещё немного постояв на пороге, она уходит медленно, словно старушка.

В социальных сетях часто публикуют интересные притчи, высказывания великих людей, цитаты из хороших книг или кинофильмов. По сути – это кусочки мудрости, доступные каждому.

– Меняется ли моя жизнь или жизнь человека, прочитавшего притчу или цитату из книги? – однажды спросил я себя.

– Нет! – быстро ответил я сам себе.

– Но, почему? – сам по себе возник второй вопрос. Ответ я так и не нашёл и решил продолжить свои размышления в другой раз.

Прошло несколько дней, и в интернете я наткнулся на несколько интересных высказываний успешных людей. Меня снова заинтересовало, почему мудрость великих людей расположена перед самым носом, а я её не беру?

В этот день ответ на поставленный вопрос пришёл сам по себе. Я понял, что большинство людей, и я в их числе, просматривают цитаты, притчи, но глубоко не задумываются над тем, что там сказано.

Но, от того что я задумаюсь над притчей или высказыванием, пользы большой нет. Польза появилась тогда, когда я начал применять в жизни то, о чём прочитал. Я как будто

открываю дверь мудрости, и тому, чему она учит. Притча или высказывание – это не способ развлечь публику необычным набором слов, это руководство к действию.

***Как цитаты, пословицы, афоризмы влияют на вас, на ваши действия, на вашу жизнь?***

Благодаря этим размышлениям, я начал пересматривать свою жизнь, свои мечты, цели и повседневные дела. Как раз в тот период времени мне не хотелось заниматься сочинительством своих текстов. Мне постоянно что-то не нравилось в моих рукописях. Я мысленно себя критиковал по каждому поводу. Тогда мне казалось, что я самый бездарный писатель, который существует на Земле. К моей самокритике добавлялся привкус разочарования.

И вот однажды я перечитывал советы всемирно известных писателей, они делились своими секретами с начинающими писателями. Один из авторов, к сожалению, я не запомнил его имени, написал очень ценный совет для меня. В этом совете было сказано примерно следующее:

– Часто начинающие писатели излишне критикуют себя и свои рукописи. Если критика продолжается долго, то, как правило, человек разочаровывается и бросает писательство навсегда.

– О! Так это же про меня, – подумал я и продолжил чтение.

– Всё, что нужно начинающему писателю – это разрешить себе писать плохо. Перестаньте критиковать себя и свои тексты, пишите плохо, но только пишите.

Для меня эти слова стали настоящим сокровищем. Я тут же начал применять это в жизни. Я разрешил себе писать плохо и дело пошло!

Сейчас я не думаю о том, хорошо я пишу или плохо, главное, что я пишу и получаю от этого удовольствие.

Так я научился открывать дверь для мудрости, которая везде: в притчах, цитатах, высказываниях, анекдотах и афоризмах.

Я начал рассказывать на своих консультациях и тренингах этот случай. Я вижу, как большинство людей бездействуют, только под влиянием собственного страха, который запрещает делать плохо. Многие соглашаются начать делать плохо. Проходит время и то, что они делали плохо, начинают делать хорошо. Но, есть-таки люди, которые не могут себе позволить делать плохо и, как правило, остаются ни с чем.

### **Секрет внутренней силы:**

Притчи, цитаты и высказывания нужно применять в своей жизни. Только тогда начнут происходить перемены в жизни. Главное помнить, что все перемены к лучшему, так гласит народная мудрость.

### Упражнение для обретения внутренней силы:

Найдите или вспомните цитаты, притчи или высказывания, которые вам нравятся, и запишите их:

---

---

---

---

---

Подумайте, каким способом сказанное можно применить в вашей жизни. Просто примените эти способы.

---

---

---

---

---



## Эффективный способ избавления от проблем

Великие люди на отсутствие удачи не жалуются.

*Ральф Эмерсон*

Если в жизни есть проблемы, то она предсказуема. Жизнь без проблем пугает.

Довольно долгое время я решал свои проблемы и жизненные задачи очень простым и одновременно безотказным способом. Стоит поделиться этим способом на страницах моей книги. Про этот способ я обязательно говорю людям, которые приходят ко мне на консультации и тренинги.

Способ решения проблем и задач очень прост. Когда в жизни случается проблема, то, как правило, люди пытаются решить её таким способом, которым они привыкли это делать. Кто-то ждёт, когда всё решится само собой, кто-то обращается к влиятельным знакомым, а кто-то впадает в панику и делает множество бессмысленных действий. Каждый решает свои проблемы так, как умеет. И в этом нет ничего плохого.

### *Каким способом вы решаете свои проблемы?*

Но, что происходит с человеком, когда он не может найти выход из своей проблемы или жизненной ситуации? К примеру, девушка не может выйти замуж. Она, как правило, обращается за помощью к психологу, терапевту или экстрасенсу. Это тоже очень действенный способ решения проблем. И тут возникает вопрос, а что делает психотерапевт такого особенного, что проблема исчезает или разрешается? Любой психолог ищет причину проблемы. Когда причина найдена, как правило, человек по-новому смотрит на жизнь и начинает действовать и относиться к своей жизни по-новому, не так, как раньше.

Чтобы решить свои проблемы, нужно найти причину и устранить её. Ошибка многих людей в том, что они избавляются от самой проблемы, а не от причины. Иногда проблемы возвращаются.

Чтобы научиться самостоятельно избавляться от проблем, нужно искать причины происходящего самостоятельно без помощи специалистов. Это очень действенный способ. Всё, что нужно, это просто размышлять над происходящим и постоянно озадачивать себя вопросом: «В чем причина происходящего?» или «Как именно я влияю на то, что происходит, какова моя роль?»

Если немного потренироваться, то довольно быстро можно преуспеть в этом деле и достаточно легко решать свои проблемы. На тренингах я даю ряд упражнений, чтобы человек овладел навыками поиска причины возникновения проблем.

Хочу заметить, что я раньше думал, что причину происходящего ищут все люди, но понаблюдав за жизнью людей, я понял, что людям свойственно делать какие-то действия, чтобы выйти из проблем и при этом они обвиняют всех вокруг, но только не себя.

***Вы умеете находить причины, которые порождают проблемы в вашей жизни?***

Я сотни раз видел, как люди находят причину своих маленьких или больших проблем, но потом ничего не делают, чтобы избавиться от них.

Один только поиск причины возникновения проблемы даёт не очень хороший результат. Одни только действия, направленные на решение проблемы, тоже дают не очень хороший результат. Часто проблема возвращается через время.

Самый эффективный способ решения проблем, известный мне, это поиск причины проблемы и активные действия, направленные на решение данной проблемы. Эта гремучая смесь из

поиска и действия даёт потрясающий результат и за очень короткое время.

Часто люди говорят, что их проблема в том, что они не знают, чего хотят. Причина проблемы в том, что старые дела или увлечения не интересны, а новые они не пробуют. Я говорю, что причина понятна, теперь нужно действовать, чтобы найти то, что интересно и то, чего хочется. Жаль, но действуют только единицы. Это всё равно, что человек выиграл в лотерею, но сходить забрать приз ему лень или он даже не понимает, что это обязательное условие, чтобы стать счастливым обладателем приза.

### **Секрет внутренней силы:**

Проблемы решаются быстро и эффективно тогда, когда ищешь причину их возникновения и параллельно действуешь, чтобы они ушли из твоей жизни. Этот способ решения проблем развивает **внутреннюю силу** человека.

## Упражнение по обретению внутренней силы:

Возьмите лист бумаги и ручку. Опишите свою проблему. К примеру: «Я не могу найти интересную работу» или Я не могу встретить любовь».

---

---

---

---

---

Поищите причину этой проблемы и запишите её. Только не надо писать что-то похожее на: «Интересной работы нет» или «Все места на интересных работах заняты». Как правило, настоящая причина может звучать так: «Я не знаю, что мне интересно делать, я не знаю, где найти интересную работу».

---

---

---

---

---

Когда найдёте причину, начинайте активно действовать, чтобы избавиться от своей проблемы.

## Чудеса творит вера

Чудеса там, где в них верят,  
и чем больше верят,  
тем чаще они случаются.

*Дени Дидро*

Вера всегда запускает хоровод **внутренних сил** в человеке.

Конечно, в этой главе можно было бы поговорить о вере в Бога, в Абсолют или в Высшую Силу, но мне сейчас хочется поговорить об обычной вере. О вере в себя и свои силы. О вере в то, что обязательно получишь то, о чём мечтаешь.

Кто-то верит, что встретит любовь, а кто-то – нет. Кто-то верит, что создаст бизнес, а кто-то – нет.

### *Во что верите вы, а во что не верите?*

Внутренняя вера формирует уверенность. К примеру, если кто-то верит, что его решения правильные, то нам, окружающим, этот человек кажется очень уверенным в себе.

Все тянутся к уверенным в себе людям. Когда человек уверен в себе, его действия приводят к хорошим результатам. Какому доктору мы доверим своё здоровье? Уверенному в себе или нет?

### *Вы уверены в себе и в том, что вы делаете?*

У меня есть друг. Некоторое время назад он был женат на одной женщине. К сожалению, они уже развелись. Но, история, которая с ним происходила, достойна внимания.

Он загорелся идеей построить свой дом. Он говорил об этом при каждой нашей встрече.

– Как же ты его построишь? – спрашивал я его, – ты живёшь в съёмной квартире, заработков твоих вряд ли хватит на дом. По-моему, это нереально.

– Построю! – отвечал он мне с поразительной уверенностью в голосе.

Он как раз работал в фирме, которая занималась строительством деревянных домов. Естественно, он знал технологию строительства, так как занимался этим каждый день. Его шагом на пути к строительству было то, что он вырезал фотографию дома из рекламного проспекта, повесил на стену и начал уверенно заявлять всем, что именно такой дом он и построит.

Мне казалось, что в его уверенности присутствует сумасшествие. Это было похоже на то, как ребёнок заявляет, что хочет быть космонавтом и рисует на бумаге ракету, на которой он полетит в космос.

Время шло, ничего не происходило, а его уверенность даже и не думала исчезать. Он всё равно был уверен в том, что построит дом.

И тут произошло чудо. Мама его жены подарила им участок земли. Но, участок – это далеко не дом, это всего лишь место для строительства.

Он начал строительство своими силами из подручных материалов. Его уверенность в себе и собственных силах поражала всех окружающих людей.

Дом рос прямо на глазах. В итоге он построил дом за очень короткий срок. Моему удивлению не было предела. Вера в себя и собственные силы сотворила чудо. Эта история меня поражает тем, как человек не имеет ничего, кроме веры в себя и вырезки из журнала, а получает то, что он хочет. Понятно, что ему помогала жена, его тёща, друзья. Но, источник появления этого дома был в его желании и в вере в свою мечту.

Прошло время и, как часто это бывает, **внутренняя сила**, которая помогла построить ему дом, ушла, как будто её и не было.

Это говорит ещё и о том, что к нам приходят силы и уходят от нас. Поэтому, не гордитесь и не хвастайтесь тогда, когда к вам пришли **внутренние силы**, ведь они могут уйти.

Через несколько лет, всё тот же мой друг захотел иметь большой японский мотороллер. У него уже есть хороший, но ему хочется большего размера.

– Ты обязательно купишь, – говорю я ему, – раз ты сумел построить дом, то и мотороллер купишь. Ты же у нас чародей и умеешь создавать всё, что хочешь.

– Да где же я на него возьму деньги? – отвечает он мне.

– Странная штука жизнь, – говорю я и продолжаю, – я в дом, который стоит около ста тысяч долларов ты верил и построил его, а в мотороллер, который стоит всего три тысячи, ты не веришь. А как ты собираешься его получить?

Эта история говорит о том, что вера, которая внутри, не важно, что и сколько стоит. Вера открывает внутри такие силы, о которых человек даже и не подозревает. В эти жизненные периоды людям удаётся за короткий срок создать больше, чем за всю жизнь. На них просто валятся деньги, знакомства, возможности.

Всё это делает внутренняя вера, которая словно ключом открывает дверь и выпускает те **внутренние силы**, которые таятся в человеке.

### **Секрет внутренней силы:**

Вера в себя, в свою мечту, в свои решения творит чудеса. Она запускает в движение **внутренние силы** человека, и он получает всё, о чём мечтает.

Мечтайте, верьте, получайте!

## Упражнения для обретения внутренней силы:

Возьмите лист бумаги и напишите на нём все, что вы хотите и о чем мечтаете. Когда список будет готов, отложите его в сторону.

---

---

---

---

А теперь напишите второй список того, чего вы боитесь и от чего хотите избавиться. Посмотрите на второй список и преобразуйте его следующим образом. Если вы пишете, что боитесь заболеть, тогда рядом напишите, что хотите быть здоровыми. Если вы боитесь, что жизнь проходит мимо, а вы ничего стоящего ещё не сделали, тогда напишите, что хотите сделать в своей жизни что-то стоящее и значимое. В общем, преобразуйте все свои страхи и опасения в положительные мысли. А теперь перепишите из второго списка в первый все свои переработанные и положительные мысли. У вас получится большой список.

---

---

---

---



Расслабленно читайте его. Вам нужно найти такой пункт, который вызовет у вас внутри чувство веры в то, что вы получите желаемое. Когда найдёте, запишите это на отдельном листке. А ниже напишите те шаги, которые вы сделаете в самое ближайшее время.

---

---

---

---

---

---

---

Делайте эти шаги с чувством веры, что обязательно получите желаемое, и вы его обязательно получите в той или иной форме.

## Что влияет на нас больше всего?

Хотите ли судить о человеке – замечайте,  
каковы его друзья.

**Франсуа Фенелон.**

Кто имеет своих детей, тот знает, что на детей сильно влияет их окружение. Поэтому родители стремятся найти хороший детский садик, хорошую школу, чтобы дети, окружающие их чадо, были из благополучных семей.

Мы, взрослые, понимаем, что в семье алкоголиков вырастут, скорее всего, алкоголики или падшие люди. Есть гении, которые из низов пробиваются в политику или мир бизнеса, но большинство так и продолжают жить на обочине жизни.

Родители думают про окружение своих детей, но практически не думают о собственном окружении и о том, как это окружение влияет на их собственную жизнь.

Просто оглянитесь вокруг, и вы увидите в своём окружении нытиков, неудачников, слабаков, лентяев и людей, у которых единственное стоящее дело в жизни – это ежедневная реализация своей лени. А когда увидите, кто вас окружает, простым задайтесь вопросом:

### ***Как моё окружение влияет на мою жизнь?***

Мой друг начал дружить с известными художниками. Он и до этого неплохо разбирался в живописи, но через полгода он стал другим. Он начал размышлять не так, как раньше, он стал более интересным собеседником. Его знания в живописи стали более глубокими. Новое окружение изменило его.

Есть люди, которые процветают, и вокруг них всё процветает. А есть люди, которые постоянно ноют и брюзжат, и вокруг них всё находится в упадке.

Быть недовольным – очень опасное занятие. Я себя ловил не один раз на том, что ною на тему того, что всё плохо и от будущего нечего ждать. Я ловил себя, обещал себе не заниматься подобной ерундой и вновь начинал ныть. Мало того, я даже искал себе собеседников, которые тоже любят посмаковать тему того, как все плохо. При этом реальных проблем в жизни у меня не было, а было просто нестерпимое желание извергать из себя негативные мысли.

Всё изменилось тогда, когда я поставил себе большую и амбициозную цель. Ныть и рассуждать о том, как всё плохо стало неинтересно, да и на это жалко тратить время. Мало того, я стал избегать общения с людьми, которые любят пожаловаться на жизнь.

Но, вернёмся к окружению. Всю эту главу я хочу привести к одной ключевой мысли: окружение человека влияет на него либо положительно – помогает ему развиваться и радоваться жизни, либо отрицательно, тогда человек деградирует и не испытывает радости от собственной жизни.

Поэтому в любых своих начинаниях нужно следить за тем, кто тебя окружает. Постоянно носить с собой вопрос – расту я в такой обстановке или нет? Продвигаюсь ли я к своей мечте? Помогает ли мне в этом моё окружение или, наоборот, сдерживает?

### *Как на вас влияет ваше окружение?*

Расскажу историю из жизни. Одна девушка из простой семьи была любовницей очень богатого мужчины, у которого был свой бизнес, дорогая машина и современная яхта. Им нравилось быть вместе, но он был женат и не собирался на ней жениться. Она придумала себе, что он когда-нибудь разведется с женой, и они непременно поженятся. Девушка так от него ничего и не дождалась. Со временем они расстались.

Как-то она была у меня на тренинге и в перерыве мы обсуждали с ней то, что она хочет найти себе очень богатого мужчину, чтобы он обязательно на ней женился. Но у неё ничего не получалось.

Тогда я ей и говорю:

– То, что ты была любовницей богатого мужчины, ещё не означает, что ты гарантированно выйдешь замуж за богатого.

– Почему? – спросила она меня.

В её глазах было удивление, ведь она была молода и верила в свою исключительность.

Я, кстати, тоже верил в свою исключительность, пока жизнь сильно не обломала меня. Это распространённое заблуждение молодых людей, они посмотрят голливудских фильмов и начинают верить в свою исключительность.

– Сейчас я скажу неприятную вещь, но, возможно, она поможет тебе в будущем найти мужа, – продолжал я. – Скажи, что в тебе такого особенного, чтобы очень богатый человек обратил на тебя внимание?

Она не ответила.

– На всех девушек миллионеров не хватит. Многие молодые девушки так их и не находят. Потом они постепенно взрослеют и превращаются в старых дев.

Она молчала, но по глазам было видно, что у неё идёт ломка иллюзии.

– Вот представь, что я олигарх. Мой друг встречается с певицей, другой женат на актрисе, третий живет с дочерью нефтяного магната. А что в тебе такого, кроме молодого тела, чтобы я мог тебя представить своему окружению? И главное, чтобы я не стеснялся тебя представить своим друзьям.

Она молчала, на лице появились грусть и разочарование.

Я продолжил:

– Не морочь себе голову. Если не получается найти богатого, тогда найди хорошего парня из своего окружения и

равного тебе по статусу. Богатые мужчины подбирают себе невест, которыми можно гордиться в обществе. Ищи любовь, а не деньги.

Видимо я пробил её иллюзию, потому что через несколько месяцев она встретила молодого, красивого парня, который не был богачом, но у него уже был автомобиль и своя квартира. Они влюбились и через время поженились.

Сейчас она счастлива. Она нашла свою любовь.

А для меня это ещё одно подтверждение того, что мой труд не прошёл даром.

### **Секреты внутренней силы:**

На вашу **внутреннюю силу** прямо влияет ваше окружение. Люди, которые вас окружают, будут прибавлять вам силы для осуществления ваших планов, либо эти силы забирать. Всё это делает именно ваше окружение.

## Упражнение по обретению внутренней силы:

Составьте список людей, которые вас окружают. Это должны быть те люди, с которыми вы встречаетесь чаще, чем раз в три месяца. Если вы видите человека раз в год, то его не нужно писать в этот список:

---

---

---

---

---

---

Подумайте, кто вам помогает в ваших делах, кто позитивно настроен и развивается как личность. Напротив этих имён поставьте плюс. А напротив тех, кто постоянно ноют, ленятся и бездельничают, поставьте минус. А теперь решите для себя, с кем чаще общаться. Предупреждаю, что ссориться ни с кем не надо. Через время люди меняются как в лучшую, так и в худшую стороны.

## Секрет от многодетной мамы

Семья – это общество в миниатюре, от целостности которого зависит безопасность всего большого человеческого общества.

*Феликс Адлер*

Эта глава для тех, кто любит анекдоты. Я расскажу анекдот, который указывает путь к счастью:

В Одессе жила многодетная семья. Отец целыми днями пропадал на трёх работах, а мать занималась домашним хозяйством. Вместе они воспитывали семерых детей.

Бытовые проблемы, шум, суета и куча детишек довели маму до нервного срыва. Черные круги под глазами говорили о хронической усталости.

Одесская мама начала задумываться о самоубийстве. Чтобы хоть как-то изменить свою жизнь, она пошла в синагогу к раввину за советом. Раввин дал ей дельный совет.

Всё изменилось в течение нескольких дней. Мама перестала выглядеть уставшей и больше не кричала на своих детей. Она ходила по дому и что-то напевала себе под нос. Дети заинтересовались секретом маминого счастья.

Они заметили, что мама стала приходить с базара и закрываться в комнате на двадцать минут. Дети решили подсмотреть за ней, когда она снова будет в комнате. Любопытство не давало им покоя.

В очередной раз, когда мама закрылась в комнате, они приоткрыли дверь и увидели следующую картину: мама сидит за столом, на котором лежат сладости и стоит кофейник, в пепельнице дымит сигаретка, а в руках у неё чашечка кофе. Мама смотрит в окно, где видно голубое море, а в углу тихонько играет патефон.

– Мама! А что ты тут делаешь? – хором спросили её дети.

– Уйдите дети! Я делаю вам счастливую маму.

## *Как вы делаете себя счастливыми для своих детей?*

Ещё до того, как я услышал этот замечательный анекдот, я знал про одну закономерность – когда забываешь жить для себя, проблем в жизни становится больше и счастье уходит не прощаясь. Незаметно для себя становишься злым, раздражительным и, естественно, появляются чёрные круги под глазами, как символ усталости и страданий. И как бы ты не рассказывал окружающим о своей прекрасной жизни, как бы им не улыбался, они всё равно видят, что вид у тебя несчастный.

Я замечал это в своей жизни и в жизни других людей, которые приходили ко мне на консультации или тренинги. Вы тоже можете понаблюдать за этим явлением. Уверяю, вас ждёт много интересных открытий.

Секрет счастья от многодетной мамы из анекдота – всем нужно время для себя, каждый должен себя радовать, хотя бы двадцать минут в день. Необходимо наслаждаться жизнью сейчас, а не ждать непонятно чего, а уже потом жить для себя.

Конечно, эта тема касается не всех людей. Есть люди, которые живут только для себя. Но, как правило, у них либо нет семьи, либо плохие отношения с близкими.

Я часто слышу фразу от разных людей: «Всё для детей, может хоть они поживут нормально. Может хоть дети добьются чего-то в жизни!». Дети то поживут нормально и даже добьются чего-то в жизни, а вы?

А ещё мне нравятся размышления людей, которые собираются в эмиграцию. Они говорят, что делают это ради детей. Прекрасный порыв души пожертвовать собой ради следующего поколения. Но, а как же жизнь для себя? Как же самому наслаждаться жизнью, познать что-то новое, наконец, создать что-то? Жизнь без учёта своих интересов делает человека хронически уставшим и несчастливым. Всё это происходит по одной причине – люди забывают жить для себя. Я не агитирую становиться эгоистом. Я агитирую не забывать про себя и свои интересы.



В детстве часто дарят игрушки и разные подарки. А вот если бы этого в детстве не было? Ужас, правда? Так почему многие живут во взрослом возрасте без подарков для себя?

### *Как давно вы делали себе подарки?*

На своих тренингах я часто встречаю людей, у которых несчастный вид. Они жалуются на низкий уровень заработка, на супругов, на родителей, на правительство. На что угодно. Но они абсолютно не понимают и не видят того, что они виноваты в том, как проживают свою жизнь. Они задавливают свою **внутреннюю силу** и начинают страдать от этого.

Я спрашиваю таких людей о том, что они себе подарили, что купили именно для себя, как давно они развлекались. Как правило, человек сильно удивляется и замирает на несколько секунд. Он как будто находится в транс. Внутри него начинает рушиться привычный взгляд на мир. Женщины частенько начинают плакать и становятся похожими на маленьких девочек.

Таким людям я даю задание купить себе подарок, сходить в ресторан или полететь на отдых. А многих прошу пойти в магазин игрушек и купить себе то, о чём они мечтали в детстве.

Это удивительное упражнение. Люди меняются в считанные часы. Счастье, радость и интерес к жизни бурей врываются в их скучное и серое существование.

Я интуитивно нашёл это упражнение для себя и начал делиться им на тренингах. Такой подход к жизни и к себе работает безотказно.

Когда я наслаждаюсь жизнью, когда я не забываю про свои интересы, тогда я чувствую внутри прилив сил, и мне хочется действовать. Это прилив **внутренних сил**.

Вокруг меня много мужчин и женщин, которые не знают, что нужно хоть иногда закрываться в комнате от привычной и суетливой жизни. В этой комнате распахивать окно, в которое

будет врываться лёгкий морской ветерок, наливать себе чашечку ароматного кофе и включать любимую музыку. К сожалению, они живут как биороботы – лишь иногда вспоминают прошлое и уже не верят в счастливое и интересное будущее. Но, вас это не должно пугать, ведь теперь вы знаете, что нужно делать.

***Когда вы сделаете своим детям «счастливую маму» или «счастливого папу»?***

**Секрет внутренней силы** проявил себя в самом обычном анекдоте. Главное – это не забывать делать себя счастливым. Для этого не нужно много денег, для этого не нужно много времени, для этого нужно понять, что жить стоит не только ради детей, родственников, близких или карьеры, а ещё и для себя.

## Упражнение по обретению внутренней силы:

Возьмите лист бумаги или блокнот. Подумайте о том, что приносит вам удовольствие. Благодаря чему вы испытываете счастье? Запишите это:

---

---

---

---

Потратьте хотя бы двадцать минут на то, что хочется именно вам, на то, что сделает вас счастливыми. Запишите, что вы собираетесь сделать и когда. Обязательно сделайте это.

---

---

---

---

Когда сделаете то, что делает вас счастливыми, разработайте небольшой список дел, которые вы сделаете для себя и при этом испытаете счастье.

---

---

---

---

---

## Чем полезна похвала и ограничение во времени?

Усердие все преодолагает!

*Козьма Прутков*

Только похвалите кого-нибудь, и он для вас сделает все, что пожелаете.

История, которую я расскажу в этой главе, даст понимание того, как использовать в своих интересах похвалу и ограничение во времени.

Дело происходило зимой. Мой старший сын учился читать, чтобы в следующем году быть готовым к первому классу. Ему тяжело давалось понимание того, как называются буквы, как они звучат, почему название отличается от звучания, как всё это вместе складывается в слоги, а потом в слова.

Меня и мою жену огорчало, что мы не можем научить нашего сына читать. В один из вечеров мы решили позвонить в детский центр развития дошколят и узнать, нет ли у них занятий по чтению.

Администратор детского центра нам ответила, что отдельно курсов по чтению нет, а есть курсы, где учат всему вместе: логике, математике, чтению и танцам. Мы посоветовались и решили, что нам это не подходит и решили сами учить его дальше.

В это время, как раз в тот период, когда наш ребенок учился читать, я в своей взрослой жизни и своих делах активно внедрял дедлайн. Дедлайн – это ограничение по времени, выделенное для реализации проекта. Очень эффективный и популярный способ управления временем в современном мире бизнеса. Вот, что пишет про дедлайн сайт Википедия: **Дедлайн** (от англ. deadline) **Дедлайн** – крайний срок (дата и/или время), к которому должна быть выполнена задача.

Так как у меня успешно получалось применить дедлайн в своих делах, я решил попробовать с помощью дедлайна научить своего сына читать. Немного поразмыслив, я ему говорю:

– У нас нет много времени на то, чтобы научиться читать. У нас есть всего одни выходные, за которые ты научишься читать.

Он внимательно слушал меня, а я продолжал:

– В субботу играй в компьютерные игры и смотри мультики столько, сколько захочешь, а всё воскресенье будем учиться читать, пока не научимся.

У меня был чёткий настрой научить его читать, но я не был уверен, что дедлайн сработает.

Мы с ним договорились, поэтому всю субботу он занимался своими делами, а в воскресенье сразу после завтрака мы удобно устроились на диване и приступили к обучению.

Моему сыну не очень нравилось учиться читать, а всё потому, что у него плохо получалось. Зная это, я решил хвалить его каждый раз, когда у него будет получаться складывать звуки в слоги, а слоги в слова. Мы открыли тетрадь-учебник, специально разработанную для детей, которые постигают азы чтения.

– Ма-па, Па-па, ка-ша, – начал читать мой сын. И как только у него начало получаться я тут же начал его подбадривать и хвалить таким способом, который придумал буквально за секунду.

– И победа номер один! – говорил я, растягивая слова. Это было похоже на то, как объявляют титулы профессиональных боксёров перед боем.

Ребенку понравилось, что у него получается, и что я хвалю его таким необычным способом. Он переспрашивал через каждые несколько минут, какой номер у его победы. Каждая прочитанная строчка сопровождалась присвоением номера очередной победе.

Мы читали минут пятнадцать или двадцать, не более. В конце я подытожил:

– И по-о-обеда но-о-омер Девятна-а-а-дцать! Ты сегодня большой молодец. Понравилось читать?

– Дааа! Это моё самое любимое занятие! – ответил он.

Понятно, что это был только первый шаг, но он был сделан успешно, и уложились мы в довольно короткое время. После этого случая я очень радуюсь успехам своего сына и тому, что мне удалось применить взрослому бизнес-технологии к обычному житейскому делу.

***Вы используете ограничение во времени для реализации своих проектов?***

Я наглядно подтвердил себе, что дедлайн запускает **внутренние силы**. Это похоже на то, как маленькие ласковые волны превращаются в большие и мощные тогда, когда дует сильный ветер. Да, да, именно так действует дедлайн на **внутреннюю силу**.

Сотни раз я убеждался в том, что люди привыкли себя ругать и почти никогда не хвалят.

***Когда вы хвалили себя в последний раз?***

Я увидел, как похвала и одобрение дают невероятные результаты, они словно пробуждают жажду деятельности.

***Когда в последний раз вы испытывали неудержимое желание действовать?***

Возьмите любое свое дело. Примените к этому делу дедлайн. То есть поставьте ограничение во времени, когда это дело должно быть сделано. Теперь делайте необходимые шаги, чтобы успешно завершить это дело в срок, и хвалите себя за каждый сделанный шаг.

Приготовьтесь удивляться тому, как всё быстро начинает получаться. Увидьте, что когда вы себя хвалите, к делу возникает большой интерес.

Ещё можно с собой договориться, что после каждого завершённого дела вы себе что-нибудь подарите. Это может быть поход в любимый ресторан, или новая одежда, или путешествие, об этом я говорил в предыдущих главах.

К слову замечу, что на своих консультациях и тренингах я советую применить стратегию дедлайна тем девушкам, которые долгое время состоят в гражданском браке, но ни она, ни мужчина не решаются пойти к алтарю. Дедлайн работает и в сфере взаимоотношений.

### **Секрет внутренней силы:**

Силы возрастают тогда, когда ограничиваешь себя во времени. И совсем не важно, в каких делах применять дедлайн, это работает везде – как в бизнесе, так и в бытовых делах. А похвала добавляет столько сил, что хочется делать много и постоянно.

## Упражнение по обретению внутренней силы:

Чем вы заняты в настоящее время? К примеру: рекламный проект на работе, ремонт в доме, поиск спутника жизни. Запишите это:

---

---

---

---

---

Определите срок, когда вы закончите это дело. Поставьте дедлайн. А теперь начинайте делать всё, что приведёт вас к успешному завершению этого дела. При этом постоянно хвалите себя. Ниже запишите те шаги, которые необходимо сделать:

---

---

---

---

---



## Чем острее, тем лучше

С тех пор как вышло из обычая носить на боку шпагу, совершенно необходимо иметь в голове остроумие.

*Генрих Гейне*

Когда пользуешься тупыми ножами на кухне, это раздражает. Всё плохо режется, нужно прилагать усилия. Никакого удовольствия от процесса.

А когда берёшь новый, острый и удобный нож? Вот это удовольствие! Главное не порезаться с непривычки. Со мной часто такое бывало, когда после тупого ножа брал острый. Приходилось обрабатывать раны медицинскими средствами. А всё почему? Потому что есть привычка, что всё плохо режется.

Продолжим кухонную тему. Зачем нужен нож на кухне? Чтобы чистить грязное, отсекай лишнее и придавай нужную форму. Так?! А теперь давайте проведём аналогию с мышлением человека.

В жизни всегда найдётся что почистить, что отсечь и чему придать форму.

***Что в вашей жизни нужно отсечь, почистить или чему придать форму?***

Представьте, что внутри вас находится острый нож. Теперь отрезайте и чистите им всё грязное, что есть у вас в мыслях. Убирайте все ненужное. Орудуйте своим ножом так, словно вы самый умелый повар в мире. Отсекайте воспоминания о прошлых неудачах, отсекайте былые обиды и воспоминания о поражениях. Подгоняйте под себя размер ваших желаний и планы на будущее. Придавайте именно такую форму, которую хотите.

Нож – это всего лишь символ. Вы берёте качества ножа и применяете эти качества в своём мышлении.

Вспомните какую-нибудь особенно неприятную историю, где вы потерпели неудачу. Теперь постарайтесь увидеть то, как вы связаны с этим воспоминанием. Вообразите верёвку, которой воспоминание привязано к вам. А теперь представьте, что у вас в руках очень острый нож. Режьте эту верёвку. Режьте с чувством того, что вам не нужно носить в своей памяти боль былых поражений и неудач. Отрезайте всё, что может испортить вам жизнь в будущем. Когда проделаете это, по телу должна разлиться радость и уверенность в том, что всё будет хорошо и все ваши сокровенные мечты осуществляться.

### **Секрет внутренней силы:**

Проведите аналогию с кухонным ножом и пользуйтесь своим мышлением как ножом. Вы отсечёте всё лишнее. Когда ничего не мешает, тогда вашей **внутренней силе** легче проявиться для воплощения ваших мечтаний.

Ваш внутренний нож выпускает **внутреннюю силу** на свободу.

Остроумие – это способ избавляться от лишнего.

## Упражнение по обретению внутренней силы:

Вспомните какую-нибудь проблему, которая не даёт вам покоя. Увидьте, как она сковывает ваши мысли. Как воспоминания о ней опутывают вас, словно паутина. Мысленно нарисуйте себе эту картинку. А теперь разрежьте все эти нити, которые вас сковывают. Почувствуйте свободу и то, как ваша **внутренняя сила** высвободилась.

Запишите свои мысли и ощущения:

---

---

---

---

---

## Час, когда нужна внутренняя сила

Нет покровителей надежнее,  
чем наши собственные способности.

*Люк де Клапье Вовенарг*

Мне нравится быть самостоятельным и ни от кого не зависеть. Любой может сказать, что он самостоятельный и ни от кого не зависит. На самом деле, мы все зависим друг от друга, мы все зависим от внешнего мира.

Возьмём, к примеру, работу человека в корпорации. Если на рынке труда все хорошо, зарплаты большие – тогда всё в порядке. Работники в такие времена раздуваются как лягушки от своей значимости и незаменимости. Даже самые нерадивые могут размышлять о высоких материях и перспективах развития рынка во время ланчей или оплаченных корпоративных мероприятий. Но, стоит только ударить кризису по экономике, как все наёмные работники очень быстро меняются. На лицах появляется напряжение и страх перед будущим.

Достаточно вспомнить, как все цепенеют в тот момент, когда начальник заявляет:

– У нас будет сокращение!

Эта фраза страшнее диагноза врача. В такие минуты зависимость от внешнего мира вырастает до огромного размера. А всё от того, что самостоятельно, без корпорации, работник не умеет добывать деньги. Есть привычка ждать зарплату.

Если человеку отказывают в работе после собеседования, особенно в тяжёлые времена, когда экономика стонет, он очень сильно огорчается. Вспоминайте тех, кому не досталась хорошая работа. Какое настроение было у этих людей?

*Вы уверенно себя чувствуете во время экономических кризисов?*

Однажды я попал в неприятную ситуацию. Мои дела начали идти очень плохо. Я увидел, как завишу от своих клиентов, как завишу от бизнеса, от перспектив. Я пытаюсь зависеть от всего, что только можно придумать. В один из дней я сказал себе:

– Хватит зависеть от чужой силы! Пришло время самому стать сильным.

С небывалой мощью начала открываться моя собственная сила. Я увидел, что жду помощи от государства. Мне казалось, что вот-вот примутся новые законы, работать и жить станет легче. Нет, этого не произошло.

Я годами думал, что в любой сложный момент смогу занять деньги у своих друзей, но оказалось так, что они сами в долгах. Я надеялся на счастливый случай, надеялся, что меня заметят, протолкнут или предложат интересный проект. Ничего! Всего этого не происходило. Я рассердился, плюнул на это дурное и неблагодарное занятие и начал искать силу в себе.

Я понял, что я отвечаю за всё, что происходит в моей жизни.

Я не пропагандирую то, что нужно выстраивать свою жизнь так, чтобы не быть наёмным работником и тем самым уйти от корпоративной зависимости. Нет, если вы будете иметь свой бизнес – это не значит, что вы достигли независимости. Как только вы откроете свою фирму, вы станете зависеть от своих заказчиков и от всякого рода проверяющих структур. К вам вереницей будут ходить налоговая, санстанция, пожарные. И все будут демонстрировать вам, что ваш бизнес напрямую зависит от них.

Я за то, чтобы вы как личность открывали свою **внутреннюю силу** и были уверены в себе, в своих силах, в своих знаниях и умениях.

В жизни многих людей наступает момент, когда они не хотят жить по чужим правилам, не хотят зависеть от других. Это

час, когда нужна **внутренняя сила**, и она начинает приходить на помощь. Это час перемен и обретения свободы, и поэтому этот час не для всех.

### **Секреты внутренней силы:**

Когда перестаешь надеяться на кого-либо или на что-либо, **внутренняя сила** растёт так же быстро, как сугроб во время метели.

### Упражнение для обретения внутренней силы:

Напишите на листке бумаги свои планы и надежды. Постарайтесь определить от кого или от чего вы будете зависеть, когда решите воплотить эти планы. Что это за зависимость? От государства, от родственников, от работодателя? Опишите подробно:

---

---

---

---

---

Теперь расслабьтесь и вообразите то, как будет выглядеть ваша жизнь, если вы не будете зависимы от всего перечисленного выше. Опишите ключевые мысли:

---

---

---

---

---

А теперь запишите все шаги, которые необходимо сделать, чтобы выйти из этой зависимости:

---

---

---

---

---

## **Коктейль из жадности и зависти**

Кто имеет меньше, чем желает, должен знать, что он имеет больше, чем заслуживает.

*Георг Лихтенберг*

Жадность и зависть – это индикаторы нехватки, поэтому они удивительные качества человека.

Они постоянно приходят в жизнь человека в различных обликах. Постоянно не такие как раньше. Это очень похоже на небо, по которому бегут облака. Всегда разный узор.

Жадность – удивительная штука. Она может приходиться в маске зависти, а иногда принимает облик соревнования с другими людьми.

Разберем типичные проявления жадности.

Представьте, что кто-то добился успеха. К примеру, пока вы потягивали пиво в барах, ваш друг записался на курсы и обучился искусству фотографии. Очень быстро, в течение нескольких месяцев создал фото-шедевры и организовал выставку, где и показал свои работы. Представьте, что вы тоже были на этой выставке и случайно услышали, как все восхищаются вашим другом.

### ***Какие вас посещают мысли и чувства?***

А вот хороший пример для девушек. Представьте, что вы замужем. У вас хорошая семья, но муж иногда хамит вам и приходит выпивший. Это не всегда, но довольно часто бывает. Вы годами ждёте, что у вас в жизни что-то поменяется, но ничего не происходит. Зима, весна, лето, осень... Один раз в год поездка на море. Каждый день суета, суета. И вдруг, ваша подруга, которая, откровенно говоря, не очень то и красива, выходит замуж за богатого мужчину. Вот вы присутствуете на её шикарной свадьбе.



Через время она приглашает вас в свой новый дом. Вечером, когда вы возвращаетесь в свою квартиру, она кажется вам микроскопической коробочкой для нищих. Ещё позже подруга присылает вам фотографии из Парижа, Лас-Вегаса или с Тибета.

### *Какие вас посещают мысли и чувства?*

Третья воображаемая картина. Ваш знакомый, которого вы считаете не совсем умным, и вы явно превосходите его в развитии, по крайней мере вы так считаете, решил заняться бизнесом. Он очень быстро создал фирму и так же быстро разбогател. Через время купил себе громадную квартиру, новую машину, завёл знакомства с влиятельными людьми. Вам такое и не снилось. А вы продолжаете ходить в офис с 9:00 до 18:00 как последние десять лет и только мечтаете отважиться на нечто подобное.

### *Какие вас посещают мысли и чувства?*

Заметьте, что очень многие люди соревнуются, кто лучше живет, у кого лучше карьера, у кого смышлѐнее дети.

Если вы соревнуетесь с другими людьми, значит, вы не знаете себе цену.

Я постоянно спрашиваю вас о том, какие вас посещают мысли и чувства. Это я делаю потому, что про жадность нет смысла писать много слов, а есть смысл её чувствовать.

Жадность приходит вместе с желанием соревноваться с другими людьми. Человек видит, что кто-то лучше, чем он. Тогда в нём просыпается жадность, и он начинает завидовать более успешному человеку.

Вспомните кого-нибудь из своих знакомых, кто более успешен, чем вы. Честно посмотрите на то, как вы завидуете ему, как вас давит ваша жадность, как вы тоже хотите таких же материальных благ и даже больше. Вы тоже хотите такого же

успеха и даже большего, но у вас не получается, и внутри вас раздирает унижительное чувство.

Мы постоянно, ежедневно пьем отменный коктейль из собственных жадности и зависти. Это происходит незаметно. И так же, как незаметно его пьем, так же незаметно он отравляет наши душу, сердце и разум. Жадность и зависть просто питаются нашими **внутренними силами**. Если вы не разберётесь в этих свойства человека, то ни о каком обретении **внутренней силы** не может быть и речи.

Не нужно думать, что в вас этого нет. Это есть у любого человека.

Но, в жадности есть и положительный эффект. Она заставляет человека делать выбор: либо вы завидуете, либо вы начинаете действовать и создавать свою жизнь – такую, какую вам хочется, не сравнивая себя с другими.

Лучшее соревнование – это соревнование с самим собой. К примеру, не знал английский язык – взял и выучил за год. Не умел в детстве постоять за себя в драке – пошёл и изучил карате и получил чёрный пояс.

Каждый день должны быть движение и развитие, а не остановка, деградация, жадность и зависть.

Жадность хороша тем, что она может дать толчок к вашему развитию. Все, что нужно – это увидеть в себе жадность и зависть.

### **Секрет внутренней силы:**

Жадность и зависть могут подтолкнуть вас к развитию своей личности. Когда вы это увидите, сила внутри сама включится и будет помогать вам во всех ваших начинаниях.

### Упражнение по обретению внутренней силы:

Возьмите лист бумаги. Опишите, каким образом проявляются ваши зависть и жадность:

---

---

---

---

---

Жадность и зависть показывают то, чего вам не хватает. Ниже опишите, как вы можете получить то, чего вам не хватает:

---

---

---

---

---

## Кто виноват?

Влюблённый в себя соперников не имеет.

*Цицерон*

Когда я обвиняю кого-нибудь, тогда я чувствую, что я ни в чём не виноват.

***Кто виноват в ваших неудачах? Кто виноват в ваших поражениях?***

У людей есть такая особенность. Если что – то плохо получается, нужно в этом винить окружающих. Всех, кто находится рядом, но только не себя. А если что-то хорошо складывается, тогда все награды и лавры присваивать только себе.

Выше, в другой главе, я уже писал на эту тему. Сейчас раскрою её немного по-другому.

Эта черта характера есть у большинства людей. У меня есть, иначе бы я не смог написать об этом главу. А у вас? Нет? А если внимательно посмотреть и честно ответить?

***Когда всё плохо, кого вы обвиняете?***

В том, что у людей есть привычка обвинять других, нет ничего плохого – это обычная защитная реакция на происходящее. Посмотрите на любую страну, где у власти диктатор. Виноваты все кроме диктатора.

Всё хорошо, но, давайте рассмотрим тему обвинения других людей с позиции обретения **внутренней силы**.

Вообразим картину: вы построили бизнес, и он приносил очень хорошую прибыль, а потом внезапно дела пошли вниз и с каждым днём всё хуже и хуже. Кто виноват?

Я перечислю. В этом виноваты сотрудники, которые не хотят работать как следует, заказчики, которые не хотят покупать вашу продукцию, конкуренты, которые выдавливают вас с рынка, государство, которое давит вас бесконечными налогами и проверками. Вы наверняка знаете, как упражняются в обвинениях люди, имеющие свой бизнес.

А что делает, к примеру, наёмный работник, находящийся на грани увольнения? В чём он обвиняет своё окружение?

Я перечислю. Начальник – настоящий придурок и не даёт выполнять работу так, как хочется. Владельцы компании не повышают зарплату. Политики довели страну до кризиса. И так далее... В общем, всегда найдётся, кого обвинить.

Но, если признать, что хозяин фирмы неправильно построил взаимоотношения с сотрудниками, не придумывал ничего нового, не развивал новые направления, не развивался сам как личность, приходил на работу в обед, получается, что он сам виноват в том, что его бизнес летит в пропасть?

А наёмный работник разве не виноват в том, что в рабочее время бесцельно бродит по интернет-пространству или переписывается в соцсетях? Разве он не виноват в том, что не проявляет никакой инициативы? Не хочет трудиться, боится ответственности? Разве не он виноват?

Если вы хотите хоть как-то управлять ситуациями такими, как я описал выше, вы просто обязаны научиться брать вину на себя. Это очень полезно.

Если вы не берёте вину на себя, то и ключ от решения ваших проблем находится не у вас. Как только возьмёте вину на себя, сразу же увидите, что нужно сделать для того, чтобы выйти из этой ситуации и что делать в будущем. Незаметно вы превращаетесь в лидера. Почему? Всё потому, что вы приобретаете лидерский навык – способность брать на себя ответственность и выходить победителем в стрессовых ситуациях.

Просто наблюдайте за тем, как растёт ваша сила, когда вы перестаёте обвинять всех вокруг, а берёте ответственность на

себя. Причём вам не нужно пилить себе мозг тем, что вы виноваты. Всё, что нужно – это признать ошибку и трудиться над её исправлением.

**Секрет внутренней силы:**

Когда перестаешь обвинять всех вокруг и берёшь вину на себя, сила внутри растёт, а проблемы начинают очень быстро решаться.

## Упражнение по обретению внутренней силы:

Вспомните о любой своей жизненной проблеме, трудности или задаче.

Запишите те мысли, в которых вы обвиняете людей, окружающих вас, государственный устрой или обстоятельства:

---

---

---

Напишите себе на листке бумаги, что вы перестаете обвинять и берёте ответственность на себя:

---

---

---

Теперь составьте список действий, которые нужно совершить, чтобы ваши трудности или проблемы решились. Когда список будет готов, приступайте к действиям:

---

---

---

Когда проделаете подобное упражнение несколько раз в разных сферах своей жизни, начинайте наблюдать, за тем, как вас воспринимают окружающие люди. В самом лучшем варианте вы не заметите перемен в себе, вы будете ощущать себя так же, как и раньше. А вот окружающие люди начнут относиться к вам как к лидеру.

## Как делать большие и сложные дела?

Достигнув цели, замечаешь, что ты – средство.

*Геннадий Малкин*

В детстве у меня был портфель-ранец, с которым я ходил в школу. Такие портфели были почти у всех школьников. С детства было ощущение, что учёба – это тяжёлая ноша за спиной. Сейчас я думаю, что дело не в весе книг, а в стиле преподавания.

Для меня и сейчас остаётся не понятным, почему образование было устроено так, что после школы нужно было приходиться домой и снова садиться за учебники и учить уроки на завтра. Ну, неужели нельзя было делать всё в школе? Половину дня можно тратить на свои детские игры, на спортивные секции, на увлечение рукоделием или на изучение иностранных языков.

Помните, как в школе сама собой вырабатывалась привычка сразу делать лёгкие уроки, а самые сложные оставлять на потом?

*Как эта привычка до сих пор влияет на вашу взрослую жизнь?*

Когда я ходил в школу во вторую смену, у меня никак не получалось решить задачки по математике. Естественно, я отставлял в сторону это задание. Я ждал, когда придет мама с работы в обеденный перерыв и поможет мне. А до этого времени я нарезал круги вокруг учебника и старался слинять на улицу, чтобы поиграть в футбол с пацанами.

Таким способом формируется привычка откладывать самые сложные дела на потом. Всё, что легко сделать, нам, людям, свойственно делать в первую очередь. А всё, что сложное и непонятное – оставлять на потом. Всё точно так же, как в школе.



А теперь давайте посмотрим на свои жизни и на жизни других людей. Открыть свой бизнес – это простое и понятное дело или тяжёлое, трудное и непонятное? Освоить новую профессию, переехать в другой город, размотать клубок проблем, выйти замуж? Все эти дела кажутся сложными, потому что раньше вы никогда их не делали. И естественно такие дела откладываются на потом.

А что происходит с теми делами, которые мы откладываем на потом? Сейчас, внимание, я скажу очень важную мысль: большинство дел, отложенных на потом, никогда не сдвигаются с места. Они остаются в нашей памяти в виде разочарования или мечты, которая не сбылась.

### ***Какие большие дела вы так и не начали делать в своей жизни?***

Большие, крупные, тяжёлые дела страшат человека. Кажется, что такое дело может вас придавить, и вы перестанете себе принадлежать.

Ну, и естественно, появляется вопрос: а как бы научиться делать большие дела? Приведу простейшие примеры.

Если вы разобьёте самое большое дело на много мелких дел, у вас тут же пройдёт страх и появятся силы и желание сделать это маленькое дело. Главное – это сдвинуть большое и тяжёлое дело с точки.

Любой человек, который увлекается боевыми искусствами, подтвердит вам, что совершить бросок в случае, если тебе противостоит тяжёлый грузный партнёр, легче тогда, когда он двигается, чем тогда, когда он стоит на месте. Точно так же и с делами. Проще делать большое дело тогда, когда оно потихоньку начало двигаться.

Ну, и второй вариант сдвигания дел – это когда вы смотрите на большое дело, как на личный вызов, как на

приглашение стать другим. Вы начинаете его делать, и вы начинаете развивать себя как личность – заводите новые знакомства, собираете информацию, запускаете пробные дела и многое другое. Как спортсмен ежедневной тренировкой обретает мастерство, так и вы, берясь за сложные дела, становитесь более опытными, продвинутыми, компетентными. В общем, как личность, вы растёте и развиваетесь.

Ещё одна маленькая деталь. Помните, в школьные годы вырабатывалась такая привычка – если ты не сделал трудное домашнее задание, у тебя обязательно готово оправдание, почему ты это не сделал. В детстве этим оправданием можно попытаться, если конечно получится, обхитрить родителей и учителей.

Время прошло. Вы живёте и делаете свои дела для себя, а не для родителей и учителей. И что вы делаете, когда у вас не получается или боитесь сделать что-то новое и значимое? Вы придумываете оправдание. Так? Посмотрите на свою жизнь. Не можешь открыть бизнес? Какие оправдания? Нет капитала, сейчас кризис в стране или все ниши заняты. Не можешь выйти замуж? Какие оправдания? Нет нормальных мужиков или нужно было выходить раньше. Или вам уже не нужно замужество.

Не важно, как вы оправдываетесь, важно увидеть, что вы это делаете для того, чтобы только не сдвигать свои важные дела с точки.

Нежелание делать большие дела превращает людей в ленивые и угрюмые существа. Нежелание делать большие дела вырабатывает широко распространённое качество – стремление к безделью.

### **Секрет внутренней силы:**

**Внутренняя сила** появляется тогда, когда вы принимаете вызов и берётесь делать большие дела, которые привыкли откладывать на потом.

## Упражнение по обретению внутренней силы:

Так как это книга-тренинг, то уже традиционно возьмите чистый лист бумаги. Напишите, какие большие дела вы замыслили сделать в прошлом, но так и не сделали. Что это? Защитить докторскую диссертацию, создать бизнес, отреставрировать ретро-автомобиль, получить чёрный пояс по карате, совершить путешествие вокруг Чёрного моря. Ваша задача – написать это дело на бумаге и вспомнить те мысли, которые вы себе говорили и как вы откладывали это дело в долгий ящик:

---

---

---

Когда сделаете, напишите на другом листке любое дело, которое мечтаете сделать сейчас и не делаете потому, что оно очень большое и приступить к нему страшно:

---

---

---

Теперь разделите это дело на несколько маленьких дел. Приступайте к действиям. И запомните главное – делать нужно не лишь бы делать, делать нужно до конкретного результата. Когда сделаете действительно большое дело, не забудьте поделиться вашей историей о том, как у вас всё получилось.

Жду ваши истории на свой e-mail: [kuberskyu@mail.ru](mailto:kuberskyu@mail.ru)

## **Хочешь знать, почему у тебя не получается?**

Гораздо легче стать умным, чем перестать быть дураком.

*Василий Ключевский*

Информационное агентство «УНИАН» пригласило меня провести мастер-класс. Мне было очень приятно. На мастер-классе я рассказал о том, как работает человеческое мышление и чем оно схоже с поисковыми системами.

Представьте себе монитор своего компьютера, смартфона или планшета. Что вы делаете, когда нужно узнать какую-то информацию? Вы открываете поисковую систему и печатаете в окне для поиска свой запрос.

По-сути, вы даёте команду системе для поиска всей информации по ключевым словам.

Я наблюдал за своей жизнью и за жизнью многих других людей, я слышал сотни интересных историй на своих тренингах и консультациях. Я увидел, что у людей есть такие проблемы, которые не решаются долгое время. Иногда годами. Кто-то не может встретить любовь, кто-то не может купить квартиру, ещё кто-то не может найти любимую работу и так далее.

Вся проблема в том, что мы сами себе не умеем задавать вопросы. В своей жизни я осознал, что я умею задавать вопросы поисковым системам в компьютере, а сам себе задавать не умею. То есть, я похож на человека, который открыл поисковую систему, но ничего не вбивает в окно для поиска. Смотрю на экран и туплю. Я понимаю, что в моей жизни нужно что-то поменять, но не задаю себе вопрос. То есть, я не заставляю своё мышление решать мою проблему.

Возьмём самую распространённую мысль, которая неизменно преследует нас с детства. Как вы думаете, что это? Это «У меня не получается!».

Нужно заставить своё мышление сделать так, чтобы у вас получилось то, что вы хотите.

***По каким ключевым словам вы будете искать выход из своих проблем?***

У вас не получается только потому, что вы не озадачиваете себя одним единственным вопросом: «Что нужно сделать, чтобы получилось?».

Когда задаёшь себе вопросы, мышление начинает выдавать всю информацию, которая содержится у вас в памяти на этот счёт. И вы начинаете видеть варианты решения своей проблемы с разных сторон. Мышление упорядоченно выдает, что нужно сделать или как делали другие люди, когда решали подобную проблему. В общем, если у вас что-то не получается, значит вы не задаёте себе вопросы. Когда человек задаёт себе вопросы, это значит, что он ищет ответы.

К примеру, у женщины не получается выйти замуж. Вопрос можно задать следующий:

– Что нужно сделать, чтобы выйти замуж?

Ответ:

– Получить предложение от мужчины, назначить дату свадьбы, всё приготовить и в назначенное время явиться в ЗАГС и выйти замуж.

Так, прекрасно, а если никто не предлагает, тогда следующий вопрос:

– Как найти мужчину, за которого можно выйти замуж?

Ответ:

– Сделать причёску, купить новый наряд и пойти в те места, где можно завязать знакомства. И так далее.

Думаю, смысл понятен. Только желательно озадачивать себя вопросами не по поиску причины возникновения проблемы, а по поиску алгоритма действий.

Задавайте себе вопросы, получайте ответ, действуйте, вновь задавайте вопросы, вновь действуйте. И так до тех пор, пока не получится то, что хотите.

**Секрет внутренней силы:**

Задавайте себе вопросы, находите ответы и действуйте. Это универсальный способ заставить ваши дела двигаться. Тогда у вас будет получаться большинство ваших начинаний.

## Упражнение по обретению внутренней силы:

Возьмите чистый лист бумаги или блокнот. Сверху напишите проблему, которую хотите решить или дело, которое хотите сдвинуть с места, но это у вас не получается:

---

---

---

---

Закройте глаза.

Вообразите, что сидите перед монитором компьютера. На экране пустое окно поисковой системы. Вбивайте туда свой вопрос, нажимайте Enter и смотрите на экран. Какие приходят ответы?

Получите несколько ответов, откройте глаза и запишите их на листок. Потом решите, что вы примените в своей жизни:

---

---

---

Напишите на чистом листке то, что у вас давно не получается сделать.

Задайте себе вопрос: Что нужно сделать, чтобы получить желаемое?:

---

---

---

Желательно на один вопрос искать более десяти разных ответов.

## Стратегия болтуна

Искусство говорить слова для слов всегда возбуждало великое восхищение в людях, которым нечего делать.

*Николай Добролюбов*

Неужели у болтуна может быть хоть какая-нибудь стратегия? Зачем болтуну иметь стратегию?

Когда я смотрю на окружающий меня мир, то понимаю, что он ведёт себя как самый настоящий болтун. Включаю телевизор, а он болтает круглосуточно, захожу в интернет и там болтовня на сайтах, в социальных сетях, форумах, чатах и комментариях. Захожу на рынок, а там все болтают. Смотрю на свою жизнь – и я болтаю – по телефону, с друзьями, родственниками и коллегами по работе.

Почему я это всё называю болтовнёй, а не разговорами или общением?

Потому что в болтовне нет никакого разумного смысла. Она ничего не меняет в жизни. Это просто развлечение и пустая трата времени. И не важно, болтаешь сам или слушаешь чужую болтовню в интернете или по телевизору.

Недавно я сидел на диване и лениво смотрел в телевизор, переключая каналы. Как всегда, каналов много, а смотреть нечего. Я ничего толком не посмотрел, но зато потратил на это около двух часов своего времени. Меня это сильно разозлило. Я задал себе вопрос: «Зачем я так бездумно потратил своё время?».

Похожие чувства я испытал тогда, когда долго и бесцельно разговаривал с одним своим знакомым. Я снова задал себе вопрос: «Зачем я так бездумно потратил своё время?».



## ***Вы тратите бездумно своё время?***

Мне доводилось быть ведущим многих тренингов и семинаров. Я заметил одну интересную особенность в людях. Когда человек начинает чему-нибудь новому учиться в сфере самопознания, личностного роста или трансформации личности, он сразу же начинает болтать на эту тему. Мало того, большинство начинают учить других людей. Часто бывает так: кто-то пройдёт тренинг или послушает выступление интересного человека, вечером приходит домой и начинает умничать перед близкими людьми и навязчиво рассказывать всем окружающим, как им нужно жить. Естественно, близких людей это возмущает и раздражает.

## ***Почему это возмущает людей?***

Да, всё потому, что мы же знаем, когда человек реально что-то сделал или что-то изменил в себе, а когда просто болтает.

Если человек изменился или чего-то достиг, тогда близкие сами заинтересовываются секретом перемен или достижений.

Когда я консультирую людей, мне приходится в каждом клиенте убирать болтуна. Клиент болтает, болтает и болтает. И в девяти случаях из десяти ничего не делает, чтобы решить свои проблемы и жизненные задачи.

У болтуна стратегия проста – бесцельно болтать и тем самым создавать иллюзию того, что он что-то делает. В стратегии болтуна есть одна важная цель – бездумно тратить своё время.

Я очень надеюсь, что вы не будете пользоваться стратегией болтуна.

**Один из секретов внутренней силы – чем меньше болтаешь или слушаешь чужую болтовню, тем больше внутри**

силы сделать что-то стоящее или по-настоящему полезное. Решая жизненные задачи, лучше не болтать, а молчать пока не достигнешь желаемого результата.

## Упражнение для обретения внутренней силы:

Запишите ответы на следующие вопросы:

Люблю ли я подолгу разговаривать по телефону?

Как долго я смотрю телевизор в течение дня?

Сколько времени трачу на разговоры с друзьями или коллегами?

Часто ли я нахожусь в интернет-пространстве? На что трачу время: новости, развлечения, социальные сети, общение с друзьями?

Ну, и самый главный вопрос. Что ценное вы получаете, когда таким способом тратите своё время?

Желательно зафиксировать ваши ответы на бумаге и в каждом ответе записать время в виде цифр, к примеру: смотрю телевизор 1,5-2 часа ежедневно или разговариваю с лучшим другом или подругой ежедневно по 40 минут.

---

---

---

---

---

Если вы ничего ценного не извлекаете из подобного времяпрепровождения, то знайте, что пользуетесь стратегией болтуна.

## Заключение

Счастье – это хорошее здоровье и плохая память.

*Ингрид Бергман*

Мне всегда хотелось, чтобы мои родители гордились мной. Моё изучение **внутренней силы** началось с воспоминания о родительских наставлениях. Вспомните своё детство, вспомните, чему вас учили родители. Там, в этих воспоминаниях, вы найдёте основные ключи к своим **внутренним силам**.

Людям свойственно делить всё на «плохо» и «хорошо». И естественно, что таким качествам, как лень, жадность, глупость, упрямство, мы приписываем негативную оценку и не хотим иметь с ними дело. Трудолюбие, любви, щедрости мы даём позитивную оценку. Необходимо понимать, что внутри нас находится множество различных сил. В том числе и те, которым мы присваиваем негативную оценку.

Нужно просто принять, что негативные силы присутствуют в каждом человеке в той или иной мере. Затем научиться за негативными качествами видеть позитивные, а за позитивными – негативные. Таким способом вы перестанете давать оценки своим **внутренним силам**, а начнёте ими пользоваться в зависимости от ваших задач.

Итак, я вас поздравляю! Книга прочитана, вы всё поняли и нужные знания уже находятся внутри вас. Что теперь с этим всем делать?

Сейчас важно научиться практически извлекать пользу из этих знаний. Собственно, ваша задача – превратить знания в навыки. Упражнения, которые вы выполняли, и решают эту задачу.

Крайне важно начать применять знания прямо сейчас. Если не начнёте сей час, не начнёте никогда.

В конце я поделюсь самым важным **секретом внутренней силы**:

Гонясь за своими целями, вы тратите самое дорогое, что у вас есть – это время. Самое важное – не забывать просто жить, жить для себя. Понимая это, вы откроете свою **внутреннюю силу**. И она будет похожа на родник с чистой водой, из которого можно пить всегда, когда пожелаешь.

Вы уже решили, что делать со своей **внутренней силой** и куда её направить?

26. 05. 2015 г.

*Александр Куберский*

Примите участие в авторском тренинге  
Александра Куберского

### «Секреты Внутренней Силы»

Статистика твердит о том, что лишь 5% людей удовлетворены своим здоровьем, взаимоотношениями с людьми и, наконец, заработками. По сути, всего лишь пять человек из ста чувствуют себя счастливыми.

Прежде чем читать дальше, задайтесь вопросом – входите ли вы в эти 5%?

Желания человека не меняются тысячелетиями. Все очень просто, но мало кто помнит об этом. Вся жизнь строится вдоль простого желания – избежать кнута и получить пряник.

Кнут и пряник – всего лишь символы: под кнутом люди понимают страдания, болезни, страхи, неудачи и нищету, а пряник для каждого человека – это: успех, здоровье, богатство, радость и безопасная жизнь.

Чего больше в вашей жизни – кнута или пряника?

Мышцы рук, спины, живота можно усилить в спортивном зале или фитнес клубе. Для достижения своих целей (пряников) необходимо усилить себя внутри. Внутри каждого человека находится способность думать и воображать. Это и есть внутренняя сила, но ею мало кто пользуется.

Где внутри нас живет сила, талант, творчество? Что необходимо для достижения цели – дисциплина или творческий поток? Сдержанность или выход за предел своих возможностей? Развивать умение мыслить или умение чувствовать, а может способности осознавать и делать выводы? Ответы на эти вопросы вы найдёте на тренинге.

Для того чтобы улучшить качество своей жизни, человеку не обойтись без знаний о внутренней силе. Я разработал практический семинар, с главной целью – дать участнику набор упражнений для открытия своих внутренних сил для создания той жизни, о которой он мечтает.

**В программе тренинга:**

- Анализ собственной жизни.
- Виды внутренней силы.
- Практическое применение мышления и воображения.
- Создание благополучия.
- Создание гармоничных взаимоотношений с близкими.
- Как избавиться от одиночества.
- Подари себе успех, статус и творчество.

Каждый участник сможет решить свои житейские проблемы прямо на тренинге.

Вы научитесь разрушать свои иллюзии и строить реальные планы для достижения своих целей.

Научитесь выстраивать гармоничные взаимоотношения с людьми.

Научитесь радовать себя подарками.

Убедитесь, что счастье рядом, и единственный человек, который мешает вам быть счастливыми – это вы сами.

**Автор и ведущий – Александр Куберский.**

Тренинг может быть представлен в трех форматах:

1. Мастер-класс продолжительностью 1,5 часа.
2. Однодневный тренинг с 11:00 до 19:00.
3. Двухдневный тренинг с 11:00 до 18:00.

Контакты:

**Куберский Александр Валентинович**

**Заходите:** *www.kubersky.com*

**Пишите:** *kubersky@mail.ru*

**Звоните:** *(+38) 067-220-15-41*





## **Александр Куберский**

писатель, сертифицированный коуч,  
дипломированный психолог

### **Автор книг:**

«Тишина — доктор, про которого забыли»

«Я — оратор! Учебник для всех,  
кто выступает на публике»

«Секреты внутренней силы»

Изучает практическую психологию с 1999г  
Консультирует и ведёт тренинги с 2006г

В своей работе даёт практические  
знания и навыки.

Благодаря этой книге вы сможете разбудить свою внутреннюю силу. Вы начнёте управлять ею и сможете получить положительные перемены в любой сфере своей жизни.

На страницах книги автор делится историями из жизни, практическими упражнениями и простыми способами открытия внутренней силы.

Книга предназначена для широкого круга читателей.

Задача этой книги — открыть вашу **внутреннюю силу**.

