Законы победителей-Бодо Шефер

<?xml version="1.0" encoding="windows-1251"?> religion_self popular_business Бодо Шефер Законы победителей

В компактной, доступной и увлекательной форме описаны 30 испытанных законов и важнейшие стратегии, с помощью которых в любой сфере жизни Вы сумеете добиться своих целей.

Для широкого круга читателей.

ru de С. Э. Борич Your Name FictionBook Editor Release 2.6.6 12 August 2013 6D02FB92-987D-4FED-8325-FA77A7CF83AD 1.0

1.0 создание файла из .PDF df

1.1добавление страницы 176 отсутствующей в PDF по аудиозаписи, вычитка df

Законы победителей ООО Попурри Минск 2006 985-483-641-X

Бодо Шефер

Законы победителей

Начинай уже сейчас жить той жизнью, которой ты хотел бы видеть ее в конце

Марк Аврелий

Предисловие

Вы считаете, что способны достичь большего? Вы мечтаете, но слишком обременены различными обязательствами и повседневными хлопотами или уже успели во многом разочароваться?

Эйнштейн утверждал, что в каждом ребенке таится гений. У каждого из нас есть возможность и право стать победителем.

Возможно, сейчас вы как раз переживаете то, что я испытал много лет назад. В то время я был занят поиском дорожных указателей советов, которые помогли бы мне определиться в жизни.

Все началось с того, что я сказал своему наставнику: Я бы все отдал, чтобы добиться такого же успеха, как и вы. Он с сомнением покачал головой: Я в этом не уверен, господин Шефер.

Я заверил его, что говорю всерьез, и он ответил: Тогда приходите ко мне три раза в неделю на учебу. Записывайте все, что услышите, и делайте все, что я вам говорю.

Для начала я хотел найти для себя формулу успеха и счастья. Но такой формулы, разумеется, не существует.

Потом я попросил наставника, чтобы он помог мне разобраться с текущими проблемами. Но и здесь мои ожидания не оправдались. Вместо того чтобы разбирать со мной сложные ситуации, наставник разъяснял мне законы победителей. То, чего я поначалу не мог понять, впоследствии оказалось неисчерпаемым кладезем мудрости. Я не только научился справляться со своими сегодняшними проблемами, но и приобрел нужные знания на будущее.

Конечно, я и сегодня сталкиваюсь с трудными ситуациями, но каждый раз задаю себе вопрос: А что сказал бы по этому поводу мой наставник? Ведь в своем воображении я все еще слышу его голос, вижу его лицо и чувствую его поддержку.

В моей жизни были моменты, когда окружающие пытались заставить меня усомниться в правильности моих действий. Но при этом я всегда вспоминал слова наставника: Меня выводит из себя только одна вещь: когда кто-то презирает остальных людей. Это выражается в том, что он отказывает им в возможности добиться успеха и счастья. Никто запомни это не имеет права говорить другим людям: Ты никогда не добьешься лучшей жизни! И никто не должен говорить это себе самому.

Не каждому может посчастливиться встретить в жизни такого учителя. Именно поэтому я и написал эту книгу. В ней собраны все принципы успеха, которые когда-то усвоил и я.

Как ни странно, но речь здесь идет о старых и испытанных временем истинах. Некоторые из них хорошо известны большинству людей, но зачастую не используются. Среди них встречаются высказывания, которые знакомы нам уже десять лет, а на одиннадцатый год мы вдруг с удивлением обнаруживаем, насколько эти мысли глубоки и плодотворны.

Работая над этой книгой, вы можете обнаружить три вещи.

Во-первых, может создаться впечатление, что одни законы противоречат другим. Кое-кому это дает повод для критики. Но законы победителей управляют нашей жизнью, а она полна парадоксов. То, что кажется противоречием, на самом деле представляет собой лишь различные составляющие одного целого.

Во-вторых, вы встретитесь с повторами. Этим я хочу продемонстрировать, что отдельные законы взаимосвязаны. Лишь восприняв все их во взаимосвязи, вы сможете по-настоящему обогатить свою жизнь.

В-третьих, вы можете заметить, что далеко не всегда легко жить, руководствуясь законами победителей. Но вы достаточно сильны, чтобы сделать это. Вы можете в любой момент изменить свою жизнь. Успех не так уж сильно зависит от удачи. Он является результатом вашего образа жизни, который строится на определенных принципах.

Такой подход нравится далеко не всем. Многие охотнее рассматривают себя как жертву. В этом случае у них всегда имеется под рукой удобное оправдание.

Но истина состоит в том, что выбор предстоит сделать именно вам! Все зависит не столько от ситуации, в которой вы находитесь, сколько от того, как вы ее используете. Вы и я, каждый из нас имеет возможность стать победителем. В этой книге содержится множество рецептов, которые вы можете немедленно испробовать на себе.

Я надеюсь, что Законы победителей затронут вашу душу и вдохновят на свершения. В этой связи мне особенно хотелось бы пожелать вам следующее:

Воплотите свои мечты в жизнь.

Раскрасьте свою повседневную жизнь яркими событиями.

Станьте теми людьми, какими вы можете стать.

Искрение ваш, Бодо Шефер

Мой совет

О том, как правильно работать с этой книгой, вы прочтете, знакомясь с законом 6.

Закон 1

Примите решение

Жил-был маленький ручеек, который добрался до края огромной пустыни. И услышал он голос: Не бойся, теки дальше. Но ручейку было страшно вторгаться в новые и неизведанные земли. Он боялся перемен. Конечно, ему хотелось стать более полноводным и жить более интересной жизнью, но вот рисковать и что-то менять в себе было страшно.

Но голос настаивал: Если ты не решишься на этот шаг, то никогда не узнаешь, на что способен. Просто поверь, что и в новой жизни тебе будет хорошо. Успокойся и теки дальше.

И ручеек решил продолжить свой путь. Ему пришлось нелегко. В пустыне становилось все жарче, и в конце концов вся вода в ручейке испарилась. Капельки его воды, поднявшиеся в воздух, превратились в облака, которые ветер нес над пустыней несколько дней, пока они не добрались до моря. Там облака пролились дождем.

Жизнь ручейка стала теперь прекраснее, чем он мог мечтать. Уносясь вдаль по морским волнам, он с улыбкой думал: Моя жизнь неоднократно менялась, по только теперь я стал самим собой.

* * *

Людям нелегко решиться на что-то особенно в том случае, если надо пойти на какой-то риск. Нас останавливает страх перед неизвестностью. Ведь может случиться так, что многое придется поменять: привычный уклад жизни, местожительства, круг друзей и знакомых. Но самое большое изменение произойдет в вас самих. Именно это пугает большинство людей. Остаться прежним или измениться в лучшую сторону выбирать вам. Запомните: любой рост, любые изменения начинаются с принятия решения.

Страх перед неправильным решением велик. Человек боится покинуть освоенную, безопасную территорию и столкнуться с чем-то неизведанным. Но только этот шаг дает вам возможность для роста. Это ваш самый

большой шанс.

Любое решение связано с потерями

Слово решение созвучнос лишением. Принимая какое-то одно решение, вы отметаете все остальные, отказываетесь от них. Вы сознательно лишаете себя всех других возможностей.

Любое серьезное решение заставляет вас делать выбор между прошлым и будущим. Рассуждения могут привести вас к выводу, что лучше держаться за то, что у вас уже есть. Но при этом вы отказываетесь от всех новых возможностей. А это означает, что вы расстаетесь со своими мечтами о лучшем будущем. Однако вы можете отказаться от прошлого и полностью посвятить себя своим целям и стремлениям.

Невозможно стремиться к своей мечте, продолжая держаться за надежное прошлое. Вам неизбежно придется расстаться либо с привычной жизнью, либо с возможностью претворитьв жизнь свои мечты.

Что вы выберете? Прошлое или шанс на лучшую жизнь? Ответ знаете только вы. Лишь вам известно, хотите ли вы осуществить какие-то перемены. Помните: любые изменения начинаются с принятия решения. От чего-то вам обязательно придется отказаться. А для этого требуется мужество.

Нерешительность препятствует росту

Знаете ли вы, как в Африке ловят обезьян? Охотник кладет камень размером с куриное яйцо в дупло дерева диаметром около шести сантиметров. При этом он напускает на себя таинственный вид. Обезьяны наблюдают за ним с безопасного расстояния, и их просто распирает от любопытства.

Затем охотник отходит на несколько метров. Тут же к дереву подскакивает одна из обезьян и сует лапу в дупло. Она чувствует, что там находится какой-то предмет, и пытается вытащить его наружу. Но диаметр дупла для этого слишком мал. Конечно, обезьяна в любой момент может достать лапу, выпустив из кулака камень. Но это выше ее сил. Охотник подходит и спокойно засовывает обезьяну в мешок.

Точно так же и мы порой никак не можем расстаться со своим прошлым. Цепляясь за него, мы связываем себе руки, отказываясь от новой, более счастливой жизни. И здесь перед нами встает очень важный вопрос: чего мы, собственно, хотим достичь?

Теодор Рузвельт говорил: *Лучше отважиться на великие дела и достичь триумфа, даже если придется потерпеть множество неудач, чем оставаться в рядах посредственностей, не знающих ни радости, ни страданий и живущих жизнью, в которой нет места ни победам, ни поражениям*.

Победители не цепляются за ситуацию, которая их не устраивает. Они готовы пойти на риск, потому что знают, что любой иной исход будет лучше, чем неудовлетворительное существование. Для большинства людей в Европе бедность означает не голод, а отупляющую рутину бытия.

Существует принципиальное различие между игрой, которую вы ведете, чтобы не проиграть, и той, в которой вы хотите выиграть. Тот, кто старается не проиграть, зацикливается на риске и опасностях. Тот, кто нацелен на выигрыш, видит перед собой возможность победы. Как вы думаете, кто из этих людей счастливее?

Причины, препятствующие принятию решения

1. Многие полагают, что должны всю жизнь заниматься одним делом.

Но ведь большинство людей выбирают профессию в юношеском возрасте, когда они еще многого не знают и не понимают. Возможно, они приняли правильное решение, а возможно, и нет. В последнем случае стоит задуматься о новых решениях. Задайте себе вопрос: нравится ли вам то, чем вы занимаетесь? Жизнь слишком коротка, чтобы каждый день ходить на работу, которую вы терпеть не можете. Неважно, чем вы занимаетесь, но, возможно, вы занимаете место, о котором мечтает кто-то другой.

2. Многие считают, что принять решение можно и позже.

Но те, кто постоянно откладывает решения на потом, теряют уверенность в себе, не говоря уже о том, что не существует такого понятия, как отказ от решения. Даже если вы не хотите принимать решение, на самом деле вы его уже приняли. Вы решили, что все должно оставаться по-старому. Другими словами, вы решили ничего не решать. Однако такое состояние сопряжено с большими затратами энергии. Оно давит на вас и лишает свободы действий.

Тем не менее многие люди утверждают, что сделать выбор никогда не поздно. Вы сможете убедиться, что это не так, когда представите свою цель как ступеньку эскалатора. Постоянно находясь в движении, она удаляется от вас. Если вы еще немного промедлите с решением, она окажется вне пределов досягаемости.

3. Многие боятся принять неправильное решение.

Неправильных решений не существует. Совершая выбор, вы отвергаете все остальные альтернативы, поэтому не знаете, как сложилась бы ваша жизнь, если бы решение оказалось иным.

Приведу пример. Предположим, вы не знаете поехать отдыхать на море или в горы. А затем решаете ехать в горы. Но, к сожалению, на протяжении всех десяти дней там непрерывно идут дожди. Большинство людей в этой ситуации скажут: Я принял неправильное решение. Правы ли они?

Далеко не всегда. Вы ведь не знаете, что могло произойти с вами на море. Возможно, вы пролежали бы там все время в постели с тяжелым пищевым отравлением.

А если в горах вам встретится человек, о котором вы мечтали всю жизнь, то вы сразу измените свою точку зрения относительно правильности или неправильности принятого решения. Истина состоит в том, что вы никогда не узнаете, к чему привело бы иное решение и как сложилась бы ваша жизнь, выбери вы альтернативный вариант. Если хорошенько поразмыслить, то любое решение лучше, чем его отсутствие.

4. Многие полагают, что решения принимаются легко и безболезненно.

Идеальным решением кажется то, которое напрашивается как бы само собой. Поэтому люди зачастую предпочитают ждать того момента, когда останется только одна-единственная альтернатива, а все остальные утратят свою привлекательность. При этом они упускают из виду, что в данном случае речь идет уже не о решении. У них просто нет выбора.

Решение обретает силу, когда вы можете должным образом оценить обе альтернативы. И чем выше вы оцениваете альтернативу, которую вы отвергли, тем ценнее становится для вас та, которую вы выбрали.

Если вы хотите больше уважать себя, научитесь быстро принимать решения. Тренируйте свою мышцу решимости.

В момент принятия решения мы определяем свою судьбу

Представьте себе, что в будущем в вашей жизни появится новый человек. У него будут ключи от вашего дома и машины. Он будет жить в вашем доме и сидеть за вашим столом. Он будет пользоваться всеми вещами, которые вы заработали тяжелым трудом и которые вам дороги. Он будет читать выписки из ваших банковских счетов и контролировать результаты ваших трудов. Он будет спать в вашей кровати. Посмотрите в зеркало и вы увидите этого человека. Да, это вы. Вы сами создали этого человека посредством решений, которые вы принимаете сегодня, и тех шагов, которые вы сегодня делаете.

Как будет выглядеть этот человек? Как он будет жить? Что он будет делать? С кем он будет поддерживать дружеские взаимоотношения? Сможет ли он жить радостной и насыщенной жизнью?

Ответы на эти вопросы зависят от ваших сегодняшних решений. *Люди с низкой самооценкой пытаются защитить себя, избегая риска*. Именно поэтому многие так упорно цепляются за то, что им на самом деле не нравится. Но ведь самый большой риск состоит в том, что можно прожить всю жизнь, так и не испытав никакого удовольствия. Поэтому один весьма преуспевающий человек сказал однажды: Рискуйте. Тому, кто лежит на земле, уже некуда падать.

Делая выбор, победители руководствуются тем, чего они на самом деле хотят. Они принимают решения быстро и надолго. Все же остальные медлят с решениями и часто меняют их. Победители совершают выбор быстро, потому что знают: плохое решение все равно лучше, чем никакое. Кроме того, они знают, чего хотят. Способность принимать быстро решения основывается на осознании собственных ценностей. Если вы знаете, что для вас ценно и дорого, то сделать выбор намного легче.

Практические упражнения

Сегодня я начну совершенствовать свои способности в принятии решений. Для этого обещаю себе сделать следующее:

1. Я начну развивать умение быстро принимать решения. Я представлю себе, что у меня есть мышца решимости, которая становится сильнее каждый раз, когда я быстро делаю выбор. Есть люди, которые изучают меню пятнадцать минут, а в конечном итоге заказывают всего лишь спагетти. Теперь мне для того, чтобы решить, что я буду есть или пить, понадобится тридцать секунд. Даже если при этом иногда возникает риск съесть что-нибудь невкусное. Начиная с сегодняшнего дня все мелкие решения я буду принимать в течение тридцати секунд.

2. Принимая любое решение, я буду задавать себе следующие вопросы: Каковы будут последствия? и Стану ли я и окружающие счастливее от этого? Так я смогу научиться разбираться в себе самом.

3. Я письменно отвечу на вопросы: Кем я хочу быть через пять лет?, Что я буду делать через пять лет?, Что у меня будет через пять лет?. Все свои решения я буду сверять с поставленными целями. Так мне будет легче достичь своей мечты.

4. Если передо мной стоит трудный выбор и я уже в течение долгого времени откладываю принятие решения, то я запишу различные варианты и подумаю, нет ли смысла обсудить их с опытными людьми. Но самое главное заключается в том, что я определю конечный срок, в течение которого я должен принять это решение.

Закон 2

Постоянно учитесь и растите

Согласно индийской истории о сотворении жизни Бог сначала создал раковину и поместил ее на дно морское. Там она вела не слишком интересную жизнь. Она только и делала, что открывала створки, впускала в себя немного морской воды, а затем закрывала створки. И так изо дня в день.

Затем Бог создал орла. Он дал ему свободу и возможность летать повсюду. Для орла практически не существовало границ, но за эту свободу ему пришлось платить. Он каждый день должен был добывать себе пропитание. Это было нелегко, особенно когда у него появлялись птенцы и приходилось охотиться весь день напролет, чтобы накормить их. Но орел с радостью согласился на это.

А затем Бог создал человека. Он показал ему раковину и орла, в затем спросил, какую жизнь он хочет вести.

Постоянно учиться и расти (ПУИР)

У нас есть возможность выбора между двумя жизненными моделями. Раковина символизирует человека, который упускает возможность расширить свои горизонты. За это ему приходится всю жизнь заниматься одним и тем же делом. Наполеон Хилл как-то раз сказал: Одни люди умирают рано потому, что слишком много едят, другие потому, что слишком много пьют, а третьи потому, что им, в сущности, больше ничего не остается делать.

Те, кто хочет вести жизнь орла, выбирают себе нелегкий путь. Существует, пожалуй, лишь одна возможность пройти по этой дороге, радоваться тому, что мы учимся и растем. Чем больше мы узнаем, чем выше вырастем, тем свободнее станем. Все жизненные трудности и проблемы надо рассматривать как очередные уроки.

Жизненная философия ПУИР основывается на четырех основных положениях:

1. Рост заложен в нашем генетическом коде

Как отличить живое от неживого? Все, что живет, растет. Именно этим камень отличается от живого коралла. Когда рост и изменения прекращаются, наступает смерть. Таким образом, рост это свойство жизни. Однако речь в данном случае идет не просто о росте, а о целенаправленной эволюции. Этот рост направлен на развитие и повышение жизнеспособности.

2. ПУИР это основная потребность человека

Наблюдая за детьми, мы можем понять, насколько глубоко заложена в нашей природе потребность всю жизнь расти и учиться. Малыши постоянно что-то исследуют, изучают и совершенствуют свои способности. При этом они готовы на любые приключения и риск. Поневоле задумаешься, откуда же дети берут столько энергии на все это. Может быть, у людей на самом деле появляется дополнительная энергия, когда они стремятся удовлетворить свои потребности?

Для сравнения понаблюдайте за взрослыми, которые уже не растут и ничему не учатся. Хотя они и стремятся провести время как можно лучше, мало кто из них выглядит счастливым. Причина проста: если вы перестали расти и учиться, жизнь становится пустой и бессмысленной. Неудовлетворенные потребности забирают у нас энергию и жизнерадостность.

3. Не существует ни одной религии, которая не ставила бы перед собой цель сделать человека лучше

Я говорю здесь не о религиозности как таковой, а о том, что все мировые религии выражают глубинные потребности и мечты человека о спасении, прозрении, свете, мире, лучшей жизни и любви. Но все это предполагает, что человек должен изменяться и расти. Нет ни одной религии, которая провозглашала бы: Оставайся таким, какой есть.

4. Любая экономическая система и любая компания основываются на одном принципе: остановки быть не может

Компания либо развивается, либо слабеет. Попытки удержаться на каком-то определенном уровне приводят к поражению в борьбе с конкурентами. Любой предприниматель должен учиться и расти, в противном случае он будет становиться все слабее. Эдвардс Деминг сформулировал понятие качества следующим образом: Качество представляет собой не поддержание какого-то определенного стандарта, а живой и динамичный процесс постоянного совершенствования.

Как можно быть счастливым, если вы нарушаете закон жизни, принцип эволюции, поступаете вопреки своим потребностям, стремлению и экономической целесообразности? Учеба и рост это неотъемлемые составляющие смысла жизни. *Никакие чудеса и снадобья не дадут нам того, чего мы можем добиться с помощью принципа ПУИР*.

Решение, которое приходится принимать постоянно

Может сложиться впечатление, что достаточно один раз сделать выбор в пользу того или иного стиля жизни. На самом же деле нам приходится каждый раз подкреплять это однажды принятое решение.

Мы должны постоянно заставлять себя читать книги, вести дневник, посещать семинары, общаться с людьми, у которых можем чему-то научиться.

Существует две причины, по которым люди прекращают учиться и расти.

Во-первых, они полагают, что уже не смогут стать еще лучше. В действительности пределов для учебы и роста нет.

Во-вторых, это равнодушие. При всей кажущейся безобидности это одно из самых больших искушений для человека. Если мы не будем постоянно учиться и расти, то неизбежно скатимся к значительно более низкому уровню жизни.

Но самая большая опасность таится в мысли: Небольшой шажок назад повредить не может.

Западня для лягушки

Что будет, если бросить лягушку в кастрюлю с горячей водой? Она немедленно решит: Здесь неуютно. Надо побыстрее уносить ноги. И тут же выскочит. А что, если ту же самую лягушку положить в кастрюлю с холодной водой, поставить на плиту и постепенно нагревать? Лягушка расслабится. Она, конечно, заметит, что становится теплее, но подумает: Немножко лишнего тепла не повредит. А закончится все тем, что она сварится. Мораль: многое в жизни накапливается постепенно. Так происходит, например, с долгами. Если бы вы завтра проснулись и вдруг обнаружили, что у вас долгов на шестьдесят восемь тысяч евро, это вас, безусловно, встревожило бы. Но если события развиваются постепенно сегодня девять евро, завтра четырнадцать, то у нас возникает искушение не воспринимать все это всерьез. *Но все в жизни накапливается*.

Иодним прекрасным день долги уже не дают вам дышать свободно. Вас обеспокоит, если завтра вы встанете на весы и обнаружите, что прибавили в весе тридцать килограммов? Конечно. Но если вы в этом месяце поправились на килограмм, а в следующем еще на килограмм, то воспринимаете это не так уж трагично. Вспомните о лягушке и задумайтесь о тенденциях. Нельзя недооценивать мелочи. Они постоянно накапливаются. Любая мелочь либо приближает нас к цели, либо отдаляет от нее. Не существует нейтрального положения. Поэтому надо всегда задавать себе вопрос: В каком направлении я двигаюсь?

Выявление долгосрочных тенденций

Казалось бы, какая разница: съедим мы сегодня яблоко или плитку шоколада, прочтем хорошую книгу или посмотрим по телевизору мыльную оперу, сэкономим десять евро или потратим их...

Но через десять лет вы явно ощутите эту разницу. Шоколад, мыльные оперы и трата денег ведут к ожирению, поверхностности и бедности. Фрукты, хорошие книги и экономия ведут к здоровью, знаниям и благосостоянию. Никто не ожидает, что вы будете постоянно принимать мудрые решения. Но жизнь представляет собой сумму всех принятых нами решений, и равнодушие здесь плохой советчик.

Одному отцу хотелось спокойно поработать, а для того надо было чем-то занять сына на некоторое время. Он нашел в каком-то журнале карту мира, разорвал ее на клочки и предложил сыну вновь собрать ее.

Каково же было его изумление, когда уже через несколько минут сын вернулся с правильно собранной картой. Отец с трудом мог поверить в это, но сын объяснил: С обратной стороны карты была фотография какого-то человека. Ее было нетрудно сложить, и я решил, что если правильно собрать этого человека, то и мир будет собран правильно.

В этом и заключается суть ПУИР. Мы состоим из суммы принятых нами решений, которые определяют, каким будет наше будущее. Если мы составлены правильно, то и мир будет в порядке.

Пэт Райли

Самым выдающимся тренером в истории американского баскетбола был Пэт Райли, руководивший командой Лос-Анджелес Лейкерс. В 1986 году игроки команды пришли к выводу, что дальше им расти уже некуда. Но он уговорил их улучшить игру всего на один процент. Один процент это смехотворно малая величина.

Однако Райли произвел для игроков небольшой подсчет. Если двенадцать игроков улучшат свои достижения в пяти компонентах игры на один процент, то вся команда станет эффективнее на шестьдесят процентов. Он объяснил, что, возможно, хватило бы и десяти процентов, чтобы завоевать чемпионское звание, но всего один процент на каждого это вполне возможно и не потребует особых усилий. Игроки прислушались к мнению тренера и в том же году стали чемпионами.

Предположим, вы решили стать на один процент лучше в пяти компонентах жизни здоровье, общении с другими людьми, финансах, эмоциях и работе. Если вы будете делать это каждый месяц на протяжении всего одного года, то ваша эффективность возрастет на шестьдесят процентов.

ПУИР поддерживает сам себя

Как же научиться самодисциплине, чтобы постоянно учиться и расти? Ответ вас, пожалуй, удивит: вам нужно волшебное зелье. Секрет силы Астерикса и Обеликса заключается в волшебном напитке. Таким волшебным зельем служит внешняя среда, которая (зачастую подсознательно) оказывает на нас влияние. От нее во многом зависит, какие решения мы принимаем каждый день. Но на нас влияют и книги, которые мы читаем, и дневники, которые мы пишем, и семинары, которые мы посещаем.

Обеликсу повезло. Его еще в детском возрасте уронили в котел с волшебным зельем. Поэтому он с детства был непревзойденным силачом. Астериксу повезло меньше. Ему каждый раз в сложной ситуации приходится пить это волшебное зелье. То же самое происходит и с большинством из нас. Нам постоянно требуется помощь людей, которые служат нам примером, книг, которые нас вдохновляют, дневников, которые позволяют нам лучше понять собственную жизнь, учиться на ошибках и формировать уверенность в себе, а также семинаров, которые показывают нам новые пути и дают новые импульсы.

Чем больше мы учимся и растем, тем сильнее становится потребность учиться и расти. Она переходит в привычку. Таким образом, ПУИР поддерживает сам себя.

Победители любознательны. Им всегда хочется познакомиться с человеком, на которого они хотят быть похожи. Чтобы учиться и расти, победители используют и похвалу, и порицание. Главное найти правильную меру. Похвала им, конечно, нравится, но не чрезмерно. Порицание им неприятно, но не настолько, чтобы опустить руки.

В телевизионных шоу тот, кто не знает ответа на вопрос, не проходит в следующий круг. Точно так же и в жизни. Для победителей ПУИР означает, что с каждым годом в них остается все меньше от той личности, которой они были раньше, и появляется все больше от той, которой они хотят стать.

Практические упражнения

Сегодня я укреплю свою привычку постоянно учиться и расти, дав себе обещание сделать следующее:

1. Я буду каждый месяц читать не меньше двух умных книг. Со временем я буду читать по две такие книги в неделю.

2. Я подумаю над тем, на какой семинар мне записаться.

3. Наряду с дневником успеха я заведу себе еще два дневник познания, куда я буду записывать свои ошибки и уроки, которые я извлек из них, и дневник идей, куда я буду заносить свои идеи.

4. Я составлю список, куда будет входить десять человек, у которых можно чему-то научиться и с которыми мне хотелось бы познакомиться.

5. Я твердо решил каждый день читать по одной главе этой книги.

Закон 3

Осознанно подходите к каждому прожитому дню

После напряженной трудовой недели Джейн решила немного отдохнуть и поехала на морское побережье. Там она познакомилась с маленькой девочкой, которую звали Мелани. Она жила с матерью в небольшом домике неподалеку. У девочки был веселый и живой характер, поэтому она очень понравилась Джейн, и женщина часто играла с ней. Когда однажды они лежали на берегу, мимо пролетела ласточка.

Это радость полетела, сказала Мелани, наблюдая за полетом.

Что полетело?

Радость. Моя мама всегда говорит, что ласточки приносят радость.

Под вечер Джейн распрощалась с девочкой и поехала домой.

Каждый раз, когда она чувствовала, что ей не хватает ласточек, она ехала на море к Мелани. Им было хорошо вместе. Иногда они просто сидели и наблюдали за ласточками. Через некоторое время Джейн тоже поняла, что ласточки приносят радость. Они с Мелани стали друзьями.

Однажды Джейн пришла на пляж в очень грустном настроении. Мелани, как обычно, с радостью бросилась к ней, но Джейн хотела побыть одна.

У меня сегодня нет настроения играть. Моя мама умерла. Оставь меня в покое.

Тебе было больно, когда она умерла?

Конечно, больно, оборвала ее Джейн, повернулась и пошла прочь. Она была слишком занята своими переживаниями.

Спустя несколько недель она почувствовала себя лучше и поняла, что ей не хватает Мелани. Кроме того, она чувствовала свою вину перед ней. Она снова поехала к морю, но Мелани на пляже не было.

Она пошла к ней домой. Дверь открыла молодая, но сильно опечаленная женщина. Джейн представилась и сказала:

Я соскучилась по Мелани. Нам так нравилось играть вместе. Где она?

Мелани умерла на прошлой неделе. У нее была лейкемия. Вероятно, она вам ничего не рассказывала об этом.

Острая боль пронзила Джейн.

Мелани любила этот пляж, продолжала мать. Она уговорила меня переехать сюда, и я не смогла ей отказать. Мне казалось, что здесь она чувствует себя лучше. Здесь она была счастлива. Но потом здоровье резко ухудшилось... Она, она... Мелани просила меня передать вам кое-что. Я сейчас принесу.

Мать вынесла ей ярко раскрашенный конверт, на котором было написано: Для моей подруги. Внутри лежал рисунок желтый песок, голубое море и большая ласточка. Внизу старательно было выведено: Ласточки приносят радость.

Джейн не смогла сдержать слез. Она обняла мать Мелани.

Сегодня этот рисунок висит над ее письменным столом. Это подарок девочки, которая научила ее радоваться жизни.

* * *

Иногда кажется, что только трагические события в состоянии вырвать нас из рутины жизни и заставить задуматься о действительно важных вещах. Мы слишком часто бываем заняты, чтобы замечать красоту жизни и испытывать благодарность к окружающим нас людям.

Удары судьбы

Многим из нас довелось пережить трагедии и испытать на себе удары судьбы. Иногда в жизни происходят вещи, которых мы не понимаем. Некоторые из них, как нам кажется, выше наших сил. В жизни есть место и катастрофам, и болезням, и смертям. Как мы на это реагируем? Ищем объяснений, взываем к Богу, обвиняем всех и вся или пытаемся найти в каждой из таких ситуаций что-то положительное?

Когда Робин, маленькая дочка Джорджа и Барбары Буш, умерла в возрасте трех лет, реакция родителей была поразительной: Мы рады, что мир, в котором наша дочь радовалась жизни и бегала по земле, это и наш мир. Поэтому мы не грустим из-за этой потери, а испытываем лишь благодарность за то время, что провели вместе. Благодаря Робин Джордж и я стали больше ценить каждого человека. Она живет в наших сердцах, воспоминаниях и делах. Мы больше не плачем по ней. Она осталась светлой и радостной частью нашей жизни.

Наслаждайтесь каждым мгновением

Мы должны чаще задумываться над тем, насколько ценен каждый человек, встречающийся нам на пути, и насколько прекрасно каждое мгновение прожитой нами жизни. К сожалению, многим это кажется само собой разумеющимся. Мы полагаем, что у нас впереди еще целая вечность.

Только в случае безвозвратной потери мы начинаем осознавать что каждое мгновение в жизни это подлинный подарок. Сколько таких подарков мы оставили без внимания, не заметив их только потому, что были слишком сосредоточены на своих заботах и более важных делах?

К проблемам надо относиться философски и каждый раз задавать себе вопрос: *Что останется от этих проблем через пять лет?* Вероятно, ничего... В крайнем случае подорванное здоровье из-за того, что мы уделяли слишком большое внимание всему негативному и придавали преувеличенное значение мелочам.

В памяти же останутся лишь те моменты, которые действительно затронули душу. Чудесные мгновения, которые наполняли нас счастьем и покоем. Как часто мы проходим мимо них...

Почему мы не умеем планировать свое время

Несмотря на постоянное совершенствование методик планирования времени, в этой области существует четыре основных недостатка:

1. Многие люди пользуются современными средствами планирования времени и даже посещают специальные семинары, но создается впечатление, что дефицит времени у них от этого становится все больше. Все методики в данной области нацелены на то, чтобы дать человеку возможность втиснуть в сутки как можно больше различных дел. Вместо того чтобы дарить человеку время, они крадут его.

2. Основную задачу многие видят в том, чтобы экономить минуты, а на деле попусту растрачивают целые годы. Если вы плохо представляете себе свою цель, но пользуетесь самыми современными методиками планирования времени, значит, вы совершенствуетесь в ненужных делах и, таким образом, вы всего лишь быстрее достигнете ложной цели. При этом упускается из виду самое главное определение того, что имеет для нас основное значение. Мы обожествляем часы и недооцениваем компас. Мы даже не замечаем, как много теряем из-за этого. Задумываться мы начинаем, как правило, когда уже поздно что-то исправить.

3. Все непредвиденные обстоятельства мы расцениваем как препятствия. Порой даже те люди, которых мы любим, становятся нам помехой. Это неизбежно, если над нами довлеют сроки и договоренности. А ведь на самом деле эти сроки должны служить нам, а не мы им. Тот, кто концентрирует все свое внимание на планах и сроках, живет только ради будущего.

Но самое ужасное заключаетсяв том, что и в будущем он тоже будет жить ради будущего. При этом он никогда не сможет должным образом оценить настоящее мгновение и людей, которые его окружают. Люди все же должны быть на первом месте.

4. Когда мы ничего не делаем, то ощущаем прямо-таки угрызения совести. Мы уверены, что обязательно должны быть чем-то заняты. Человек, который не знает, чем заняться, скучает. Но тому, кто каждое мгновение жизни воспринимает как шанс и подарок судьбы, скучать просто некогда. Он знает, что время относительно. Скучают, как правило, только те, кто не умеет ценить момент и не способен воспользоваться ситуацией, в которой оказался.

Время, чтобы остановиться, подумать и побездельничать

Победителю доставляет радость, когда время как бы останавливается. Это дает ему возможность более осознанно и интенсивно прочувствовать тот или иной момент, будто при замедленной съемке. Даже паузы могут доставлять наслаждение, если воспринимать их как возможность посидеть в тишине и подумать о главном.

Необязательно все время что-то делать. Иногда надо просто жить. Даже человек, который постоянно чем-то занят, хочет отвлечься от своих дел. Может быть, ему даже не надо ни о чем думать, а просто заняться самим собой.

Каждому из нас нужны такие паузы, чтобы лучше осознать собственные ценности, задуматься о выборе пути. *Необходимо время от времени останавливаться, чтобы нас не унес поток повседневных дел, которые всегда кажутся самыми важными.* Но в спокойные минуты можно не спеша разобраться с тем, что действительно имеет для нас значение, и определить приоритеты.

Такие паузы нужны нам и для того, чтобы задуматься о людях, которые для нас важны. Ничто не может заменить те чудесные моменты, которые мы можем провести вместе с ними. Ничто другое не может так обогатить нашу жизнь.

Сегодняшний день это ваш шанс

В наши дни считается нормальным жить прошлым (сожалея о чем-то) или будущим (готовясь к нему). Разумеется, то, что мы в состоянии планировать что-то наперед и работать ради вполне определенного будущего, можно считать признаком прогресса. Но такой подход может таить в себе ловушку. Так происходит, когда мы упускаем из виду все прелести сегодняшнего дня.

А ведь это уникальный шанс, который никогда больше не повторится. Можно прекрасно провести время с человеком, которого вы цените. Можно задуматься и помечтать о своих целях. Можно просто быть счастливым. Подумайте, что можно сделать для того, чтобы прожить сегодняшний день более осознанно.

В данном случае многое зависит от вашего подхода. Как-то раз маленькая девочка пошла в лес, и в это время началась сильная гроза. Обеспокоенная мать бросилась искать ее. Когда она наконец нашла дочь, то ее глазам предстала странная картина: при каждой вспышке молнии девочка останавливалась, глядела на небо и улыбалась. Неужели ты не боишься молнии? спросила мать. Нет, ответила малышка. Это Бог фотографирует

меня.

Если у вас случаются неприятности, не принимайте их близко к сердцу. Ничто не должно испортить вам настроение. Скажите себе: *Единственное, что может со мной сегодня случиться, это еще один прекрасно прожитый день.* Превратите разочарование в очарование. Сохраняйте контроль над ситуацией. Не позволяйте обстоятельствам возобладать над собой. Бенджамин Дизраэли сказал однажды: Мелочи имеют власть только над теми, кто мелок душой. *Если вы не допустите этого, то ничто и никто не сможет отнять у вас те сокровища, которыми одаривает вас сегодняшний день.*

Согласно легенде, древние алхимики умели превращать свинец и камни в золото. Это наводит на интересную мысль. Преуспевающие люди тоже в определенной степени являются алхимиками: любую ситуацию они могут превратить в золотые мгновения.

Благодарность

Вам известен секрет, которым владеют довольные и счастливые люди? Те самые, которые под дождем насвистывают песенку и улыбаются? *Их секрет заключается в способности воспринимать каждый миг как чудо и испытывать за это благодарность.*

Сегодняшний день это ваш шанс испытать благодарность по отношению к людям, которых вы любите и которые любят вас, к чудесным мгновениям, которые дарит жизнь. Вы можете быть благодарны за то, что здоровы, можете ходить, видеть и слышать, есть без посторонней помощи, говорить... Этот список можно продолжать до бесконечности. Вы чувствуете, насколько вы богаты и как много подарков преподносит вам каждый день?

Постарайтесь осознать, какое великое множество чудес вы воспринимаете как обыденность. Это можно сказать и о людях, которые вас окружают. К ним нельзя относиться как к чему-то само собой разумеющемуся.

Победители воспринимают каждый день как уникальный шанс. Они ценят людей, рядом с которыми живут. Они черпают силу в самых, казалось бы, простых вещах, которые и составляют основу жизни. Они благодарны за все, и ничто не может помешать им восхищаться жизнью. Победители используют все возможности, которые предоставляет им сегодняшний день.

Практические упражнения

Я хочу осознанно относиться к сегодняшнему дню и видеть в нем свой шанс. Для этого обещаю себе сделать следующее:

1. Сегодня я совершенно сознательно буду думать о людях, которые обогащают мою жизнь. Я встречусь с одним из них, мы проведем время так, будто нам предстоит долгая разлука.

2. Если сегодня я застряну в автомобильной пробке или если возникнут какие-то другие обстоятельства, которые могут помешать моим планам, то я превращу разочарование в очарование. Единственное, что может со мной сегодня случиться, это еще один прекрасно прожитый день.

3. Сегодня я составлю список из двадцати пяти пунктов, где укажу все, за что должен испытывать чувство благодарности. Это поможет мне еще больше любить жизнь и ценить ее. Вместо того чтобы бессмысленно тратить время в ожидании будущего, я использую его, чтобы вспомнить все, что вызывает во мне благодарность.

4. Сегодняшний день будет таким, каким я сделаю его для себя. Я твердо решил видеть в каждом прожитом дне свой шанс и использовать его. Каждый новый миг жизни обогащает меня. Каждая новая встреча это чудесный подарок. Каждая минута таит в себе новые возможности. Каждая секунда, проведенная с приятным человеком, это чудо.

Закон 4

Сосредоточьтесь на деятельности, приносящей доход

Однажды ученик беседовал со своим учителем о труде и его плодах. Особенно его заинтересовал такой вопрос: что служит критерием результата?

Учитель указал ученику на дерево и спросил:

Что это?

Фиговое дерево, ответил ученик.

Ты видишь на нем плоды?

Нет, ответил удивленный ученик. Хотя на дворе лето, на нем нет плодов.

Это бесполезное дерево, сказал учитель. Ему нет места в нашем саду. Выкорчуй его.

* * *

Чем определяются результаты труда? Многие люди неправильно представляют себе, кто в конечном итоге оплачивает наш труд. На самом деле это потребители труда или, другими словами, рынок. Нам платят за те ценности, которые мы предлагаем на рынке.

И все же на каждом шагу встречаются люди, которые утверждают, что они стоят больше, чем получают в данный момент. Коли так, они должны доказать это. В действительности рынок платит каждому ровно столько, сколько он стоит. И только вы сами можете определить свою цену.

Результаты как следствие деятельности, приносящей доход (ДПД)

Говоря об экономической ценности, мы всегда подразумеваем какие-либо результаты труда. Ведь оплачиваются именно результаты, а не добрая воля или благие порывы. Вы ничего не получите ни за оправдания, ни за отговорки. Известный магнат Клемент Стоун как-то сказал: *Я привык оценивать людей только по результатам их работы. Результаты красноречивее любых слов*.

Вы хотите больше зарабатывать? Тогда вы должны повысить свою рыночную ценность, добиваясь более высоких результатов. Самый лучший путь для этого состоит в том, чтобы сосредоточиться на ДПД. В свое время Парето установил, что восемьдесят процентов нашего заработка являются результатом всего лишь двадцати процентов наших усилий. Это означает, что мы попусту тратим или, по крайней мере, неэффективно используем восемьдесят процентов своего времени.

Что же представляют собой эти магические двадцать процентов вашей работы, которые приносят вам восемьдесят процентов результата? Многие продавцы низводят себя до роли пустых болтунов, потому что не решаются задать покупателю заключительный и самый главный вопрос. Многие служащие целыми часами совершенствуют процесс документооборота. Многие начальники выполняют работу своих подчиненных. И все это за счет деятельности, которая могла бы приносить прибыль. Победители же используют значительную часть этих восьмидесяти процентов в качестве ДПД. За счет этого они могут существенно повысить свою производительность труда.

В любой работе существует несколько главных задач, от которых в конечном итоге и зависит величина дохода. Именно, на них вы и должны сконцентрироваться. Как ни удивительно, но ДПД состоит, как правило, не из таких уж и сложных вещей. Если вдуматься, то победители отличаются не тем, что они хорошо решают исключительно сложные задачи, а тем, что они исключительно хорошо делают простые вещи. Но самое главное состоит в том, что они их все-таки делают! Постоянно задавайте себе вопрос: что нужно делать, чтобы зарабатывать много денег? Чем бы вы ни занимались, ответ всегда будет один и тот же: Возьмите и сделайте!

Что чаще всего мешает людям использовать восемьдесят процентов своего рабочего времени для ДПД? Страх неудачи. Неудача может объясняться двумя причинами. Во-первых, мы можем допустить ошибку и будем нести за нее ответственность. Во-вторых, мы можем не достичь поставленных целей, не будучи в этом виноваты, это было попросту невозможно. Давайте подробно рассмотрим обе причины, которые лишают человека уверенности в себе. К сожалению, многие люди воспринимают неудачу как окончательный приговор.

Неудачи возникают с такой же регулярностью, с какой происходит смена времен года

Начнем с неудач, за которые мы не несем ответственности. Здесь отрицательный результат является

частью самой системы. Чтобы объяснить, почему такие неудачи не должны лишать нас веры в себя, позвольте рассказать небольшую историю.

Глубоко под землей жили гномы. Им было там уютно и тепло. Однажды среди них прошел слушок, что жизнь на поверхности земли прекрасна, но очень опасна. Гномы решили проверить это и послали наверх разведчика.

Когда он добрался до поверхности и высунул голову наружу, то пережил самый большой ужас в своей жизни. Была зима, и поземка хлестнула гнома снегом по лицу. Он представлял себе поверхность земли совсем иначе. Гном быстро вернулся к своим товарищам и рассказал о невыносимых условиях наверху.

Однако упорные слухи о красоте земли продолжали беспокоить гномов, и они решили послать наверх еще одного разведчика, но уже в середине лета. Тот увидел совершенно иную картину. Светило солнышко, щебетали птицы и повсюду порхали бабочки. Гном разлегся погреться под лучами солнца на душистой траве. Вернувшись назад, он во всех красках описал увиденное.

Теперь гномы совсем запутались. Они не знали, чему верить. Что же все-таки там, наверху: лед и снег или теплое солнце и душистая трава? Они послали еще двух разведчиков: одного осенью, а второго спустя полгода, весной. И снова информация была противоречивой. Окончательно сбитые с толку гномы решили не рисковать и остаться жить под землей.

В истории про гномов речь идет о временах года. Но в любом виде деятельности бывают и летние периоды, когда удается буквально все, и суровые зимы, когда ничего не движется с места. Случаются и периоды, когда работать приходится очень много, но цели достигаются лишь частично.

Многие по своей наивности ищут себе работу, где царит вечное лето. Но так же, как в природе лето сменяется зимой, в бизнесе тоже случаются и хорошие, и плохие времена. Это касается любой отрасли экономики. Не думайте, что где-то вам встретится исключение из этого закона природы.

Победители знают, что лето всегда сменяется зимой, поэтому они умеют приспосабливаться к неблагоприятным периодам. Наступившая зима не заставляет их опускать руки. Они ведь знают, что она не может длиться вечно. *Зиму в делах они рассматривают не как свою личную неудачу, а как часть системы, в которой они живут и работают.*

Закон больших чисел

Чтобы добиться успеха, необходимо знать и использовать так называемый закон больших чисел.

Если вы возьмете игральный кубик и бросите его один раз, то выпавшее число будет зависеть от чистой случайности. Даже если вы бросите его десять раз, то это все равно будет случайность. Но если бросить кубик сто пятьдесят раз, то тут уже вступает в силу теория вероятности. Чем чаще вы будете его бросать, тем выше вероятность, что каждое из чисел будет выпадать одинаковое количество раз.

Поскольку вы не хотите, чтобы ваши результаты зависели от везения, то существует только одна гарантия успеха. Каждый раз, когда вы часто выполняете ту или иную работу, начинает проявляться действие закона больших чисел. В этом случае можно спланировать и подсчитать результаты деятельности. Чем бы вы ни занимались, занимайтесь этим чаще. Только так вы гарантированно сможете добиться успеха. Все остальное любительская лотерея.

Ошибки будут всегда

Воспринимайте ошибки как важнейшие компоненты нашего развития. Они не страшны, если вы допускаете их впервые. На единожды допущенных ошибках люди учатся и стараются их не повторять. Здесь применима старая поговорка: Не ошибается только тот, кто ничего не делает. В ходе любой деятельности неизбежно возникают ошибки. Поэтому их можно считать признаком трудолюбия. С этой точки зрения ошибки даже приносят пользу.

Основателя компании IBM однажды спросили, как должен проявить себя работник, чтобы сделать себе карьеру в его концерне. Зная, что любой человек, преодолевший в себе страх перед ошибками, выполняет больший объем ДПД, Уотсон ответил: *Он должен удвоить количество ошибок*.

Как правило, ошибки возникают там, где выполняется какая-то уникальная по своей сложности и размаху

работа. Никому не удастся совершить что-либо грандиозное, если он боится ошибок и провала.

Успех непосредственно связан с признанием и деньгами. Ошибки же поначалу не приносят вознаграждения. Но они важны для развития, поскольку помогают накапливать опыт. Опыт, в свою очередь, позволяет принимать лучшие решения, которые ведут к успеху. Поэтому тот, кто перестал делать ошибки, останавливается в своем развитии.

Победители знают, в чем состоит их ДПД, и постоянно стремятся посвящать ей как можно больше времени. При этом они полагаются на закон больших чисел. Они не опускают руки от неудач и личных ошибок.

Практические упражнения

Начиная с сегодняшнего дня я буду стараться повысить процент своей деятельности приносящей доходы. Для этого мне надо сделать следующее:

1. Я проанализирую, как использовал свое время вчера. Я должен осознать, что ничего не изменится, если я не стану целенаправленно планировать свою ДПД. Я буду каждый раз задавать себе вопрос: Что конкретно я могу сегодня сделать, чтобы посвятить больше времени тем делам, которые определяют размер моего дохода?

2. Я определю, какой объем ДПД мне надо осуществить в течение недели или месяца, чтобы наверняка добиться успеха. Зная эту цифру, я приму решение, что в течение трех месяцев на меня будет работать закон больших чисел.

3. Если сейчас в моих делах лето, то когда-то придет и зима. Я знаю, что сейчас время уборки урожая, и поэтому удвою свои усилия. Никакая зима не остановит меня в достижении целей.

4. Чтобы пережить зиму, надо как следует подготовиться. Я принимаю решение каждый день читать по одной главе из этой книги. Кроме того, я буду посещать семинары, которые позволят мне осуществить личностный рост.

Закон 5

Станьте личностью

Однажды у придворного шута появилось желание изменить свою жизнь. Ему захотелось богатства, увлекательных путешествий и роскоши. Но больше всего шуту хотелось уважения. Всю жизнь люди показывали на него пальцем и говорили: Посмотри-ка на этого дурака. Шут же мечтал о том, что все будут его уважать.

Он рассказал об этом королю, и тот решил: Шут, ты долгие годы доставлял мне радость. Я исполню твое желание и подарю тебе богатство.

Теперь шут наслаждался своим новым счастьем. Он жил в дорогом доме и ел изысканные блюда. Однако он заметил, что уважение к нему со стороны окружающих это всего лишь притворство. Для них он по-прежнему оставался шутом, хотя и богатым. Кроме того, он очень скоро промотал все свое состояние.

Своими бедами он поделился с мудрым советником короля, но тот с улыбкой покачал головой и указал ему на стакан и полный вина графин: Я не могу влить все это вино в стакан. Он для этого слишком мал. Точно так же твоя личность слишком мала для твоих желаний. Король одарил тебя богатствами, но твоя личность не в состоянии удержать их.

Шаг за шагом, урок за уроком

Для того чтобы наши обстоятельства изменились к лучшему, мы должны сначала измениться сами. Всем нам знакомы люди, которые ждут, пока обстановка станет более благоприятной для достижения успеха. На самом же деле никакое изменение обстоятельств им не поможет, так как эти люди слишком малы, чтобы вместить в себя эти обстоятельства. Сначала они должны измениться как личности. Здесь все как в школе. Мы начинаем с первого класса, затем переходим во второй, третий. Это очень мудрая система. Чем лучше мы

становимся сами, тем больше возможностей у вас появляется.

Кое-кто, пожалуй, может подумать: Дайте мне два миллиона евро, и мне никогда больше не придется заботиться о деньгах. Это неправильный подход. Сначала надо научиться справляться с сегодняшней ситуацией. Надо накопить и умело вложить тысячу евро. Затем десять тысяч и так далее. Чтобы стать лучше, надо не ждать благоприятных обстоятельств, а извлекать максимум из существующей ситуации.

Не стоит также заранее задавать себе вопрос, годимся ли мы для той или иной деятельности. *Только начав выполнять ее, мы можем стать мастером*. Если вы заранее знаете, что какая-то работа вам по плечу, то, скорее всего, она уже не даст вам возможностей для роста.

Личностью можно стать только в процессе труда

Вспомните, благодаря чему известные личности стали знаменитыми и великими. Эйнштейн приобрел известность благодаря своим физическим теориям, Беккенбауэр за счет успехов в футболе, Ганди в результате ненасильственного освобождения Индии от колониального господства, мать Тереза благодаря своей помощи бедным. Как видите, все они приобрели известность только благодаря своим делам. Самый эффективный способ самосовершенствования состоит в том, чтобы трудиться. Если вы хотите для себя лучшей жизни, начните усердно работать, и как можно скорее. Поначалу не все будет получаться, но в этом нет ничего страшного. Главное не опускать рук. Конечно, успехи делают нас богаче, но благодаря неудачам мы растем.

Пять уроков сеятеля

Возможно, вы помните притчу о сеятеле. Он посеял зерно, но не все семена взошли. Одни из них поклевали птицы, другие засохли, а третьи заглушили сорняки. Из этого можно сделать пять важных выводов:

1. Не каждое семя прорастает. Поэтому надо сеять как можно больше. Нельзя полагаться на один-единственный росток.

2. Необходимо сосредоточиться па своей работе, а не на врагах. Уничтожая врагов, вы практически никогда не достигнете своей цели. Подумайте сами: у преуспевающего человека всегда хватает противников. Это заложено в самой природе. Птицы и сорняки всегда были и будут. Умный крестьянин просто продолжает сеять.

3. Не посеяв, не соберешь урожай. Вознаграждение приходит после выполненной работы. Вселенная награждает за труды, а не за отговорки и оправдания. Но кое-кто часто пытается обойти этот закон природы, забывая о том, что таким путем невозможно добиться стабильного успеха.

4. Вам потребуется терпение. Для роста нужно время. Через два дня после посева вы еще не получите никакого урожая, несмотря на то что затратили большие усилия. Лишь труд и терпение приведут вас к результатам.

5. Что посеял, то и пожнешь. На протяжении всей жизни человека его сопровождают хорошие и плохие посевы. Будьте осторожны: плохие семена тоже прорастают.

Шесть препятствий на пути к успеху

Почему не все люди добиваются успеха? Ведь шанс есть у каждого.

Существует шесть причин, которые губят успех еще в зародыше.

Именно из-за них никогда не удастся создать для всех людей равные условия жизни. Речь идет о процессах, которые происходят внутри человека и на которые почти невозможно повлиять извне:

1. *Самомнение*. Вам знакомы люди, у которых больше ответов, чем вопросов? Как говорил Гёте, слишком многие хотят кем-то быть, и лишь единицы хотят кем-то стать. Для того чтобы чему-то научиться, надо стать учеником.

2. *Невежество*. Многие люди по различным причинам не готовы открыть свой разум для восприятия нового.

3. *Тщеславие*. Мы слишком серьезно относимся к себе и ожидаем почестей от окружающих. Вся энергия тратится на то, чтобы выглядеть в их глазах достойно. А в конечном счете именно этой энергии и не хватает

для достижения результата. Кроме того, чрезмерное тщеславие служит признаком недостатка ума.

4. *Страх*. Страх это представление о возможных негативных последствиях. Мы настолько сосредоточиваемся на том, чего не хотим, что это представление легко переходит из воображаемого состояния в реальное.

5. *Сомнения*. Мы считаем, что недостаточно подготовлены для чего-то. Сомнения возникают у нас тогда, когда мы начинаем сравнивать себя с другими, вместо того, чтобы оценить свои собственные сильные стороны. Необходимо систематически укреплять уверенность в себе. Для этого заведите, например, дневник успеха и записывайте в него все свои достижения.

6. *Чувство вины*. Многие не в состоянии жить той жизнью, о которой мечтают, потому что эгоистично настроенные люди со стороны умело манипулируют их сознанием, внушая чувство вины. Однако, если придать своей жизни достойную цель, ложное чувство вины исчезает само по себе.

Все эти препятствия подробно рассматриваются в данной книге. Однако упорный труд сам по себе еще не является гарантией успеха.

Четыре варианта работы

Говоря о работе, мы непроизвольно делим ее на хорошую и плохую. Под хорошей подразумевается такая, которая отвечает трем основным требованиям. Во-первых, она доставляет вам удовольствие. Во-вторых, соответствует вашим талантам и способностям. В-третьих, с ее помощью можно разрешить проблемы других людей и заработать достаточное количество денег. Однако и хорошую, и плохую работу можно делать, руководствуясь правильным и неправильным отношением к ней. Большую роль при этом играют вышеназванные шесть препятствий. Подумайте, пожалуйста, какому из четырех описаний соответствует в данный момент ваша ситуация:

1. Плохая работа и неправильное отношение

Результаты такой стратегии катастрофичны. Жизнь теряет смысл и не доставляет радости.

2. Плохая работа и правильное отношение

В этом случае мы можем достичь кое-каких целей. Но при этом тратится слишком много времени и энергии, поскольку такая работа связана с большим количеством неудач.

3. Хорошая работа и неправильное отношение

С таким подходом можно добиться незначительных успехов, но главная цель вряд ли будет достигнута.

4. Хорошая работа и правильное отношение

Лишь в этом случае можно в кратчайшие сроки добиться желаемой цели.

Это сильно упрощенное, но довольно точное описание, позволяющее быстро протестировать самого себя. Хорошая ли у вас работа? Трудитесь ли вы в той сфере, которая отвечает вашим интересам и способностям? Правильно ли вы относитесь к своей работе? Если работа или отношение к ней вас не устраивают, то подумайте, что можно изменить. Возможно, есть смысл избавиться от шести препятствий (самомнение, невежество, тщеславие, страх, сомнения и чувство вины).

Многие люди любят жаловаться на судьбу. Они постоянно твердят о несправедливости, но при этом выполняют не ту работу и относятся к ней не так, как надо. В данном случае они хотят собрать то, что не сеяли. Такие люди игнорируют законы природы.

Победители не теряют попусту времени, надеясь на то, что обстоятельства изменятся в лучшую сторону. Они не тратят энергию, пытаясь изменить вещи, на которые не в силах повлиять. Они не пытаются найти себе оправдания. Победители знают, что жизненные обстоятельства сами изменятся к лучшему, если они с энтузиазмом возьмутся за работу.

Рихард Бах сказал: *Каждый из нас рождается на свет с таящейся внутри глыбой мрамора и инструментами для ее обработки. Мы можем всю жизнь таскать с собой эту необработанную глыбу, можем раздробить ее в щебень, но можем и придать ей изумительную форму.*

Нам от рождения принадлежит право на счастливую и успешную жизнь. Нельзя только отступать перед шестью препятствиями на пути к успеху. Одно только желание не сделает вас выдающимся, богатым и влиятельным человеком. Наша личность это то, что мы сами создали. Ничто не заменит нам упорного и целенаправленного труда. Победители знают, что лишь их способности могут обеспечить им достойное место в жизни.

Практические упражнения

Поскольку я хочу стать сильной личностью, я должен расти. Для этого мне надо сделать следующее:

1. Я буду рассматривать свою работу как средство, которое поможет мне стать преуспевающей личностью и принесет успех. Поэтому я буду работать энергично и с энтузиазмом. Я приложу все усилия, чтобы стать личностью за счет своего труда.

2. Я не хочу повторять свои ошибки и намерен учиться на них. Поэтому завожу дневник познания. Туда я буду записывать все, чему смогу научиться на своих и чужих ошибках.

3. Я буду читать литературу, которая поможет моему личностному развитию. Я заменю сидение перед телевизором на хорошие книги и буду читать не меньше одного часа в день.

4. Я знаю, что на пути меня могут ожидать разочарования. В этом случае я не опущу руки. Только я сам могу мотивировать себя для продолжения работы. Я письменно отвечу на вопрос: Кто выиграет от того, что я достигну своей желаемой цели?

5. Я обязательно запишу сегодня в свой дневник успеха пять вещей, которые мне удались.

Закон 6

Возьмите и сделайте

В 1960-е и 1970-е годы на рынке спортивной обуви безраздельно господствовала компания Adidas. Ни один серьезный конкурент даже не просматривался на горизонте.

В это время несколько молодых людей основали фирму по производству спортивной обуви, которая собиралась вступить в борьбу с гигантским концерном. Они сделали это вопреки воле своих семей, которые не видели ни малейшего шанса на успех и только критиковали и высмеивали смельчаков. Уже сама по себе организация фирмы была связана с громадными трудностями, а сопротивление собственных семей делало задачу почти невыполнимой.

Однажды молодые люди собрались вместе и принялись думать, каким образом противостоять нападкам. Они долго спорили, но так и не пришли ни к какому решению.

Наконец один из них сказал: Все, что мы тут говорим, не имеет никакого значения. Надо просто взять и сделать. Остальные сразу же поняли, что он имел в виду. Не надо слушать, что говорят другие. Надо просто делать свое дело. Хватит думать, пора браться за работу.

Эти слова настолько вдохновили молодых людей, что они решили сделать их девизом своей фирмы. Они заказали майки с надписью Возьми и сделай! и стали надевать их на работу.

Вы уже поняли, о какой фирме идет речь. Всего через несколько лет Nike обогнал Adidas и стал одним из крупнейших в мире производителей спортивной обуви. Но еще и сегодня сотрудники компании носят майки с надписью Возьми и сделай!.

* * *

В мире немало людей, которые живут и работают ниже уровня своих возможностей, потому что не научились действовать, или людей, которые знают, как надо работать, но не прилагают к этому никаких усилий. Сократ в свое время установил следующий критерий: Я называю ленивым человека, который способен на большее.

Знание это всего лишь потенциальная сила. Подлинную силу оно приобретает, когда попадает в руки человека, который знает, как его применить. *Самый большой талант победителей заключается в том, что они способны находить мотивацию для собственных действий*.

Многие люди страдают от так называемого синдрома водопада. Они прыгают в реку жизни, не определив для себя направления. Их просто несет по течению. Такие люди чувствуют собственное бессилие и поэтому ничего не предпринимают. А в один прекрасный день они вдруг обнаруживают, что от гигантского водопада их отделяет всего несколько метров. Тут-то они и просыпаются, но падения уже не избежать.

Чем раньше мы начнем действовать, тем лучше сложится наша жизнь. Все законы победителей не имеют никакого смысла, если они не претворяются на практике. Конечно, просто искупаться в спокойной воде соблазнительно, но жизнь при этом проходит без всякой пользы.

Многие люди знают, чего им *хочется*, но при этом остаются в неведении относительно того, кем они хотят *стать* и что для этого надо *делать*.

Самые распространенные оправдания

Время от времени задавайте себе следующие вопросы:

1. Случается ли так, что вы все время откладываете на потом какие-то дела из страха допустить ошибку? Боитесь ли вы опозориться?

2. Есть ли такие дела, которые вы не делаете, потому что для этого не настал подходящий момент?

3. Кажется ли вам, что для какой-то работы нужна дополнительная подготовка? Дополнительные знания, опыт, более сильная поддержка?

4. Считаете ли вы, что хороший шанс выпадает лишь один раз в жизни и не надо торопить этот момент, потому что вы к нему еще не готовы?

5. Хочется ли вам изменить какие-то обстоятельства, прежде чем браться за работу?

6. Считаете ли вы, что ваши мечты нереальны?

После этого надо критически оценить, не являются ли все вышеперечисленные вопросы всего лишь отговорками и не служат ли они оправданием вашему бездействию. В действительности чаще всего так и происходит. Но ведь вы же знаете: *самый лучший момент, чтобы начать действовать, это сейчас*.

Многие проблемы и трудности исчезнут сами собой, как тольковы возьметесь за работу. Идеальных рецептов не существует, как не бывает и совершенства вообще. Невозможно также отыскать идеальный момент времени. Поэтому победители действуют максимально быстро.

Все великое начинается с малого. Все строится на ошибках, допущенных нами вначале. Ошибки это фундамент последующих правильных решений и основа нашей личности. Ошибки полезны.

Лучше начать действовать, совершая ошибки, чем медлить, стремясь к безошибочности. Мы никогда не будем полностью готовы к великим задачам. Лишь начав действовать, мы сможем усвоить множество необходимых вещей. *Самый лучший способ подготовиться к работе это начать работать*.

Тем не менее часто приходится слышать: Когда у меня будет побольше энергии, я начну бегать трусцой. Неправда! Энергия придет, когда вы начнете бегать. Как только у меня появится стоящая работа, я начну усердно трудиться. Опять неправда! Стоящую работу поручают людям, которые уже и до этого трудились упорно.

Награду дают за труды

В одном сарае стояли два плуга. Один был совсем ржавый, а второй блестел как новенький. Ржавый плугс завистью поглядывал на своего блестящего соседа и как-то раз спросил: Почему ты такой красивый, а на меня даже посмотреть страшно? Это несправедливо. Я требую равенства. Блестящий плуг ответил: Вся моя красота от работы.

Сегодня все только и говорят о социальной справедливости. В этой области действительно еще многое

предстоит сделать. Но нельзя злоупотреблять социальной справедливостью. Нельзя допускать, что какая-то часть населения будет отлеживать себе бока, а другая будет ее кормить, одновременно заботясь и о себе самих. Тот, кто живет за счет других, становится все слабее и несчастнее.

Для всех, кто в состоянии трудиться, должен действовать принцип: *равенство в потреблении должно соответствовать равенству в труде*. В противном случае это будет не равенство, а уравниловка. А уравниловка в конечном итоге бьет по тем, кто и без того тянет на себе всю нашу систему, по тем, кто работает. Более того, уравниловка бьет и по тем, кто действительно нуждается в помощи.

Наша помощь тем, кто не может позаботиться о себе сам, должна быть больше, чем мы наблюдаем. Не дать умереть им с голоду это слишком мало. Уровень жизни нетрудоспособных людей в нашей стране должен стать главным критерием для всех.

Законы победителей

Эта книга не даст никакого результата, если вы просто бегло пролистаете ее. Даже если отдельные законы часто попадаются вам на глаза и уже крепко засели у вас в голове, это ничего не изменит. Вы должны действовать. Должны ежедневно применять эти законы в жизни. Своеобразным мостиком, ведущим от книги к вашей личности, от сегодняшней ситуации к новой и лучшей жизни, служат практические упражнения.

Каждый день читайте по одной главе и выполняйте приведенные в ней упражнения. Дочитав книгу до конца, начните сначала. При этом вы можете пропускать законы, которые уже освоили или которые в данный момент не имеют к вам непосредственного отношения. Но какой бы подход вы ни использовали, главное действовать. Применяйте законы в своей жизни.

Лучше как следует выполнить одно упражнение, чем просто поразмышлять над всеми. Выберите себе одно упражнение, которое вы способны выполнить прямо сейчас. Одни из них могут представлять для вас большую важность, другие меньшую. Но необходимо действовать. Вспомните, сколько людей в этом мире понапрасну растратили свои таланты.

Опыт, на котором основываются законы победителей, насчитывает уже тысячи лет. Победители всех времен и народов жили по этим законам. Но полностью их, похоже, так никто и не освоил. Почему? Во-первых, мы постоянно растем и сталкиваемся со все более сложными задачами. Во-вторых, чем больше мы занимаемся законами победителей, тем больше обнаруживаем областей, в которых нам еще предстоит расти и учиться. Поэтому, когда кто-то утверждает, что ему все это давно известно, это может служить только признаком преступной самонадеянности.

Каждый учится по-своему. Одни ведут дневники, куда записывают свои поступки, другие предпочитают выполнять письменно все упражнения, чтобы иметь возможность для самоконтроля. Если вы пойдете по такому пути, то должны фиксировать и достигнутые вами результаты.

Единственный критерий

Многие люди, которых считают ленивыми, на самом деле просто лишены целей, к которым стоит стремиться. *Зачем бежать быстрее, когда неизвестно направление бега?*

Не забывайте, что существует лишь один-единственный критерий серьезности ваших намерений. Это ваши действия. Если вы выяснили, что вам не хватает активности, тогда следует разобраться в причинах.

Задайте себе вопрос: почему вы хотите достичь этой цели? Для чего вам обязательно нужен успех?

Не спешите с ответами на эти вопросы. Ведь стимулом, который заставляет человека двигаться вперед, является знание не о том, *как* он должен поступать, а *почему* он должен так поступать. Тот, кто нашел ответ на вопрос *почему*, всегда найдет и ответ на вопрос *как*.

Заведите себе альбом мечты и заносите туда вырезки из журналов, фотомонтажи, рисунки, изображающие то, о чем вы мечтаете. Рассматривайте их каждый день и задавайте себе вопрос: Какие мечты я мог бы реализовать и почему это для меня так важно? Найдите в себе стимулирующие кнопки. Постарайтесь понять, что вами движет, и сознательно используйте эти стимулы.

Энрико Карузо

Карузо уже в детстве мечтал петь в миланском театре Ла Скала. Но в один прекрасный день он решил отложить свои мечты до будущих времен и примкнул к бродячей оперной труппе.

Однажды на Сицилии он встретился со своим другом. Когда тот услышал о бродячей труппе, то не проявил никакого восторга. Он верил в талант Карузо и знал о его былых мечтах. Он спросил его:

Что же ты делаешь?

Да ведь я тебе только что об этом рассказал, ответил Карузо.

Ты меня не понял, возразил друг. Я хочу знать, что же ты делаешь со своей мечтой?

Карузо пустил свою жизнь на самотек. Он прекратил упражняться, шел на компромиссы с самим собой и забыл о своих былых целях. Он опустился до уровня посредственности. Он перестал уважать самого себя, так как не воспользовался данным ему шансом. От разочарования в жизни он запил.

Однажды он вышел на сцену совершенно пьяным и наступил на шлейф платья певицы. Платье сползло с нее. В возникшей суматохе кто-то опрокинул декорации. Серьезная опера превратилась в фарс. От страха Карузо моментально протрезвел и в последнем акте продемонстрировал все, на что был способен. Он пел, как никогда в жизни. Он пел так, как будто уже стоит на сцене Ла Скала.

У публики мурашки побежали по коже. Присутствовавшие критики были в восторге. Все сошлись в одном: еще ни один человек на их памяти так не пел.

Сразу же после представления Карузо ушел из труппы и отправился в Милан. Оп упражнялся каждый день. И каждый день он демонстрировал публике все, на что был способен. Он стал не только лучшим певцом Ла Скала, но и всемирно признанной звездой.

Никогда и никому не позволяйте отговорить вас делать то, что вам нравится. Не слушайте голосов, внушающих вам: Это невозможно. Ты никогда с этим не справишься. Лучше задайте себе вопрос: Насколько авторитетным является для меня человек, который так легко произносит слово невозможно? Один человек считает, что с задачей можно справиться, другой утверждает, что это невозможно. И оба окажутся правы, потому что один действует, а второй сидит без дела. Все ценное, что есть на свете, построено и создано людьми дела. Людьми, которые просто взяли и сделали. Победители знают, что решающим фактором остается действие. Просто возьми и сделай.

Практические упражнения

Сегодня я начну развивать в себе решающую способность к действиям. Для этого я предприму следующее:

1. Я составлю список всех дел, которые все время откладываю на потом, а затем решу, какие из них смогу сделать сегодня.

2. Я загляну в свой альбом мечты. Есть ли у меня цели во всех пяти основных сферах жизни (здоровье, взаимоотношения, финансы, эмоции и работа)? Представлены ли эти цели в альбоме?

3. Я заведу дневник, в котором буду выполнять все письменные упражнения из данной книги. Это поможет мне ничего не упустить и фиксировать свои успехи.

4. Я задам себе вопрос: В чем причина того, что я стараюсь откладывать какие-то дела на потом? Не считаю ли я, что для них еще не наступил подходящий момент? А может быть, это всего лишь отговорка?

Закон 7

Воспитайте в себе правильное отношение к стрессу

Ученики заметили, что их мудрый учитель отличается необыкновенной работоспособностью. Они спросили, как ему удается не чувствовать усталости и постоянно оставаться спокойным и собранным.

Мудрец ответил:

Когда я стою, то стою. Когда я иду, то иду. Когда я бегу, то бегу.

Какой же в этом секрет? возразили ученики. Мы делаем то же самое. Но почему же мы тогда так быстро устаем, хотя работаем меньше тебя?

Мудрец ответил:

Когда вы стоите, то уже идете. Когда вы идете, то уже бежите. Когда вы бежите, то уже видите себя у цели.

* * *

Стресс, похоже, стал всенародным бедствием. Практически каждый человек страдает им хотя бы отчасти. И все сходятся во мнении, что стресс вреден для здоровья. Поэтому люди пытаются избегать стрессов. Но почти никто толком не знает, что же это такое. В результате возникают всевозможные заблуждения и мифы. Стресс превратился в некоего монстра. Давайте подробнее разберем три самых распространенных мифа о стрессе.

1. Стресс приводит к болезням.

2. Стресс возникает от избытка работы.

3. Следует избегать стресса.

Все три высказывания неправильны.

Стресс необходим для здоровья

Начнем с первого утверждения, что стресс приводит к болезням. На самом деле стресс необходим для здоровья. Он возникает, когда нарушается внутренний баланс клеток нашего организма. Гормоны стресса вновь восстанавливают этот баланс и взаимодействие всех функций. Этот феномен может ощущаться нами как положительное и как отрицательное явление. Все зависит, как правило, от силы стресса и вашей способности контролировать его. Так, например, используемый нами огонь свечи можно расценивать как положительное явление, а пожар в доме, вышедший из-под контроля, как отрицательное. Стресс оказывает положительное влияние на здоровье, если используется во благо и не выходит из-под контроля.

Если научитесь контролировать свои мысли, то стресс вам не страшен

Второе утверждение также неправильно. Даже очень большой объем работы не обязательно вызывает стресс. Стресс возникает под влиянием не внешних, а только внутренних обстоятельств. Таким образом, ответственность за стресс несет не работа как таковая, а то, как мы к ней относимся и как на нее реагируем.

Рассказывают, что Ганди, который в семидесятилетнем возрасте все еще работал по шестнадцать часов в сутки, не испытывал никакого стресса. Как такое возможно? Секрет таится в сосредоточенности человека на том деле, которым он занимается. Подлинные гении могут полностью сконцентрироваться на одном деле, а затем вычеркнуть его из своих мыслей и заняться чем-то другим.

Два монаха во время странствований встретили красивую женщину, которая боялась перейти реку вброд из-за сильного течения. Один монах, не раздумывая, взвалил ее к себе на плечи и перенес на другой берег. Они молча пошли дальше. Спустя некоторое время второй монах обратился к нему с упреком: Мы ведь дали обет не прикасаться к женщинам. Как же ты осмелился посадить ее к себе ка плечи? Первый монах ответил: Я перенес женщину на другой берег час назад, а ты, похоже, до сих пор несешь ее на себе.

Очень многие люди не умеют контролировать свои мысли. Пытаясь решить одну задачу, они параллельно думают о том, *что* они забыли сделать вчера и *что* им предстоит сделать завтра или послезавтра. Их мысли похожи на распространяющееся пламя пожара. Чтобы использовать стресс себе на пользу, необходимо контролировать мысли. Для этого нужно полностью сконцентрировать свое внимание на чем-то одном. Вся наша энергия и сила должна быть посвящена нынешнему моменту. Такой концентрации можно научиться. Конечно, вряд ли можно отыскать человека, который всегда полностью сосредоточен. Однако победители тренируют в себе эту способность и постоянно совершенствуют ее.

Обращайте внимание на плечи и челюсти

И третье утверждение, что стресса надо всячески избегать, тоже неправильно. Избавиться от стресса невозможно. Тот, кто попытается это сделать, вскоре обнаружит, что начинает принимать близко к сердцу всякие мелочи, и от этого устает еще сильнее. Любой человек, пытающийся избегать стрессов, приходит к прямо противоположному результату. Он становится еще более подвержен ему.

Жизнь без стрессов невозможна. Поэтому надо учиться справляться с ними. Человек, внимательно прислушивающийся к своему внутреннему состоянию, чувствует, когда стресс начинает оказывать негативное воздействие. Об этом свидетельствуют два явных признака. Первый высоко поднятые плечи. Достаточно только взглянуть на человека, находящегося под воздействием стресса, чтобы увидеть, что его плечи как минимум на пять сантиметров выше, чем в расслабленном состоянии.

Второй признак плотно сжатые челюсти. На это, в частности, надо обращать внимание тем, кто часто и подолгу сидит за рулем.Если вы чувствуете, что ваши зубы плотно сжаты, необходимо остановиться и немного отдохнуть. Для этого, как правило, достаточно пяти минут. Сверните на обочину и сосредоточьте свое внимание на плечах. При каждом выдохе они должны опускаться все ниже. Вы сразу почувствуете, как уходит напряжение и расслабляются челюсти.

Двадцать четыре правила контроля над стрессом

Контролируемый стресс это здоровая и положительная сила. Данные правила помогут вам сохранять спокойствие и высокую работоспособность:

1. Самое важное правило состоит в том, чтобы полностью сосредоточиться на том, чем вы в данный момент занимаетесь. Если вы едите, то ешьте (а не читайте). Никогда не делайте два дела одновременно. Чтобы радоваться жизни, надо всеми мыслями находиться там, где вы присутствуете физически.

2. Сбавьте скорость. Определите наиболее комфортный для себя темп работы.

3. Находите время для самого главного в жизни. Планируйте свой день и неделю.

4. Не нагружайте себя делами сверх меры. Человек, перегруженный работой, начинает реагировать на внешнюю среду непроизвольно, рефлекторно.

5. Научитесь отгораживаться от посторонних влияний. Даже самый приятный человек может вызывать стресс. Табличка Просьба не беспокоить уместна не только на двери отеля.

6. Планируйте свое время с запасом, чтобы повсюду успевать вовремя. Излишняя спешка провоцирует стресс.

7. Избегайте чрезмерного честолюбия и стремления к совершенству во всем.

8. Если вы добились успеха, радуйтесь. Сделайте небольшой перерыв и отпразднуйте свою удачу. Будьте благодарны и счастливы. Полностью отдайтесь во власть положительных чувств.

9. Не рассчитывайте на стабильный успех. Помните, что за летом всегда наступает зима.

10. Не напускайте на себя слишком важный вид. В этом случае вас труднее будет разочаровать или обидеть. Если вас не выводят из равновесия ни победа, ни поражение, ни похвала, ни упрек, значит, вы обрели внутреннее спокойствие.

11. Беспокойство о будущем мешает вам сосредоточиться и становится причиной стресса. Вся энергия нужна вам для настоящего момента.

12. Поддерживайте порядок в вещах и в делах. Если у вас на рабочем столе находится только то, чем вы в данный момент занимаетесь, то у вас больше шансов сосредоточиться на деле. Прежде чем приниматься за новое дело, уберите со стола все лишнее.

13. Учитесь наслаждаться тем, что делаете. Когда вы спокойно стараетесь сделать какую-нибудь работу хорошо, то получаете радость от ее выполнения. Вложите в работу всю душу, и даже самое привычное занятие доставит вам удовольствие.

14. Распланируйте перерывы в работе и строго соблюдайте их. Если вы полагаете, что времени для отдыха нет, значит, это верный признак того, что он вам необходим.

15. Управляйте своими поступками и контролируйте их. Но время от времени позволяйте себе просто плыть по течению. Очень утомительно постоянно контролировать себя.

16. Если вам предстоит большой объем работы, запишите все, что требуется сделать. Чаще всего оказывается, что дел далеко не так много, как казалось поначалу. Затем начинайте решать запланированные задачи по мере их значимости.

17. Делитесь работой с окружающими. Подумайте, кто мог бы взять на себя часть вашей работы. Научитесь делегировать задачи и ответственность. Предоставьте и другим возможность ошибиться. Необязательно все делать самому.

18. Какая-то часть вашего дня должна быть посвящена привычным делам. Это развивает самодисциплину и помогает сохранить внутреннее равновесие.

19. Позволяйте себе время от времени подурачиться. Избавляйтесь от стресса с помощью смеха. Миром правит тот, кто умеет смеяться.

20.Если вы зациклены на достижении успеха, попытайтесь порой делать абсолютно бессмысленные вещи. Необязательно наполнять смыслом все свои дела. Позвольте себе немного легкомысленности.

21. Не пытайтесь быть всегда и везде доступным для окружающих. Некоторые считают чуть ли не героизмом отключить свой мобильный телефон. Возможно, лучше было бы включать его лишь время от времени.

22. Учитесь развлекать сами себя. Выделите себе время для досуга, общения с людьми, развлечений. Позаботьтесь о своем здоровье и эмоциональном состоянии.

23. Периодически устраивайте себе День лентяя. Вспомните, когда вы в последний раз целый день провалялись в постели?

24. Не пытайтесь выполнить все правила сразу. Это вызовет только дополнительный стресс.

Спокойствие и уравновешенность это наше нормальное состояние.

Правда, наш дух склонен перепрыгивать с одной мысли на другую, словно кузнечик. Им надо управлять, а не позволять ему командовать собой. Для этого есть несколько способов.

Но, по-видимому, нет ничего более действенного, чем такие старые и испытанные методы, как молитва, медитация, спокойная обстановка и влияние природы. Все это позволяет нашему сознанию перейти на более высокий уровень.

Многим людям в наши дни трудно поверить в существование Высшего разума. Но и им помогут эти же методы. Неважно, какую веру вы исповедуете и какого мировоззрения придерживаетесь. Каждый может сделать общение с Высшей духовностью частью своей повседневной жизни. И замену такому общению трудно придумать.

Практические упражнения

Сегодня я буду работать над своей способностью справляться со стрессом. Для этого мне необходимо предпринять следующее:

1. Как только зазвонит телефон, я восприму это как сигнал, чтобы проследить за своими плечами и нижней челюстью. Если я почувствую напряженность, то глубоко вдохну и выдохну несколько раз, опуская при этом плечи.

2. Сегодня за едой я буду сосредоточен только на приеме пищи. Я зажгу свечи, поставлю на стол цветы, включу тихую музыку и никуда не буду торопиться. Я буду по-настоящему наслаждаться едой.

3. Сегодня я полностью сосредоточусь на своих собеседниках. Я буду обращать внимание на то, что они говорят и как они это говорят. Я попытаюсь прочесть по их лицам, почему они это говорят. Я постараюсь

полностью понять собеседников.

4. Из списка двадцати четырех правил я выберу те, которые кажутся мне наиболее полезными, и повешу их на видном месте. Если я почувствую отрицательное влияние стресса, то сразу же обращу внимание на этот список.

5. Сегодня я сяду в спокойное место на пятнадцать минут и НИЧЕГО не буду делать.

Закон 8

Учитесь преодолевать трудности

Уинстону Черчиллю исполнилось уже девяносто три года, когда один из университетов пригласил его прочесть лекцию. Люди приезжали издалека, чтобы услышать своего самого знаменитого земляка и современника. Когда Черчилль вошел в аудиторию, там уже собралось несколько тысяч людей. Декан университета представил Черчилля собравшимся как самого выдающегося из живущих ныне англичан и объявил, что тот прочтет речь, содержащую квинтэссенцию своей долгой жизни. Под овации аудитории Черчилль взошел на трибуну и произнес: *Никогда, никогда, никогда не сдавайтесь*.

Жизнь Черчилля

Людям потребовалось некоторое время, чтобы понять, что речь закончена. Не всем это понравилось ведь многие проделали долгий путь, чтобы услышать ее. Но если мы взглянем на биографию Черчилля, то нам сразу станет ясно, почему выступление оказалось таким коротким.

Для него самым важным было донести до людей эту мысль: кто прекратил борьбу, тот уже проиграл. Все мы можем допускать ошибки, и в этом нет ничего страшного. У каждого из нас могут возникнуть проблемы, но их можно решить. Но если мы спасовали перед трудностями, то все кончено. *Тот, кто предал свою мечту, скорее всего, никогда уже не будет мечтать*. Если же человек не мечтает, он не живет.

В свое время Черчилль надолго попал в полосу политического забвения. Его выдержка на протяжении многих лет подверглась испытанию. Когда его все же назначили премьер-министром, разразилась Вторая мировая война. Его спросили, уверен ли он в том, что выбрал правильное направление действий в эти нелегкие времена. Черчилль ответил: *Я это знаю, потому что всю жизнь готовился к этому.*

А потом начались налеты немецкой авиации на Лондон. Погибло множество мирных жителей. Казалось, что Англии пришел конец. Бомбардировщики прилетали каждую ночь. Гибли люди. Советники и друзья требовали капитулировать перед немцами, чтобы прекратить бессмысленные убийства.

Однажды ночью, когда бомбардировщики вновь сбросили свой смертоносный груз на Лондон, Черчиллю пришлось принимать самое важное решение в своей жизни. Вокруг Черчилля собрались его лучшие друзья и начали уговаривать его сдаться. Они обвиняли его в том, что он бессмысленно жертвует своим народом. Даже лучшие друзья ставили ему в вину смерть своих соотечественников.

Но Черчилль знал, что капитуляция будет означать еще большие жертвы. Он поднял кулаки к черному небу и крикнул бомбардировщикам: *Я никогда не сдамся. Никогда, никогда, никогда.*

Урок, который невозможно прогулять

Не каждому человеку суждены такие испытания, но выдержка и упорство перед лицом трудностей это одно из самых важных качеств. Пожалуй, даже самое важное. *Все остальные недостатки можно исправить, но если вы сдались, то это конец. Дальше уже говорить не о чем. Поэтому каждый человек должен воспитать в себе иммунитет против разочарований.*

Почему победители расценивают трудности как урок? Почему все достается нам, как правило, с трудом? Почему за все надо бороться? Окончательного ответа на эти вопросы, по-видимому, не существует. Это какая-то загадка жизни.

Известно лишь одно: так устроена жизнь. Наши кости должны испытывать нагрузку, в противном случае

он и ослабеют и вскоре станут хрупкими как у астронавтов, которые долгое время находятся в невесомости. Трудности необходимы нам, чтобы стать сильнее.

Как-то раз один мальчик наблюдал за тем, как бабочка с неимоверными трудностями покидает свой кокон. Ему стало жалко ее, и он решил помочь раскрыть кокон. Но отец удержал его. Ведь помощь мальчика означала бы для бабочки смерть. Ей необходимы были эти трудности, так как они укрепляют крылья. Не приложив усилий, она осталась бы слабой и не смогла бы летать.

Дети нового поколения

Многие из тех, кто приложил руку к возникновению американского экономического чуда, пережили в молодости жестокий экономический кризис. Затем они прошли через бои Второй мировой войны. Они научились справляться с трудностями. Но постепенно они старели и уступали руководящие места в своих фирмах сыновьям и дочерям. А это поколение росло уже совсем в других условиях. Они не знали нужды. Родители оберегали их от любых трудностей, так как хотели, чтобы дети жили лучше, чем они сами.

Встав во главе фирм, эти дети повели себя так, как вели себя всю жизнь. Они стали избегать проблем и трудностей. Они не справились с доверенной им задачей.

Авраам Линкольн говорил: *Невозможно помочь человеку, делая за него то, что он должен и может сделать сам.*

Трудности становятся серьезнее с каждой новой ступенью

Жизнь похожа на лестницу. Случается так, что нам долго не удается подняться с одной ступеньки на другую, а потом вдруг следует резкий подъем, где нас ждет очередная ступенька, но уже на более высоком уровне. На каждой из этих ступенек нас ожидают новые задачи, и в этом таится глубокий смысл. Они готовят нас к подъему на новую ступень. Каждая из ступеней связана со своими трудностями. Не одолев их, мы не сможем подняться выше. Так и должно быть. В противном случае у нас не хватило бы сил для следующей ступеньки.

Никому не удастся избежать неудач. Они подстерегают нас повсюду в жизни и в работе. Вы не в состоянии изменить людей и законы природы. Многие вещи неподвластны вашему контролю. Любые попытки повлиять на них ведут только к разочарованиям. Единственное, что вы можете изменить, это самих себя и свою способность справляться с трудностями.

Независимо от того, насколько хороша ваша идея, продукция или услуги, вы не сможете постоянно оставаться: самым лучшим и непобедимым. Всегда найдутся люди, которые отвергнут вашу продукцию и ваши идеи. Всегда будут возникать трудности. *Любой отказ и любое сопротивление могут стать для вас и оправданием для того, чтобы опустить руки, и возможностью для учебы и роста*. Трудности могут быть и препятствием, и упражнением перед подъемом на очередную ступень. Выбор за вами.

Какова альтернатива?

Чем активнее вы действуете и продвигаетесь вперед, тем больше возникает задач, которые необходимо решать. Кое-кто пытается совсем уклониться от проблем и ищет для себя занятие, которое не несет ни трудностей, ни разочарований. Но такие попытки обречены на провал, поскольку трудности это составная часть любого успеха.

Другие стараются остаться на той ступеньке, которой они уже достигли, так как знают, что с каждой новой ступенью трудности возрастают. При этом они не учитывают, что, оставаясь на этой ступени, будут вынуждены постоянно сталкиваться со всеми свойственными ей проблемами. А эти проблемы возникают вновь и вновь и не дают нам покоя. Урок, который мы не смогли усвоить, повторяется раз за разом. В этом случае неизбежно наступает разочарование. Так лучше уж усвоить этот урок раз и навсегда, а затем перейти к новым задачам.

Примеры возможных ступеней

Победителям нравится, что на каждой ступени их ожидают новые и самые разнообразные задачи. Они радуются тому, что проблемы с каждым новым уровнем становятся все сложнее, и воспринимают это как доказательство своего роста. Видимо, по этой причине Черчилль не ограничился словами не сдавайтесь, а добавил: Никогда, никогда, никогда. Ведь он знал, что на каждом уровне нас подстерегают самые разные по

сложности задачи.

Вы можете столкнуться, например, со следующими проблемами:

Первый уровень. У вас есть идея, но никто не верит, что вы способны реализовать ее. Ваши знакомые и родственники уговаривают вас проявить благоразумие. Вы должны научиться больше верить в себя.

Второй уровень. Вы хотите открыть свое дело, но для этого вам требуется начальный капитал. Банк отказывает вам в кредите, потому что вы сначала должны продемонстрировать свои успехи. Но чтобы их достигнуть, нужны деньги. Вы должны научиться бороться за свои цели.

Третий уровень. Дела на вашей фирме идут неплохо, но вместо признания со стороны окружающих вы ощущаете зависть. О вас распускают всякие небылицы. Вы должны понять, что все, что о вас говорят, не имеет никакого значения.

Четвертый уровень. Вы попали в полосу временных трудностей, и у вас возникли трения с партнером. У вас не хватает времени, чтобы понять, что им движет. Партнер отказывается понимать ваши действия. Вы должны научиться привлекать его на свою сторону, так как вместе вы сильнее.

Пятый уровень. Вы нашли оптовых клиентов для своих товаров или услуг. Но они не оплачивают ваши счета. Задолженность достигает огромного размера. Вы должны быть готовы к неожиданностям и заранее создавать резервы.

Шестой уровень. Вы стремительно движетесь от успеха к успеху, но у вас возникают проблемы со здоровьем. Вы должны усвоить, что жизнь состоит не только из успехов в делах. Настало время позаботиться и о других сферах жизни.

Седьмой уровень. Вам срочно нужны квалифицированные работники, но вы никак не можете найти их. Попробуйте снизить уровень своих требований и разобраться, кто вам нужен: высококлассные исполнители или партнеры, которым вы можете предоставить неплохой шанс.

Восьмой уровень. На протяжении долгого времени вы испытывали успех, и вдруг все рушится. Вы должны усвоить, что успех не может быть вечным. Находясь на вершине, вы стоите у края пропасти. За каждым горным пиком следует долина, а за ней новая вершина.

Девятый уровень. Вам кажется, что жизнь теряет смысл. У вас пропадает мотивация дальнейшей деятельности. Финансовый успех может лишь на короткое время компенсировать внутреннюю пустоту. Вы должны понять, в чем заключается смысл вашей жизни, прислушаться к себе и больше заботиться об окружающих.

Это лишь короткая выдержка из того многообразия уроков, которые преподносит нам жизнь. Едва усвоив один из них, вы уже сталкиваетесь со следующим. Такова жизнь. Каждый раз, когда перед вами встает новая задача, появляется два варианта развития событий: *либо вы сдаетесь, либо становитесь сильнее*.

Взгляните на эту ситуацию под положительным углом зрения. Если вы наткнулись на очередную трудность, то это признак прогресса. Вы расстались с предыдущим уровнем и перешли на более высокий. Вы достойны того, чтобы находиться на нем.

Ускоритель прогресса

Существует способ ускорить процесс обучения и роста. Победители не ждут трудных ситуаций. Они сознательно идут им навстречу. Они принимаются за новые проекты, хотя знают, что там их подстерегает множество проблем. Там, где остальные видят лишь неблагоприятную ситуацию, они видят новые задачи и шансы.

Вы должны руководствоваться следующим девизом: *Как только я решу какую-то проблему, то сразу же возьмусь за новую, еще более сложную.* Вы должны знать, что любая задача более высокого уровня потребует от вас еще большей устойчивости к разочарованиям. Поэтому необходимо сознательно тренировать свое умение бороться с трудностями.

Откуда взять силы для этого? Вас ждет интересное открытие: *в начале каждой новой деятельности легкие вещи кажутся трудными, но затем трудные вещи становятся легкими*. Это похоже на обучение письму. На

первых уроках намного труднее написать букву а чем слово электрификация спустя несколько лет.

Вы должны научиться справляться с мелкими текущими трудностями. Если вам это удастся, то у вас разовьются мышцы выносливости и упорства и даже более сложные ситуации окажутся в конечном итоге легче, чем вы могли себе представить.

От продвижения вперед нас удерживают не трудности, а отношение к ним. Самый главный противник кроется не вне, а внутри нас. Победители никогда, никогда, никогда не сдаются!

Практические упражнения

Сегодня я начну совершенствовать свое умение справляться с трудностями. Для этого мне необходимо предпринять следующее:

1. Сегодня я ни зачто не сдамся. Я знаю, что существует множество способов капитуляции, но сегодня приложу все силы, чтобы добиться задуманного.

2. Я переосмыслю свой взгляд на проблемы и скажу себе: Лишь я один могу решить, как мне относиться к ним. Возможно, на первый взгляд трудности покажутся мне неразрешимыми, но, подумав, я пойму, что это материал, из которого можно построить лестницу, ведущую к успеху.

3. Я как можно скорее побеседую с победителем, который уже преодолел похожую ситуацию, и попрошу у него совета.

4. Я составлю список трудностей, которые я уже преодолел. Это повысит мою уверенность в себе и в будущем.

5. Я начну вести дневник, в который буду записывать все важнейшие уроки, которые преподносит мне жизнь. Это поможет мне учиться на ошибках.

Закон 9

Не изобретайте колесо заново

Один молодой человек пришел как-то раз к учителю, чтобы познать тайны жизни. Учитель попросил его рассказать о себе, и молодой человек долго разглагольствовал о своих положительных качествахи успехах.

Когда мудрец поручил ему первое задание, ученик начал возражать. Он считал, что лучше сделать все по-другому. Ведь он тоже мог похвастаться кое-какими успехами. Пусть даже они были достигнуты несколько в иной области, но их можно было применить и к данной ситуации. И чтобы ни предлагал учитель, у молодого человека всегда находилось лучшее предложение.

Тогда мудрец взял полный стакан и попросил ученика подержать его, а сам стал наливать в него вино из кувшина. Поскольку стакан был полон, вино стало переливаться через края и течь на пол, но учитель продолжал лить, пока молодой человек не воскликнул:

Хватит. Вы же так разольете все вино.

То же самое происходит и со знаниями, которые я пытаюсь тебе передать, сказал мудрец. Они тратятся попусту. Ты уже полон, как этот стакан.

Неужели мой прошлый опыт ничего не стоит? спросил молодой человек.

Твой образ мыслей уже привел тебя к тому, что ты имеешь. Если ты будешь мыслить по-старому, то не достигнешь того, к чему стремишься. Уходи и возвращайся снова, когда ты будешь пуст. Лишь тогда я смогу чему-то научить тебя.

* * *

Весьма вероятно, что и в вашей сфере деятельности найдется человек, который уже добился больших

успехов. Вы когда-нибудь думали над тем, чтобы познакомиться с ним и попросить у него совета? Ведь в противном случае вам придется до всего доходить самому.

Надо пользоваться чужим опытом

Творческие наклонности это прекрасное качество. Но им можно пользоваться не всегда. Иногда за творчество приходятся платить очень высокую дену. Так бывает, когда вы, например, начинаете какую-то деятельность и пытаетесь творчески переработать фундаментальные вещи. Вместо того, чтобы воспользоваться испытанной и хорошо зарекомендовавшей себя системой, многие пытаются заново изобретать колесо. К таким попыткам можно было бы отнестись с уважением, но возникает вопрос: а не уклоняемся ли мы тем самым от подлинной работы? Творчество очень легко может оказаться предлогом для того, чтобы не тратить время на изучение азов.

Возможно, со временем вы изобретете собственный способ. Но когда вы только начинаете работать, лучше не тратить время на изобретение колеса. В данный момент все силы нужны вам для того, чтобы преодолеть начальные препятствия, которые неизбежно возникнут на этом этапе.

Не существует никакой альтернативы усвоению фундаментальных истин, которые представляют собой основные инструменты любой деятельности. Многие, правда, считают, что основополагающие истины не годятся для их работы. Они полагают, что их опыт, знания и особенности ситуации требуют иной стратегии. На самом же деле каждый человек уникален, как уникальны все обстоятельства и ситуации, в которые он попадает. Но фундаментальные истины потому и называют фундаментальными, что могут *служить для жизни и деятельности любого человека.*

Сначала вырабатываются привычки

Начальный этап любой деятельности зачастую недооценивается. Многие полагают, что на этой стадии нужно всего лишь осматриваться и изучать обстановку. К сожалению, чаще всего такое мнение ошибочно. Ведь именно в самом начале определяются направления дальнейшего движения, вырабатываются нужные умения и навыки, необходимые для будущей рутинной работы. Всем знакома пословица Повторение мать учения. На деле же ее смысл трактуется не совсем правильно. Повторять нужно вещи, прошедшие испытание временем. Лишь тогда можно чему-то научиться. *Само по себе повторение не приводит к мастерству*. Все, что вы неоднократно повторяете, превращается в привычку. Если вы повторяете неправильные вещи, то развиваете в себе вредные привычки.

В начале любой деятельности необходимо сформировать в себе привычки, которые будут сопровождать вас в жизни. Эта начальная фаза неподходящее время для игр и экспериментов. Тот, кто так поступает, всего лишь вырабатывает в себе привычку играть и экспериментировать. Тот, кто на первом этапе лишь осматривается, так никогда и не покончитс этим занятием.

Фазы ребенка, подростка и зрелого человека

В своей профессиональной деятельности человек проходит различные стадии развития. Поначалу это стадия ребенка. Дети любопытны и стараются узнать как можно больше нового. Они подражают всему, что видят. Они задают множество умных и глупых вопросов и верят всему на слово. Учить людей, находящихся в этой фазе, одно удовольствие.

После того как появляются первые успехи, начинается фаза подростка. Подросток убежден, что знает ответы на все вопросы. Он становится упрямым. Это очень опасный этап. Тот, кто убежден, что все ответы ему известны, перестает задавать вопросы, то есть перестает учиться, расти и развиваться. Подросток ни от кого не принимает помощи, он хочет все сделать сам. Многие люди так и застревают в этой фазе. Тем не менее они считают себя умными и вкушают плоды былых успехов.

А ведь на самом деле все так просто. Мы должны сохранять способность учиться новому по крайней мере до тех пор, пока не достигнем желаемых результатов. Ведь наш образ мышления помог достичь только того, что мы имеем сегодня, и он не в состоянии привести нас к тому, что хотелось бы иметь в будущем. Иногда полезно воспользоваться советом знающего человека, даже если предложенная им стратегия поначалу не слишком вам нравится.

Наконец наступает фаза зрелого человека. Мы снова становимся способны к обучению, так как осознаем, что не существует пределов роста. Мы не знаем ответов на все вопросы и никогда не узнаем их. Проблемы не прекратятся от того, что мы уже достаточно много знаем и зарабатываем много денег. Они только приобретут

другой масштаб. Нам всегда нужно будет использовать накопленные знания и развивать в себе новые навыки.

Обратитесь к экспертам

Использовать чужой опыт вместо того, чтобы заново изобретать колесо, может быть полезно во многих областях жизни, в том числе и тогда, когда вам необходимо решить какую-то проблему. Вы ведь, скорее всего, не первый, перед кем она возникает. Почти наверняка есть люди, которые уже успешно разобрались с ней. Об этом имеются сведения в литературе. Можно также поговорить с кем-нибудь из опытных людей.

То же самое относится и к ситуации, когда вам необходимо выполнить работу, которая не относится к области ваших умений. В этом случае многие люди пытаются сэкономить деньги и выполнить ее самостоятельно, поскольку обращение к экспертам стоит недешево. Такое поведение, к сожалению, весьма распространено, и о таких людях с уважением говорят: Вот ведь молодец. Какая разносторонняя натура! В действительности здесь игнорируется важный принцип победителя: подлинного успеха можно добиться лишь в том случае, если сосредоточишься на деле, которым ты владеешь лучше всех. Все остальное следует поручить специалистам, которые, в свою очередь, тоже занимаются тем, что умеют лучше других. Победители не изобретают колесо.

Кое-кто, пожалуй, может возразить: Но ведь обращение к эксперту стоит немалых денег. Это так. Но если правильно использовать высвободившееся время, то можно заработать, как правило, намного больше денег. Кроме того, эксперт наверняка выполнит работу лучше, чем вы со своими дилетантскими навыками.

Обычно человек, пытаясь сэкономить деньги, выполняет многие виды работы сам и тратит на это массу времени. При этом для одной работы его квалификации не хватает, а для другой ее, наоборот, слишком много. Победители же за свои деньги покупают себе время, которое представляет для них куда большую ценность. Потерянные деньги можно заработать снова, а потерянное время исчезает навсегда.

Самая лучшая учеба это подражание

В Европе, как правило, с неодобрением относятся к попыткам подражать другим людям. Вместо того чтобы копировать других, мы предпочитаем проявлять собственную индивидуальность. Если мы хотим выразить человеку свое презрение, то говорим: Он содрал это у кого-то другого. Многие считают более приемлемым и почетным самостоятельно изобрести колесо. Более того, они гордятся тем, что до всего дошли собственным умом. Но ведь человечеству когда-нибудь просто надоест в стотысячный раз праздновать изобретение колеса. Ведь от этого нет никакой пользы.

Разумеется, у каждого из нас есть потребность доказать свою исключительность и уникальность. Вопрос лишь в том, в какой области следует проявлять эти качества. Маленькие дети копируют всех окружающих. За счет этого они быстрее учатся и закладывают основы своей последующей жизни. Точно так же мы должны перенимать опыт преуспевающих людей в качестве основы для собственного совершенствования. Когда человек строит свою жизнь на фундаменте чужих успехов, это может служить признаком его ума. Стоя на плечах гигантов, можно видеть намного дальше.

Нежелание использовать опыт мастеров прошлого свидетельствует о невежестве. Индивидуальность куда лучше развивается на фундаменте знаний предыдущих поколений. Это помогает достичь значительно больших высот. Композиторы существовали и до Моцарта, и он многому у них научился. Это отнюдь не помешало ему впоследствии писать свою собственную гениальную музыку.

Практические упражнения

Сегодня я постараюсь использовать в своей сфере деятельности стратегию преуспевающих людей. Для этого мне потребуется следующее:

1. Я соберу информацию о фундаментальных достижениях прошлого в своей отрасли и проверю, какими инструментами я располагаю в работе. Я составлю письменный план приобретения навыков, которых мне пока не хватает, и проанализирую его с человеком, добившимся больших успехов в моей области.

2. Я проверю, не нахожусь ли в фазе подростка в какой-то из областей своей жизни. Это может помешать моей потребности в постоянном росте. Я приложу все усилия для того, чтобы восстановить свою способность к дальнейшей учебе.

3. При возникновении проблем я задам себе вопрос, кто из людей уже справился раньше с этой проблемой,

и обращусь к нему за советом.

4. Я критически проанализирую, не занимаюсь ли делом, для которого моя квалификация слишком низка или слишком высока. Начиная с сегодняшнего дня я буду поручать такие дела специалистам.

Закон 10

Создайте импульс движения

Вы когда-нибудь пытались остановить поезд, летящий по рельсам со скоростью двести километров в час? Даже если вы установите на его пути толстую кирпичную стену, поезд без труда пробьет ее. Причина заключается в том, что поезд, набравший скорость, располагает мощным импульсом движения.

Мощность локомотива составляет тысячи лошадиных сил. Этого достаточно, чтобы привести в движение весь состав. Но когда поезд стоит на месте, достаточно лишь небольшого сопротивления, чтобы он не смог сдвинуться с места. Если подставить под одно из колес тормозной башмак, локомотив ничего не сможет поделать. Все его усилия будут напрасны.

Если отсутствует импульс движения, то достаточно любой мелочи, чтобы нарушить весь ход дел компании, а при наличии импульса все едет как бы само собой и никакие препятствия не превращаются в непреодолимую проблему.

* * *

Со старыми привычками очень трудно расставаться. Новая деятельность представляет трудность хотя бы уже потому, что она неизвестна. В такой ситуации любое незначительное препятствие уже создает достаточно сложную проблему. Поэтому сразу начинайте формировать импульс движения, и чем быстрее, тем лучше. Вам никогда не удастся устранить со своего пути все преграды и неблагоприятные обстоятельства. Проблемы будут возникать постоянно.

Но вы сможете их преодолеть, если успеете создать импульс движения. *Это единственный разумный способ, позволяющий справиться с проблемами и сложными ситуациями*. Как только вы набрали скорость, они уже вряд ли смогут вас остановить.

Время, которое вы вложили в развитие предприятия или в собственную карьеру, способствует формированию этого импульса. Любые ваши действия либо уменьшают, либо увеличивают его.

Особенно важно как можно быстрее создать импульс движения в самом начале любой деятельности. Здесь все обстоит точно так же, как при попытке столкнуть с места стоящий автомобиль. Первые метры самые тяжелые. Вам потребуется для этого вся сила. Но когда автомобиль пришел в движение, сил уже будет нужно значительно меньше.

Очень часто приходится наблюдать, как люди затрудняют создание импульса, попадая в одну из четырех ловушек:

Я попробую.

Сначала я буду работать вполсилы.

Я буду работать, ориентируясь на конечный результат.

Сначала я выберу правильную стратегию.

Ниже вы увидите, почему все эти четыре высказывания затрудняют достижение результата.

Попробовать что-то невозможно

Нельзя попробовать сдвинуть с места автомобиль. Либо вы прилагаете все силы и автомобиль трогается с места, либо он остается стоять. У вас не получится попытаться сделать что бы то ни было. Либо вы это

делаете, либо нет. Если вы читаете эти строки и здоровье у вас в порядке, встаньте на ноги. Невозможно попробовать встать. Либо вы встаете, либо остаетесь сидеть.

Люди, которые говорят, что они что-то хотят попробовать сделать, чаще всего так ничего и не делают. Создается впечатление, будто они сознательно ждут, что им что-то помешает осуществить свое намерение. *Тот, кто делает, ожидает успеха. Тот, кто пробует, ожидает, что ему что-то помешает.*

Пример со стоящим автомобилем демонстрирует еще одну мысль. Если вы приложите лишь незначительное усилие, сдвинуть с места его не удастся. И вы никогда не узнаете, насколько легко будет толкать этот же автомобиль, когда он покатится. Поэтому вы и не будете ничего предпринимать дальше. Половинное усилие дает не половину результата, а нулевой результат.

Работа, ориентированная на успех, тормозит импульс движения

В начале любой деятельности надо давить на газ до упора, но при этом не следует слишком поднимать планку своих ожиданий. На этом этапе результат не столь важен. Быстрый успех может вас дезориентировать. В данном случае он зависит лишь от того, насколько удачно складываются обстоятельства. Импульс движения не зависит от этих обстоятельств и приносит результат всегда. Поэтому следует больше сосредоточиться на создании импульса движения, а не на конкретных результатах.

Человек, который больше концентрируется на результатах, а не на импульсе, никогда не использует свои возможности полностью. Работа, ориентированная на результат, особенно проблематична, когда вы сидите без дела и ожидаете появления возможности для достижения успеха самым легким способом. В данном случае это просто отговорка лентяев: Я работаю на результат.

Люди, которые гонятся только за результатом, уверены в своей гениальности, но абсолютно не понимают силы импульса движения. *Когда появляется движение, то находятся пути и средства, обычно скрытые от человека*. В этом случае приходят и результаты, которые вы не могли ни предвидеть, ни планировать.

Есть и еще один аргумент против работы, ориентированной на результат. Людям, исповедующим такой принцип, приходится постоянно стимулировать себя. Им не дано испытать ощущение, что дела делаются как бы сами собой. Они никак не могут понять, почему они всегда должны принуждать себя к работе, а у других это получается без труда. Они сами лишают себя этой автоматической стимуляции.

Движение автоматически приводит к результатам. Самое главное начать действовать. Тому, кто пришел в движение, легче продолжать двигаться, чем остановиться. Его будет поддерживать импульс движения.

Не ждите идеальной стратегии

Нам не нужна идеальная стратегия для того, чтобы запустить какой-то проект. Разумеется, это было бы большим преимуществом, но наличие стратегии не является обязательным условием. Многие компании, добившиеся сегодня больших успехов, испробовали поначалу множество различных стратегий, прежде чем нашли ту, которая приносит выигрыш. Найдя подходящую стратегию, надо придерживаться ее и не пытаться заново изобретать колесо. Если же у вас пока нет стратегии, надо просто верить, что она отыщется после того, как вы создадите импульс движения. Поэкспериментируйте с различными тактическими приемами, которые используют другие компании, и посмотрите, какой из них лучше всего подходит для вас. Победители не сидят без дела, ожидая идеальной стратегии. Они знают, что стратегию создаст импульс движения.

Какой импульс вам нужен?

Будьте осторожны. Импульс движения коварная вещь. Он может работать на нас, а может и *против*. Некоторые люди создают импульс движения в нытье, критиканстве, пустой трате денег. Предположим, что вы поставили себе задачу съедать каждый день по плитке шоколада, даже если вам и не хочется. Не стоит после этого удивляться, если через несколько недель вам уже трудно будет остановиться. Вы выработали в себе импульс поедания шоколада. Поэтому время от времени надо критически анализировать, не формируется ли у нас какая-то вредная привычка. Необходимо также задавать себе вопрос, какие привычки мы хотели бы приобрести, и целенаправленно работать над этим.

Импульс начинается с дисциплины

Чтобы придать постоянный характер импульсу движения, необходимо развить в себе важное качество дисциплину. Если вы хотите добиться успеха в каком-то новом для себя деле, необходимо владеть его

основами. Чтобы овладеть ими, нужна дисциплина. Чем большевы упражняетесь, тем лучше выполняете те или иные действия. Чем выше ваше мастерство, тем более привлекательными становятся результаты. Чем лучше результаты, тем выше ваша мотивация. Чем выше мотивация, тем больше вам хочется работать и тем сильнее становится импульс движения. Но все начинается с дисциплины при изучении азов.

Она необходима, чтобы сдвинуться с места. Выбор очень прост: моментальное удовольствие или долгосрочное вознаграждение.

Но есть и хорошая новость: борьба с плохими привычками длится не вечно. Сильная самодисциплина нужна только для короткого переходного периода, пока у вас не сформировались новые привычки. Независимо от того, насколько трудно вам дается новый образ поведения, дисциплина вам потребуется только на первые три-шесть недель. Потом у вас сформируется импульс движения и вам станет легче выполнить новое для себя действие, чем не выполнить его. Деятельность, которую вы усваивали с использованием железной дисциплины, превратится для вас в удовольствие.

Три фазы процесса выработки дисциплины

Но каким же образом случается, что человек даже спустя многие годы вдруг расстается с полезной привычкой? Дело в том, что все сказанное выше не совсем точно. В действительности некоторая доля самодисциплины, по крайней мере время от времени, требуется всегда. Даже когда на нас работает импульс движения. Существует три степени дисциплины.

Представьте себе, что вы терпеть не можете бегать, но все же хотите начать каждый день бегать трусцой.

Первая фаза называется стартовой. Она длится от трех до шести недель. В это время вам приходится постоянно бороться с желанием бросить всю эту беготню.

Вторая фаза наступает, когда у вас уже выработался импульс движения, и вы каждое утро привычно надеваете кроссовки. Но не каждый день, а только пять раз в неделю. Для остальных двух дней вам все еще требуется некоторая самодисциплина, но далеко не такая сильная, как в первое время. Как только вы выбежали из дому, вы уже наслаждаетесь бегом. А ведь в первые недели ощущения были совсем другими.

Третья фаза начинается где-то спустя год. Теперь вы надеваете кроссовки по утрам автоматически. Вы даже засыпаете, предвкушая удовольствие от завтрашнего бега. И так каждый день. За исключением одного-двух дней в месяц, когда вам все же требуется пересилить себя, чтобы выбежать за порог. Эта фаза длится на протяжении всей жизни. Дисциплина здесь требуется очень редко, так как в большинстве случаев срабатывает импульс движения.

Когда вы в движении

Когда создан достаточный импульс движения, вам требуется только поддерживать его. Для этого лишь изредка нужна дисциплина. Мощный импульс движения дает вам больше сил, чем необходимо для его поддержания.

Одно крупное предприятие затратило миллионы на рекламную кампанию. Она оказалась настолько успешной, что доходы резко пошли вверх. И все же концерн не прекратил рекламную кампанию. Когда у директора спросили, почему он продолжает тратить деньги на эту дорогостоящую процедуру, хотя цель уже достигнута, тот ответил: Представьте себе, что вы сидите в самолете. Чтобы поднять его в воздух, требуется огромная сила, но когда он набрал высоту и скорость, наступает спокойная фаза полета. Неужели вы в этом случае выключите двигатель?

Импульс силы похож на ком снега, который превращается в лавину. Сначала требуется время и усилие, чтобы скатать из снега комок и запустить его вниз по склону. Но когда он придет в движение, будьте осторожны. Он будет катиться все быстрее, увеличиваться в объеме и сметет с пути любого, кто встанет на его пути. Для этого ему уже не потребуется никаких усилий.

Победители прилагают все силы, чтобы создать импульс движения. Требуется много времени и усилий, чтобы начать какое-то дело с нуля, но когда оно набрало ход, никто и ничто не сможет его остановить, кроме вас самих.

Практические упражнения

Сегодня я буду работать над созданием импульса движения. Для этого мне потребуется следующее:

1. Я приму осознанное решение работать, прилагая все усилия, чтобы создать импульс движения. Я понимаю, что это разумно и грамотно с экономической точки зрения. Автомобиль продолжает катиться без всяких усилий, когда его удается сдвинуть с места.

2. Сегодня я буду работать, руководствуясь самодисциплиной. Я понимаю, что это ключевой фактор в создании импульса движения.

3. Сегодня я не буду уделять слишком много внимания результатам, так как знаю, что успех придет автоматически, как только появится необходимый импульс движения. Я не буду ждать, пока обстоятельства сложатся благоприятно, поскольку понимаю, что импульс движения сам создаст нужную ситуацию.

4. Я составлю список областей работы, в которых уже имеется импульс движения, и проанализирую, направлен ли он мне на пользу. Я также составлю перечень других сфер своей жизни, где мне требуется импульс движения: спорт, питание, семейная жизнь, чтение, финансы и т. п.

Закон 11

Мечтайте и претворяйте свои мечты в жизнь

Однажды пятилетняя дочка подбежала утром к кровати матери и спросила: Мама, а кем ты хочешь быть, когда вырастешь?

Мать решила, что дочь выдумала для себя новую игру, и ответила:

Ну, я думаю, что, когда вырасту, стану мамой.

Ты не можешь стать мамой, запротестовала дочь. Ты и так уже мама. Кем ты хочешь быть?

Ну хорошо, я стану учительницей.

Неправда. Ты уже учительница.

Доченька, извини, но я даже не знаю, что тебе сказать.

Мама, скажи просто, кем ты хочешь быть, когда вырастешь. Ты ведь можешь стать тем, кем захочешь.

И тут мать поняла. Но мысль эта была такой неожиданной, что она просто ничего не смогла сказать. Этот, казалось бы, ничего не значащий разговор показал ей, что в глазах дочери она все еще могла стать тем, кем захочет. Семья, работа, повседневные дела, двое детей, рутина жизни все это в один миг потеряло для нее всякое значение. Ведь дочь уверена, что она все еще может мечтать, что ее будущее еще не определено. Она должна расти, и ей предстоит сделать еще так много.

* * *

Ситуация, в которой вы находитесь в данный момент, имеет лишь второстепенное значение. Самый главный вопрос состоит в том, кем вы хотите быть в будущем. И неважно, что кто-то скажет вам: Это невозможно. Неважно, сколько еще таких людей будет в вашей жизни. Главное, чтобы этих слов не произнес один единственный человек вы сами.

Никогда не позволяйте себе думать, что жизнь уже прошла. Если вы не попытаетесь воплотить в жизнь свою мечту, то этого за вас никто не сделает.

Вторая ловушка, в которой вы можете оказаться, кажется не столь явной, но именно она исподволь губит многие мечты. Это мысль, что в *данный момент* нецелесообразно предаваться мечтам, что для этого сейчас неподходящее время. Поймите, что не существует идеального момента для новых начинаний. Каждый раз, когда вы откладываете новое дело на потом, вы отдаляетесь от него.

Катастрофа как новый старт

Даже катастрофы не должны лишать нас присутствия духа. С нами могут произойти ужасные события, из-за которых вся дальнейшая жизнь покажется бессмысленной. В этом случае надо понять, что в катастрофе порой кроется шанс на будущее.

Первая любовь семнадцатилетней девушки закончилась крахом. Ее друг порвал с ней. Ей казалось, что жить дальше не имеет смысла. И вдруг ее взгляд упал на слова, которые мать написала губной помадой на зеркале в ванной: Когда уходят идолы, приходят боги.

С кем вы хотите провести свою жизнь с идолами или богами? Вы готовы пойти на половинчатые решения? На эти вопросы нелегко ответить. И хорошо, что такие решения жизнь порой сама принимает за нас. С нами происходят вещи, на которые мы никак не можем повлиять. Все зависит только оттого, как мы на них реагируем.

В декабре 1914 года, когда Томасу Эдисону исполнилось шестьдесят семь лет, полностью сгорела его лаборатория. Ущерб составил свыше трех с половиной миллионов марок, а застрахована она была всего на четыреста тысяч. Но хуже всего было то, что сгорели все результаты его исследований. Были уничтожены все научные материалы, записи и воспоминания. Погибло все дело его жизни.

Сын нашел Эдисона неподалеку от лаборатории. Тот стоял и с некоторого отдаления наблюдал за пожаром. Он был абсолютно спокоен и собран. С улыбкой глядя на картину разрушения, он попросил привести жену. Когда та подбежала к нему, он сказал: *Ты только посмотри. Такого больше не увидишь никогда в жизни. Катастрофы это великое благо. Ведь сейчас сгорают все наши ошибки. Теперь мы, слава Богу, можем все начать сначала.*

Если вы пережили катастрофу, то вам, возможно, поможет осознание того, что у вас появился шанс начать все сначала.

Однако необязательно ждать катастрофы, чтобы начать новую жизнь. Ведь вы можете мечтать. Вы можете стать тем, кем хотите. Вы имеете право поставить перед собой цель всей жизни и следовать за ней. Вы имеете право прожить увлекательную жизнь. Ваше прошлое ничуть не похоже на будущее. Вы можете в любой момент создать себе такую жизнь, какую пожелаете.

Вы больше не мечтаете?

Ловушку вам может приготовить не только прошлое, но и настоящее. Как-то раз один человек потерял ключи от дома и начал их искать. Соседка, наблюдавшая за этим, вызвалась помочь ему. Добросовестно заглядывая во все уголки и даже залезая под кусты, она вдруг заметила, что мужчина постоянно крутится вокруг фонаря, не отходя от него дальше чем на несколько шагов.

Удивленная женщина предложила ему поискать в других местах ведь он мог потерять ключи не только под фонарем, но тот ответил: Конечно, я мог обронить их и в другом месте, но тут зато светло.

Слишком многие люди полагают, что исполнение мечты непосредственно связано с тем родом деятельности, которым они в данный момент заняты. На самом же деле смысл жизни, возможно, скрыт совсем в других сферах. Может быть, ключ к нему запрятан где-то в вашем прошлом. Вспомните свои мечты юности, от которых вы в свое время отказались. И поймите, что в вас достаточно силы, чтобы полностью изменить свою жизнь.

Человеку постоянно требуется программа телевизионных передач, театральная программка, расписание движения транспорта. Ему хочется планировать свое время. Но разве это не смешно, когда скорость движения становится для него важнее, чем направление? Разве не опасно экономить минуты, теряя при этом понапрасну годы жизни и губя свои мечты? А все лишь потому, что он не задумался о направлении, в котором движется. Потому что не осознал, что в один прекрасный день он сможет стать человеком, который совершенно не похож на него вчерашнего и сегодняшнего.

Можно все начать с нуля

Джилберт Каплан основал свой первый журнал в возрасте двадцати пяти лет. Он был типичным трудоголиком. За пятнадцать летом сделал журнал одним из ведущих и значительно повысил его тираж. Каплан работал круглыми сутками. А затем, когда ему исполнилось сорок лет, он вдруг продал его. Что же произошло?

Однажды Каплан услышал Вторую симфонию Малера. Звуки музыки буквально заворожили его. Они пробудили в его душе давно дремавшие чувства. Но было и еще кое-что: он понял, что эту симфонию можно интерпретировать по-другому, что в исполнении чего-то не хватает. То, что он слышал, наверняка не понравилось бы самому Малеру.

Он продал свое издательство и решил стать дирижером. Все вокруг считали, что он сошел с ума. Ведь он никогда раньше не дирижировал и не играл ни на одном музыкальном инструменте. Даже друзья полагали, что имеют дело с помешанным. Бизнесмен, который даже не знает нот, вдруг возомнил, что сможет в сорок лет стать дирижером?! Просто смешно! Но Каплан не обращал внимания на критику. Он поставил себе цель еще выше сыграть Малера так, как никто и никогда не играл до него.

И он начал учиться. Он брал уроки у лучших дирижеров. Он безостановочно трудился над исполнением своей мечты. Она стала явью лишь спустя два года. В 1996 году Джилберт Каплан записал в США альбом классической музыки, который имел бешеный успех. В том же году он, будучи уже знаменитым дирижером, открывал фестиваль классической музыки в Зальцбурге.

Как реализуются мечты

Наши мечты и цели представляют собой своего рода магнит, который притягивает всех и все, что приближает нас к их исполнению. Я согласен, что поверить в это нелегко, но каждый преуспевающий человек со мной согласится.

Правда, для этого недостаточно чуть-чуть помечтать время от времени. Надо сконцентрировать все свои мысли на этой цели, постоянно думать о ней и не допускать ни тени сомнения в том, что она будет достигнута. В этом вам поможет простой прием. Представьте, что вы уже достигли своей цели. Вообразив это, эмоционально насладитесь ситуацией.

Каждый раз, концентрируя свои мысли на мечте, вы создаете связь между той точкой, в которой находитесь сегодня, и той, к которой стремитесь. С каждым разом в вас растет уверенность, что эта мечта осуществима. А уверенность преобразуется в эффективные действия, направленные на успех. Возникающая при этом вера в себя позволяет разглядеть пути, ведущие к нему.

Чем больше мы мечтаем, тем сильнее становимся

Норман Винсент Пил глядел в самую суть, когда говорил: Люди в большинстве своем не хотят верить, что у них уже есть все, что необходимо, чтобы стать теми, кем они хотят. Поэтому они довольствуются вещами, которые их недостойны. О том же писал и Бенджамин Дизраэли: *Ничто не может противостоять воле человека, который ради достижения цели готов поставить на карту даже свою жизнь*.

Почему так происходит, что одни люди ведут за собой окружающих, а другие плетутся в хвосте? Все отличие заключается только в том, в какой степени они руководствуются в жизни своими мечтами. Когда встречаются два человека, то велика вероятность, что тот из них, кто принял твердое решение и увлеченно работает над его реализацией, сможет оказать влияние на другого и убедить его работать на себя. Чем сильнее наша мечта, тем сильнее становимся мы сами. Создается впечатление, что целеустремленным людям помогает сама Вселенная.

В жизни нет ничего более увлекательного, чем идти к своей мечте. Того же, кто предал свою мечту и забыл о ней, ждет самое большое разочарование.

Победители время от времени на какое-то мгновение останавливаются и задают себе вопрос: Иду я к своей мечте или плыву по течению? Они знают, что сами могут сконструировать свое будущее. Они создают жизнь, достойную себя. Победители знают, что их прошлое и настоящее совершенно не похоже на будущее. Ведь даже одинаковыми красками каждый человек нарисует свою, не похожую на другие, картину. Данте сказал однажды: Сильное пламя возникает из крошечной искры.

Живите той жизнью, которая вам по душе. Как пел Фрэнк Синатра, но я делал это по-своему. Синатра жил и умер так же, как пел. Поэтому президент США сказал на его похоронах: Он сделал это по-своему.

Перед нами всегда стоит выбор: либо мы живем в соответствии со своей мечтой, либо помогаем другим людям реализовать их мечту. Мать Авраама Линкольна, умирая, сказала своему сыну: Обещай мне, что ты КЕМ-НИБУДЬ СТАНЕШЬ. И он дал матери такую клятву. Победители знают, что жизнь слишком коротка, чтобы прожить ее в серости.

Практические упражнения

Я сегодня же стану конструктором собственной жизни. Для этого мне надо сделать следующее:

1. Сегодня я дам себе отгул просто сяду и спокойно посижу или пройдусь медленным шагом, чтобы обрести покой и прислушаться к своему внутреннему голосу.

2. Я вспомню, что произошло в моей жизни за последние семь лет. Что нового я узнал, что я сделал, сколько заработал, со сколькими новыми людьми познакомился? Как изменилась моя личность, что я пережил? Я знаю, что в последующие семь лет со мной произойдет не меньше различных событий.

3. Я задам себе следующие вопросы: Кем я хотел бы стать и что стал бы делать, если бы это было в моей власти? В чем заключаются мои мечты? Каким я буду через семь лет? Я запишу все мысли, которые возникнут у меня по этому поводу. Это поможет мне разобраться с тем, чем я на самом деле хочу заниматься и каковы мои способности.

4. Я признаю, что выбор принадлежит мне. Я в любой момент могу изменить свою жизнь так, чтобы она была достойной меня. Я хозяин собственной жизни и хочу жить счастливо.

Закон 12

Позаботьтесь о своем здоровье

Представьте себе, что у вас есть скаковая лошадь стоимостью в один миллион долларов. Как вы будете с ней обращаться? Чем будете ее кормить? Вы будете давать ей водку с лимонным соком, картофель-фри с майонезом или шоколадный мусс на десерт? Вы будете поить ее пивом вместо воды и давать на обед мороженое со сливками вместо овса? Вы будете заставлять ее слушать оглушающую музыку и водить с собой по ночным клубам? Вы научите ее курить и поставите в стойло телевизор, чтобы ей труднее было засыпать по ночам?

Конечно же, нет. Но почему многие люди поступают так с собой?

Здоровье это не только отсутствие болезней

Как бы вы определили понятие здоровья? Большинству людей приходитв голову единственное определение: Если я не болен, значит, здоров. Но здоровье это нечто значительно большее, чем отсутствие симптомов болезни. Оно означает высокий тонус, энергию, качество жизнии жизнерадостность.

Постоянно укреплять свое здоровье не только возможно, но и необходимо. Вы можете улучшить свое самочувствие и стать более жизнерадостными и энергичными.

Многие начинают заботиться о своем здоровье только тогда, когда его уже нет. Они принимают какие-то меры лишь в том случае, если чувствуют себя вялыми и немощными. Но здесь, как и во всем, действует основной принцип: если вовремя не заботиться о важных вещах, то рано или поздно придется принимать экстренные меры. Применительно к здоровью это означает, что придется устранять уже нанесенный организму ущерб.

Возможно, вы спросите, почему в книге о победителях вдруг появилась глава о здоровье. Победители знают, что оно оказывает существенное влияние на эффективность их работы. Трудно покорять мир, если болезни не дают подняться с постели.

Здоровье во многом влияет на то, как вы себя чувствуете, насколько вы мотивированы, с каким энтузиазмом относитесь к работе, насколько вы харизматичны и привлекаете к себе людей.

Необходимо заботиться о своем здоровье и обращать внимание на то, что мы едим, пьем и как часто находимся в движении. По-настоящему наслаждаться успехом можно, лишь имея хорошее здоровье.

Избегайте крайностей

Сейчас много говорят и пишут о том, что надо или не надо делать человеку для оптимального здоровья. Но необходимо учитывать, что каждый организм реагирует на окружающий мир по-своему. То, что одному человеку идет на пользу, другому вредит. Во-первых, мы должны прислушиваться к самим себе. Во-вторых, необходимо знать, что любые крайности вредны. Нам нужен уравновешенный и разумный образ жизни.

Так, например, лучше не есть помногу один и тот же продукт, а питаться понемногу самыми различными. Не следует подолгу придерживаться какой-то определенной диеты. Зачастую мы лишь спустя много лет узнаем о вредности того или иного плана питания. Речь идет не о том, чтобы по возможности избегать всего плохого. Надо просто следить за тем, чтобы организм получал достаточное количество хорошей и полноценной пищи.

Организм подает нам явно различимые сигналы относительно того, что ему требуется. Так, например, время от времени нам неудержимо хочется съесть какое-то определенное блюдо. Поддайтесь этому порыву и не испытывайте никаких угрызений совести. Каждый человек переживает определенные этапы и фазы развития. Поэтому не бывает хорошей или плохой пищи. Просто прислушайтесь к своему организму. Он сам знает, что ему нужно.

Принципы, о которых мы часто забываем

Жизнь должна доставлять удовольствие. Мы терпеть не можем различные запреты и ограничения. Однако все же целесообразно придерживаться некоторых основных принципов. Это улучшает самочувствие и позволяет острее почувствовать удовольствие от жизни.

Ешьте медленнее, меньше и спокойнее

Все мы едим слишком много. Необходимо сократить количество потребляемой пищи. Это относится и к тем, кто не страдает излишним весом. Ученые постоянно доказывают, что мы вполне можем обходиться одной третью от съедаемого за день. Остальные две трети скорее забирают у нас силы, так как мы ни на что не тратим столько энергии, сколько на переваривание пищи.

Поэтому ешьте меньше, но медленнее. Хорошо пережевывайте пищу и наслаждайтесь ее вкусом. Ешьте всегда сидя. Во время еды по возможности не читайте, не ведите машину. Когда вы едите, необходимо полностью сосредоточиться на принимаемой пище и на получаемом от нее удовольствии.

Ешьте натуральные продукты

Следите за тем, чтобы как можно большее место в вашем рационе (не менее тридцати процентов) занимали полноценные натуральные компоненты. Ешьте больше фруктов и овощей. Поэкспериментируйте над собой и выясните, какие продукты лучше всего подходят вашему организму. Попробуйте, например, свежевыжатые соки.

Пища предприятий быстрого питания чаще всего служит балластом для организма. Если вы не хотите от нее отказываться, ее надо компенсировать полезными продуктами. Не злоупотребляйте сахаром, кофе, жирами животного происхождения и алкоголем. Неразумно каждый день поглощать вредные вещества в больших количествах.

Но не впадайте в крайности. Очень многие воинствующие апостолы здорового образа жизни сами выглядят не вполне здоровыми и не слишком светятся от счастья.

Больше пейте

Имеется в виду не алкоголь. Бокал пива, например, содержит столько же калорий, сколько две сдобные булочки. Вам ведь не придет в голову после ужина съесть еще восемь булочек? Когда мы говорим, что надо больше пить, то имеется в виду чистая вода. Нам необходимо два-три литра жидкости каждый день. При этом имеются в виду не кофе, кока-кола, алкогольные напитки, так как они выводят из организма больше жидкости, чем дают ему. Так, вдобавок к каждой чашке кофе надо выпить еще два стакана воды. Лучше всего пить не во время еды, а в перерывах, так как жидкость затрудняет пищеварение.

Многие люди забывают снабжать свой организм достаточным количеством жидкости. Им можно порекомендовать сделать питье привычкой. Например, надо взять себе за правило выпивать стакан воды, когда вы просыпаетесь, когда идете заниматься спортом и возвращаетесь с тренировки, перед отходом ко сну и т. п.

Больше двигайтесь

Наше тело создано для движения, а не для сидения на одной месте. Оно рассчитано на то, чтобы ежедневно преодолевать по пятьдесят-шестьдесят километров. Разумеется, вовсе необязательно постоянно двигаться. Это нужно делать только в те дни, когда вы едите. Наш организм может нормально функционировать только при условии, что мы ежедневно посвящаем спортивным упражнениям не менее сорока минут.

Аэробные виды спорта оказывают на организм самое положительное влияние. При этом улучшается общая работоспособность, работа внутренних органов, обмен веществ, повышается иммунитет и человек чувствует себя гораздо более бодрым. У него повышаются настроение и жизненный тонус.

Многие утверждают, что у них нет времени на занятия спортом, но это звучит так же убедительно, как попытка остановить стрелки на часах, чтобы обеспечить себе немного времени. Если вы регулярно занимаетесь спортом, то вам значительно легче сосредоточиться на делах и вы меньше болеете. За счет этого вы выигрываете время, а ваша жизнь становится полнее.

Регулярно отдыхайте

Всем нам нужно время от времени отдыхать. Чаще делайте паузы в работе. Каждый раз, когда вы чувствуете, что устали, выполните упражнение на медитацию или просто отдохните десять минут. Пройдитесь несколько минут по улице. Послушайте спокойную музыку. Закройте глаза и ни о чем не думайте. Если это не получается, представьте себе красивый спокойный пейзаж, например, лес или морское побережье.

Многие утверждают, что у них нет времени, чтобы позволить себе все это. На самом же деле мы не можем себе позволить отказываться от отдыха. Тот, кто делает паузы в работе и умеет правильно отдыхать, трудится с большей отдачей.

Долгосрочная стратегия

Существенная разница между любителями и профессионалами состоит в понимании долгосрочной стратегии. Профессионалы не ставят под угрозу свою долгосрочную цель жизнерадостность и здоровье в угоду краткосрочному успеху. Если трудиться по девяносто пять часов в неделю, то в ближайшее время это может принести положительные результаты в работе, но на перспективу принесет только болезни. С помощью больших доз кофе можно на какое-то время сохранять бодрость. Но этим вы лишаете организм отдыха, который ему крайне необходим. Если вы вышли на работу с недолеченным гриппом, то это может пойти на пользу какому-то текущему проекту, но в долгосрочной перспективе это просто глупость.

Нельзя решать перспективные проблемы за счет временной и краткосрочной стратегии.

Победители заботятся о своем здоровье и о том, чтобы обеспечить себя достаточной энергией для последующих задач. Для велогонщика-профессионала каждый лишний килограмм веса означает лишнюю минуту на подъеме. Победитель знает, что небрежное отношение к собственному здоровью означает для него потерю работоспособности.

Практические упражнения

С сегодняшнего дня я как следует займусь своим здоровьем. Для этого мне необходимо следующее:

1. Сегодня я буду есть осознанно, то есть меньше и медленнее. Я буду обращать внимание на то, что я ем, и тщательно пережевывать пищу. Сегодня я включу в рацион больше фруктов и овощей. Если мне захочется перекусить, я куплю себе орехи и фрукты.

2. Сегодня я выпью несколько стаканов воды. Если я буду пить воду до еды, то это не позволит мне бессмысленно набивать желудок большим количеством пищи.

3. Я посвящу не меньше тридцати пяти минут физическим упражнениям. Если я решу бегать трусцой, то не буду излишне напрягаться. Как только я почувствую усталость, то перейду на шаг. Я никому ничего не должен доказывать. Главное, чтобы бег доставлял радость мне.

4. Сегодня я каждые девяносто минут буду отдыхать от работы. Я выйду на пять минут на свежий воздух и сделаю несколько физических упражнений. За счет этого я обеспечу себя энергией и смогу лучше

сосредоточиться на работе.

5. Сегодня я договорюсь о полном обследовании у хорошего врача.

Закон 13

Не бойтесь критики

Андреас пришел на выступление знаменитого лектора. Речь произвела на него такое впечатление, что он решил даже изменить кое-что в своей жизни.

Но после лекции Андреас сделал интересное наблюдение. Не все слушатели оценивали ее одинаково. Кое-кто подсмеивался над лектором и критиковал его выступление.

Еще одна группа слушателей полагала, что лекция довольно средняя не хорошая и не плохая. Однако большинство восприняло ее также, как и Андреас. Они были в восторге и горели желанием немедленно претворить услышанные мысли в жизнь.

Андреас подошел к лектору, чтобы узнать у него, почему слушатели так по-разному реагируют на одни и те же слова. Тот ответил: Каждый лектор сталкивается с этими тремя группами людей. Процентное соотношение может колебаться, но в каждой аудитории обязательно находятся люди, которые критикуют, которые держатся нейтрально и которые поддерживают выступающего. Сначала я пытался добиться, чтобы все слушатели поддерживали мои слова, но оказалось, что это невозможно. Некоторые люди считают своей жизненной задачей относиться ко всему критически и негативно. Кроме того, для восприятия новых мыслей требуется определенная открытость мыслей и даже мужество, а это дано не каждому. И я решил, что надо просто смириться с наличием этих трех групп. При этом я сосредоточиваю свое внимание только на той части аудитории, которая воспринимает мои слова положительно.

Три группы

Каждый победитель должен уметь правильно относиться к критике. Он знает, что среди окружающих его людей всегда можно выделить три группы:

первая группа относится к нему критически;

вторая группа никак не может определить своего отношения и поэтому ничего не предпринимает;

третья группа воспринимает его самого и его проект или идею положительно.

Эти три группы будут встречаться вам всегда независимо от того, каковы ваши товары, услуги, компания или личность. Просто человек так устроен.

Три фазы

Любая идея или проект, независимо от содержания и качества, проходят в ходе своего развития три фазы:

Первая фаза: насмешки и издевательства. Вас не воспринимают всерьез и смеются над вашими идеями.

Вторая фаза: критика. Насмешки прекратились, так как уже появились первые успехи. Теперь вместо смеха появляется критика. Эту фазу вполне можно рассматривать как прогресс, потому что критику еще надо заслужить.

Третья фаза: признание. Если вы проявили выдержку и остались верны своей идее, то прекращается и критика. Ее место занимает признание. Хотя критиканы никуда не делись, они молчат, так как остались в меньшинстве.

К счастью, в каждой из этих фаз можно выделить уже описанные три группы людей. Таким образом, не все будут издеваться и критиковать. Правда, среди них окажутся и люди, на поддержку которых вы рассчитывали. Но вместе с тем в каждой фазе будут и те, которые по достоинству оценят вашу работу.

Как относиться к критике

Пожалуй, описанные выше три группы и три фазы не знают исключений. Вопрос заключается лишь в том, как к ним относиться. Часто можно наблюдать две крайности. Нам часто встречаются люди, которые полностью отгораживаются от любой критики. Этим они лишают себя шанса самокритично взглянуть на свою работу и чему-то научиться. Но есть и такие, кто настолько близко принимает к сердцу любую критику, что у них сразу возникают сомнения в правильности своих действий. Часто такие люди пытаются угодить всем подряд. В результате они утрачивают верность самим себе и своим идеям.

Искусство состоит в нахождении золотой середины. С одной стороны, нельзя закрывать глаза на обоснованную критику. Мы должны открыто признавать свои ошибки. С другой стороны, нельзя забывать, что ошибки будут встречаться всегда, и поэтому критика неизбежна. Таким образом, критику надо использовать как средство для собственного роста и обучения, но не воспринимать ее настолько трагически, чтобы полностью отказаться от своих замыслов.

Между этими двумя крайностями нет четких границ, поэтому всегда необходимо анализировать, насколько критика конструктивна и обоснованна.

Если вы не можете прийти на этот счет к однозначному решению, смело отметайте критику. *В любом случае вы добьетесь больших успехов, если проявите известную долю твердолобости*.

Победители выработали в себе способность не замечать деструктивной критики. Они понимают, что столкнулись с обычным критиканом, и это скорее его проблема, а не их. Точно так же они знают, что всегда присутствует определенный процент людей, которые будут издеваться, смеяться и критиковать. На всех людей в этом мире не угодишь.

Только мы сами можем определить свое отношение к критике

Не в нашей власти изменить человеческую природу. И это хорошо, потому что каждый человек имеет право выражать собственную волю и мысли. Но мы вправе решать, насколько высказывания окружающих могут влиять на наши поступки. Всегда найдутся люди, которым не нравятся наши действия. В этом нет ничего плохого. Просто не нужно самим думать так же, как они.

... Библейская мудрость гласит: выходя из какого-то дома, отрясите прах от ног ваших. Казалось бы, логичнее вытирать ноги перед тем, как входишь в дом. Но здесь речь идет совершенно о другом. Не следует обращать слишком большое внимание на то, что вам сказали в этом доме, будь то похвала или порицание. По закону вероятности всегда найдутся люди, которые с энтузиазмом вас поддержат.

Но будут и другие, которые не примут ваши идеи. И зачастую они весьма красноречиво будут пояснять причины своего порицания. Некоторые из их аргументов будут мешать вам, как песчинки, попавшие в сандалии. Поначалу пара песчинок не слишком беспокоит, но уже спустя несколько километров они могут так натереть ноги, что будет невозможно двигаться дальше. Победители обладают способностью отряхивать со своих ног необоснованную критику, как песок.

Надо примириться с тремя группами

Почему же существуют три группы людей, о которых говорилось выше? Почему некоторым людям хочется все критиковать? Это загадка, и немного прояснить ее поможет история про лягушку и скорпиона.

Как-то раз скорпион подошел к реке. Поскольку он не умел плавать, то попросил лягушку перевезти его на другой берег. Лягушка сразу же отказалась:

Я еще не сошла с ума. Не успеем мы доплыть и до середины реки, как ты ужалишь меня и я умру.

Ну подумай сама своими лягушачьими мозгами: если я тебя ужалю и ты утонешь, то и я погибну вместе с тобой.

Этот довод показался лягушке убедительным, и она позволила скорпиону взобраться себе на спину. Как только они доплыли до середины реки, скорпион вонзил лягушке в спину ядовитое жало. Умирая, лягушка спросила:

Почему ты это сделал? Ведь теперь мы оба утонем.

Потому, что я скорпион.

На свете есть люди, которым обязательно хочется вас чем-то задеть. Некоторые делают это из зависти, другие от собственного недовольства. Конечно, они не говорят в открытую: Я завидую этому человеку и поэтому возвожу на него напраслину. Завистники облекают свои слова в форму серьезной критики.

Другие считают делом всей своей жизни относиться ко всему негативно. Не стоит обращать на них внимание. Им просто хочется выкрасить все в черный цвет. Возможно, вы уже задавали себе вопрос, почему некоторые люди постоянно лгут. Ответ очень прост: потому, что они лжецы. Вор ворует, а лжец лжет. Нигилист все отрицает, а насмешник над всем смеется.

Существует всего один способ избежать критики ничего не делать. И это средство помогает. Однако мы не должны подстраиваться под критиканов, которые пытаются скрасить серость своей жизни тем, что портят жизнь другим.

Лишь вы сами в состоянии решить, насколько справедлива критика

А раз это так, то никакая критика не выведет победителя из себя. Он знает, что *ни критика, ни насмешка сами по себе не обидны. Значение имеет только наше собственное отношение к ним*. Если кто-то обвинит вас в том, что вы тайный предводитель армии зеленых человечков с Марса, то у вас это вызовет только улыбку. Мы чувствуем, что критика задела вас за живое лишь в том случае, если не уверены в собственной позиции. Критика и отрицание выпадают на долю каждого человека, но реагируют на них все по-разному. Это зависит от того, как они относятся к своему делу, к фирме, к людям, вместе с которыми работают. Но основной фактор это отношение к самому себе. *Несправедливая критика нас не задевает. Обидеть себя можем только мы сами*.

Важно не то, *что* вы говорите и делаете, а *как* вы это говорите и делаете. Все люди проявляют определенную степень готовности что-то делать. Но готовность сама по себе еще ничего не решает. Если вы недостаточно хорошо относитесь к своему делу, то становитесь излишне восприимчивы к критике. Любая неудача может выбить вас из колеи.

У победителей есть особая черта. Их энтузиазм по отношению к собственному делу чрезвычайно велик. Они более склонны к обучению, трудолюбивы, усердны. Победители готовы сделать все, что требуется, чтобы достичь цели. Такое отношение к своей работе не позволит вам упасть духом в случае неудачи.

Такое чувство можно в себе развить. Чем больше у нас причин добиваться реализации цели, тем сильнее это чувство. И в данном случае уже не играет особой роли, что говорят окружающие. Цель оказывается намного важнее, чем мнение посторонних людей.

Мы сами решаем, на чем сконцентрировать внимание

Восприятие человека избирательно. Ключ к счастливой и успешной жизни состоит в том, чтобы сконцентрироваться на группе людей, которые принимают и вас, и ваши идеи. Наладьте учет своих положительных воспоминаний. Записывайте свои успехи это позволит вам дольше помнить о них.

Вы поймете, что чем меньше человек помнит о своих неудачах, тем значительнее его успехи. Разговоры неудачников крутятся вокруг катастроф, поражений, которые они потерпели, и неприятных ситуаций, в которых они находятся. Победители говорят о том, что им лучше всего удалось в последнее время.

Кто-то предпочитает сосредоточиваться на отрицательных мыслях и неудачах, а победители охотнее всего думают об успехах. Одних критика выбивает из колеи, а другие отметают критику от себя, словно вытряхивают песок из сандалий. И вопрос не в том, кто из них прав, а кто нет, а в том, кто из них чувствует себя лучше. Если понаблюдать достаточно долго за представителями каждой из этих групп, то ответ будет совершенно очевиден.

Практические упражнения

Сегодня я начну тренировать правильное отношение к критике. Для этого мне потребуется следующее:

1. Начиная с сегодняшнего дня я буду письменно фиксировать все свои успехи. При этом меня будет интересовать не только то, что мне удалось, но и почему.

2. Любую критику я буду стряхивать с себя, как пыль. Я понимаю, что существует группа людей, которые

отрицают все, что я делаю. Я не воспринимаю их мнение как выпад лично против меня.

3. Я знаю, что не в силах изменить окружающих людей, поэтому сконцентрирую внимание на вещах, которые подлежат моему контролю, то есть улучшу качество своей работы и отношение к ней.

4. Начиная с сегодняшнего дня я буду целенаправленно беседовать с людьми, которые говорят о положительных переживаниях и собственных успехах. Как только при мне заговорят об отрицательном опыте, я отойду в сторону. Сам я тоже буду говорить только о положительных вещах. Я знаю, что концентрировать свое внимание на отрицательных сторонах это то же самое, что удобрять сорняки.

Закон 14

Выполняйте работу на сто десять процентов

Однажды журналист задал чемпиону Болгарии по тяжелой атлетике вопрос: Если во время тренировки вам надо десять раз толкнуть штангу, то какой подход для вас наиболее важен?

Чемпион ответил: Одиннадцатый.

* * *

Чтобы выполнить что-то на сто десять процентов, необходимо понимать, что даже самый лучший ваш результат все же недостаточно хорош.

Если сейчас вы отложите книгу в сторону и попробуете отжаться от пола, то сколько раз вам это удастся? Если вы полностью выложитесь, то это и будет вашим лучшим результатом. Предположим, что вы уже много лет не занимались физическими упражнениями. В таком случае результат будет, вероятно, не слишком высоким. Но если вы каждый день по пять минут будете отжиматься от пола, то чего сможете достигнуть через три месяца?

Если вы раньше не тренировались, то прогресс, несомненно, будет весьма значительным. Но в любом случае мы можем добиться лучших результатов, чем в данный момент. Это можно сказать о любой сфере жизни, так как практически в каждой области у нас есть большие возможности для совершенствования.

Дополнительные десять процентов многократно повышают результат

Представьте себе, что в течение трех месяцев вы каждый день три раза по пять минут отжимаетесь от пола. Каждый раз вы выкладываетесь полностью (на сто процентов). И когда вы уже больше не можете отжаться от пола ни разу, сделайте еще одну попытку (сто десять процентов). Это вам удастся не каждый раз. Иногда попытка будет удачной лишь наполовину. Но каждому спортсмену известно: *возможность самого эффективного роста таится в дополнительной попытке, когда сил уже совершенно не осталось*.

Если вы в течение трех месяцев будете тренироваться подобным образом, то сколько раз вы сможете отжаться в итоге?

Есть люди, которые готовы выдавать сто десять процентов. Это те, кто хочет быть первым в любой области. И награда не заставляет себя ждать. В десяти процентах дополнительных усилий заключается вся разница между успехом и посредственностью. Между богатством и прожиточным минимумом. Таким образом, награда за дополнительные десять процентов значительно больше, чем можно поначалу предположить. Если приложить дополнительно десять процентов усилий, то результат может повыситься на сто процентов. А может быть, и на тысячу или сто тысяч процентов.

Для того чтобы выяснить, чего вы на самом деле стоите, вы должны быть готовы на эти сто десять процентов. Постоянная готовность сделать больше, чем от вас ожидают, должна стать вашей привычкой.

Миллиардер Джон Темплтон, один из самых преуспевающих биржевых дельцов всех времен, редко давал интервью, потому что слишком дорожил своим временем. Он также отказывался фотографироваться, но для одного из самых известных журналов сделал исключение и выделил для съемки тридцать минут. Но процедура затянулась почти на семь часов. Когда Темплтона спросили, почему он не остановил фотографа,

тот сказал: Я действительно не хотел тратить так много времени на съемки. Но этот парень работал на сто десять процентов. Он был так увлечен своей работой и так влюблен в нее, что я не захотел ему мешать.

Почему не все работают на сто десять процентов?

Почему одни люди выдают всего пятьдесят-восемьдесят процентов от своих возможностей, а другие сто десять? Ответ на удивление прост: мы делаем то, что доставляет нам удовольствие. Есть люди, которым доставляет удовольствие работать на сто десять процентов. Но не все рождаются с подобными способностями. Мы склонны выбирать путь наименьшего сопротивления. Но если хватает и пятидесяти процентов, то зачем же выбиваться из сил и давать сто десять?

Ответ таков: в этом случае мы будем больше уважать себя и знать, на что в действительности способны. Лишь в этом случае мы сможем в полной мере наслаждаться жизнью. Только сто десять процентов обеспечивают нам подлинное совершенство.

Люди, которые поняли это, действительно испытывают удовольствие, работая на сто десять процентов. Когда они оказываются в сложной ситуации, им помогает девиз: Если я не могу, то должен. Такие люди испытывают невыносимую боль, если не добиваются поставленных целей. Они презирают сами себя, если не выполняют свои собственные планы. Они готовы взять на себя дополнительную нелегкую ношу, и это далее доставляет им удовольствие.

Арнольд Шварценеггер сказал: *Боль это хорошее ощущение. Умение работать на грани боли отличает чемпиона от нечемпиона. Я люблю ту боль, которая делает меня чемпионом*.

Недостатки стопроцентной стратегии

Кое-кто говорит: Я не могу выдать больше ста процентов. Это просто невозможно. Таким людям можно задать вопрос: Откуда вы знаете, сколько это на самом деле сто процентов? Ученые во все времена констатировали, что наш потенциал значительно больше, чем можно предположить. То, что мы принимаем за сто процентов, на самом деле может составлять всего семьдесят или менее процентов. Мы способны на большее.

Если мы хотим давать всего сто процентов, то сами искусственно занижаем планку собственных возможностей. Люди, работающие по принципу стопроцентной стратегии, находят очень удобное оправдание своей лени. Они утверждают, что больше уже не могут. Такие люди не растут, так как признают верхним пределом своих возможностей заниженный уровень.

Тот, кто исповедует стопроцентную стратегию, считает восемьдесят процентов вполне приличным результатом. Кроме того, он выбирает надежную сферу деятельности и не рискует выбраться из нее в те области, где можно испытать боль и усталость. Такой человек живет по минимуму, и его результат в действительности редко превышает восемьдесят процентов.

Победители никогда не довольствуются тем, что имеют в данный момент. Люди, работающие на сто десять процентов, не признают пределов и ограничений.

Они всегда ожидают большего от самих себя. Победители верят в свои возможности и оценивают себя не по тому, что они представляют собой в данный момент, а по тому, какими хотят стать. Они знают, что сто процентов это недостаточный результат, так как в этом случае человек существует только в тех границах, которые сам для себя установил, и не имеет возможностей для роста. Сто десять процентов позволяют показать лучший результат, на который они способны.

Если я возьмусь за дело как следует, то тогда...

Существует старая и глупая отговорка: Если я возьмусь за дело как следует, то тогда... Тот, кто так говорит, просто занимается самоуспокоением. В действительности он просто не способен на сто десять процентов. Потому что данная стратегия это образ жизни, это привычка, а не разовое действие. Это своего рода философия. Это форма существования, а не теоретические измышления. Человека, живущего по принципу ста десяти процентов, вы узнаете при первой же встрече. Вы сразу почувствуете, что находитесь в обществе победителя. Все великие дела в этом мире совершены именно такими людьми.

Тот, для кого сто десять процентов слишком много, упускает возможность успеха. А альтернативы успеху не существует. Успех это одна из пяти важнейших областей нашей жизни. Так же как и остальные области

здоровье, взаимоотношения, финансы и эмоции, его ничем нельзя заменить. Награда за успех велика, но для этого требуются дополнительные десять процентов. Правило ста десяти процентов можно применить к любой сфере вашей деятельности, и в этом случае ваша жизнь превращается в шедевр.

Практические упражнения

Сегодня я начну совершенствовать свою способность работать на сто десять процентов. Для этого мне надо сделать следующее:

1. Сегодня я хотя бы в одной сфере своей деятельности выдам сто десять процентов.

2. Сегодня я не буду признавать для себя никаких границ и пределов. Сто процентов это ложное представление о моих возможностях. Я сделаю все, на что способен. Если я не могу, то должен.

3. Поскольку мои представления о себе не соответствуют действительности, я заменю их представлениями о том, каким я хочу стать. Такой образ мышления не признает границ. Я напишу, каким бы я хотел быть, а затем представлю себе, что уже стал им, и буду вести себя соответственно.

4. Тот, кто живет по правилу ста десяти процентов, должен чаще делать перерывы в работе. Поэтому я буду трудиться с полной отдачей, но спланирую время для отдыха.

Закон 15

Используйте проблемы в качестве стимула для роста

Как-то раз девушка гуляла по набережной со своим другом, старым моряком. У нее были проблемы в жизни, и она очень переживала по этому поводу. Моряк спросил ее:

Как ты думаешь, если я упаду в воду с набережной, то утону?

Девушка взглянула на холодные волны, разбивавшиеся о камни, и ответила:

Конечно, утонешь.

Я еще ни разу не видел, чтобы кто-нибудь утонул, упав в воду, возразил моряк. Я утону только в том случае, если не смогу *выбраться* из воды.

Но тогда ты сильно простудишься и попадешь в больницу, не сдавалась девушка.

Если я буду находиться в воде долго, то да. Мне не раз приходилось падать в воду. Сначала мне было страшно, но потом я понял, что со мной не может произойти ничего опасного, если я быстро выберусь из нее. Вот так и с твоими проблемами. Вместо того чтобы переживать, подумай лучше, как их решить.

* * *

По поводу большинства проблем можно сказать: *подлинную проблему представляет собой несложная ситуация, в которую вы попали, а то, как вы относитесь к ней*. Самая большая опасность кроется в разочаровании, которое наступает вслед за проблемой. Проблема сама по себе не оказывает на нас слишком большого влияния, если мы не посвящаем ей все свои мысли и чувства.

Нужно проводить четкое различие между тем, что происходит вне нас, и тем, как мы на это реагируем. Мы не в состоянии повлиять на все события. Время от времени нам придется падать в воду.

Не удастся нам избежать и разочарований в жизни, но мы в состоянии сократить время своих переживаний. Если нас постигает какая-то неудача и на протяжении трех недель после этого мы находимся в каком-то оцепенении, то можно научиться сокращать время переживаний до трех дней, потом до трех часов и, наконец, до трех минут. Победители выработали в себе такую способность. Это касается большинства проблем, за исключением таких ударов судьбы, как, например, опасная для жизни болезнь.

Проблемы бывают у всех. Но если многие люди слишком долго переживают по этому поводу, то у

победителя разочарование длится недолго. *Затем он превращает все свои отрицательные эмоции в положительную энергию*. Вскоре он опять активен и принимается за решение проблемы. Его увлекают возможности, которые таятся в проблеме.

Как только проблема овладевает нашими эмоциями, мы утрачиваем способность к движению. Но нельзя забывать, что хозяевами ситуации являемся все-таки мы сами, а не проблема. Она теряет над нами эмоциональную власть в тот момент, когда мы переключаем свое внимание с проблемы на ее решение. *Как только возникает проблема, мы должны посвящать ей не более десяти процентов своей энергии, а остальные девяносто процентов использовать для ее решения.*

Отношение победителей к проблемам

Почему победители справляются с проблемами по-другому? Откуда они берут силы для этого? Решающим фактором становится их отношение к проблеме. Подход победителя имеет следующие три отличия:

1. Победители никогда не считают проблему неразрешимой.

Они уверены, что все можно изменить. Отсюда возникает сила, позволяющая заняться поиском решения. В то же время люди, уверенные в неразрешимости проблемы, опускают руки и покоряются судьбе.

2. Победители не допускают, чтобы проблема затрагивали другие жизненные сферы.

Если в какой-то области вашей жизни возникла проблема, то это не значит, что вся жизнь пошла насмарку. Люди, преувеличивающие значение проблем, перестают радоваться жизни и считают, что уже ничто не имеет смысла. В результате они перестают ощущать собственную ценность и теряют контроль над жизнью.

3. Победители не считают причиной возникновения проблемы свои личные качества.

Они видят в проблемах всего лишь вызов и новый шанс для роста. Если же вы видите в проблеме доказательство ущербности собственной личности, то вы беспомощны.

Победители выработали свое отношение к проблемам:

Проблема состоит в том, КАК мы относимся к проблемам. Часто мы воспринимаем их слишком серьезно и забываем, что это еще одна возможность для нашего роста. В тот момент, когда мы задумываемся о решении проблемы, она превращается в обычную задачу, а выполняя задачу, мы учимся, растем и крепнем.

В любой задаче хранится ответ на нее. Мы должны искать проблемы, чтобы найти нужные нам ответы.

Проблемы дают нам шанс расширить свою сферу влияния. *Когда возникает проблема, мы должны покинуть свою комфортную зону. Именно так и создаются самые значительные вещи.* Если мы видим смысл жизни в том, чтобы учиться и расти, то возможность для роста нам дают именно проблемы.

Если вы хотите разбогатеть, то вам потребуется длинный перечень проблем. Можно использовать свою энергию, чтобы попытаться их избежать, но это в принципе невозможно. А можно приложить всю энергию к их успешному решению.

Не стремитесь иметь дело только с простыми ситуациями. Развивайте в себе способности, позволяющие справиться со сложными ситуациями. Не надо ждать, пока проблема исчезнет сама по себе. Надо решать ее.

С успехом может справиться любой дурак, но лишь немногие умеют справляться с неудачами и трудностями. Профессионалом можно назвать такого человека, который добивается высших достижений, даже когда у него нет почти никаких шансов. Каждый успех вознаграждает его, а каждая неудача делает сильнее. Так же, как растениям нужны солнце и дождь, ему для роста нужны и успехи, и проблемы.

Благодаря проблемам в нас рождаются самые лучшие качества. Они не дают нам попусту растрачивать свой потенциал, а заставляют проявлять активность и творчество.

Не существует проблем и неудач, вслед за которыми нас не ожидала бы награда. Однако множество людей сосредоточены только на проблеме и не видят никаких перспектив.

Часто нам всего лишь не хватает способностей увидеть всю картину целиком. Мы описываем какое-то событие как катастрофу только потому, что видим лишь фрагмент картины. Только значительно позже мы

начинаем понимать, что эта катастрофа давала нам самый большой шанс.

Вы хозяин своей жизни

Каждый раз, когда в вашей жизни возникает проблема, сразу приступайте к ее решению. Не теряйте понапрасну времени на переживания и жалость к самому себе. Это никому не поможет и будет лишь пустой тратой энергии. Не пытайтесь представить себя беспомощной жертвой. Не ищите сочувствия у окружающих, описывая в драматических тонах свою ситуацию. Вам ведь нужно уважение, а не соболезнования.

Не забывайте, что, обвиняя кого-то в своих неудачах, вы тем самым отдаете ему власть над собой. Никто, кроме вас, не властен над вашей жизнью. Разумеется, вы не можете нести ответственность за любую возникшую проблему, но чаще всего в этом есть доля и вашей вины. Поэтому решение проблемы находится лишь в вашей власти.

Существует три вида проблем:

1. Проблемы, которые мы можем контролировать непосредственно. Их можно решить, изменяя свои привычки. Например, наше отношение к деньгам определяется тем, как мы с ними обращаемся экономим или тратим. Здесь все находится в нашей власти.

2. Проблемы, которые мы можем контролировать лишь косвенно. Их можно решить, расширяя свою сферу влияния.

3. Проблемы, которые находятся вне нашего контроля. Даже в такой ситуации мы можем контролировать то, что происходит внутри нас, то есть свои чувства и реакции. Лучше всего улыбнуться и не портить себе настроение.

Шесть практических шагов, направленных на решение проблем

Как только возникает проблема, сразу же необходимо подумать, что можно предпринять в данном случае.

Прошлое изменить уже нельзя, поэтому очень важно как можно быстрее направить свои мысли в нужную колею. Срезу же задайте себе следующие вопросы:

1. Что полезного в этой проблеме?

Если вам ничего не приходит в голову, то сосредоточьтесь на тех уроках, которые содержатся в данной проблеме. Уроки можно извлечь из любой ситуации, но не все над этим задумываются.

2. Какие недостатки в моей жизни способствовали возникновению проблемы?

Этот вопрос позволит вам избавиться от роли беспомощной жертвы. Возможно, проблема возникла из-за умышленных действий другого человека. Но понимание этого вам не поможет. Намного полезнее понять, что в вашей власти избежать подобных проблем в будущем.

3. Что я готов сделать, чтобы больше не попадать в такое положение?

Оптимальное решение заключается не в том, чтобы просто устранить проблему. Надо сделать так, чтобы она впредь не повторялась. От многих проблем можно избавиться, просто изменив свое поведение.

4. Какие варианты решения существуют?

Обратитесь за советом к компетентным людям. Обращайте внимание на то, чтобы при изложении проблемы ограничиться лишь самым существенным. Ведь вам нужен совет, а не сочувствие. *Если вы рассказываете о своих проблемах, стремясь вызвать понимание, это то же самое, что удобрять сорняки*.

5. Какое решение самое лучшее?

Не ищите ответа в прошлом. Его уже не изменишь. Злиться на себя тоже не лучший выход. Лучше смотрите в будущее и сосредоточьтесь на решении проблемы.

6. Каким образом решение проблемы может доставить мне удовольствие?

Человек не становится лучше, когда он страдает под грузом своих проблем. Тот, кто считает, что наслаждаться жизнью можно только после решения всех проблем, редко бывает счастлив. Зачастую жизнь состоит из непрерывной цепи проблем. И это хорошо. Возможно, кое-кто назовет вас твердолобым и бесчувственным типом, видя, как вы смеетесь и радуетесь, несмотря на проблемы. Но за этим чаще всего стоит обычная зависть.

Иногда одни и те же проблемы возникают постоянно

Ну почему все происходит именно со мной? Иногда создается впечатление, что жизнь стремится преподнести нам урок. И бывает так, что мы получаем этот урок раз за разом до тех пор, пока не усвоим его как следует. Можно развестись, сменить место жительства или работу, но урок остается одним и тем же, поэтому основательно разберитесь в нем. Невозможно постоянно убегать от жизни. Даже если вы переедете жить в Японию, то этот урок настигнет вас и там, но только в японском варианте. Ведь уезжая куда-то, вы не можете оставить себя на старом месте.

Сначала следует первый звонок. Если вы его проигнорировали, то удар не заставит себя долго ждать. *Жизнь не наказывает нас, а воспитывает*. Во всем есть свой смысл. Иногда его не сразу удается разглядеть. Но если приподнять завесу сиюминутных обстоятельств, то можно понять, чего нам не хватает. Возможно, сочувствия, нацеленности на действительно важные дела, ответственности перед своими детьми и другими людьми, внутреннего покоя... Лишь когда мы поймем истинный смысл проблемы, дальнейшие уроки нам будут уже не нужны.

Однако причиной многих проблем становимся мы сами. Как только у нас заводятся лишние деньги, мы покупаем себе автомобиль получше и дом побольше.

За счет этого появляются новые проблемы. Кроме того, мы притягиваем к себе события, которых внутренне опасаемся. Наши мысли порождают обстоятельства, в которых мы оказываемся.

Разумеется, жизнь необязательно должна приносить боль, но время от времени такое случается. Причина заключается в том, что это главный стимул для изменения жизни. До тех пор, пока мы не ощущаем боли, все остается как прежде. Но как только мы почувствовали боль, то сразу принимаем соответствующие меры.

Все мы согласны с тем, что испытания закаляют человека. Но если бы у нас была такая возможность, мы выбрали бы для себя комфортные испытания, которые не слишком утомляют. *Зачастую нам вовсе не хочется делать то, что мы обязаны сделать, чтобы стать теми людьми, какими хотели бы*. Испытания и проблемы по своему определению не могут быть комфортными. И это правильно ведь мы растем только тогда, когда к нам предъявляются повышенные требования.

Наша жизнь никогда не станет простой. Но мы в состоянии учиться и расти, чтобы лучше справляться с различными невзгодами. Предложенные вам методы решения проблем это рецепт не для легкой, а для интересной жизни.

Большинство людей полагают, что они могут быть счастливы лишь в том случае, если у них не будет никаких проблем. Победители знают, что проблемы будут всегда. Чем большего успеха добился человек, тем больше у него проблем. Поэтому победители учатся любить проблемы. Они счастливы, несмотря на проблемы, а может быть, именно благодаря им. Они живут по принципу: *если проблема решена, то надо отправляться на поиски новой, еще более сложной проблемы*.

Практические упражнения

Сегодня я начну совершенствовать свое умение справляться с проблемами. Для этого мне необходимо предпринять следующее:

1. Как только возникнет проблема, я сразу же сосредоточусь на ее устранении и прочту про шесть шагов, ведущих к решению проблем.

2. Я осознаю, что я, вероятно, не первый человек, столкнувшийся с данной проблемой. Я отыщу примеры, когда люди в аналогичных ситуациях добивались успеха, и буду учиться на них.

3. Я понимаю, что главная проблема состоит в моем отношении к проблемам. Поэтому я буду всегда задавать себе вопрос: Что в моей проблеме полезного?

4. Я знаю, что проблемы способствуют моему росту, и поэтому не уклоняюсь от них. Каждый раз, решив проблему, я ищу для себя новое испытание. Разрешение проблем для меня это своеобразный спорт.

Закон 16

Будьте сами себе начальником и подчиненным

Ральф был, как говорится, сезонным работником. Когда дела шли хорошо, он мог некоторое время проявлять чудеса усердия. Но когда в работе наступал застой, он практически ничего не делал, ожидая лучших времен.

Его наставник знал, что так Ральф ничего не добьется. Ему больно было смотреть, как молодой человек губит свой талант. Когда они в очередной раз встретились за чашкой кофе, он решил преподать Ральфу урок.

Он взял кофейник со свежесваренным кофе и начал лить его содержимое на пол. Ральф закричал. Он решил, что учитель просто задумался и забыл подставить чашку, но тот продолжал свое занятие. Брызги кофе разлетались во все стороны. Ральф в недоумении смотрел на лужу на полу.

Наставник объяснил свое поведение: Кофе символизирует твой талант, а отсутствие чашки говорит о том, что тебе не хватает дисциплины. До тех пор, пока ты не соединишь талант с дисциплиной, ты будешь понапрасну растрачивать свои способности. Человек без дисциплины не живет по-настоящему.

* * *

В этой главе рассказывается об одной из важнейших задач, которая стоит перед каждым человеком в ходе его профессиональной деятельности. Вероятно, это даже самая решающая предпосылка для достижения успеха. Разговор пойдет в основном о частных предпринимателях, но, разумеется, все сказанное можно в равной степени отнести и к тем, кто работает по найму. Пожалуйста, не забывайте, что в конечном итоге каждый работает на себя. В этом смысле каждый из нас частный предприниматель.

Почему терпят неудачу многое предприниматели?

Многие люди занялись предпринимательством, чтобы реализовать свою мечту. Они хотят быть хозяевами самим себе. К сожалению, многие из них терпят на этом пути неудачу. К ним относятся и люди, которые в свое время добились значительных успехов, работая в фирмах по найму.

Почему же успех отворачивается от людей, которые на протяжении долгих лет много и упорно работали, а затем вдруг решили заняться предпринимательством? Почему они успешно создавали богатство для других людей и не могут создать его для себя?

Просто в характере этих людей отсутствуют черты, которые не имели решающего значения, пока они работали по найму. Со временем у них выработались привычки, которые драматически проявились в тот момент, когда они решили заняться предпринимательством. *Они настолько привыкли работать под контролем и добиваться целей под нажимом извне, что потеряли способность руководить сами собой*. То же самое касается служащих, получивших повышение и почувствовавших вдруг большую свободу.

Все дело в том, что большинство людей так никогда и не решаются завести собственное дело, поскольку им требуется контроль и принуждение извне. Им легче работать, когда кто-то заглядывает им через плечо и подгоняет.

Успех и неудача напрямую связаны с нашими привычками. Если мы хотим, чтобы обстоятельства изменились, необходимо заменить старые, вредные привычки на новые, которые принесут нам успех.

Решающее различие кажется абсолютно несущественным

Проблема состоит в том, что мы недооцениваем значимость мелких отличий. Казалось бы, что тут такого, если мы чуть-чуть недовыполнили свой дневной, недельный или даже месячный план? Как может повлиять на конечный результат то, что мы отработали всего девять часов вместо десяти или получили прибыль всего шесть тысяч триста марок вместо запланированных семи с половиной тысяч? Ведь это тоже неплохо.

И что плохого, если мы задержимся с обеда на один час? Или проведем четыре деловые встречи вместо пяти? Или придем на работу не в 9:00, а в 9:30? Вы просто не замечаете прямой связи между всеми этими поступками и собственным доходом.

К сожалению, такая связь имеется. Если же проанализировать собственную работу на протяжении нескольких лет, то эта связь окажется весьма даже сильной. Ведь важно выполнить на сто десять процентов именно ту работу, которой вы занимаетесь в данный момент. Эта работа для вас сейчас самая главная. От нее зависит, добьетесь вы успеха или потерпите неудачу, окрепнет или ослабнет ваша уверенность в себе.

Ваше поведение непосредственно влияет на то, будет ваша жизнь посредственной или богатой. Именно здесь проходит грань между средним человеком и победителем.

Поначалу отклонение жизненных линий этих двух людей составит всего несколько градусов, но через пару лет эти два направления полностью разойдутся. Один будет добиваться все больших успехов, а второй в отчаянии опустит руки. Не надо заблуждаться: самодисциплина имеет куда большее значение, чем может показаться на первый взгляд.

А как быть со свободой?

Кое-кто отрицает дисциплину под тем предлогом, что она противоречит его праву на личную свободу. Но что такое свобода? Это слово имеет много значений. Пожалуй, лучше других позволяет увязать свободу и самодисциплину следующее определение: Свобода это не столько возможность делать или не делать то, что тебе хочется, сколько необходимость самоограничения с целью претворенияв жизнь целей, которые ты сам для себя наметил.

Как можно считать себя свободным человеком, если ты даже не в состоянии сделать то, что сам же для себя и запланировал? В этом случае ты не свободный человек, а раб своих вредных привычек и слабостей.

Такой человек даже не может с чистой совестью составить для себя план действий. Он заранее знает, что, скорее всего, не сможет его выполнить. Понаблюдайте как-нибудь за людьми, которые не в состоянии претворить в жизнь свои же собственные намерения. Они явно не в ладу с собой. Они презирают сами себя и чувствуют, что окружающие их тоже презирают. И если такие люди утверждают, что они свободны, то это попросту ложь.

Путь к богатству

Среди людей бытует неправильное представление о том, каким образом можно стать богатым. Многие полагают, например, будто для этого требуются особые способности. При этом они не учитывают, что недостаток способностей является прекрасным самооправданием. Если уж нет таланта, то зачем выбиваться из сил?

Другие готовы работать на сто десять процентов, но только если дело действительно того стоит. Но нельзя беречь силы до тех пор, пока в вашей жизни появятся поистине великие дела. Эти великие дела еще нужно заслужить, а для этого надо усердно работать уже сейчас. Если уж говорить о черте, действительно объединяющей всех преуспевающих людей, то это их способность выполнять наилучшим образом именно ту работу, которой они заняты в данный момент.

К успеху ведут не какие-то экстраординарные дела, а повседневная рутинная работа. *Если вы хотите разбогатеть, то надо выполнять не задания исключительной сложности, а просто исключительно хорошо делать обычные дела*.

Ключ к успеху заложен в воспитании самодисциплины, заставляющей выполнять больше, чем нам поручено. В этом случае мы сможем сделать больше дел, которые доставляют нам удовольствие. Найдите способ убедить себя, что вы действительно сможете выполнить все, что запланировали. Человек, который терпит неудачу в повседневных мелочах, теряет веру в себя.

Как воспитать в себе самодисциплину?

Для этого не нужна железная воля. Решающую роль здесь играют наши цели. Если у человека нет целей, то ему не нужна и дисциплина. Чем конкретнее цели, тем скорее появляется смысл придерживаться плана. Чем четче мы представляем себе свою цель, тем меньшее усилие над собой нам требуется совершить. Эмоция и желания заменяют в этом случае железную дисциплину.

Конечно, придется самому себе давать какие-то поручения и при этом контролировать, чтобы они выполнялись. Как это возможно? Надо просто быть самому себе и начальником, и подчиненным. Даже если вы предприниматель, *то должны выполнять любую работу так, словно вы работаете по найму и вас контролирует начальник*.

В этом случае вы должны мысленно выполнять две роли: шефа и подчиненного. В роли шефа вы должны разрабатывать стратегию, а в роли подчиненного дисциплинированно претворять ее в жизнь. *В тот момент, когда вы ставите перед собой задачу, вы должны быть уверены, что выполните ее.*

Вы должны выработать жесткий подход по отношению к самому себе. Вы не должны искать отговорки и ссылаться на трудности. Сидящий внутри вас начальник будет бороться с вашими непродуктивными привычками, которые вы накопили в себе за долгие годы, будучи подчиненным.

Будьте честны перед собой

Если уж вы сочетаете в одном лице роли начальника и подчиненного, то должны прежде всего избавиться от привычки лгать самому себе. Если вы просто мечтаете, создаете прожекты и тешите себя разными историями, не прилагая никаких усилий к их реализации, то вы обманываете самого себя.

Очень легко перепутать занятость и продуктивную работу. Мы можем целый день чем-то заниматься не покладая рук. Вопрос только в том, чем мы заняты.

Чтобы избежать такой опасности и не обманывать себя, вы, как начальник, должны каждый вечер задавать себе вопрос: Каковы сегодня мои *продуктивные* результаты? Какие действия, приносящие доход, я совершил и чего конкретно добился?

Для ответа на этот вопрос не имеет значения, что вы сделали вчера, шесть месяцев или пять лет назад. Не имеет значения также, что вы будете делать завтра или через три недели, когда ситуация улучшится. Неважно, по какой причине вы сегодня не выполнили план. Значение имеет лишь одно обстоятельство: придерживались ли вы сегодня собственного плана? Что конкретно вы сделали? Ваш доход зависит только от целенаправленных действий.

Письменный учет

Вы должны быть честны перед самим собой относительно всех своих действий. Чаще всего нарушаются обещания, данные самому себе. Если все планирование и контроль происходят только у вас в голове, то легко может создаться впечатление, что вы сделали больше, чем на самом деле. Если вы зададите себе вопрос, что сделано за сегодняшний день, то ваша совесть не даст вам честного ответа. Он будет состоять из самообмана и самооправданий. Такова уж наша натура. Существует единственный способ избежать самообмана. *Вы должны вести учет своих действий и достигнутых результатов в письменном виде*. В уме вы можете интерпретировать и трактовать все данные так, как вам заблагорассудится. Но бумага беспощадна. Либо вы что-то сделали, либо нет. Займитесь статистикой, записывайте только цифры. Здесь уже не будет места отговоркам и оправданиям. С цифрами не поспоришь. Либо план выполнен, либо нет.

Победители вообще не в состоянии работать без самоконтроля. Как можно намечать себе цели на завтра, если не знаешь, что сделал сегодня? Как можно руководить другими людьми, если не можешь руководить собой? Как можно увеличить доход, если неизвестно соотношение между затратами времени, труда и конечными результатами?

Невозможно вести дела в уме. Бизнес это множество цифр, данных, фактов, сведений и деталей. Вы не можете позволить себе пускать дела на самотек и полагаться только на память. Привычка вести записи поможет вам и в других сферах жизни.

Победители всегда сочетают в одном лице роли начальника и подчиненного. Чтобы избежать самообмана, они записывают все, что требует контроля.

Если человека все время хвалить, то он испытывает приятные чувства, но лишается шансов к совершенствованию. Конструктивная критика, в свою очередь, далеко не всегда приятна, но чрезвычайно полезна. Победителям требуется объективная оценка собственных действий. Они предпочитают быть честными перед собой, даже если это вызывает порой болезненные ощущения.

Запомните: тот, кто не может подчиняться себе, будет вынужден подчиняться другим.

Практические упражнения

Сегодня я буду работать над тем, чтобы научиться сочетать в себе роли начальника и подчиненного. Для этого мне надо будет сделать следующее:

1. Я знаю, что мой предпринимательский успех зависит от дисциплины. Я обещаю воспитать в себе самодисциплину. Для этого имеет значение любая мелочь. Начиная с сегодняшнего дня я буду скрупулезно выполнять все свои планы.

2. Я приму решение быть самому себе и начальником, и подчиненным. Я буду беспощаден к себе. Я буду контролировать себя, как начальник контролирует подчиненного. Я не вижу причин, почему я должен на кого-то работать усерднее, чем на себя. Я знаю, что если не смогу контролировать себя сам, то это сделают другие. Либо я буду подчиняться себе, либо другим людям.

3. В конце каждого рабочего дня я буду самокритично анализировать свои достижения. Поскольку у меня, как и у каждого человека, существует тенденция к самообману, я буду записывать все свои дела и результаты.

4. Поскольку ни один человек не может быть дисциплинированным всю жизнь, я каждые две недели буду устраивать себе День лентяя. В этот день я буду делать все, что мне захочется, есть то, что мне нравится, спать столько, сколько захочу... Я отменю на этот День любую дисциплину, но в этом нет ничего плохого, потому что это я сам так запланировал. Во все остальные дни я буду придерживаться строгой дисциплины. Если я почувствую, что моя решимость ослабла, то вспомню, что до следующего Дня лентяя осталось не так уж много времени. Это укрепит мою самодисциплину.

Закон 17

Ставьте перед собой высокие цели

Один американский нефтяной магнат, беседуя со своим учеником, рисовал для него громадные и масштабные цели и планы. Ученик недоверчиво смотрел на цифры, которые писал его наставник, но тот, увлекшись, рисовал все новые и все более величественные картины будущего.

Конечно, эти цели представлялись ученику весьма желательными, но он никак не мог применить их к себе. Для него они были слишком нереальными, и он даже поверить не мог, что когда-либо сможет достичь их.

Когда он поделился с миллиардером своими сомнениями, тот сказал: Я добился своего богатства, потому что ставил перед собой великие цели. Собственно говоря, эти цели и мне казались слишком масштабными и нереальными. Но я все же достиг их.

Он пригласил ученика к себе в сад и показал ему громадные тыквы, растущие в дальнем углу. Все они были похожи друг на друга за исключением одной, которая имела странную формуи была значительно меньше других, потому что росла внутри пустой бутылки.

Беда многих людей состоит в том, сказал миллиардер, что они заранее настроились на посредственный результат. Наш прогресс определяется поставленными целями. Мы врастаем в них, как тыква в эту бутылку. К сожалению, большинство людей довольствуются мелкими целями, которые ограничивают их рост. Если ты будешь мечтать о том, чтобы заработать доллар, то жизнь и вознаградит тебя всего одним долларом. Жизнь слишком коротка, чтобы позволить себе прожить ее кое-как.

* * *

Нас не надо учить, как ставить цели. Существует множество книг, посвященных постановке целей, но вообще-то в них нет никакой нужды. Мы все знаем, как ставить цели. Иначе откуда бы у нас взялись все те вещи, которые мы имеем? Примерами достигнутых целей могут служить ваша квартира или дом со всей обстановкой или машина, на которой вы ездите. Сначала вы знали, чего хотите, а потом нашли возможность получить это. Все очень просто.

Если желание достаточно сильно, то всегда найдется путь к его реализации. *Основная причина того,*

почему у людей не всегда есть желаемое, состоит в том, что они стремятся только к вещам, находящимся в пределах досягаемости, вместо того чтобы мечтать и добиваться большего. Джонатан Свифт иронично выразил эту мысль так: Блаженны те, кто ничего не ожидает, ибо они не разочаруются.

Наши ожидания и возникающие на их основе цели определяют то, что мы будем иметь в жизни. Если мы чего-то хотим и усердно работаем в этом направлении, то получим все, о чем мечтаем. Главное только, чтобы наша цель не была слишком мелкой.

Нельзя с порога отвергать цель, потому что она кажется недостижимой. *Став старше, мы будем жалеть только об одном о тех вещах, которых мы не сделали*. Представьте себе, насколько неприятно однажды обернуться назад и спросить себя: А какой бы могла быть моя жизнь, если бы я поставил перед собой более высокие цели?

Смутные желания это еще не цели

Если вы хотите, чтобы ваш доход повысился, то это желание должно стать для вас абсолютной необходимостью. Вы должны до такой степени идентифицировать себя со своим желанием, что если вы не достигнете этой цели, то причините себе боль в буквальном смысле слова. Вы вряд ли найдете человека, который подумал, что в принципе неплохо было бы добиться высокой цели, а затем в действительности взял и добился ее.

Люди, достигшие определенных высот в жизни, ориентируются не на реальные цели. Они своими делами изменяют реальность. Победители в своем воображении настолько слились со своей мечтой, что существующее положение их больше не устраивает и они не хотят с ним мириться.

Преимущества целей

Вы когда-нибудь собирали картинку, состоящую из тысячи кусочков? Если да, то тогда вам, конечно, известно, насколько важно иметь перед глазами образец, чтобы знать, что искать и что в итоге должно получиться.

Картина жизни намного обширнее и собрать ее намного сложнее. Существует так много книг, журналов, консультантов, семинаров, интернет-сайтов, обстоятельств... Чтобы выбрать нужное, необходимо иметь перед глазами образец точно определенную цель.

Поначалу неважно, достигнем ли мы этих целей в действительности (вам может показаться, что это противоречит всему вышесказанному, но по мере чтения этой главы вы поймете, что это лишь кажущееся противоречие). Достигнув цели, мы обнаруживаем, что это всего лишь Промежуточная станция на нашем пути. Мы живем не для того, чтобы покорить ту или иную цель. Цели служат только для того, чтобы нам было легче ориентироваться в жизни. Таким образом, цели имеют следующие преимущества:

1. Они дают нам ориентир, по которому мы сверяем курс. В противном случае мы просто не знали бы, в каком направлении двигаться.

2. Они делают наше продвижение вперед осмысленным, так как мы можем использовать встречающиеся на пути возможности только в том случае, если понимаем их смысл.

3. Они дают нам мотивацию и стимул к движению.

В чем смысл великих целей?

Великие цели имеют еще и другие преимущества. Если вы хотите совершить качественный скачок, то необходимо поставить перед собой поистине грандиозные задачи и цели. Речь идет не о прекрасном доме или дорогом автомобиле, о роскоши и комфорте или о деньгах. Все дело в вашей личности и в том, как она будет развиваться, в ходе этого процесса.

Не так уж важно, достигнем ли мы этой великой цели. Главное, чтобы мы приложили к этому все усилия. Ведь мы чему-то научимся, вырастем, разовьем в себе новые качества. *Истинное значение высокой цели заключается в нашем развитии в процессе ее достижения*. Чем выше цель, тем больше нам придется вырасти, чтобы достичь ее.

Некоторые люди ставят перед собой даже такие цели, которых не смогут достичь никогда в жизни. Они

знают, что половинные усилия не приведут их к цели, что надо выкладываться на сто десять процентов. Только таким путем можно развиваться и расти. Лишь требуя от жизни самого лучшего, можно самому стать лучшей личностью. Ставя перед собой высокую цель, мы не отвлекаемся на мелочи, встречающиеся на вашем пути.

Даже если какая-то из высоких целей останется недоступной, то ваши достижения будут все же достаточно высоки. Если вы устремились к звездам, то это еще не значит, что вы доберетесь до них, но уж наверняка подниметесь выше деревьев. А путь, ведущий к цели, таит в себе так много нового, он настолько познавателен и прекрасен, что сам по себе становится вам наградой. В этом смысле путь к цели сам является целью.

Это еще одна из причин, по которой не все цели могут быть достижимы. Однако цель определяет, каким путем нам двигаться. Чем выше цель, тем интереснее путь и тем выше мы становимся сами как личность.

Различие между краткосрочными и долгосрочными целями

Вплотную занявшись вопросами постановки целей, вы обязательно наткнетесь на некоторые противоречия. В одном месте говорится, что цель должна стать для вас абсолютной необходимостью, а в другом что не так уж важно, будет ли она достигнута. То вы должны ставить максимально высокие цели, то планировать только реально достижимые результаты.

Это противоречие кажущееся. Краткосрочные и долгосрочные цели по самой своей сути различны, хотя и дополняют друг друга. Между ними есть два существенных различия. Во-первых, это способ постановки цели, а во-вторых, важность ее достижения.

Постановка цели

Если при постановке общих жизненных целей мы должны поднимать планку на максимальную высоту, то при планировании краткосрочных целей ни в коем случае нельзя переоценивать свои возможности. Чтобы добиться значительных перемен в жизни, мы сначала должны измениться сами. Для этого требуется много времени иногда даже больше, чем имеется в распоряжении человека.

Большинство людей склонны преувеличивать те результаты, которых они смогут добиться через год, и недооценивать те, которых они смогут добиться через десять лет. Мы легко падаем духом, если не можем реализовать свои краткосрочные цели. Кроме того, это существенно подрывает нашу веру в себя и мотивацию дальнейшей деятельности. Поэтому краткосрочные цели должны быть сформулированы таким образом, чтобы их можно было добиться в любом случае. Так, например, целесообразно планировать рост показателей фирмы на следующий год не более чем на двадцать процентов от достигнутого.

Хочу еще раз напомнить: долгосрочные цели должны намечаться по максимуму, так как они определяют, насколько умело мы будем использовать обстоятельства, возникающие в жизни каждый день. Чем выше цель, тем больше возможностей для ее достижения мы распознаем и сможем использовать.

Долгосрочные цели демонстрируют нам, насколько мы растем и действительно ли делаем все, что в наших силах, чтобы изменить жизнь к лучшему.

Реализация

Разумеется, надо изо всех сил стараться добиваться важных краткосрочных целей. В будущем это позволит вам намечать более высокие задачи.

Если вы постоянно терпите неудачу в реализации краткосрочных целей, то теряется вера и в способность осуществить долгосрочные. На краткосрочных целях воспитывается вера в себя. *Реализованные цели обогащают жизнь, но самое главное состоит в том, что они меняют вас самих*.

Благодаря достижению целей вы попадаете в спираль уверенности в себе. Неудача же вводит вас в спираль неуверенности, из-за чего вы все меньше доверяете себе и в конце концов вообще прекращаете всякое движение.

Три категории целей

Победители знают, насколько важно добиваться осуществления краткосрочных целей. Но поскольку им

известно, что это никому не удается на сто процентов, они разделяют все цели на три группы А, Б и В.

Цели типа В. Добиваться их осуществления необязательно. Нужно просто держать эти цели в голове до тех пор, пока вы сами не решите, что они представляют какой-то интерес.

Цели типа Б. Они планируются, но не являются абсолютно обязательными. Эти цели выступают в качестве ориентиров.

Цели типа А. Эти цели обязательно должны быть реализованы. В противном случае пострадает целостность вашей личности и уверенность в себе.

Возьмите за правило сразу снабжать каждую цель соответствующей буквой. Преимущество такого подхода заключается в том, что даже если вы и не достигнете отдельных целей, ваша вера в себя останется на прежнем уровне.

Целей типа А должно быть не слишком много, потому что их необходимо достичь любой ценой. Такая методика позволяет сохранить уверенность в себе. Вы с полным правом можете заявить: До сих пор я добивался любой цели, которую поставил перед собой. Так будет и впредь.

Цели типа А должны быть осуществимыми, но иногда ради тренировки этой буквой можно обозначить такую краткосрочную цель, ради достижения которой надо очень сильно постараться и превзойти самого себя. Эта цель должна находиться немного за пределами наших возможностей.

Долгосрочные цели типа А оказывают решающее влияние на нашу жизнь. Их должно быть не слишком много, но в их число нужно включить и такие, которые кажутся практически недостижимыми. Не следует мучить себя вопросом, насколько они реальны. Лучше, подумайте о том, как будет выглядеть ваша реальность, когда вы их осуществите. Че Гевара сказал однажды: Давайте будем реалистами и совершим невозможное.

Практические упражнения

Начиная с сегодняшнего дня я буду использовать силу целей в своих интересах. Для этого мне необходимо сделать следующее:

1. Я пересмотрю свои долгосрочные цели и подумаю, не следует ли повысить планку. Ничто так не влияет на мою жизнь, как долгосрочные цели. Чем выше цель, тем интереснее и богаче будет моя жизнь.

2. Я не собираюсь переучивать людей, которые не понимают ценности великих целей. Результатом этого могут быть только бесполезные дискуссии, которые отнимают у меня силы и могут внушить сомнения. Лучше я займусь поиском людей, которые могут помочь мне в достижении этих целей.

3. Чтобы цели не остались пустой абстракцией, я заведу альбом мечты, куда буду помещать все вырезки из журналов, фотомонтажи и рисунки, изображающие мои цели. Рассматривая этот альбом, я приду к пониманию необходимости их реализации.

4. Я разделю все свои краткосрочные цели на категории А, Б и В. Краткосрочные цели типа А должны быть безусловно достигнуты. Поэтому я буду относить сюда только те планы, которые смогу реализовать с напряжением всех сил. Таким образом я укреплю веру в себя, которая поможет мне при достижении дальнейших целей.

5. Я прислушаюсь к себе и задам вопрос: Готов ли я поставить перед собой долгосрочную цель, на осуществление которой мне может не хватить жизни?

Закон 18

Давайте людям то, в чем они нуждаются

Солнце и ветер как-то поспорили, кто из них сильнее, и для этого решили посмотреть, кому раньше удастся раздеть прохожего. Ветер раз за разом налетал порывами на человека. Но чем сильнее он дул, тем

глубже тот запахивался в пальто, вцепившись в него обеими руками. Когда обессиленный ветер сдался, солнце согрело человека своими лучами. Тому вскоре стало жарко, и он снял пальто.

* * *

Мы добьемся значительно большего, если будем относиться к людям с пониманием, добротой, симпатией и спокойствием, приветливо и заинтересованно. Такое обхождение должно сочетаться с искренними пожеланиями добра и счастья окружающим. Чтобы не приводить слишком большой список эпитетов, характеризующих подобные отношения, назовем их для простоты понимания любовью.

Любовь

Любовь это не просто возникающее само по себе чувство. Это слово уже настолько затерто, что многие стесняются произносить его. И все же, если задать себе вопрос, в чем больше всего нуждаются люди, то самым точным ответом будет, пожалуй, любовь. Она упрощает наши взаимоотношения с окружающими как ничто другое. С ее помощью быстрее решаются все проблемы.

Любовь это самая сильная и мудрая власть во Вселенной. Чем больше любви мы дарим окружающим, тем скорее достигаем своих целей и тем больше заряжаемся энергией. Если вам предложат два варианта реализации цели, один из которых связан с бóльшими, а другой с меньшими трудностями, то вы, конечно, благоразумно выберете второй вариант. Любовь не создает трудностей на пути и поэтому быстрее ведет к цели. Все остальные способы связаны с большими затратами энергии. С экономической точки зрения человеку следует всегда делать выбор в пользу любви.

Любовь это мощная сила. Однако на практике люди зачастую выбирают путь конфликта. Мы полагаем, что борьба быстрее приведет вас к желаемому результату. Достижение цели в борьбе выглядит более эффектно, а мы кажемся самим себе более сильными. Но решение проблемы посредством конфликта дает лишь краткосрочный эффект. В перспективе обязательно возникнут новые проблемы. Нет ничего проще и эффективнее любви ведь каплей меда можно приманить куда больше пчел, чем полным горшком желчи.

Практическое применение

Врач, который относится к своим пациентам искренне и заинтересованно, пользуется бóльшим доверием и поэтому лечит эффективнее. Те же качества у продавца позволяют ему продать больше товаров. Руководитель коллектива добьется лучших результатов, демонстрируя понимание по отношению к подчиненным. Родители, не скрывающие свою любовь к ребенку, дают ему самое лучшее воспитание. Только на любви и понимании строится долгосрочное доверие между людьми, необходимое для совместной деятельности.

Многие люди в душе готовы с любовью относиться к окружающим, но они не знают, как это сделать. Вам, конечно же, известно Золотое правило: Относись к людям так, как хотел бы, чтобы они относились к тебе. Это очень ценный закон, который приносит немало пользы.

Но у него есть и оборотная сторона. Все люди разные. Их желания и потребности не совпадают с нашими. Мы не можем использовать в качестве основы для общения только собственную систему ценностей. Поэтому наш закон 18 гласит: *Давай людям то, в чем они нуждаются.* Мы должны относиться к людям так, как они хотят. Мы не вправе задевать их чувства, поэтому следует научиться по-настоящему понимать их.

Это означает, что надо тщательно присматриваться к людям и изучать их. Каждый человек посылает сигналы о своих желаниях и потребностях. Искусство состоит в том, чтобы воспринять эти сигналы и правильно истолковать их. Тогда мы сможем относиться к ним так, как нравится им, а не нам. В таких взаимоотношениях нет места конфликтам.

Давайте представим себе отношения с другим человеком в виде банковского счета. Если счет пуст и в этот момент необходимо срочно за что-то расплатиться, то возникает проблема. Если же на счете лежит достаточная сумма, то никакие неожиданности не доставят вам неприятностей. Поэтому необходимо постоянно заботиться о том, чтобы на счет ваших взаимоотношений с данным человеком все время осуществлялись новые поступления. Чем больше вы их накопите, тем гармоничнее будут ваши взаимоотношения с ним.

Двадцать четыре золотых правила

Приведенные ниже правила служат ориентиром, позволяющим вам давать людям именно то, в чем они нуждаются. Придерживайтесь их и ваш счет взаимоотношений с людьми всегда будет полон.

1. Поддерживайте и одобряйте людей при каждой возможности. Отзывайтесь с похвалой об их успехах, даже о самых незначительных. Похвала подобна лучам солнца. Без нее человек не может расти. Похвалы никогда не бывает много.

2. Давайте людям возможность всегда сохранять свое лицо. Никогда никого не унижайте и не высмеивайте. Не придавайте слишком большого значения чужим ошибкам.

3. За глаза говорите о людях только хорошее. Если вы не находите ничего положительного в человеке, лучше промолчите.

4. Внимательно наблюдайте за людьми. В этом случае вы скорее заметите их добрые дела, и ваша похвала окажется обоснованной и не будет выглядеть как лесть.

5. Всегда апеллируйте к благородным чувствам и мотивам людей. Каждому приятно, когда его считают порядочным и честным. Если вы хотите, чтобы человек изменился в лучшую сторону, обращайтесь с ним так, как будто он уже обладает хорошими качествами. В этом случае он будет прилагать все силы, чтобы не разочаровать вас.

6. Как можно реже критикуйте людей. Критика должна относиться к поступкам человека, а не к нему самому. Всячески показывайте, что вы относитесь к нему по-доброму и хотите ему помочь. Никогда никого не критикуйте в письменном виде.

7. Дайте человеку возможность почувствовать собственную значимость. Вместо того чтобы выпячивать собственные сильные стороны, признайте свои слабости. Если вы хотитенажить себе врагов, демонстрируйте им свое превосходство. Если же вы хотите приобрести друзей, то признайте превосходство за ними.

8. Если вы допустили ошибку извинитесь. Если вы ожидаете порицания от кого-то, опередите его и сами признайте свою вину.

9. Предлагайте вместо того чтобы отдавать приказы. Таким образом вы сможете наладить сотрудничество, не провоцируя сопротивления.

10. С пониманием относитесь к тому, что порой окружающие могут быть раздражены. Раздражение очень часто сигнализирует о том, что человеку нужны помощь и внимание. Проявите к нему сочувствие. Человек нуждается в нем.

11. Говорите как можно меньше. Дайте другим шанс выговориться и будьте хорошим слушателем.

12. Заставьте человека поверить, что идея принадлежит ему. Если идея хорошая, то не имеет значения, кто высказал ее первым. Каждому хочется почувствовать, что он действует по собственному разумению. Море главнее любого ручья, потому что находится ниже его.

13. Не перебивайте говорящих даже в том случае, если вам кажется, что они не правы. Они все равно не будут вас слушать, пока не выскажутся до конца.

14. Попробуйте все оценивать с точки зрения другого человека. Индейцы говорят в таких случаях: Пройди милю в мокасинах друга. Постоянно анализируйте, чем объясняется его поведение. Все понять это значит все простить.

15. Никогда не пытайтесь доказать свою правоту. Даже если вы умнее, не показывайте этого. Согласитесь, что вы, возможно, заблуждаетесь. Это сразу лишает почвы любой спор.

16. Чаще делайте подарки, даже без всякого повода. Проявите творческий подход, чтобы доставить людям радость. Чем разнообразнее ваши подарки, тем больше человек будет уверен, что вы думаете о нем.

17. Если вам возражают, сдержите свои эмоции. Сначала выслушайте человека. Найдите в его высказываниях моменты, по которым вы придерживаетесь одинакового мнения. Будьте самокритичны. Пообещайте собеседнику подумать над тем, что он сказал, и поблагодарите его.

18. Проявляйте искренний интерес к людям. Поступайте в соответствии с девизом: интересуйся людьми

вместо того чтобы вызывать интерес у них. Демонстрируйте свою готовность помочь людям.

19. Улыбайтесь. Никто так не нуждается в вашей улыбке, как человек, которому в данный момент вовсе не хочется улыбаться.

20. Обращайтесь к человеку, называя его только полным именем. Это признак уважения к нему. Каждому больше нравится слышать свое полное имя, чем усеченное или, еще хуже, прозвище.

21. Учитесь смотреть на мир глазами другого человека. Почаще спрашивайте себя: Чего ему в действительности хочется? Чем я могу ему помочь?

22. Постарайтесь, чтобы после беседы с вами (в том числе и по телефону) у человека улучшилось настроение и отношение к себе, затем к вашему предприятию и, наконец, к вам лично.

23. Умейте прощать. Не будьте злопамятными.

24. Не скупитесь на комплименты окружающим.

Разумеется, нельзя сразу овладеть всеми этими правилами в совершенстве. Пожалуй, нет такого человека, который бы всегда соблюдал их. Однако стремиться к этому идеалу имеет смысл.

Соблюдение двадцати четырех правил не предполагает, что вы должны обязательно испытывать любовь ко всем людям, с которыми общаетесь. В основе этих правил лежит всего лишь терпимое отношение к людям. Чем больший интерес мы проявляем к человеку и чем больше заботимся о нем, тем сильнее становится наша терпимость.

Некоторые люди пользуются этими правилами исключительно для того, чтобы достичь своих целей. Такой подход не соответствует духу закона, который мы рассматриваем. Наша цель состоит не в том, чтобы приукрашивать фасад. Когда цветы вянут, их не раскрашивают кисточкой, чтобы они выглядели более привлекательно. Их надо удобрять и поливать. Двадцать четыре правила помогут вам дать окружающим то, в чем они нуждаются.

Окружающий мир таков, каковы мы сами

Если мы постоянно недовольны окружающими людьми и чувствуем, что нас окружают сплошные негодяи, то велика вероятность, что дело здесь не в них, а в нас самих. Объективной реальности не существует. Мир таков, каким мы его себе представляем. *В человеке мы видим то, что думаем о нем в глубине души*.

Существует три пути, позволяющих относиться к людям терпимо и с любовью:

Во-первых, сначала мы должны разобраться в себе. Только полюбив себя, мы можем любить других.

Во-вторых, мы не должны слишком подробно анализировать окружающих. Разлагая цветок на составные части, мы убиваем его красоту.

В-третьих, мы должны сосредоточиться на самых лучших качествах людей. Многие люди с удовольствием злословят по поводу ближних и при этом зачастую сильно недооценивают их. Но тем самым вы оказываете себе медвежью услугу. *Перемывая косточки окружающим, вы сосредоточиваетесь на их ошибках и слабостях. В результате весь мир для вас оказывается полным ошибок и несправедливостей.* Если же мы ищем в окружающих положительные черты, то мир становится для нас куда более привлекательным. Как гласит старая народная мудрость, что разглядишь в человеке, тем и сам станешь. Увидишь свет станешь светом, увидишь грязь станешь грязью.

Что делать, когда вас ругают?

Один старый мастер рукопашного боя решил больше не участвовать в схватках. Но тут молодой воин пришел вызывать его на поединок. Старый мастер сидел и не реагировал на него. Воин попытался задеть его за живое. Он оскорбил и его, и его предков. Мастер терпеливо снес все обиды. В конце концов молодой воин ушел, не добившись своего. Ученики с недоумением спросили мастера, почему он не дал отпор обидчику, но тот ответил вопросом на вопрос:

Если кто-то захочет сделать вам подарок, а вы откажетесь принять его, кому он будет принадлежать?

Конечно, тому, кто хотел подарить, ответили ученики.

Точно так же обстоит дело с завистью, злобой и ненавистью, сказал мастер. Если вы откажетесь их принять, то они останутся у других.

Отношения между людьми могут стать прочными и плодотворными только в том случае, если обе стороны настроены давать другому то, что ему нужно. Бывает, однако, что люди не готовы к этому. От таких следует держаться подальше. Закон, который мы рассматриваем, не требует от вас бессмысленных жертв. Однако лучше все же сделать еще одну попытку установить с человеком хорошие отношения, чем сразу сдаться без борьбы.

Иногда приходится наблюдать, что некоторые люди относятся к посторонним с бóльшим уважением к вниманием, чем к членам собственной семьи. Давайте не будем забывать: мы должны давать всем людям то, что им требуется. Разумеется, это в первую очередь относится к тем, кого мы любим.

Практические упражнения

Сегодня я начну работать над совершенствованием своих способностей давать людям то, в чем они нуждаются. Для этого мне необходимо предпринять следующее:

1. Я помню о том, что любовь это самый разумный и экономный способ жизни. Поэтому с сегодняшнего дня обещаю, что буду давать людям то, в чем они нуждаются.

2. Я проверю, в каком состоянии находится мой личный счет взаимоотношений с пятью людьми, занимающими самое важное место в моей жизни, и подумаю над тем, как пополнить этот счет.

3. С сегодняшнего дня я буду руководствоваться в жизни золотыми правилами. Для того чтобы эти правила стали моей жизненной привычкой, они должны как можно чаще попадаться мне на глаза. Я скопирую их и вывешу на видном месте или буду постоянно носить с собой. Я буду перечитывать их перед каждой важной беседой.

4. Я научусь вкратце излагать в письменном виде свое отношение к различным людям. Через определенные промежутки времени я буду сопоставлять свои записи. Человек, который живет в соответствии с золотыми правилами, вскоре заметит в себе перемены. Он обнаружит, что все больше людей вызывают в нем искреннюю симпатию, а двадцать четыре правила превращаются в привычку и становятся внутренней потребностью.

5. Если у меня есть любимый человек, то сегодня я буду относиться к нему с таким же вниманием, нежностью и чуткостью, как во время первого свидания.

Закон 19

Не позволяйте себе отвлекаться от работы

Том и Сэм пришли в компанию одновременно. Том был активным человеком, но его постоянно преследовали какие-то неудачи. То у него отказывалась заводиться машина, то он терял паспорт и вынужден был восстанавливать его, то у него лопалась водопроводная труба в подвале. В противоположность ему Сэм был неповоротлив и инертен. Он любил телевизионные сериалы и поэтому сознательно назначал поменьше деловых встреч, чтобы не пропустить очередную серию.

Спустя несколько месяцев директор фирмы уволил Сэма, и тот принял это без всяких возражений. Однако одновременно был уволен и Том. Это решение вызвало у него бурный протест: Как же можно ставить на одну доску меня и этого лентяя Сэма? Ведь я же могу и хочу работать. Я просто стал жертвой обстоятельств.

Директор ответил ему: Я несу ответственность за процветание компании. Если мы не выполним намеченные планы, то поставим под угрозу существование и фирмы, и людей, которые в ней работают. И мне безразлично, по какой причине не выполнен план. Для меня существует только один критерий конечный результат.

* * *

Чтобы добиться подлинного успеха, необходимо сконцентрировать всю энергию и силы на одном деле. Многим это дается с трудом, потому что их постоянно что-то отвлекает. Отвлекающим фактором может стать что угодно: спортивные соревнования, текущие проблемы, различные жизненные обстоятельства, ссора с женой и даже погода. Некоторые люди могут, например, плодотворно работать только во время дождя, а хорошая погода не позволяет им сосредоточиться на работе.

Отвлекать от дел может даже сложившийся у нас привычный стиль работы и мышления. Если у вас уже в обед пропадает желание работать, потому что вы благополучно завершили какое-то важное дело, то это равносильно тому, что вы бросили работу, разочаровавшись в ней.

Чем многословнее оправдания, тем сильнее сочувствие к себе

Подлинная опасность кроется в том, что часто мы используем отвлекающие факторы как оправдание собственных неудач и недостаточных усилий. Порой люди затрачивают неимоверное количество энергии, чтобы найти гениальную отговорку для своего безделья. Они хотят сохранить хорошую репутацию при отсутствии результатов. Однако оценивают нас все же по результатам работы, а не по оправданиям. Победители добиваются успехов, несмотря на обстоятельства.

Чем красноречивее оправдания, тем лучше мы себя ощущаем. Однако чем бы ни объяснялось ваше безделье снежной бурей за окном или просто желанием посмотреть телевизор, результат будет один и тот же. Чем более драматическую историю мы сочиним, тем более убедительной отговоркой она будет казаться другим и нам самим. Конечно, можно оправдать свое бездействие тем, что сначала вы попали в ураган, потом вам пришлось пересечь зону землетрясения, где на дороге вы нашли мертвую овцу, которую вам пришлось похоронить, потом колесо вашего автомобиля застряло в только что уложенном асфальте, а в конце концов заглох мотор. Но вот ИТОГ будет точно таким же, как если бы вы просто остались дома, потому что вам не хотелось идти на работу.

Все факторы, отвлекающие от работы, по сути своей одинаковы. Они мешают вам добиться определенного результата. Единственное отличие драматических отговорок и оправданий состоит в том, что они вызывают в вас жалость к самому себе.

Конечно, снежная буря и сломавшийся мотор выглядят в качестве самооправдания лучше. Но подумайте сами: *смысл любых отговорок заключается в том, чтобы отвлечь внимание от себя и привлечь его к кому-то или чему-то другому*. В результате мы превращаемся в жертву обстоятельств. Мы ищем сострадания и понимания вместо уважения и признания.

В нашей власти принять решение: либо мы будем опускаться все ниже, либо добьемся намеченной цели. Что бы вы сказали о человеке, который тратит все свое время на отвлекающие факторы? Он живет не своей жизнью, поскольку просто не в состоянии ее контролировать. Тот же, кто все свои силы посвящает достижению цели и не позволяет себе отвлекаться, сам конструирует свою жизнь.

В нашей жизни будет совершенствоваться только то, на чем мы концентрируем свои усилия. Выполнив намеченные планы, мы меняемся сами. Тот же, кто слишком много времени уделяет непредвиденным обстоятельствам, превращает их в главную составную часть своей жизни. В результате вся его жизнь состоит из сплошных оправданий.

Как справляться с отвлекающими обстоятельствами

Гёте однажды сказал: Единственное, что можно предвидеть наверняка, это то, что случится нечто непредвиденное. Всегда что-то будет отвлекать от работы, и мы должны научиться справляться с этим. Многие из этих обстоятельств представляются нам на первый взгляд очень важными. На самом же деле их можно просто игнорировать.

На другие не стоит обращать особого внимания, по крайней мере в данный момент. Это значит, что этими вещами можно спокойно заняться попозже, после работы. Существуют, однако, и вещи, которые требуют немедленного внимания. Поскольку такие непредвиденные и срочные обстоятельства возникают постоянно, надо быть к ним готовым.

Как бы вы отнеслись к таксисту, который зимой не выходит на работу, потому что у него на автомобиле стоят летние шины? Вы, естественно, скажете: Надо было заранее позаботиться. Но так же, как и снег зимой,

определенные обстоятельства появляются в жизни регулярно, и необходимо принимать упреждающие меры, чтобы они не сказывались на вашей работе.

Разумеется, не каждый сюрприз можно предвидеть. Жизнь далеко не всегда является точным отражением наших планов. Иногда возникает пожарная ситуация, когда действовать надо немедленно. Если вы считаете, что такие ситуации могут возникать регулярно каждую неделю или даже каждый день, то надо просто включить их в свое расписание, не позволяя им нарушать намеченные планы. Вы должны управлять непредвиденными обстоятельствами, не позволяя им управлять вами.

Лучше сразу выделить в своем ежедневном расписании время для подобных ситуаций, например два часа в день. Если такие обстоятельства возникнут, они не помешают вам выполнить намеченный на день план, а если не возникнут, то у вас окажется дополнительное время для работы. Ни в коем случае нельзя допускать, чтобы какие-то отвлекающие факторы мешали вам двигаться к цели.

Точно так же вы можете запланировать для решения непредвиденных проблем один день в две недели или три-пять дней в полугодие. Если можете себе позволить, наймите специального человека, который возьмет на себя заботу обо всех непредвиденных ситуациях.

Какую пользу могут принести отвлекающие обстоятельства

Вам знакома такая ситуация, когда вы работаете и кто-то без предупреждения заходит к вам в кабинет? Вероятно, вы уже не раз испытывали раздражение по этому поводу. Но можно ли людей считать помехой? Может быть, человек все же важнее, чем ваша сосредоточенная работа? Конечно, если кто-то заглянул к вам просто от нечего делать, то он крадет у вас время. Но если к вам пришла дочка с проблемой, которая кажется для нее самой важной на данный момент, то, конечно же, приоритет следует отдать ей.

Если вы правильно распланировали свою работу, то можете уделить какое-то время дочери, не ставя под угрозу осуществление основной цели. Такое отвлечение порой может даже придать вам дополнительные силы для работы. *Оно позволит сделать перерыв и затем взглянуть ни проблему по-новому.*

Нам никогда не удастся полностью избавиться от непредвиденных обстоятельств, да это и не нужно. Лучше научиться их использовать. Они могут стать сигналом для того, чтобы окинуть взглядом и оценить уже сделанное, а также задать себе следующие вопросы:

1. Оптимально ли я использую свое время?

2. Занимаюсь ли я долгосрочными целями или решаю только сиюминутные проблемы?

3. Можно ли более эффективно использовать свое время в плане достижения жизненных целей?

Отвлекающие факторы занимают определенное место в жизни победителя. Он сознательно подходит к ним и выделяет для них время, но не позволяет, чтобы какие бы то ни было обстоятельства нарушали его планы, и никогда не использует их в качестве отговорок и оправданий. Он добивается своей цели, несмотря ни на что.

Практические упражнения

Сегодня я начну работать над умением справляться с отвлекающими факторами. Для этого необходимо сделать следующее:

1. Сегодня я не буду пользоваться никакими отговорками. Я хочу быть хозяином своей жизни, а не игрушкой в руках случайных обстоятельств. Находя оправдание собственным неудачам, я признаю, что обстоятельства или другие люди сильнее меня. Вместо того чтобы искать оправдание, я направлю всю свою энергию на достижение целей.

2. Никакие отвлекающие обстоятельства не заставят меня сдаться и отказаться от своей цели. Сегодня я выполню все, что наметил.

3. Поскольку избежать непредвиденных обстоятельств все равно не удастся, начиная с сегодняшнего дня я буду выделять для них время в своем расписании. В этом случае я буду управлять обстоятельствами, а не они мной.

4. Если возникнет непредвиденная ситуация, я воспользуюсь ею, чтобы проверить и оценить, насколько

оптимально использую свое время.

Закон 20

Будьте примером

Как-то раз одна женщина пришла к Ганди и попросила его убедить ее сына, что нельзя есть так много сахара. Она решила, что слова великого человека будут иметь для ребенка больший вес, чем ее собственные. Ганди ответил, что для подготовки к выполнению этого поручения ему потребуется три месяца.

Когда через три месяца женщина вновь пришла к Ганди со своим сыном, он в простых выражениях объяснил ребенку, что нельзя есть слишком много сахара, так как это вредно для здоровья. Чем чаще он будет отказываться от сахара, тем быстрее вырастет и станет сильнее. Мальчик без всяких возражений согласился с ним.

Женщина отвела Ганди в сторонку, чтобы узнать, зачем же ему понадобилось три месяца для такого простого объяснения. Тот ответил ей: Чтобы мои слова были убедительными, я сам на протяжении трех месяцев не ел сахара. Только таким образом я мог уговорить мальчика сделать то же самое.

* * *

Наши слова будут иметь больший вес, если мы подкрепляем их собственным опытом. Значимость наших слов для окружающих можно оценить по тому отклику, которые они находят. Авраам Линкольн говорил: Твои дела звучат так громко, что заглушают слова. Если большинство людей не верят нашим словам, то дело, скорее всего, в нас самих. Вероятно, мы попали в одну из четырех ловушек.

Первая ловушка: руководство, не подкрепленное продуктивной деятельностью

Каждый предприниматель или руководитель находится в одной из четырех фаз управленческой деятельности:

Продуктивная фаза. Поначалу вы достаточно активно занимаетесь продуктивной деятельностью. Основное время посвящается действиям, приносящим доход. Находясь в этой фазе, вы зарабатываете деньги. До тех пор, пока вы сами непосредственно занимаетесь производством, ваши цели для окружающих звучат убедительно.

Фаза управления. Когда предприниматель понимает, что в одиночку не в состояния справиться со всеми задачами, он ищет партнеров или наемных служащих. Значительная часть времени теперь отводится на то, чтобы мотивировать своих служащих и помогать им осваивать порученную работу. Вместо того чтобы самому заниматься продуктивной деятельностью, вы стимулируете ее у подчиненных. Проблему представляет не переход в эту фазу сам по себе, а отход от продуктивной деятельности. Тот, кто напускает на себя важный вид, сам при этом ничего не делая, вскоре перестает восприниматься окружающими всерьез.

Фаза надсмотрщика. Глава фирмы становится надсмотрщиком над своими менеджерами. Это происходит из-за того, что сотрудники берут пример с шефа. Как только появляется новый работник, ветераны сразу же видят свою задачу в том, чтобы обучить новичка и создать у него нужную мотивацию для работы. Все это правильно, если только они при этом не упускают из виду свою собственную продуктивную деятельность. Однако такая опасность постоянно присутствует, так как каждому старому работнику охота почувствовать себя начальником. В результате боссу приходится осуществлять функции надсмотрщика за новыми начальниками, которые руководят деятельностью тех, кто непосредственно работает. Функция производства сдвигается на один уровень вниз, а не растет пропорционально числу вновь принятых сотрудников.

Фаза надсмотрщика за надсмотрщиками. Постоянно нанимаются все новые сотрудники. Те, кто еще недавно занимался продуктивной деятельностью, начинают руководить новыми работниками. Бывшие руководители становятся надсмотрщиками, а бывшие надсмотрщики начинают осуществлять функции надсмотрщиков за надсмотрщиками. Вы уже достигли вершины управленческой пирамиды и думаете, что приобрели максимальный вес в этой структуре. Вам остается только наблюдать и время от времени

подталкивать персонал в нужном направлении. Ведь кто-то же должен позаботиться о том, чтобы надсмотрщики следили за управляющими, а те, в свою очередь, руководили действиями работающих людей.

Вы себе представить не можете, насколько легко компании попадают в эту ловушку. Причины всегда одни и те же: *люди полагают, что значимость им придает занимаемый пост, а не выполняемая работа. Однако в действительности вес вашим словам придают только ваши действия, а не должность.*

Чтобы зажечь других, мы должны гореть сами. Если мы хотим, чтобы к нашим словам прислушивались, мы должны не только говорить, но и что-то делать.

Вторая ловушка: Вот я в свое время...

Многие люди живут только тем, что вспоминают о своих былых успехах. Они представляют собой лишь тень своего прошлого. Такого положения следует всячески избегать.

Если мы хотим, чтобы нас воспринимали всерьез, необходимо периодически возвращаться к продуктивной деятельности и добиваться результатов. Каждый род деятельности имеет свои закономерности и циклы, и их необходимо соблюдать.

Для деятеля искусств, возможно, достаточно представлять публике свою очередную работу раз в два года. Хирург может позволить себе отойти от операционной практики на год, но затем он должен будет к ней вернуться. Во многих других отраслях эти циклы еще короче. Следует весьма критически подходить, например, к продавцу, который в прошлые годы добивался замечательных успехов, но в последние месяцы не занимался вплотную своей работой. Его работа должна оцениваться только по объему продаж, достигнутому им за последний период времени.

Третья ловушка: Вы еще увидите, кем я стану...

Следует весьма скептически относиться к людям, которые разглагольствуют о своих будущих достижениях так, словно они уже всего добились. Эти краснобаи настолько умело сочетают вещи, которые им еще предстоит сделать, с немногими действительными достижениями, что создается впечатление, будто перед вами и в самом деле победитель. В действительности же вы зачастую имеете дело с обычным болтуном.

Ваша слава основывается на уже достигнутых успехах и уважении к тому, чем вы в данный момент занимаетесь. Разумеется, хорошему руководителю требуется и видение будущего. Если люди, как правило, видят вещи только такими, какими они представляются на данный момент, то руководитель в состоянии разглядеть, какими они станут в будущем. Но вы должны уметь передать это видение и окружающим, чтобы пробудить у них энтузиазм и желание достичь этих целей.

Для этого необходимо, чтобы ваши слова подкреплялись делами ведь дела говорят убедительнее слов. Люди, наблюдающие за вашей работой, должны быть уварены, что с таким подходом к делу вы обязательно добьетесь успеха. Если вы работаете над перспективным проектом, то уже в скором времени необходимо продемонстрировать окружающим какие-то достижения. Красивые слова никогда не заменят упорного труда и возникающих на его основе успехов.

Четвертая ловушка: отсутствие личного примера

Многие люди стремятся участвовать в великих и серьезных проектах. Если вы нарисовали перед ними такую цель и убедительно разъяснили ее, то найти сторонников и последователей будет не так уж и трудно. Тем не менее очень многие жалуются на большие трудности в подборе сотрудников. От них только и можно услышать, что хороших специалистов найти невозможно. На самом же деле очень многое зависит от того, насколько лично вы в состоянии привлечь к себе людей. Никто не пойдет за вами, если вы не будете служить вдохновляющим примером.

Задайте себе вопрос: *пошли бы вы сами за таким человеком?* Чего вы добились за последние месяцы? Задумайтесь над своей самодисциплиной и стилем работы. Насколько усердно вы трудились? В какой степени реализуются ваши планы?

Если вы хотите стимулировать в окружающих желание усердно трудиться, то должны сами показывать в этом пример. Для этого недостаточно сидеть дома и давать указания. Вы никогда не добьетесь долгосрочного успеха, если сами не будете продуктивно трудиться.

Удивите окружающих своей производительностью

Речь идет не о том, что вы должны быть постоянно чем-то заняты, а о том, какое место в вашей работе занимает деятельность, приносящая доход. По мере того как вы добиваетесь все больших успехов, область ваших задач смещается и изменяется.

Однако вы должны постоянно доказывать, что еще не утратили способности добиваться конкретных результатов. Вы должны также время от времени заботиться о том, чтобы на равных соревноваться со своими сотрудниками. Продемонстрируйте им методы своей работы и докажите их эффективность. Постоянно поражайте окружающих новыми идеями и их потенциалом. В этом случае к вашим словам будут относиться с доверием и пойдут за вами куда угодно.

Ваш пример (положительный или отрицательный) всегда будет оказывать влияние на действия подчиненных. Если вы постоянно отвлекаетесь от работы, то точно так же будут поступать и ваши сотрудники. Если вы дисциплинированны и нацелены на успех, то такие же качества проявятся и в подчиненных. Если вы усердно трудитесь, то усердие проявят и они. Не надейтесь, что вам удастся ввести в заблуждение своих сотрудников. Они всё прекрасно видят.

Правило трех дней

Мы слишком мало знаем о том, как работает наш мозг, в частности подсознание. Так, например, мы еще не в состоянии объяснить, почему так быстро угасают наша мотивация и энтузиазм. Но, к счастью, нам известно, какие меры можно принять против этого явления. Существует один простой прием, который позволяет удержать мотивацию на высоком уровне, это правило трех дней.

Оно гласит, что каждые три дня нам требуется очередной успех. Под успехом понимается любой положительный результат, поддающийся измерению. К сожалению, многие люди лишают себя этого удовольствия. В ходе работы над любым проектом нельзя останавливаться до тех пор, пока не добьетесь хотя бы небольшого успеха.

Если в течение трех дней вы не достигаете успеха, то порой ваша мотивация падает до нуля. Но после этого требуются значительные усилия, чтобы войти в прежний рабочий ритм. Вспомните примерс поездом. При движении на полной скорости он сметет со своего пути любые препятствия. Если вы каждые три дня добиваетесь какого-то результата, то у вас сохраняется мотивация. В этом случае ваша работа максимально эффективна и вы автоматически становитесь положительным примером для окружающих.

Правило трех дней применительно к вашим сотрудникам

Чтобы сохранить мотивацию и импульс движения, любой из ваших подчиненных тоже нуждается в том, чтобы каждые три дня добиваться какого-то результата. Объясните им механизм этого явления и организуйте рабочий процесс таким образом, чтобы обеспечить достижение промежуточных результатов.

Кроме того, сотрудникам каждые три дня (как минимум) требуется ваша поддержка. Это могут быть какие-то ободряющие слова или мотивация в любой форме, которые демонстрируют людям, что они не предоставлены сами себе и могут рассчитывать на вашу помощь.

Новый работник, который еще только входит в курс дела, пока не в состоянии добиваться успеха каждые три дня, но его нужно каждые три дня ободрять и поддерживать. Для этого имеется множество возможностей: короткая личная беседа, совместно выполненная работа, телефонный звонок, переданная от вас книга или аудиокассета.

Для того чтобы каждые три дня оказывать подчиненным подобную поддержку, вы сами должны быть увлечены работой. Вам самим требуется мотивация и энтузиазм. А для этого нет лучшего средства, чем самому каждые три дня добиваться успеха. *Никто не сохранит ваш импульс движения лучше, чем собственные успехи. Это могут быть любые результаты, достигнутые в любой сфере деятельности компании.* И каждое из этих достижений оказывает положительное влияние на весь коллектив.

Если вы хотите, чтобы ваши подчиненные быстрее двигались, вы сами должны двигаться быстрее.

Не обольщайтесь успехами

С одной стороны, вам каждые три дня необходим определенный результат. С другой стороны, успех не

всегда доказывает, что вы упорно трудились для его достижения. Возможно, он стал результатом ваших усилий, предпринятых три недели назад.

То, чем вы занимались на этой неделе, возможно, принесет свои плоды лишь через месяц. То, над чем вы трудились в этом полугодии, скажется на результатах только в следующем. *Труды в период застоя, возможно, дадут о себе знать лишь в следующей фазе подъема.*

Таким образом, результаты, достигнутые сегодня, необязательно должны быть связаны с сегодняшними усилиями. Очень часто они представляют собой следствие прошлых трудов. Ваш доход нынешнего года представляет собой аккумулированный результат всех действий прошедших лет.

Поэтому не позволяйте сегодняшним успехам вводить вас в заблуждение. Больше внимания обращайте на свои действия и постоянно заботьтесь, чтобы они были продуктивными.

Победители никогда не покидают продуктивную фазу. Они уверены в том, что их сегодняшние действия закладывают основу будущих успехов. Слова победителей никогда не расходятся с делом. Они трудятся продуктивно и потому постоянно служат хорошим примером.

Практические упражнения

Сегодня я начну работать над своей способностью подавать вдохновляющий пример окружающим. Для этого мне потребуется следующее:

1. Сегодня я приложу все силы для того, чтобы остаться в продуктивной фазе.

2. Я составлю план, который поможет мне каждые три дня добиваться конкретных результатов. Начиная с сегодняшнего дня я буду придерживаться правила трех дней.

3. Чтобы обеспечить оптимальную поддержку своим новым сотрудникам, я буду в ходе регулярных контактов демонстрировать им свою поддержку. Она необходима им до тех пор, пока они не научатся самостоятельно использовать в своей работе правило трех дней. Но и после этого целесообразно, чтобы они каждые три дня в той или иной форме ощущали мое присутствие.

4. Самый лучший метод руководства это собственный пример. Я задам себе вопрос: Хочу ли я, чтобы у меня был такой шеф, как я?

5. Сегодня я критически проанализирую, не тешу ли я себя своими прошлыми успехами и не прячусь ли за своими несбыточными прожектами. Планы и мечты это очень хорошо, но они должны подкрепляться делами.

Закон 21

Начинайте все важные дела как можно скорее

Один человек пришел к врачу. Он чувствовал себя усталым, разбитым и буквально изнемогал под тяжестью возложенных на него обязанностей. Его голова была постоянно забита вещами, которые ему предстояло сделать. И этому не было конца. Особую заботу ему доставляло осознание того, что ему не хватает времени для действительно важных дел в жизни. Некоторое время назад он почувствовал изжогу. По ночам он плохо спал, а днем очень быстро уставал. Вера в себя таяла с каждым днем, а ее место постепенно занимала депрессия. Мудрый врач сразу понял, что все недуги объясняются тем, как этот человек распоряжается своей жизнью. Особую роль играли в этом три привычки пациента: он путал срочные вещи с важными, постоянно откладывал какие-то дела на потом и во всем стремился к совершенству.

Срочно и важно

Существует определенная разница между этими двумя понятиями. Чем дольше мы откладываем важные дела, тем более срочными они становятся. От этого мы чувствуем себя все хуже и хуже. Это относится, кстати, не только к действительно важным делам. Даже из-за относительно второстепенных задач мы можем испытывать порой угрызения совести.

Секрет победителей состоит в том, что все важные дела они немедленно превращают в срочные. Они решают их в первую очередь и при любой возможности.

Чем дольше мы откладываем дела на потом (и важные, и не очень), тем более срочными они становятся и тем больше времени требуют в конечном итоге на свое решение. Вот здесь-то и начинается заколдованный круг. Каждый, кто постоянно вынужден заниматься срочными делами, испытывает дефицит времени для решения важных дел. *Чем большее влияние на нашу жизнь оказывает срочность, тем меньше становится влияние важности*. Цена, которую мы платим за срочность, заключается в потере важности. Нельзя допускать, чтобы важным вещам в нашей жизни уделялось слишком мало времени из-за того, что все внимание посвящается срочным.

Представьте себе, что вы, отправляясь в отпуск, загружаете багажник своего автомобиля. Предположим, что сначала вы кладете туда маленькие пакеты с одеждой и прочую мелочь. Когда доходит очередь до больших чемоданов, то выясняется, что их уже просто некуда засунуть. Правильнее было бы поступить по-другому: сначала загрузить большие чемоданы, а уж потом рассовать по различным углам и щелям мелкие свертки. Точно так же следует сначала планировать действительно важные вещи, а затем втискивать в промежутки между ними более мелкие и менее важные задачи.

Правило семидесяти двух часов

Случалось ли с вами такое, что вы что-то запланировали и не сделали? Скорее всего, да. Возможно, впоследствии вы упрекали себя за недисциплинированность.

На самом же деле вы всего лишь нарушили правило семидесяти двух часов, которое гласит, что для выполнения своего плана вы должны в течение семидесяти двух часов с момента принятия решения предпринять какое-то конкретное действие. Если вы этого не сделаете, то у вас остается лишь один шанс из ста, что вы вообще когда-нибудь сможете реализовать свой план. В этом случае вы как бы даете своему мозгу понять, что не верите в успех. А уж если собственный мозг вам не верит, то лучше забыть о своих намерениях и не принимать их всерьез.

Для того чтобы подсознание со всей серьезностью относилось к нашим планам и помнило о них, необходимо, чтобы они закрепились в центральной нервной системе. А это может случиться лишь в том случае, если вы сами дадите себе команду действовать. Каждый час промедления с первичным импульсом к действию снижает вашу мотивацию.

Разница между срочностью и спешкой

Правило семидесяти двух часов не означает, что вы должны повысить скорость работы. Наоборот, излишняя спешка только усиливает стресс и может привести к болезни. Зачастую как раз требуется работать не спеша. Человек не создан для того, чтобы постоянно жить я режиме гонки от одного проекта к другому.

Одна фирма решила заняться торговлей в джунглях и наняла африканских носильщиков для транспортировки товара. Несмотря на то что носильщиков постоянно подгоняли, на третий день они вдруг уселись на землю, и никакие уговоры не смогли заставить их продолжить путь. Раздраженный владелец фирмы потребовал объяснений, и один из африканцев сказал ему: Мы слишком спешила, и хотя наши тела уже здесь, мы должны подождать, пока нас догонят наши души.

Нам нужны тишина и спокойствие, чтобы прислушаться к себе, задуматься, наметить дальнейшие планы и выделить действительно важное из множества текущих дел. Поэтому существует различие между понятиями немедленно и быстро. За важные дела следует приниматься немедленно, но необязательно делать их с максимальной скоростью.

Нельзя делать несколько дел одновременно, нельзя до бесконечности повышать скорость работы. Однако начинать важную работу следует сразу же, не откладывая в долгий ящик.

Болезнь долгого ящика

Принцип безотлагательного начала работы касается и всех тех дел, которые не доставляют вам большого удовольствия. Здесь особенно ярко проявляется тенденция откладывать их в долгий ящик.

У вас наверняка была такая ситуация, когда вы не успели своевременно забронировать номер в гостинице. И теперь вам приходится тратить массу времени, обзванивая одну гостиницу за другой и слыша в ответ, что

свободных мест уже нет. Если бы вы взялись за это дело вовремя, то достаточно было бы одного звонка. Теперь же эта процедура может длиться часами.

Неприятные дела, которые мы пытаемся отложить на потом, с каждым часом становятся все неприятнее. Они начинают по-настоящему мучить нас. Мысли о них отравляют нам весь день. Если бы мы выполнили эти задания в первую очередь, то нам осталось бы только радоваться жизни, так как впереди нас ожидали бы лишь приятные занятия. Следует помнить, что даже самые ненавистные дела перестают давить на нас сразу после того, как мы их сделаем.

Стремление к совершенству

Мало начать дело как можно скорее. Его еще надо довести до конца. Чрезмерное стремление к совершенству зачастую мешает нам завершить тот пли иной проект. Оно в состоянии буквально парализовать все наши действия. Любитель совершенства может потратить восемьдесят процентов своего времени на то, чтобы отшлифовать до блеска последние три процента своей работы. При этом девяносто девять процентов всех остальных людей даже не заметят никакой разницы в исполнении. Уже давно доказано, что истинное совершенство навсегда останется недоступным для человека.

О художнике Пьере Боннаре рассказывают, что однажды он с кистью и палитрой явился в Лувр и начал переписывать одну из своих картин. Смотрители музея задержали его. Боннар начал оправдываться: Это же моя картина, я ее еще не закончил. Один из смотрителей возразил ему на это: Картина закончена, иначе она не висела бы в Лувре.

Проблема перфекционизма часто объясняется подспудным чувством страха перед возможными ошибками. Ведь до тех пор, пока проект окончательно не завершен, никто его не увидит и не обнаружит возможных промахов. Однако в большинстве случаев успеха добивается не тот, кто не делает ошибок, а тот, кто работает. Работа же всегда связана с ошибками. Нельзя оценивать результаты работы по количеству ошибок. Тем не менее в большинстве школ оценка определяется именно таким образом. Однако у человека должно быть право на ошибки. Ведь на ошибках мы учимся. Однажды один из подчиненных основателя фирмы IBM Тома Уотсона допустил промах, который обошелся фирме в десять миллионов долларов. Когда этого работника вызвали в кабинет Уотсона, тот был уверен, что его немедленно уволят. К его удивлению, шеф сказал: Уволить вас? И это после того, как я вложил в ваше обучение десять миллионов? Ни за что в жизни. Мы должны учиться на своих ошибках. Только в этом случае мы можем стать сильнее и, хочется надеяться, умнее. Здесь следует руководствоваться правилом: лучше начать действовать, совершая небольшие ошибки, чем медлить, стремясь к безошибочности.

Практические упражнения

Сегодня я буду работать над умением начинать важные дела как можно быстрее. Для этого мне необходимо предпринять следующее:

1. Каждое утро я буду задавать себе вопрос: Что мне больше всего не хочется делать? Именно этим я и займусь в первую очередь. Таким образом я сразу избавлюсь от всех неприятных вещей. Чем скорее я разделаюсь с ними, тем веселее будет мой день, потому что впереди меня будет ожидать только самое приятное.

2. Затем я задам себе следующий вопрос: Какая задача для меня сегодня важнее всего? Я сразу же возьмусь за нее и не буду ни на что отвлекаться, пока не выполню. Даже если в этот день я не успею сделать ничего другого, я буду знать, что самое главное уже сделано.

3. Я задам себе вопрос: Что я должен изменить в своей жизни, чтобы у меня оставалось больше времени на важные дела и не приходилось тратить много ненужной энергии на неотложные?

4. Что бы я ни запланировал для себя, я должен приступить к осуществлению своих замыслов в течение семидесяти двух часов. По крайней мере, я должен сделать первый шаг в этом направлении. Начиная с сегодняшнего дня я буду удивлять всех быстротой работы.

5. Я проанализирую, не попал ли я в ловушку чрезмерного стремления к совершенству, и определю, где должен поставить заключительную точку в своем проекте.

Закон 22

Берите на себя ответственность

Хозяин послал своего работника в город, чтобы тот продал апельсины. Вечером работник вернулся и доложил:

Мне не повезло. Люди в один голос уверяли, что я продаю апельсины слишком дорого, поэтому мне так ничего и не удалось продать.

Жаль, что ума у тебя меньше, чем у апельсина, ответил ему хозяин.

Работник обиделся, но хозяин взял апельсин в руку и спросил:

Что будет, если я сожму апельсин в кулаке?

Сок потечет, ответил работник.

Правильно. А если я ударю по нему молотком?

Тоже сок потечет.

А если осел наступит на него копытом?

Все равно будет сок.

То-то и оно, сказал хозяин. Что бы с апельсином ни делали, из него может вытечь только то, что в нем есть. В тебе заложена способность реагировать на складывающуюся ситуацию. Ты же отдаешь эту способность другим, возлагая на них вину за собственную глупость.

* * *

Когда дела идут, не так, как бы нам хотелось, мы обычно возлагаем ответственность за это на неблагоприятные обстоятельства или на других людей. Мы обвиняем экономическую ситуацию, жизненные условия, родителей, супруга, фирму, состояние здоровья, начальство...

Вам ведь не раз уже приходилось слышать что-то подобное:

Если бы со мной этого не случилось, я бы...;

Если бы у меня было больше времени (пли денег), то тогда...;

У меня было хорошее настроение, пока ты не....

Все эти высказывания объединяет одно: во всем виноват кто угодно, только не я сам. Но тот, кто возлагает ответственность на других, передает им одновременно и власть.

Дело не в обстоятельствах, а в том, как мы ими пользуемся

Вы можете стать победителем лишь в том случае, если берете на себя полную ответственность за собственную жизнь. Конечно, вы не несете ответственности за все обстоятельства, в которых можете очутиться. Но только вы ответственны за то, как вы на них реагируете и как истолковываете их. Возможно, вы не виноваты в той экономической ситуации, в которой оказались в данный момент. Но только на вас лежит ответственность за то, как вы себя поведете.

Вы можете использовать неблагоприятную экономическую ситуацию как оправдание: Теперь мне придется быть осторожным вдвойне. А можете разглядеть в ней новые возможности: Мне все равно нечего терять. Ниже падать уже некуда.

В слове ответственность легко разглядеть корень ответ. Ответственность означает умение правильно отвечать на любые обстоятельства. Ответ будет правильным, если вы сосредоточитесь на своей цели и никому не позволите сбить себя с этого пути.

Бернард Шоу выразил эту мысль весьма лаконично: *Мы привыкли во всех своих бедах обвинять обстоятельства. Я не верю ни в какие обстоятельства. Тот, кто хочет добиться в этой жизни успеха, идет и находит себе те обстоятельства, которые ему нужны. А если не может найти, то создает их сам*.

Тот, кто снимает с себя ответственность, попадает в плен. Тот, кто берет ее на себя, обретает свободу

Виктор Франкл был одним из самых выдающихся психологов XX века. Многие годы он провел в концлагере. Там погибла вся его семья. Сам он тоже подвергался жестоким пыткам и был близок к смерти.

Находясь в заключении, Франкл вдруг понял: Никто, кроме меня, не властен над моим отношением к событиям. Вы можете пытать меня, убивать моих родных, но мои мысли принадлежат только мне. Лишь я один могу решить, как оценить ту или иную ситуацию.

И он сказал себе: Если уж в этих невероятных условиях я могу сохранить свою личность и характер, то это сможет сделать каждый человек.

Виктор Франкл изложил свои наблюдения в одной фразе: *Самая последняя из оставшихся человеку свобод заключается в том, чтобы самостоятельно избрать свое отношение к любой сложившейся ситуации*.

Во все времена бесчисленное множество людей попадали в рабство или плен. Они отдали бы все за то, чтобы быть такими же свободными, как и мы. Но мы должны уяснить себе, насколько действительно свободны. Каждый день нам нужно задавать себе вопрос: Как я пользуюсь своей безграничной свободой?

Наш ежедневный выбор

Многие мудрецы утверждали, что каждый новый день жизни похож на рождение. Почему? Потому, что каждый день у нас есть возможность начать новую жизнь. Каждый день делает нам бесценный подарок возможность изменить все, что лишает нашу жизнь счастья.

Обычно мы не замечаем этих возможностей. Ведь если мы признаем, что выбор принадлежит нам, то у нас не будет права на самооправдание. В этом случае все будет зависеть только от нас. Поэтому мы придаем слишком большое значение обстоятельствам, находящимся вне нашей власти. Отсюда и результат мы живем не так, как хотим. Мы сами себя разрушаем.

Существует много способов саморазрушения. Мы можем убить свое тело, свою любовь и мечты. Окружающие, возможно, и не заметят этого, но мы в данном случае нарушаем законы природы и совершаем преступление по отношению к самим себе. Многие полагают, что у них не хватит сил, чтобы изменить обстоятельства и вернуть себе свободу. Вместо этого они прилагают неимоверные усилия, направленные на сохранение своего рабства.

Людям трудно признать, что вся ответственность лежит только на них. Человек, снимающий с себя ответственность, похож на героя из анекдота, который каждый день во время обеденного перерыва жаловался коллегам на принесенные из дома сэндвичи: Какой ужас! Опять с сыром и помидорами. Я терпеть их не могу. Так продолжалось изо дня в день, пока коллегам это не надоело и один из них не сказал: Если ты не любишь сэндвичи с помидорами и сыром, то скажи своей жене, чтобы она приготовила тебе что-нибудь другое. Да ты что, возразил тот. Я же не женат. Я сам делаю себе эти сэндвичи.

В жизни тоже каждый сам делает себе сэндвичи. Выбор принадлежит только нам самим.

Ответственность за карьерный рост

Только от вас зависит, будет ли ваша зарплата выше средней. Компания не обязана гарантировать вам фантастические заработки. Начальник не обязан заботиться о вашем продвижении по службе. Жена не обязана выключать телевизор, подавать вам пиджак и провожать до двери.

Конечно, не всегда все складывается так, как нам хотелось бы. Но только вы решаете, как реагировать на ту или иную ситуацию.

Неблагоприятные обстоятельства могут затормозить или остановить ваше движение, но вы можете принять решение двигаться к цели, невзирая ни на какие препятствия.

Так, например, только вы несете ответственность за размер своего оклада. Ведь зарплату не получают ее надо заработать. Остается только пожалеть того, кто постоянно упускает свой шанс. Рано или поздно ему

придется отвечать перед самим собой: Как ты распорядился своими способностями? Не надо прятаться от решений, которые дают нам свободу. Это будет означать отказ от борьбы и признание того, что жизнь прошла впустую.

Ответственность за отношения с окружающими

Нелегко признать, что мы несем ответственность за собственные реакции. Особенно если эта реакция была неправильной. Не имеет смысла вступать в спор только по той причине, что кто-то начал его первым. Вместо спора и конфронтации можно избрать другой ответ. Если мы погонимся за ужалившей нас змеей, то это приведет только к тому, что яд с потоком крови быстрее распространится по телу. Лучше сразу принять противоядие.

Вместо того чтобы сразу вступать в спор, вспомните, что мы в состоянии контролировать собственные реакции. Возможно, вам помогут следующие мысли:

Зачастую мы сами являемся причиной негативного отношения к нам окружающих. Если мы признаем это, то исправить свое поведение будет в наших силах.

За агрессивным поведением другого человека чаще всего скрывается страх. Возможно, он просто боится вашего превосходства.

Значительно проще изменить свои критерии оценки людей, чем их самих. Возможно, вы слишком высоко подняли планку оценки окружающих, поэтому никогда не сможете найти человека, который вас полностью удовлетворяет. В таком случае причиной наших разочарований будут собственные завышенные ожидания, а не поведение окружающих.

Если кто-то в нашем присутствии ведет себя не так, как бы нам хотелось, то необходимо вспомнить о том, что мы вправе решать, каким будет наш ответ на это поведение. В этом случае лучше повременить пару секунд с проявлением спонтанной реакции и ответить себе на следующие вопросы:

1. Возможно, это реакция на мое собственное негативное поведение в прошлом?

2. Возможно, за раздражением этого человека скрывается страх передо мной? В этом случае мне легче будет понять его и помочь ему.

3. Что меня на самом деле раздражает? Поведение человека или его несоответствие моим завышенным критериям оценки? А может быть, причина кроется в моей собственной неуверенности?

Признайте, что все в ваших силах

Вы должны понять, что ваша жизнь сложилась именно таким образом лишь потому, что вы в свое время задали ей соответствующее направление. Только после этого вы можете принять сознательное решение с сегодняшнего дня направить ее в другое, более благоприятное русло. Это будет означать, что вы обрели контроль над собственной жизнью.

Жил однажды старый учитель, который знал ответы на все вопросы. Это не давало покоя двум его ученикам, и они решили провести учителя.

Они спрятали за спину пойманную птицу и договорились задать учителю вопрос, живая она или мертвая. Если бы тот ответил, что птица живая, они быстро свернули бы ей шею и учитель оказался бы не прав. Если бы учитель сказал, что птица мертвая, они бы выпустили ее, опять-таки доказав учителю, что он не прав.

Подойдя к учителю, они спросили: Скажи, жива или мертва птица, которую мы прячем за спиной? Учитель спокойно взглянул на них и ответил: Что бы я ни сказал все в ваших руках.

Вы в состоянии изменить все начиная от ваших взаимоотношений и заканчивая величиной банковского счета. Вы можете сделать это в тот день, когда примете решение и начнете действовать. Потому что вы несете ответственность не только за свои поступки, но и за бездействие.

В одной старой песне рассказывается о человеке, который отправился в соседний квартал, чтобы купить себе сигареты. По пути ему приходит в голову странная мысль: А что, если вдруг взять и махнуть в Нью-Йорк? Паспорт у него с собой, денег достаточно. Он мечтал об этом всю жизнь. Он во всех красках расписывает себе последствия этого сумасшедшего поступка... а потом покупает сигареты и идет домой.

Только от вас зависит, претворятся ли в жизнь ваши мечты. Если вы возьметесь за дело прямо сейчас, то сможете сделать практически все, что захотите. Силы для этого у вас есть. Но будьте осторожны: *если вы слишком долго не проявляете свою волю и решимость, они становятся слабее и исчезают*.

Победители всегда полностью берут на себя ответственность и никогда никому не отдают власть над собственной жизнью. Они знают, что не могут повлиять на все события, которые с ними произойдут, но уверены, что всегда смогут решить, какое значение придать этим событиям и как на них реагировать.

Они знают, что все отрицательные эмоции теряют власть над ними в тот момент, когда они берут на себя ответственность.

Практические упражнения

С сегодняшнего дня я принимаю решение брать на себя всю ответственность за собственную жизнь. Для этого мне необходимо предпринять следующее:

1. Сегодня я не буду ни в чем обвинять ни людей, ни обстоятельства. Если я обвиняю кого-то, то передаю ему власть над собственной жизнью, а я хочу сам быть ее хозяином.

2. Если какая-то ситуация покажется мне слишком трудной, я закрою глаза и представлю себе человека, который намного сильнее меня. Я задам себе вопрос: Как бы оценил этот человек данную ситуацию и что бы он сделал на моем месте?

3. Если сегодня я не достиг какой-то цели, то ответственность за это лежит на мне. Точно так же я возьму на себя ответственность за все свои успехи. В этом случае я не буду благодарить судьбу или людей, которые мне помогли. Я буду радоваться и гордиться своими успехами. Это поможет мне укрепить веру в себя.

4. Если сегодня кто-то поведет себя со мной агрессивно, я задам себе вопрос, не обидел ли я случайно этого человека и не испугал ли его. Я также проверю, не слишком ли завышены мои ожидания в отношении этого человека.

Закон 23

Учитесь справляться со своими страхами

Во время прогулки по лесу маленький мальчик набрел на поляну, где два садовника работали в своих огородах. Огороды сильно отличались друг от друга. Один из них сплошь зарос сорняками, и садовник сильно сокрушался по этому поводу.

Второй огород был ухоженным, и его хозяин с довольным видом насвистывал песенку. Казалось, работа в огороде не доставляла ему никакого труда.

Мальчик решил познакомиться с довольным садовником и поинтересовался у него, почему ему все так ловко удается, а его сосед работает не покладая рук, но без всякого видимого результата.

Садовник ответил: Раньше я тоже выбивался из сил, как и он, но так и не смог справиться с сорняками. Сколько бы я их ни вырывал, корни оставались в земле, и из них вырастали новые побеги. Они росли быстрее, чем я их выпалывал. Потом я решил поступить по-другому. Я нашел цветы, которые росли быстрее, чем сорняки. Вскоре они заглушили всю сорную траву, и огород очистился сам собой.

Уходя, мальчик обнаружил на опушке леса и третью делянку, на которой росли только ядовитые растения. Садовник объяснил ему: Хозяин этого участка прекрасный врач. Он самый умный из нас троих. Из ядовитых растений на своем огороде он делает лекарства.

* * *

Каждый человек даже тот, который совершает великие дела, испытывает страх. *Смелый не тот, кто ничего не боится, а тот, кто, несмотря па страх, идет вперед*.

Страх это представление о тех событиях, наступления которых мы не хотим. Чем ярче эти представления и чем чаще они возникают, тем сильнее страх. С ним трудно бороться, однако его можно обратить себе на пользу или противопоставить ему другое, более сильное чувство.

Мы не бессильны перед страхом. Мы в состоянии бороться с ним и не допустить, чтобы он отравлял нашу жизнь.

Страх можно победить благодарностью

Страх невозможно просто вырвать из души, как сорняк из почвы. Представьте, что вы выключаете свет и вас вдруг окружает непроглядная темнота. Что вы можете предпринять против темноты? Бессмысленно бороться с ней или пытаться прогнать ее. Ее можно победить только светом.

Страх похож на темноту. Его нельзя просто прогнать. Чем отчаяннее мы пытаемся это сделать, тем сильнее он становится. Сила действия в данном случае равна силе противодействия. Но можно противопоставить страху другое чувство, которое окажется сильнее. Точно так же свет рассеивает тьму.

Объяснить это очень просто. Наш мозг в состоянии обдумывать в каждый данный момент времени не более одной мысли. Если мы загрузим его эмоциями, противоположными страху, то для страха просто не останется места. Противоположность страха это вовсе не смелость. Ведь смелый человек тоже испытывает чувство страха, но действует, преодолевая его. Именно поэтому мы и называем его смелым.

Противоположностью страха является благодарность, поэтому *страх можно победить благодарностью*. Если вы вспомните пять вещей, которые вызывают в вас чувство благодарности, то от страха не останется и следа. Это может быть нечто совершенно простое, например способность ходить, видеть, говорить, читать. Это могут быть ваш автомобиль, квартира, люди, которых вы любите и которые любят вас...

Мы слишком часто воспринимаем подобные вещи как нечто само собой разумеющееся, во всяком случае, до тех пор, пока не лишаемся их. Лишь когда вы, к примеру, лишаетесь возможности ходить, вы начинаете понимать, какое это было счастье.

Необходимо почаще осознавать это, и тогда ваша жизнь станет полнее и богаче.

Великие цели затмевают страх

Еще один способ, позволяющий справиться со страхом, состоит в том, чтобы сосредоточиться на своей цели. *Страх может одолеть нас только в том случае, если мы потеряем из виду цель*. Каждую неделю записывайте свои самые важные цели. Представляйте себе, какой станет ваша жизнь, когда они будут достигнуты.

Вы обнаружите, что, мечтая о своих целях, вы не испытываете страха. Конечно, вам придется потратить на это несколько минут в день, но ведь в бездействии и страхе вы проводите значительно больше времени.

Правда, через некоторое время после этой процедуры страх возвращается, но вы воспринимаете его уже значительно спокойнее.

Кроме того, страх в этом случае служит для вас сигналом, что пора вновь вспомнить о своих целях.

Десять практических советов

Если вас одолевает страх, прочтите следующие десять пунктов:

1. Задайте себе вопрос: Что стало с моими прошлыми страхами? Вы поймете, что максимум пять процентов всех ваших страхов в прошлом стали действительностью. Задумайтесь над тем, насколько обоснованны ваши тревоги. Возможно, вы беспокоитесь по пустякам.

2. Запишите пять вещей, которые вызывают в вас чувство благодарности. Скажите себе: До сих пор все было в порядке, и с новой задачей я тоже справлюсь.

3. Многое из того, чего мы боимся, может произойти в будущем, а может и не произойти. К сегодняшнему дню это не имеет никакого отношения. Почему же мы должны страдать сегодня?

4. Убедите себя, что нынешний день для вас закончится благополучно, а за ним и еще один. Жизнь состоит

из последовательности отдельных дней.

5. Если страх слишком силен, как можно скорее поговорите с победителем. В его присутствии ваш страх исчезнет. Можно также подумать о том, что тот или иной человек предпринял бы в подобной ситуации.

6. Займитесь делом. Конечно, это нелегко, когда вас переполняет страх, но необходимо. *Ведь страх давит на нас сильнее всего именно тогда, когда мы сидим без дела*.

7. Никогда не задавайте себе вопрос, справитесь ли вы с заданием. Вопрос должен звучать по-другому: Каким образом я справляюсь с ним? Что бы ни случилось, вы найдете правильное решение.

8. Подкрепляйте свои положительные представления. Выдумайте о себе увлекательную историю со счастливым концом.

9. Слушайте музыку, которая вам нравится. Страх исчезнет, как будто его и не было.

10. Загляните в свой дневник успеха. Вы быстро вспомните, какой вы удачливый человек, и у вас не будет повода попусту тревожиться.

Страх может быть и ядом, и лекарством

Иногда неплохо использовать страх в ограниченной дозе как стимулирующее средство. С ним нужно обращаться так же, как с ядом. Слишком большая доза может привести к параличу и смерти, но небольшое количество вполне может оказаться сильнодействующим лекарством. Поэтому победители не имеют ничего против импульсов страха, но не дают ему полностью овладеть собой.

Победители уже давно поняли, что страх в небольших дозах может быть прекрасным стимулом. Они говорят себе: *Если я не испытываю страха перед тем, как сделать новый шаг, то это признак того, что намеченный шаг для меня слишком мал*.

Победители рассматривают страх как верный признак того, что они находятся на правильном пути. Они сумели заключить союз со своими страхами и считают их движущим фактором собственного роста.

Катастрофы

Победители не прячутся от катастроф. Они знают, что в их жизни обязательно будут печальные моменты. От этого никому не дано уберечься. Поэтому воспользуйтесь следующими советами:

Было бы пустой тратой времени и энергии страдать еще до того, как произошло что-то ужасное.

Победители знают, что им хватит сил и мудрости, чтобы пережить черный период в жизни.

Катастрофа это возможность начать все сначала.

Катастрофы это важная составная часть нашей жизни, хотя и не обязательно сознательно искать их. Ричард Бах писал: *То, что гусеница может принять за конец света, на самом деле представляет собой момент рождения бабочки*.

Позитивное мировоззрение

Победителям свойственна прямо-таки детская вера. Так, например, они уверены, что их жизнью руководит кто-то свыше и что все в жизни имеет определенный смысл. Правда, этот смысл не всегда удается разглядеть сразу, иногда его приходится подолгу искать.

Кое-кому такое мировоззрение может показаться наивным. Но какую альтернативу ему можно предложить? Попросту верить в успех или неудачу, которые без всякой системы распределяются между людьми? Тот, кто не хочет считать себя жертвой случайностей, а пытается во всем отыскать какой-то смысл, чувствует себя намного спокойнее.

С одной стороны, победители ищут во всем глубокий смысл, а с другой стороны, считают себя песчинкой в просторах бесконечного космоса. Они прекрасно осознают, что мир вертится не вокруг них. Все их мечты, страхи и катастрофы это всего лишь едва заметное дуновение Вселенной. Они относятся к жизни как к игре. Ошибкив такой игре приобретают не слишком большое значение. Даже если вы и проиграли, можно в любой

момент начать новую игру.

На первый взгляд вышесказанное может показаться противоречием, но на самом деле это не так. Если рассматривать жизнь как игру и в то же время искать в ней глубинный смысл, то такой подход объединяет в себе и определенную легкомысленность, и одновременно здравость суждений. Это позволяет нам воспринимать свои страхи не столь уже серьезно.

Вера в глубокий смысл происходящего, в свою очередь, укрепляет веру в себя. Поиски смысла позволяют избежать поверхностности в жизни.

Таковы две стороны медали, и одна из них невозможна без другой. Серьезность и игра хорошо дополняют друг друга. Тот, кто видит в жизни игру и в то же время занят поисками смысла, не будет чересчур мучиться всевозможными страхами.

Практические упражнения

Сегодня я буду учиться справляться со своими страхами. Для этого мне необходимо предпринять следующие шаги:

1. Как только я почувствую, что мной овладевает страх, я сразу же прочту десять практических советов, которые позволят мне преодолеть его.

2. Я запишу минимум пять вещей, которые вызывают во мне чувство благодарности. Я понимаю, что хронический страх возникает не сам по себе, а зависит от моего отношения к окружающему миру. В любой момент я могу заглушить его чувством благодарности.

3. Начиная с сегодняшнего дня я буду относиться к страху по-другому. Я буду воспринимать его как полезный стимул для успеха. Легкое чувство страха будет демонстрировать мне, что я прилагаю достаточные усилия и расту. Если я не испытываю страха перед следующим шагом, то этот шаг слишком мал для меня.

4. С сегодняшнего дня я буду относиться к себе, к своим желаниям и страхам не столь серьезно. Я всего лишь часть большого целого.

Закон 24

Сосредоточьтесь на своих сильных сторонах

Одно дерево очень страдало из-за того, что оно маленькое, кривое и уродливое. Все остальные деревья по соседству были намного выше и красивее. Дереву очень хотелось стать таким же, как они, чтобы его ветви красиво развевались на ветру.

Но дерево росло на склоне скалы. Его корни вцепились в небольшой кусочек почвы, скопившейся в расщелине между камнями. В его ветвях шумел ледяной ветер. Солнце освещало его лишь с утра, а после полудня скрывалось за скалой, даря свой свет другим деревьям, растущим ниже по склону. Дереву просто невозможно было вырасти больше, и оно проклинало свою несчастную судьбу.

Но однажды утром, когда его осветили первые лучи солнца, оно взглянуло на расстилавшуюся внизу долину и поняло, что жизнь не так уж и плоха. Перед ним открывался великолепный вид. Ни одно из деревьев, растущих ниже, не могло увидеть и десятой доли этой чудесной панорамы. Выступ скалы защищал его от снега и льда. Без своего кривого ствола, узловатых и крепких сучьев дерево просто не смогло бы выжить в этом месте. Оно имело свой неповторимый стиль и занимало свое место как и все деревья, которые росли здесь. Оно было уникальным, и это давало ему массу преимуществ.

* * *

Каждый человек должен научиться жить с теми способностями и качествами, которые он имеет. Главное внимание следует сконцентрировать на тех вещах, которые мы можем сделать, которые мы имеем и понимаем. К сожалению, люди часто обращают больше внимания на то, чего они *не* могут, *не* имеют и *не* понимают.

Бессмысленные мечты

Многие полагают, что жить было бы намного легче, если бы у них было больше способностей и талантов. Так, например, человек, болезненный по природе, считает, что жизнь была бы значительно проще, если бы у него было хорошее здоровье. Но оно такое, какое есть.

Мать-одиночка, конечно, мечтает о том, чтобы проводить больше времени с детьми. Но у нее нет этого времени она должна работать.

Вы полагаете, что жить было бы легче, если бы у вас был замечательный голос или какой-то другой художественный талант? Думаю, что нет. За каждый успех приходится платить свою цену. Но главное все же состоит в том, что *мы имеем только те таланты, которые у нас есть*.

Вы думаете, что если бы у вас было больше денег, хорошее здоровье, любящая жена, то жизнь стала бы лучше? Да нет, у вас появились бы совсем другие проблемы.

Умейте пользоваться тем, что имеете

Чем бы вас ни наделила природа, этого уже не изменить. На протяжении всей жизни вам постоянно придется констатировать, что у одних людей талантов и способностей больше, чем у других.

Не имеет смысла взывать к справедливости. Во-первых, мы не знаем, какую цену за свои таланты платят другие люди. Во-вторых, у нас тоже есть свои способности и таланты, которых нет у других. Но на самом деле способности играют не такую уж большую роль. *Намного важнее, как мы распоряжаемся тем, что имеем*.

Вы можете целыми днями просиживать дома, мечтая о новых способностях, но это никак не изменит вашего будущего. Как и в игре в покер, тот, кому просто везет с картами, может добиться лишь краткосрочного успеха. В конечном же итоге победит тот, кто лучше играет, то есть тот, кто разбирается в игре и всех ее тонкостях.

Если у вас нет тех талантов, которыми располагают другие, то надо просто избрать себе другой жизненный путь.

Одному ученику в школе никак не давался английский язык. Ему просто не подходила методика, по которой в школе преподавали иностранные языки. Он был самым последним в классе по успеваемости и завидовал тем, у кого были способности к языкам. Затем ему довелось несколько лет прожить в США. Сегодня он говорит по-английски намного лучше, чем все его одноклассники.

Дело не только в способностях. Намного важнее то, как мы их используем.

Трудолюбие важнее способностей

Не следует слишком обожествлять таланты окружающих. Ведь мы никогда в точности не знаем, какая доля их успеха приходится на талант, а какая на упорный труд. Все победители сходятся в одном: любые выдающиеся достижения это в первую очередь результат труда. Многие не соглашаются с данным утверждением, потому что это лишает их самого главного козыря: Зачем выбиваться из сил, если нет таланта?

Вы можете выиграть независимо от того, какие карты вам достались. Возможно, для этого потребуется несколько больше времени и придется немало попотеть. Но если у вас есть решимость и выдержка, то всегда найдется путь, ведущий к цели. Если на этом пути возникнут препятствия, то вы сможете обогнуть их, проползти под ними или перелезть через них. Тот же, кто полагается только на везение в картах, в растерянности остановится перед первой же проблемой и будет ждать удачного расклада.

Начните прямо с того места, где вы в данный момент находитесь, не обращая внимания на сложившуюся ситуацию. И независимо от того, чем вы занимаетесь, постарайтесь, чтобы каждый день у вас получалось это хотя бы немного лучше, чем вчера, И так шаг за шагом. Не ждите, пока обстоятельства изменятся к лучшему. Сами создавайте обстоятельства, которые вам нужны.

Сильные и слабые стороны

У каждого есть свои сильные и слабые стороны. Многие обращают внимание только на свои слабости и полагают, что именно в них кроется причина всех неудач. Для этих людей у нас есть хорошая новость: слабые стороны личности не имеют для успеха абсолютно никакого значения. *Самый лучший розовый куст не тот, у*

которого меньше шипов, а тот, на котором растут самые красивые цветы. Никто еще не стал богатым только за счет того, что избавился от недостатков. Богатым вас делают не недостатки, с которыми вы научились справляться, а имеющиеся у вас достоинства.

Если вы победили в себе какой-то недостаток, то чего вы этим добились? Ничего, за исключением того, что у вас стало одним недостатком меньше. От этого у вас не прибавится ни денег, ни успехов. *Вы останетесь посредственностью до тех пор, пока не разовьете в себе сильные стороны личности*. Только это может принести вам богатство и процветание.

Не переживайте по поводу своих недостатков слишком сильно. Бесчисленное множество людей живут с такими же недостатками и при этом преуспевают. Разумеется, нельзя полностью игнорировать свои слабые стороны, иначе они могут помешать вам добиться успеха. Но вы всегда сможете найти решение. Если вы плохо разбираетесь в бухгалтерском учете, наймите хорошего бухгалтера. *Вы должны рассматривать свои слабые стороны как шанс для того, чтобы избрать для себя новый путь и скооперироваться с людьми, которые сильны именнов этой области*.

Сосредоточьтесь на своих сильных сторонах и всеми силами развивайте их. Найдите людей, которые уже проявили аналогичные достоинства. Объединитесь с ними и учитесь у них.

Ваши дела сопровождают вас всю жизнь

Со временем вы, безусловно, поймете, что большинство обстоятельств, в которых вы оказываетесь, находятся на вашей совести. Это касается и благоприятных, и нежелательных ситуаций. Все зависит от их сочетания к намечающихся перспектив. Возможно, со временем даже ваши ошибки и поражения приобретут какой-то смысл. Здесь все как в карточной игре. Карта, взятая сама по себе, не может быть ни хорошей, ни плохой. Только сочетание карт, оказавшихся у вас на руках, будет влиять на то, выиграете вы или проиграете.

Если вы в состоянии что-то изменить в своей жизни, сделайте это. Кое-что не удастся изменить быстро, а возможно, и вообще никогда. Примите этот факт к сведению. А самое главное научитесь отличать одни обстоятельства от других. Постарайтесь разглядеть преимущества, которые скрываются за, казалось бы, невыгодной ситуацией. То, над чем все долгое время смеются и издеваются, может в один прекрасный день стать вашим козырем.

Не сравнивайте себя с другими

Мы постоянно сравниваем себя с окружающими, надеясь, что это поможет нам лучше выглядеть на их фоне. В ходе такого сравнения мы приходим к выводу, что либо в чем-то превосходим остальных, либо, наоборот, уступаем им. И то и другое не приносит нам никакой пользы.

Если мы видим свое превосходство, то невольно трактуем это как собственный успех. Но при этом пользуемся весьма спорным критерием. Возможно, человек, с которым мы себя сравниваем, просто перестал развиваться. В этом случае мы как бы прячемся за неудачами окружающих.

Если же мы проигрываем в сравнении с другими людьми, то иэто приносит нам мало пользы. Всегда можно отыскать людей, которые превосходят нас в той или иной области деятельности. *В этом случае мы можем потерять веру в себя и решимость. Если же мы сосредоточим внимание только на себе, то это поможет нам осознать собственную уникальность.* Поэтому любые сравнения не имеют смысла. *Оценивать себя можно только по собственным критериям. Надо сравнивать себя с тем человеком, которым мы можем и хотим стать.*

Неповторимость

Не существует другого такого человека, как вы. Никто не встретится на своем жизненном пути точно с такими же задачами, которые предстоит решать вам. Ваша уникальность проявляется в сочетании личного опыта и способностей.

Вы можете возразить: Но все, что я сделал до сих пор, могли сделать и другие. Во-первых, это очень маловероятно. Но главное то, что вы это все же сделали! Именно вы, а не кто-то другой. И так будет всегда.

Ни один другой человек не сможет занять ваше место в жизни. Чем меньше вы сравниваете себя с другими и чем сильнее сосредоточиваетесь на самом себе, тем яснее вам становится ваша неповторимость и все вытекающие из нее преимущества. *Не стоит желать, чтобы у вас появились достоинства другого человека. Лучше развейте свои собственные сильные стороны.*

Когда вы сравниваете себя с другими людьми, у нас чаще всего возникают такие негативные чувства, как зависть и ревность.

Зависть

Причиной зависти становится осознание того, что вы в чем-то уступаете окружающим. Таким образом, предпосылкой данного чувства является недостаточная уверенность в себе. Человек, ощущающий свою ущербность, пытается общаться с теми, кто, по его мнению, находится на более высоком уровне.

Но для того, чтобы люди, находящиеся на разных уровнях, могли общаться, существует только два пути. Надо либо подтягиваться до уровня того человека, который вас превосходит, либо пытаться стянуть его вниз, до своего уровня. Либо мы сносим все окружающие здания, либо строим свое собственное. Люди, которые не верят в свою способность дорасти до более высокого уровня, пытаются принизить окружающих, приписывая им всевозможные недостатки и пороки. Самое плохое в зависти заключается не в том, что мы пытаемся принизить преуспевающего человека, а в том, что завистник сам лишает себя возможности стать лучше. Вместо того, чтобы покинуть свой уровень и попытаться перейти на более высокий, он тратит всю свою энергию на то, чтобы стащить окружающих до своего уровня.

Ревность

Чрезмерная ревность это одна из форм сомнения в себе и собственных силах. Это чувство, как и зависть, возникает при попытке сравнить себя с другими. Во многих семьях супруги порой устраивают крайне неприятные сцены ревности. Самое трагичное здесь то, что ревнивец, вместо того чтобы попытаться возбудить у супруги интерес к собственной персоне, тратит свою энергию на ограничение ее свободы. Рано или поздно ваша партнерша поймет, что это признак вашей слабости. *В результате ревность всегда приводит к тому, с чем пытается бороться. Она отталкивает супругов друг от друга.*

Бытует ошибочное мнение, будто ревность является верным признаком подлинной любви. Это неправда. Там, где правят страх и зависимость, не может быть настоящей любви. *Любовь дарит чувство свободы, а ревность пытается привязать, сковать и удушить.*

Страдающий ревностью человек черпает свою веру в себя из отношения к нему другого человека. Для этого ему необходимо каким-то образом унизить другого, чтобы самому почувствовать собственную значимость. В то же время он испытывает страх, что партнер может отвергнуть его, и цепляется за него всеми возможными средствами.

Тот, кто в глубине души ощущает собственную неполноценность и презирает себя, переносит это презрение и на окружающих людей. Подобно тому как наркоман постоянно занят поисками наркотиков, ревнивец все время ищет причины, подогревающие в нем это пагубное чувство. *Если завистник желает разорения богатому, то ревнивец разрушает и свое счастье, и счастье человека, которого он, как ему кажется, любит.*

Разумеется, встречаются люди, которые могут злоупотреблять вашим доверием и изменять вам. Но попытки силой удержать их возле себя ни к чему хорошему но приведут. Если люди не подходят друг другу и не могут взаимно удовлетворить свои потребности, то им лучше просто расстаться. Зачем же унижать себя попытками ограничить свободу человека, который не ценит ни вас, ни себя?

Бессмысленно пытаться понять чувства ревнивца или, тем более, соглашаться с его требованиями. Только он сам, и никто другой, может вылечить себя. Человек, страдающий ревностью, должен научиться концентрировать свое внимание на себе и своих сильных сторонах.

Когда он осознает собственные достоинства и потенциал, то будет ощущать только благодарность, счастье и покой. Для ревности в его душе просто не останется места.

Возможно, вам не удастся сразу изменить ситуацию, в которой вы оказались. Но не теряйте время и энергию на бесплодные ожидания более благоприятных обстоятельств. Начните действовать прямо сейчас. Существуют вещи, которых вы не в состоянии изменить, поскольку они находятся просто вне вашей власти. Ну так и не тратьте на них силы. Сконцентрируйте свои усилия на вещах, которые вы можете контролировать. Победители окрашивают свою жизнь лишь в те тона, которые находятся у них под рукой. Но делают они это мастерски.

Практические упражнения

Сегодня я займусь развитием сильных сторон своей личности. Для этого мне необходимо сделать следующее:

1. Я признаю, что мои успехи зависят не столько от талантов, сколько оттого, как я ими пользуюсь. Я не буду жаловаться на то, что судьба неблагосклонна ко мне.

2. Я составлю перечень всех сильных и слабых сторон своей личности. Что касается недостатков, то я найду способ справиться с ними. Но главное внимание я уделю развитию своих сильных сторон, окружив себя людьми, которые помогут мне в этом.

3. Я проанализирую свою жизненную ситуацию и подумаю над тем, что в ней можно изменить. Затем я составлю план. Намеченные в нем мероприятия я не буду откладывать в долгий ящик, а немедленно примусь за их выполнение.

4. Я приму к сведению обстоятельства, которые не могу изменить. Если сегодня идет дождь, я все равно буду улыбаться, потому что знаю: даже если я напущу на себя хмурый вид, дождь от этого не прекратится.

5. Я проверю, насколько мне свойственны зависть и ревность. Эти чувства нельзя просто вырвать из души, но их можно вытеснить, сконцентрировавшись на собственной уникальности и существующем во мне потенциале. Я письменно отвечу на вопрос, почему считаю себя неповторимым.

Закон 25

Умейте давать и прощать

Уже много лет мудрая женщина жила в одиночестве среди гор. Однажды на берегу ручья она нашла драгоценный камень. Некоторое время спустя ей встретился голодный путник. Когда она раскрыла свою котомку, чтобы достать оттуда пару кусков хлеба для него, путник заметил камень. Он никогда еще не встречал такой красоты и просто не мог отвести от него глаз. Заметив это, женщина решила подарить ему камень.

Через некоторое время странник вновь отправился в путь. Он знал, что, продав камень, получит столько денег, что будет обеспечен до конца своей жизни.

Но через несколько дней он вернулся назад. С трудом отыскав женщину, он вернул ей драгоценность и сказал: Я о многом думал по пути. Я знаю, что этот камень стоит баснословных денег. Но я возвращаю его тебе, потому что надеюсь получить от тебя нечто более ценное. Мне бы хотелось, чтобы у меня была такая же душа, как у тебя, которая позволяет делать подобные подарки.

* * *

Очень многие люди видят свою жизненную цель в богатстве и изобилии. Однако они недостаточно понимают подлинное значение слова изобилие. Оно означает, что богатство нельзя постоянно удерживать в своих руках. Им надо делиться.

Все вокруг нас это энергия, а энергия может существовать лишь в движении

Ничто не может находиться в состоянии полного покоя. Наше тело и вся Вселенная находятся в постоянном движении и обмениваются энергией. Если этот круговорот нарушается, то прекращается и жизнь. Жизнь это поток энергии. Какая-то ее часть поступает нам, а какая-то уходит. *Основной жизненный принцип заключается в словах брать и отдавать.* По сути дела, это один и тот же процесс, отражающий обмен энергией во Вселенной.

Жизнь может существовать лишь до тех пор, пока происходит обмен энергией. Тот, кто пытается нарушить этот поток, нарушает законы природы. Чем больше мы отдаем, тем полнее и интенсивнее наша жизнь.

Отношения между людьми тоже сводятся к постоянному обмену. *Чем больше мы отдаем, тем больше получаем.* Таков уж закон жизни, что все отданное возвращается сторицей. *Чем интенсивнее взаимный обмен*

между людьми, тем лучше и прочнее их отношения.

В жизни действует простой закон: если вы хотите радоваться, то сначала должны подарить радость другим людям. Если вы хотите любви, то сначала научитесь любить сами. Если вам требуется внимание, первым проявите внимание к окружающим. Если вы хотите добиться материального достатка, помогите другим достичь его. Самый простой путь к богатству состоит в том, чтобы помогать другим получить то, в чем они нуждаются.

Желайте людям добра

Если вы хотите, чтобы жизнь относилась к вам по-доброму, научитесь желать добра всем окружающим и благословлять их. Благословение это древний и, к сожалению, уже почти забытый обычай. Раньше благословляли путешественников перед тем, как они отправятся в дорогу, благословляли еду, семью и друзей. У некоторых народов родительское благословение значило больше, чем наследство.

Возможно, этот обычай покажется кому-то устаревшим, кто-то придает ему только религиозное значение. Но на самом деле в нем заложен большой смысл. Если весь окружающий мир состоит из энергии, то и наши желания тоже несут определенный ее запас. Каждое из них имеет тенденцию претворяться в жизнь. *Поэтому просто желайте всего самого лучшего каждому человеку, который встретится вам на пути. Пожелайте ему про себя радости, счастья, благосостояния и здоровья*. Пожелайте ему многих счастливых дней жизни.

Вы сами убедитесь, что ваша положительная энергия действительно может изменить окружающий мир к лучшему. Люди будут больше ценить ваше общество, потому что они лучше чувствуют себя в вашем присутствии. Окружающие сразу поймут, что вы искренне желаете им добра. Ваши добрые чувства и пожелания воздадутся вам сторицею.

Прекрасный обычай делать подарки

Было бы неплохо взять за правило дарить что-то каждому человеку, который приходит к вам или к которому приходите вы. Это может быть любая мелочь цветок или открытка, записанный на листке бумаги афоризм или стихотворение, книга или адрес человека, который может кому-то помочь.

Разве это плохая идея приходя к кому-нибудь, обязательно приносить что-то с собой, пусть это будет всего лишь комплимент или добрые пожелания? Ведь так просто продемонстрировать человеку, что вы заботитесь и думаете о нем. Самые лучшие беседы начинаются со слов: Я думал о тебе. Я хочу тебе помочь.

Обещайте себе, что вы будете что-то дарить каждому человеку, с которым вступаете о контакт. Отдавая, вы получите значительно больше. А чем больше вы получаете, тем сильнее становится ваше желание отдавать.

Прощение

Прощение это высшая форма умения отдавать и делиться. Это ключ к самой высшей степени духовного развития человека. Ничто не способно в такой степени препятствовать потоку энергии, как затаенная злоба и обида по отношению к другому человеку.

Подобные отрицательные эмоции лишают нас радости и покоя, а также являются одной из главных причин психосоматических заболеваний. Негативные чувства способны материализоваться точно так же, как и позитивные. Они направлены в первую очередь против нас самих, лишают нас здоровья и сокращают жизнь.

Прощать не всегда легко смотря по тому, что стало причиной обиды. Но намного важнее жить полной и насыщенной жизнью, чем поддаваться чувству раздражения и злобы. Мы должны прощать всё и всем себе, родителям, супругам и другим людям.

Прощайте себе

Мы должны прощать себе все ошибки и глупости. Давайте не будем забывать, что мы далеки от совершенства и никогда его не достигнем. Мы всегда будем делать ошибки. И в этом нет ничего плохого. Если мы не будем злиться на себя за ошибки, то сможем на них учиться и расти.

Ошибки могут полностью связать нам руки, если мы не научимся прощать себя. Ведь из-за этого сломалась уже не одна человеческая судьба.

Хроническое недовольство собой и сожаление о сделанном это признаки слабохарактерности. Ведь если человек раскаивается, то он склонен использовать этот факт как. оправдание своего бездействия по принципу: Из-за своих ошибок я не добился успеха, но ведь я искренне сожалею об этом. Значит, я не такой уж плохой человек.

Злопамятность по отношению к самому себе не сделает вас счастливым. *Нельзя допускать, чтобы ошибки прошлого влияли на сегодняшнюю жизнь.* Надо уметь прощать себя и видеть в своих ошибках только то, что они представляют собой на самом деле, составную часть процесса нашего взросления. Без этих ошибок мы никогда не стали бы теми, кто мы есть сегодня.

Прощайте своим родителям

Многие люди не в состоянии простить своих родителей. В результате они долгие годы страдают из-за несправедливости, грубости и жестокости, которую им пришлось в свое время вынести от них. *Пожизненная обида это слишком страшная цена за то, что мы уже не в состоянии изменить*.

Здесь есть еще одно очень важное обстоятельство. *Только простив своих родителей, мы можем окончательно считать себя взрослыми людьми*. До этого момента мы остаемся детьми, так как сохраняем в себе зависимость от родителей и от их действий по отношению к нам. Прощая родителей, мы освобождаемся от их влияния. Только после этого можно считать себя взрослым человеком. Надо подняться над детскими обидами и забыть о них. Проще всего сделать это, осознав, что родители по-своему желали нам добра.

Прощайте своим супругам и как можно скорее

До тех пор пока в нашей голове остается место для негативных мыслей и обид, мы живем в прошлом и от нас ускользает вся прелесть настоящего. *Любовь не может существовать, пока сохраняется обида*.

Если супруги не прощают друг друга сразу же, это просто глупо. *Любовь при этом откладывается на потом*. Почему? Часто один из супругов не хочет сразу прощать другого, чтобы тот все понял, как следует осознал и не вздумал повторять прежние ошибки. Внешне он сохраняет видимость, будто прощение в данный момент пока невозможно, потому что обида еще слишком свежа. Такая позиция всего лишь доказывает, что движущей силой в данном случае является не поступок супруга, а только наши собственные эмоции.

Часто люди думают, что быстрое прощение подорвет их авторитет. Но о каком авторитете можно говорить, когда вы отказываете любимому человеку в любви? На таком фундаменте прочных отношений не построить. В действительности все обстоит совсем наоборот: *чем скорее мы простим, тем скорее сможем вновь любить и наслаждаться жизнью*.

Одна мудрая женщина как-то сказала: Я все равно когда-нибудь его прощу. Так почему бы не сделать это прямо сейчас? Для этого надо всего лишь вспомнить о хороших чертах любимого человека. Если вы вызовете в своей памяти десять вещей, которые вам нравятся в нем, то обида сразу же станет намного слабее.

Разумеется, может случиться и так, что ваша дальнейшая совместная жизнь стала нецелесообразной. Но даже в случае расставания необходимо простить друг друга как можно скорее.

Прощайте всем остальным людям

Дарите прощение всем без исключения, независимо от их поступков и глупостей. Истинное прощение хоть и является высшим проявлением дарения, но служит в первую очередь вашим интересам. Ведь дело не в том человеке, которого вы прощаете, а в вас самих. Оно необходимо для вашего счастья, успеха и душевного спокойствия. Оно необходимо для вашего будущего.

Нет ничего глупее, чем сердиться на человека, которому вы абсолютно безразличны. Ведь так вы отравляете жизнь только себе, а человек даже не догадывается об этом.

Тот, кто долго обижается и злится, крадет свои собственные силы. Особенно ярко это проявляется, когда мы полагаем, что тот или иной человек виноват в наших неудачах. Если мы возлагаем на кого-то вину, то тем самым передаем ему власть над своей жизнью. Возлагая ответственность за создавшееся положение на окружающих, мы блокируем собственные силы и препятствуем своему успеху.

Применение на практике

Сначала необходимо простить человека в душе. Постарайтесь искренне пожелать счастья тому, кто вас чем-то обидел и оскорбил. Каждый раз, вспоминая о своей обиде, мысленно благословляйте этого человека, и вы вскоре почувствуете, что эти воспоминания теряют власть над вами. Вы можете также позвонить этому человеку или лично поговорить с ним. При этом избегайте дискуссий и не допускайте, чтобы он оправдывался. Просто скажите, что вы ему все простили.

Можно также написать ему письмо, в котором вы берете на себя всю ответственность за происшедшее. Возможно, этот человек поступил с вами не по справедливости, но только от вас зависит, как вы восприняли эти события и отреагировали на них. Объясните ему, что вы не ждете извинений за сложившуюся ситуацию, а сами просите у него прощения за случившееся. Прежде всего вы должны дать ему понять, что прощаете его и желаете всего самого лучшего.

Победители хорошо владеют искусством отдавать и прощать. И то и другое облагораживает их душу и делает их дружелюбными людьми, способными на искреннее сочувствие. Умение отдавать является предпосылкой для обретения подлинного изобилия, счастья и покоя.

Практические упражнения

Сегодня я буду воспитывать в себе умение отдавать и прощать. Для этого мне необходимо предпринять следующее:

1. Каждому человеку, с которым я сегодня встречусь, с которым буду разговаривать по телефону или о котором подумаю, я буду желать радости, счастья, успеха и здоровья. Я пошлю ему свою положительную энергию.

2. Каждому человеку, которого я сегодня посещу, я сделаю подарок. Это может быть что-то материальное, добрые пожелания, комплимент или полезная идея. Все это продемонстрирует ему, что я серьезно заинтересован в его благополучии.

3. Своему любимому человеку я сегодня преподнесу необычный и хорошо продуманный подарок. Я сделаю это потому, что мне будет приятно видеть, как он радуется.

4. Сегодня я дарю всем прощение. В первую очередь это будет подарок самому себе. Я прощаю всех, на кого затаил обиду. Я прощаю их искренне и от всего сердца. Я сегодня же позвоню им или напишу письмо. Начиная с сегодняшнего дня я ни к кому не буду испытывать негативные эмоции. Я освобождаюсь от них.

Закон 26

Умело обращайтесь с деньгами

Однажды бедный крестьянин обнаружил, что его курица снесла золотое яйцо. Сначала он подумал, что это чья-то шутка, и на всякий случай отнес яйцо ювелиру. Тот подтвердил, что оно из чистого золота.

Крестьянин продал яйцо за большие деньги. Вечером он закатил роскошный пир. На следующий день с утра вся его семья пошла поглядеть, не снесла ли курица еще одно яйцо. И действительно, в гнезде лежало новое золотое яйцо. Так продолжалось в течение нескольких дней.

Сначала крестьянин не мог поверить своему счастью. Но потом его одолела жадность. Ему мало было одного золотого яйца в день. Он побежал в курятник и зарезал курицу, чтобы извлечь из нее сразу все золотые яйца, но сумел обнаружить только маленький зародыш еще одного яйца.

Мораль этой истории такова: не режь курицу, несущую золотые яйца.

* * *

Благосостояние это право, данное вам от рождения. Никогда еще не было так легко добиться богатства, как в наши дни. Вы спросите: Но почему же тогда не все люди богаты? Ответ очень прост: потому, что они режут своих кур. несущих золотые яйца.

Курица в нашей истории символизирует капитал, а золотые яйца проценты с него. Без капитала не будет никаких процентов. Большинство людей тратят все деньги, которые у них есть. Некоторые тратят даже больше, чем имеют, и влезают в долги. Таким путем курицу не вырастить. Они убивают ее в зародыше, когда она еще не в состоянии нести золотые яйца.

Мы выдумываем хитроумную стратегию вместо того, чтобы вспомнить старые добрые истины

Основы благополучия предельно понятны. Для этого нужно всего лишь тратить меньше, чем получаешь. Лишние деньги можно израсходовать на покупку вещей, а можно и сэкономить, чтобы вырастить курицу.

Необходимо признать, что нам нужно далеко не все, чего мы хотим. Но для этого надо быть честным перед самим собой. Что нам в действительности требуется? У большинства из нас остаются неизрасходованные деньги. Вопрос лишь в том, как с ними поступить. Потратить их на мебель, автомобиль, путешествия, развлечения или вложить в дело?

Все очень просто: деньги можно либо потратить, либо сэкономить. Предположим, вы захотите через семь лет подвести баланс. Как будет выглядеть ваша финансовая ситуация? Вы вырастили курицу или зарезали цыпленка?

Вы создали основу для вложения капитала или растратили деньги на вещи, которые впоследствии окажутся бесполезными?

Экономия может доставлять удовольствие

Позаботьтесь о том, чтобы заплатить себе самому. Покупая булочки, вы платите пекарю, а покупая овощи зеленщику. Когда же вы платите себе? Ответ: когда экономите. Многим людям просто не хватает самодисциплины, чтобы постоянно экономить. В этом вам поможет простая система.

Откройте специальный куриный счет. Дайте банку постоянное поручение о переводе денегс вашего текущего счета на накопительный. Таким образом, в начале каждого месяца на него будет поступать минимум десять процентов от ваших доходов. Эти деньги предназначены для вложения в дело, и их ни в коем случае нельзя тратить.

Но при этом не стоит забывать и о радостях жизни. Для этого откройте еще один счет для развлечений. На него тоже регулярно будет переводиться определенный процент от доходов, скажем, пять-десять процентов. Эти деньги можно тратить с чистой совестью. Таким образом, вы убиваете двух зайцев: живете в свое удовольствие и одновременно вкладываете деньги в свое будущее.

Откладывайте деньги с каждого повышения зарплаты

Вы наверняка уже замечали, что ваш уровень жизни растет пропорционально повышению доходов. Но при этом не должно получиться так, что вы зарабатываете все больше, а ваш капитал почти не растет. Здесь тоже можно применить простой способ.

С каждого повышения зарплаты вы должны откладывать пятьдесят процентов на накопительный счет. Поскольку вы уже привыкли к прежнему уровню доходов, то это не будет означать для вас никаких лишений. Вы точно так же легко привыкнете к половинному увеличению зарплаты. В этом случае ваши накопления будут расти значительно быстрее и вам вовсе не придется потуже затягивать пояс.

Если вы частный предприниматель

Предприниматели и люди свободных профессий постоянно утверждают, что они не могут экономить заранее определенные суммы денег, так как уровень их доходов существенно колеблется. Такая точка зрения не просто неправильна, но и опасна. Она свидетельствует о том, что вы не знакомы с основным финансовым правилом предпринимательства.

Вы должны быть владельцем фирмы и ее служащим в одном лице. Такое разделение ролей должно осуществляться не только мысленно, но и отражаться в бухгалтерском отчете. Для этого вам потребуется как минимум два счета: счет фирмы и личный счет. Но самое главное ваше твердое решение рассматривать себя всего лишь как обычного сотрудника фирмы.

Если фирма приносит доход, то он принадлежит ей, а не вам как частному лицу. Вы же должны жить на

зарплату, как и любой ее сотрудник. В конце каждого месяца переводите заранее установленную сумму со счета фирмы на свой личный счет. Таким образом, колебания в уровне доходов фирмы никак не скажутся на вашем накоплении капитала и финансовом планировании.

Не устанавливайте себе слишком высокую зарплату. Ее уровень не должен превышать сорока пяти процентов от доходов прошедшего года. Ведь вам надо еще заплатить налоги, сделать инвестиции в развитие производства и отложить деньги в резервный фонд. Поэтому в данном случае вы должны мыслить как предприниматель, а не как наемный работник. Не допускайте, чтобы ваши личные потребности подрывали основы благосостояния фирмы.

Это окупится

Если вы не организуете описанную выше систему, то вас постоянно будут мучить угрызения совести. Допустим, вы потратили один евро, но это вас не радует, потому что вы могли его сэкономить. Если же вы его сэкономили, то вас не покидает мысль, что вы могли его потратить.

Предложенная модель двух счетов позволяет вам подходить к финансовому планированию более разумно. Теперь регулярная экономия никак не зависит от вашей самодисциплины и силы воли. Система работает автоматически. Единственное, чего вам никогда и ни при каких условиях нельзя делать, это трогать основной капитал.

Лучше всего представить себе, что эти деньги вовсе не ваши, а вашей курицы. Если вы поддадитесь искушению, то уподобитесь глупому крестьянину. Но вы ведь не хотите прослыть глупцом?

На этой основе строится все дальнейшее благосостояние. Сначала вы должны скопить деньги. Возможно, потом вы начнете зарабатывать больше или будете получать более высокие проценты с капитала. Но прежде всего этот капитал надо накопить.

Следующим шагом должно стать вложение накопленных денег. Изучите возможности вложения, которые на длительную перспективу обеспечат вам двенадцать процентов дохода в год. Предположим, вы накопили пятьдесят тысяч евро. Если вложить их под двенадцать процентов годовых, то через двадцать четыре года они превратятся в восемьсот тысяч евро.

Это и есть те самые золотые яйца. При двенадцати процентах годовых вы сможете ежемесячно получать восемь тысяч евро, не трогая при этом основной капитал. Но не забывайте: все началось с того, что вы накопили пятьдесят тысяч евро.

Насколько важны деньги

Деньги это не самое главное в жизни. Но знаете ли вы, когда они приобретают особую значимость? Когда их не хватает и ваша голова постоянно забита заботами о том, где их достать. Деньги предоставляют нам дополнительные возможности. Подумайте сами: как изменилась бы ваша жизнь, если бы у вас было на пять миллионов евро больше?

В жизни каждого человека можно выделить пять больших областей. Это здоровье,взаимоотношения, финансы, эмоции (духовная сфера) и работа (смысл жизни). Каждая из этих областей важна сама по себе. Когда мы добиваемся прогресса в одной из них, это неизбежно сказывается и на всех остальных. Если мы научились обращаться с финансами, то вся наша жизнь поднимается на качественно новый уровень. У нас появляется масса новых возможностей.

Разумные поступки сопровождают нас на протяжении всей жизни, помогая и радуя. Точно так же за нами всю жизнь по пятам следуют и неразумные поступки, которые мучают нас и отравляют наше существование. Мы должны решить, как поступить. Деньги, как и все остальное в жизни, могут работать на нас или против нас.

Многие, казалось бы, умные люди не заботятся о своих финансах. В результате их финансовая ситуация представляет собой сплошной хаос. Необходимо развить в себе финансовое мышление. Нельзя допускать, чтобы деньги стали вашей проблемой. Они должны быть позитивной силой.

Мышление изобилия

Чем богаче мы становимся, тем сильнее становится наша ответственность перед окружающими. Наши

деньги никогда не принадлежат нам полностью. Мы не можем быть по-настоящему счастливы, если отгородимся от нужд наших ближних. Мы являемся частью целого, поэтому должны быть благодарны окружающим людям и демонстрировать это, делясь с ними.

Многие говорят: Когда я буду по-настоящему богат и счастлив, тогда и начну делиться. Для начала они хотят помочь самим себе. Но так не бывает. Нельзя получить золотые яйца, не имея курицы. Нельзя быть счастливым, думая только о себе. Нельзя получить урожай до того, как посеял зерно.

Взглянем на это с другой точки зрения. Независимо от того, в какой ситуации вы в данный момент находитесь, в глазах подавляющего большинства населения нашей планеты вы богач. Две трети жителей Земли готовы немедленно поменяться с вами местами. Представьте себе, какое значение имели бы для бедняков те деньги, которыми вы располагаете. Знаете ли вы, что всего за восемь евро в самых бедных странах нашего мира можно сделать человеку операцию на глазах, которая позволит ему снова видеть?

Делясь с окружающими, мы как бы посылаем во Вселенную сигнал: Спасибо. У меня есть больше, чем мне нужно. Я могу помочь другим. В этом случае наше отношение к деньгам становится более естественным. Они доставляют нам больше радости, так как мы, с одной стороны, не придаем им слишком большого значения, а с другой понимаем, какую ценность они представляют собой для бедных. Благотворительность это доказательство нашей уверенности в себе и в том, что поток энергии во Вселенной никогда не прекратится. Вы настроены на богатство, а ваши ожидания определяют то, что вы в конечном итоге получаете от жизни.

Вы должны дать финансовую свободу себе и другим.

Рано или поздно вы поймете, ради чего все эти годы так упорно трудились. Когда-нибудь все придут к пониманию, что высокие заработки сами по себе еще не обеспечивают финансовой безопасности. Когда-нибудь каждый человек достигнет высшей степени финансовой свободы и будет жить на проценты со своего капитала.

Победители знают, что счастливым человека могут сделать не деньги сами по себе, а умелое обращение с ними. Деньги приходя; к тек, кто этого заслуживает.

Практические упражнения

Сегодня я буду учиться правильно относиться к деньгам. Для этого мне необходимо предпринять следующее:

1. Начиная с сегодняшнего дня я постоянно буду откладывать не менее десяти процентов своих доходов. Я знаю, что богатым меня могут сделать только те деньги, которые я сохранил.

2. Я создам систему счетов, которая автоматически будет экономить за меня. Являясь предпринимателем, я разделю счета фирмыи свои личные. Я буду платить себе твердо установленную зарплату, которая будет переводиться со счета фирмы на мой личный счет. Я научусь жить на сумму, не превышающую сорока пяти процентов от доходов.

3. Начиная с сегодняшнего дня я стану более экономным. При каждой покупке я буду спрашивать себя, насколько мне это необходимо.

4. Я подумаю, кому я уже сегодня могу помочь своими деньгами.

Закон 27

Терпеливо закладывайте фундамент своего развития

Чтобы вырастить бамбук, надо уметь мыслить на перспективу и верить в конечный успех. Крестьянин зарывает молодые побеги в землю и накрывает их толстым слоем соломы.

Каждое утро он поливает побеги, хотя и не видит их. Он выпалывает сорняки и рыхлит землю. И так продолжается на протяжении четырех лет. Целых четыре года он не видит результатов своего труда и не знает, появятся ли они вообще. Он даже не знает, живы ли ростки.

Наконец на исходе четвертого года побеги появляются из земли. А затем они за девяносто дней вырастают на двадцать метров.

* * *

Многие люди меняют свою профессию потому, что недовольны прежним местом работы. Их не устраивают возможности карьерного роста, зарплата, монотонность работы. Некоторым не нравится то, что работа неинтересная и не доставляет удовольствия. Кому-то не хватает ощущения, что он делает что-то полезное, что эта работа может чему-то научить, что она будет оценена по достоинству. Постепенно все эти факторы сливаются в одно общее чувство неудовлетворенности. Поменяв место работы, человек надеется разом решить все проблемы.

В действительности же на новой работе не только опять возникают многие из этих проблем, но к ним добавляются еще и новые. Возможно, новая профессия потребует от вас большей ответственности, активности, энергичности и сосредоточенности.

Период адаптации

Пролетев без остановки двенадцать часов на самолете, вы чувствуете усталость и хотите для начала немного сориентироваться в окружающей обстановке. Многое кажется вам непривычным. Необходимо привыкнуть к смене часовых поясов. Этот период адаптации может занять несколько дней. Аналогичная адаптация требуется и тому, кто решил сменить место работы. Именно в этот период очень многие люди сдаются и опускают руки. Возможно, они отказываются от шанса, который предоставляет им жизнь.

Каждый раз, принимаясь за новую для себя работу, мы, чтобы не стать жертвой адаптационного процесса, должны усвоить две важные вещи:

1. Не следует тешить себя ложными ожиданиями. Надо видеть вещи такими, какие они есть. Новая работа это не лотерея, где можно сразу выиграть кучу денег. Здесь требуется упорный труд, терпение и выдержка. Так, например, открытие собственного дела дает многим людям превосходный шанс, но над ним надо немало потрудиться.

2. Победитель должен обращать внимание не только на методы работы, которые помогут ему в максимально короткие сроки получить много денег. Сначала он должен познакомиться с концепцией успеха законами победителей. Например, он должен знать, что на пути его могут ожидать неудачи, и уметь справляться с ними. Он должен накрепко усвоить законы победителей. Он должен расти как личность, чтобы соответствовать величию своих планов.

Чем большего успеха мы ожидаем, тем прочнее должен быть фундамент

Очень интересно понаблюдать за строительной площадкой, на которой возводится высотный дом. Долгое время кажется, что там вообще ничего не происходит, за исключением того, что по стройке ходит с занятым видом множество рабочих и слышится грохот больших строительных машин.

Затем внезапно появляется остов здания, причем создается впечатление, что он вырос за одну ночь. Вскоре этот скелет обрастает стенами и окнами. Затем над домом появляется крыша и благоустраивается двор. Не успеешь и глазом моргнуть, как пустая строительная площадка превращается в величественное здание.

Однако эта быстрота обманчива. На самом деле для строительства требуются месяцы, посвященные планированию и подготовительным работам. Точно так же обстоит дело и с новой профессией.

Долгосрочного успеха за несколько дней добиться нельзя. Здание строится по кирпичику. Успех можно построить только с помощью ежедневного труда, руководствуясь законами победителей. Именно так, день за днем строятся фундамент, стены, окна и крыша вашего успеха.

Это не может произойти по мановению волшебной палочки. Все значимое в мире строилось не за день, не за неделю и даже не за месяц. Если кто-то внезапно и разбогател, то только потому, что до этого долгое время упорно трудился. Многим не хватает выдержки и терпения. *Они делают ставку не на великие победы, а на мелкие достижения*.

Поистине грандиозные результаты никогда не бывают внезапными. Но если вы будете терпеливо и

усердно трудиться, укладывая кирпич за кирпичом, то в один прекрасный день проснетесь и увидите, что построили нечто такое, чем можно гордиться.

Терпение помогает преодолеть период адаптации

Начиная новую деятельность, мы обычно склонны видеть все в розовом цвете. А затем наступает отрезвление. Шеф оказывается не таким уж отзывчивым, как казалось сначала, клиенты не слишком охотно поддаются вашему убеждению, коллеги тоже имеют свои слабости. Это совершенно нормальная фаза, которую переживают все на новом месте работы. Да, может оказаться, что новая работа не столь уж хороша, как казалось поначалу. Но она и не так безнадежно плоха, как может показаться немного позже. Истина, как обычно, находится где-то посредине. Если вы хотите узнать, что в действительности представляет собой ваша новая работа, нельзя опускать руки в тот период, когда все представляется в мрачных тонах. Надо понимать, что то, что *кажется* безнадежным, далеко не всегда оказывается таковым в действительности. Многое зависит всего лишь от нашего восприятия.

Однажды три лягушки нашли кувшин со сливками. Недолго думая, они прыгнули в кувшин и почувствовали себя как в раю. Они плавали в сливках и объедались до умопомрачения. Но когда они наелись и собрались выбраться из кувшина, выяснилось, что стенки слишком крутые и гладкие. Когда лягушки поняли, что оказались в безвыходной ситуации, то две из них сдались и утонули.

Однако третья лягушка не привыкла сдаваться. Она продолжала барахтаться в сливках. Вскоре ее силы начали иссякать. Казалось, что выхода уже нет.

Однако лягушка собрала последние силы и начала барахтаться с удвоенной энергией. Ее усилия превратили сливки в масло, и лягушка смогла выпрыгнуть из кувшина.

Еще одна причина, чтобы не сдаваться, вы делаете это для себя

Независимо от того, что происходит у вас на работе, вы не должны сдаваться, пока не познакомитесь с ее положительной стороной. *В конце концов, вы работаете не ради работы, а ради того, чтобы расти и развиваться*. Как бы ни сложилась ваша карьера, вы в любом случае приобретете новые знания и навыки, которые останутся с нами на всю жизнь.

Непредвиденные обстоятельства могут разрушить все, что вы построили. От вашего здания может остаться лишь кучка мусора. Но никто и никогда не отнимет у вас того, чему вы научились.

Важно не *иметь* миллион, а *уметь* его заработать. Если вы приобрели такую способность и умеете обращаться с заработанными деньгами, то вам уже ничто не может угрожать. Даже если вы потеряете все, то уже в ближайшем будущем вас ожидает новый успех. *Подлинное богатство кроется в вас самих*.

Если вас ввели в заблуждение, то, возможно, вы сами этого хотели

Святой Петр спросил у вновь прибывшего, куда он хотел бы попасть в рай или в ад. Тот был приятно удивлен возможностью выбора и сказал: Прежде чем решить, я сначала хотел бы посмотреть и то и другое.

Сначала святой Петр показал этому человеку рай. Там все работали на виноградных плантациях и пели радостные песни. Затем они заглянули в ад, где как раз отмечался какой-то праздник. Все сидели за богато накрытым столом и веселились от души. Настроение было самое радостное. Наш герой немедленно сделал выбор в пользу ада.

Но едва он прибыл туда, его сразу же приковали цепью к печи, где он целый день должен был ворошить уголь в топке. Он написал гневную жалобу святому Петру и получил от него следующий ответ: Ты просто попал на фирменную презентацию.

Итак, работа оказалась менее привлекательной, чем это представлялось поначалу. В чем же тут дело? Нас обманули или мы сами ввели себя в заблуждение? Может быть, мы просто ничего не хотим менять в себе и не готовы заплатить за успех необходимую цену? Однозначный ответ дать нелегко. Просто помните о том, что в период адаптации ни в коем случае нельзя сдаваться. Ведь речь идет не столько о работе, сколько о развитии вашей личности.

Необходимо время, чтобы заложить фундамент, на котором будет строиться ваше дальнейшее развитие. И начинать надо с изменения образа мыслей. Необходимо усвоить законы победителей. Усвоить это не значит

сохранить полученные знания в памяти. Надо добиться, чтобы вы никогда и ни при каких условиях не смогли их забыть. Если вам удалось заложить такой фундамент, то вас уже ничто не сможет остановить.

Победителей не пугает период адаптации. Они готовы к нему и трезво относятся к результатам первого года работы. Зато в них живут грандиозные ожидания по поводу первого десятилетия. Они знают, что если переживут начальный период, то награда не заставит себя ждать.

Практические упражнения

Сегодня я начну терпеливо закладывать фундамент своего дальнейшего развития. Для этого мне потребуется следующее:

1. Я понимаю, что построить здание без прочного фундамента невозможно. Поэтому буду работать над сохранением импульса движения и при этом придерживаться своих обычных методов работы. Что же касается результатов, то я наберусь терпения и буду ждать их. Я знаю, что даже самое большое здание возводится по кирпичику.

2. Что бы ни происходило, я не сдамся. Раньше, когда мне что-то сразу не удавалось, я порой опускал руки. Но сегодня я выполню все, что наметил. Сегодня я выдержу, несмотря ни на какие трудности.

3. Я делаю ставку на большую победу, а не на мелкие достижения. На будущий год я не буду строить грандиозных планов, но буду работать на сто десять процентов. Что же касается следующего десятилетия, то здесь я не буду ставить себе ограничений. Сегодня я подумаю над тем, чтобы еще выше поднять планку своего десятилетнего плана.

4. Период адаптации бывает не только в работе. Он наблюдается и в спорте, и в семейной жизни. Здесь тоже случаются презентации, которые могут ввести в заблуждение. Я тщательно проанализирую, не недооценил ли я трудности начального этапа в какой-то сфере жизни.

Закон 28

Окружите себя положительными примерами

Предположим, вы решили испечь торт не хуже, чем у самого известного кондитера. Вам потребуется рецепт и, вероятно, придется сделать несколько пробных попыток, прежде чем затея удастся. Но если вы будете строго придерживаться рецепта во всех его деталях, то в конечном итоге получите результат не хуже, чем у профессионала, даже если вы до этого никогда не пекли торты.

Возможно, кондитеру потребовались годы проб и исканий, чтобы создать этот рецепт. Вы можете сэкономить себе эти годы, воспользовавшись результатами его труда.

Мы всегда испытываем чье-то влияние

В Древней Греции родителям было недостаточно того, что их дети проводят в школе несколько часов в день. Они стремились к тому, чтобы дети прожили несколько лет вместе с учителем. Они были убеждены, что повседневное общение с наставником это лучшая школа.

Ничто не оказывает на нас такого влияния, как окружающие люди. Возможно, вам покажется, что я несколько преувеличиваю, но это действительно так. Мы еще только начали понимать принципы работы человеческого мозга, но ученые уже пришли к общему мнению, что мозг накапливает в себе всю информацию относительно того, что происходит вокруг нас.

Можно представить себе, что наши глаза это телекамеры, а уши микрофоны. Мы записываем буквально все, что происходит во внешней среде, и откладываем эту информацию в памяти. В сильно упрощенном виде можно представить себе наше подсознание в виде громадной кассеты, где записано все, что нам довелось пережить. Но разве не логично будетв этом случае предположить, что и воспроизвести с этой кассеты можно только то, что на ней записано? Откуда же возьмется другая информация?

Как бы вы отнеслись к человеку, который постоянно слушает только кассету с записью Майкла Джексона и

при этом надеется когда-нибудь понять и полюбить Моцарта?

Лучшая методика обучения

Мы заимствуем у окружающих намного больше, чем можно предположить. Кое-кто, правда, считает, что мы перенимаем у других только то, что для нас полезно. В действительности же наш мозг накапливает все, что мы воспринимаем, в основном подсознательно.

И это хорошо, потому что такие процессы дают нам возможность учиться наиболее эффективно. Когда мы что-то записываем, а потом воспроизводим, то процесс обучения осуществляется вполне естественным способом. Данная методика намного превосходит целенаправленное обучение, которое используется в школе.

Всем нам известны примеры, когда человек, долгие годы безуспешно пытавшийся освоить какой-то иностранный язык, попадает в страну, где все на нем говорят. Уже через несколько месяцев он довольно сносно овладевает языком. Из книг мы никогда не почерпнем того, что можем получить за счет этого метода непроизвольного обучения в ходе подражания.

Маленькие дети с легкостью овладевают своим родным языком, каким бы трудным он ни был. Они также перенимают все культурные особенности данной страны. Это не представляет для них никакого труда, потому что они учатся, подражая окружающим. Конечно, они копируют не всех людей, а в первую очередь тех, кто находится в их ближайшем окружении. Поэтому образ наших мыслей и чувств определяется не происхождением, а той обстановкой, в которой мы растем.

Эмоции и мысли окружающих людей

Со взрослыми людьми на протяжении всей жизни происходит то же самое, что и с маленькими детьми. На нас постоянно оказывается какое-то влияние. Все время что-то записывается на нашу кассету. И все записанное так или иначе отражается на нашей жизни. Представьте, что все окружающие это скульпторы, а вы сами глыба мрамора. Каждый человек оставляет на этой глыбе свой штрих, формируя вас в соответствии со своими представлениями. Каждый вносит в вашу личность изменения, которые с трудом поддаются исправлению. *Пока вы не контактируете с людьми, вы остаетесь прежним. Но каждая встреча с другим человеком оставляет на вас свой отпечаток.*

Именно это и дает нам возможность учиться. Те мысли и чувства, которые есть у нас сегодня, сделали нас такими, какие мы есть. Но те же самые мысли и чувства не могут сделать нас такими, какими мы хотим быть в будущем. Это значит, что мы не можем оставаться теми же самыми и ожидать при этом других результатов. *Если мы хотим добиться чего-то нового, то должны научиться по-новому мыслить и чувствовать*.

Маленькие дети учатся проявлениям эмоций у старших, подражают их движениям. То же самое относится и к нам. *Лучше всего можно понять эмоции человека, двигаясь так же, как он, поскольку движения и эмоции тесно связаны между собой.*

Чтобы перенять мысли другого человека, надо говорить так же, как он. Этот процесс обучения длится намного дольше, чем может показаться. Мы учимся всю жизнь и перенимаем очень многие мысли и чувства окружающих.

К сожалению, мы воспринимаем все подряд

Достоинство подобного метода обучения заключается в том, что мы учимся бессознательно и непрерывно. Однако у него есть и недостаток. Мы не в состоянии сознательно отфильтровать то, что нам бы хотелось сохранить.

Человек, который изо всех сил стремится к успеху, но так и не может его достичь, возможно, просто воспроизводит не те записи. Каждый раз, когда у вас на пути возникают трудно преодолимые препятствия, нажмите кнопку Стой в своем воображаемом магнитофоне и критически оцените кассету, которую вы проигрываете. Что у вас там записано? Возможно, есть смысл сменить запись? Какая кассета, на ваш взгляд, подошла бы вам лучше всего? Недостаточно просто пожелать себе другую музыку. Ее надо сначала записать, а для этого необходимо окружить себя людьми, которые живут так, как хотелось бы и вам. У них вы сможете перенять необходимые качества.

Выбор за вами

До определенного возраста мы не можем сами выбирать себе, с кем общаться. Мы оказываемся в определенном смысле жертвами своего окружения, которое может быть и хорошим, и плохим. При этом наше подсознание программируется определенным образом, независимо от того, хотим ли мы этого.

Во взрослом возрасте нас всегда окружают две группы людей. Одной группе мы нужны, а второй нет. Перед первой группой людей мы несем ответственность и должны помогать им. Но давайте не будем забывать, что наша помощь, возможно, будет более эффективной, если мы сами станем сильнее.

Во второй группе, которая в вас не сильно нуждается, есть люди, которые признают, что вам надо учиться и расти, но есть и такие, которые хотят затормозить и остановить ваше развитие. Вы должны знать, что у вас есть возможность выбирать между такими людьми. Мы не обязаны проводить время со всеми, кто попадается вам на пути. Наша свобода воли сильнее, чем мы думаем. Мы в состоянии очень значительно влиять на свою судьбу. Большинство людей не осознают, что их сила заключается в праве выбора. Они до старости остаются на положении маленьких детей, которые не имеют возможности выбрать себе другое окружение.

Мы можем сознательно принять решение, кто будет оказывать на вас влияние и программировать вас. Конечно, подсознание просто так отключить не удастся, но мы в состоянии выбрать, с кем будем общаться. Никто не вправе принуждать нас к чему-то и тормозить наше развитие. Мы хозяева своей жизни.

Следствие

Люди по-разному реагируют на эту мысль. Некоторые даже считают, что необходимо сразу же порвать все отношения с прежними знакомыми. В этом нет никакой необходимости. Более того, это даже нецелесообразно. Скорее, следует помочь знакомым по мере своих сил, если они, разумеется, нуждаются в этом. Не навязывайте никому свою помощь. *Тот, кто не спрашивает у вас совета, чаще всего не испытывает в этом необходимости*. Помощь взрослым и детям должна, как правило, строиться на одном и том же принципе: нужно научить людей помогать самим себе.

Если же вам самому требуется помощь, то обращайтесь за ней к людям, которые добились бóльших успехов, чем вы. Не имеет смысла выслушивать советы от тех, кто ничего не смыслит. *Чаще всего вы услышите от них вместо советов жалобы на собственную тяжелую ситуацию*.

Берите пример с преуспевающих людей. Правда, сразу же возникает вопрос: А что такое успех? Хороший ответ дала Бесси Стэнли:

Можно считать, что человек добился успеха, если он хорошо жил, много смеялся и любил. Если он заслужил уважение к себе умных людей и любовь маленьких детей. Если он нашел нишу в жизни, которую смог заполнить либо выращенными им красивыми цветами, либо чудесным стихотворением, либо спасенными душами. Он добился успеха, если не скупился на слова благодарности, ценил красоту мира и не стеснялся говорить об этом. Если он видел в людях самое лучшее и щедро делился самым лучшим в себе. Если его жизнь вдохновляла людей, а память о нем осталась в их сердцах.

Задумайтесь, с какими людьми вам хотелось бы познакомиться и чему научиться у них. *Если окружить себя преуспевающими людьми, то добиться успеха будет значительно легче*. Отыщите в своем окружении людей, которые ждут от вас большего. Подобные ожидания с их стороны могут стать мощным стимулом для вашего развития.

Раки

Если вы окружите себя победителями, то вскоре заметите, что сами меняетесь к лучшему. Не каждый из ваших знакомых с одобрением отнесется к подобным изменениям. Кое-кто из них будет всячески пытаться остановить ваш процесс учебы и роста.

Вы когда-нибудь наблюдали, что происходит, когда из полного ведра раков один вдруг попытается выбраться наружу? Остальные стараются удержать его и стянуть назад. Точно так же поступают многие люди. Они делают это не по злому умыслу, а просто так.

Очень важно не дать остановить себя. Вы никогда не сможете добиться серьезного успеха, если люди в вашем окружении будут пытаться затормозить ваше продвижение вперед. Возможно, мой совет покажется вам слишком резким, но с такими людьми надо решительно расставаться. *Не позволяйте связывать себе руки*.

Остановившись в своем развитии, вы не поможете ни себе, ни другим.

Этим я вовсе не хочу дать оценку этим людям. Каждый человек по-своему уникален. Просто иногда с течением времени выясняется, что люди не подходят друг другу. Это печально, но тут ничего не поделать. В таком случае необходимо решительно действовать, не ставя под сомнение качества другого человека.

Дисциплина порождает привычки. Привычки определяют поведение. Они позволяют нам совершать важные дела автоматически, не прилагая к этому никаких усилий. Ключ к выработке полезных привычек это люди, с которыми мы общаемся.

Существуют различные стратегии для каждой сферы жизни. Если мы усвоим их, то сможем добиться громадных успехов в любой области. Такой подход экономит массу времени и сил. Большинство людей восторгаются героями, но лишь немногие пытаются проанализировать стратегию их поступков и использовать ее в своей жизни.

Победители щедро одаривают самих себя. Они общаются с людьми, которые не довольствуются тем, что уже имеют. Победители заботятся о том, чтобы вокруг них были люди, которые могут им помочь, и, в свою очередь, сами помогают им. Если вы окружите себя победителями, то и сами будете постоянно расти и развиваться. Вы тоже станете победителем.

Практические упражнения

Сегодня я позабочусь о том, чтобы меня окружали люди, которые могут послужить для меня положительным примером и у которых я смогу чему-то научиться. Для этого мне необходимо предпринять следующее:

1. Я сегодня же поговорю с человеком, который добился того, к чему стремлюсь и я.

2. Я хочу, чтобы на меня оказывали влияние правильные вещи. Поэтому сегодня я не буду смотреть пустой фильм по телевизору и не буду целый день слушать музыку по радио. Сегодня я сознательно выберу то, что буду записывать в свою память.

3. Я обещаю себе каждый месяц знакомиться с человеком, от которого смогу чему-то научиться.

4. Я подумаю над тем, каким образом могу помочь своим знакомым. Я хочу не поучать их, а сознательно стимулировать их развитие.

5. Я задам себе критический вопрос: Как я влияю на окружающих? Являюсь ли для них положительным примером?

Закон 29

Превратите недовольство собой в стимул для роста

Однажды старый вождь рассказывал путешественнику историю своего родного острова, который исчез в результате вулканического извержения:

Наше племя жило в семи деревнях. В каждой деревне был свой вождь, который хранил свою особую тайну. Племя могло быть по-настоящему счастливо только тогда, когда пользовалось всеми семью тайнами. Поэтому все семь деревень жили в мире. Когда началось извержение вулкана, каждый вождь погрузил жителей своей деревни в большую лодку и отправился с ними в открытое море, чтобы спастись от беды. В густом дыму лодки вскоре потеряли друг друга из виду и разошлись в разные стороны. С тех пор наше племя так и не смогло воссоединиться.

Но почему же вы не выслали людей, чтобы разыскать остальные шесть групп? удивился путешественник.

Мы пытались, ответил вождь. Много раз мы посылали лодки с разведчиками, но ни одна из них так и не вернулась.

Что же могло с ними случиться? Ведь вы все отличные мореходы.

Я не думаю, что они погибли, ответил вождь после небольшого раздумья. Возможно, в ходе странствий они нашли место, которое им так понравилось, что они забыли о своем задании. Видимо, сейчас они вполне довольны жизнью.

* * *

Всем людям, добившимся больших успехов, присуща одна черта. Все они хоть в чем-то, но были недовольны своей жизнью. Эта неудовлетворенность послужила им движущей силой.

Неудовлетворенность работой чаще всего объясняется следующими причинами:

работа не имеет смысла и глубокого содержания;

зарплата слишком низкая;

нет возможностей для карьерного роста;

деятельность не связана с решением интересных задач;

работа не доставляет удовольствия;

отсутствует престиж;

нет возможностей для самовыражения.

Разница между благодарностью и удовлетворенностью

Большинство людей считают неудовлетворенность отрицательным качеством. Многие из нас еще в детстве слышали от старших: Ты должен быть доволен тем, что имеешь. Люди, говорившие нам эти слова, хотели научить нас хорошему, но при этом не совсем правильно выражались. Они путали понятия благодарности и удовлетворенности.

В действительности между ними существует принципиальное различие. За все, что мы имеем, мы должны быть благодарны, за еду на столе, за людей, которые нас окружают, за то, что мы можем любить их, а они любят нас.

Независимо от уровня своего достатка, вы должны быть *благодарны* за все, что имеете, даже если у вас старый автомобиль и маленькая квартира. Благодарность это очень важное чувство. Во-первых, с его помощью можно изгнать страх. Во-вторых, если мы не испытываем благодарности за то, что имеем сегодня, то вряд ли испытаем ее в будущем, когда будем иметь больше. Это важнейший ключ к счастью. Вы не встретите ни одного благодарного человека, который не был бы счастлив.

Удовлетворенность это очень опасная вещь. Никогда нельзя быть довольным тем, кто ты есть и что ты имеешь. Все живое должно расти. Если что-то не растет, значит, оно умерло. Человек, довольный собой, перестает развиваться. Лишь испытывая неудовлетворенность, мы можем изменяться и расти. *Ни в коем случае нельзя поддаваться соблазну самодовольства*. Джонатан Свифт писал: Блаженны те, кто ничего не ожидает, ибо они не разочаруются.

Тот, кто ничего не заказывает в ресторане, ничего и не получит. Такова жизнь. Мы должны стремиться получить от жизни то, чего хотим. Это и есть успех. Но вместе с тем мы должны быть благодарны за то, что имеем. Это счастье. Одно без другого существовать не может.

Удовлетворенность порождает лень и безразличие

Человек, довольный собой, отказывается от прогресса. За внешне положительным понятием удовлетворенности в действительности скрывается лень, безразличие и нежелание развиваться. В этом, в частности, заключается причина того, почему удовлетворенность стала одним из самых распространенных оправданий бездействия. Люди, ставшие жертвой этого недуга, вдобавок ко всему считают себя вполне добропорядочными.

В тот момент, когда человек почувствовал себя удовлетворенным, у него пропадает желание работать, а

прогресс резко замедляется. Вскоре он убедится, что многие из окружающих уже превзошли его, потому что всегда найдутся люди, которые недовольны собой и требуют от себя большего. Удовлетворенность становится тюрьмой, из которой ленивому человеку с каждым днем становится все труднее освободиться.

Никогда не довольствуйтесь достигнутыми успехами. *Если ваши успехи не растут, то они уменьшаются*. Состояния покоя не бывает ни в природе, ни в обществе. Если вы хотите добиться подлинного успеха, то вам придется постоянно расти. Самым лучшим стимулом для этого является неудовлетворенность собой.

Неудовлетворенность приносит самые большие награды

Неудовлетворенность важная движущая сила. Одни называют ее честолюбием, другие стремлением к совершенству. Это чувство заложено в нас от природы. Оно является как бы частью нашего генетического кода. Счастливее всех люди, ощущающие постоянную неудовлетворенность. Они непрерывно развиваются, их жизнь интересна и насыщенна.

Именно поэтому американцы говорят: Чтобы быть свободным, надо быть голодным. Неудовлетворенность ключ к свободе.

Человек, недовольный собой, знает, что он никогда не достигнет высшей точки. Целью для него является сам путь. Он наслаждается процессом движения вперед и благодарен жизни за каждый ее момент.

Один мудрый человек сформулировал эту мысль таким образом: *Представь себе, что все мы едем в одном поезде, который везет нас к исполнению желаний. Но на каждой станции кто-то выходит из него. Эти люди хотят удобства и комфорта. Они хотят остановиться потому, что уже достаточно поездили, или потому, что им нравится в этом месте. И при этом они упускают из виду, что поезд идет дальше, к еще более интересным местам.* Если мы не поедем дальше, то лишим себя вещей ради которых действительно стоит жить. И чем дальше мы едем, тем лучше это понимаем.

Если вы хотите увеличить свою фирму, найдите неудовлетворенных людей, которые захотят с вами работать, обрисуйте им перспективу. Избегайте удовлетворенных, проще заставить работать камень, чем удовлетворенного человека. Ищите людей неудовлетворенных своим доходом. Ничто не оказывает такого деморализующего воздействия, как слишком низкий доход.

Основная масса людей получают как раз такую зарплату, чтобы не думать о смене работы. Они принимают первое, сделанное им предложение и годами остаются на одном месте. Им не нравится то, что они делают. Почему же они не меняют работу? Ответ прост стабильность. Человек, которому нужно платить по счетам и кормить семью не бросит работу просто так, потому что она ему не нравится. Если вы предложите им такую альтернативу, то сможете убедить их, что не имеет смысла делать то, что тебе не нравится.

То же самое касается людей, которые недовольны рутинным характером своей работы. Поставьте перед ними интересную задачу и вы сами удивитесь тому, что произойдет. Человек, который до этого бесцельно озирался по сторонам, вдруг становится целенаправленным и приобретает ясность мышления. Если до этого у него были посредственные результаты в работе, то теперь он вдруг оказывается способен на выдающиеся достижения.

Продемонстрируйте людям, что работа может доставлять удовольствие. Тот, кто считает, что развлекаться можно только в нерабочее время, просто прячется от действительности. Каждый человек может подыскать себе работу, которая доставит ему столько удовольствия, что он уже не сможет отличить ее от досуга.

Победители благодарны за то, что имеют, но они никогда не удовлетворятся тем, что завтра будут жить так же, как сегодня. Они знают, что развитие относится к основным потребностям человека.

Практические упражнения

Я признаю, что неудовлетворенность это положительная движущая сила, и намерен предпринять следующие шаги:

1. Я вслух назову пять вещей, за которые в данный момент ощущаю благодарность. Каждый раз, проделывая это упражнение, я избавляюсь от страхов.

2. Я не огорчаюсь из-за того, что недоволен собой. Неудовлетворенность это главная движущая сила.

Самодовольство равносильно остановке и медленной смерти. Недовольство собой заставляет меня стремиться к большему и позволяет жить полной жизнью. Поэтому сегодня я запишу три цели, которых обязательно достигну.

3. Я не пытаюсь обратить окружающих в свою веру. Я признаю, что каждый имеет право жить так, как он считает нужным. Но я и не стыжусь собственной неудовлетворенности.

4. Я знаю, что моя фирма может развиваться только в том случае, если я смогу увлечь людей и убедить их работать вместе со мной. Поэтому сегодня я обращу внимание на недовольных людей, которым я могу дать хороший шанс.

Закон 30

Будьте орлом, а не уткой

Вы помните индийскую легенду о сотворении мира? Сначала Бог создал устрицу и орла, а затем дал человеку возможность выбирать между скучным существованием устрицы и интересной жизнью орла.

Тут и выбирать нечего, скажете вы. Конечно же, каждый человек выберет жизнь орла. Но произошло то, на что никто не рассчитывал. Очень многие люди сделали выбор и не в пользу устрицы, и не в пользу орла.

Разумеется, им хотелось иметь те же преимущества, что и у орла, но платить за это слишком высокую цену не хотелось. И они стали искать себе другой образец, который отвечал бы их потребностям. И он нашелся. Это оказалась утка.

Утки

На первый взгляд у утки с орлом много общего. Но в действительности они в корне отличаются друг от друга. Внимательно присмотревшись, вы сразу отличите утку от орла. Разумеется, обе птицы умеют летать. Но если орел парит высоко в небе, то утка старается держаться поближе к воде.

Но у утки есть один отличительный признак. Она целыми днями только и делает, что крякает. Она крякает, просыпаясь по утрам. Крякает, когда ее кормят. Крякает, когда ей что-то не нравится. Крякает, когда другие утки пытаются стащить у нее корм или когда ей что-то не удается. Крякать вместо того, чтобы что-то делать, это плохой принцип.

Как работают утки

Давайте рассмотрим несколько ситуаций, которые позволят нам лучше понять характер утки.

Вам когда-нибудь приходилось опаздывать на завтрак в отеле на пятнадцать минут? Если вы при этом встретитесь с уткой, то она скажет вам: Извините, но вы опоздали. Разве вы не видели табличку при входе? Завтрак у нас только до десяти часов. Кря-кря-кря...

Орел же скажет: Возможно, я смогу что-нибудь быстро приготовить для вас. Что бы вы хотели?

Вы представляете себе, что такое строительный рынок? Пять тысяч квадратных метров торговой площади и всего один продавец, который постоянно занят другими клиентами. Чаще всего он в данный момент разговаривает с покупателем, который собирается строить себе громадный коттедж. Что произойдет, если вы вежливо прервете их беседу: Извините, у меня всего один вопрос. Где можно найти коричневую краску для дерева?

Утка ответит: Вы что, не видите, что я разговариваю с покупателем? Я же не могу обслуживать всех одновременно. Подождите, пока дойдет очередь до вас. Кря-кря-кря...

Несколько месяцев назад я своевременно забронировал себе номер в одном из отелей Атланты и получил соответствующее подтверждение. Но когда я приехал, все номера оказались заняты. Женщина, стоявшая за стойкой, сообщила, что, к сожалению, ничего не может поделать, так как отель переполнен.

Я начал настаивать, но в ответ услышал только: Если мест нет, то откуда же я их вам возьму? Кря-кря-кря... Сказав это, она просто перестала обращать на меня внимание.

Так, очередная утка, подумал я и потребовал встречи с ее начальником. Она с недовольным видом ответила: Он скажет вам то же самое, и исчезла за дверью. За ней наверняка располагался целый утиный пруд, так как она вернулась с очередной уткой.

Я попросил ее привести мне орла. Кого? с недоуменным видом переспросила она. Я объяснил ей: Мне нужен человек, который еще не знает, что эта задача невыполнима.

На этот раз она поняла. Менеджер, которого она привела, и в самом деле оказался орлом. Он сказал мне: У нас действительно нет ни одного свободного номера. Это наше упущение, и я приношу вам свои извинения. Я постараюсь как можно быстрее решить эту проблему. Сейчас я позвоню в ближайшие отели и подберу для вас люкс за наш счет. На время ожидания я приглашаю вас пообедать в нашем ресторане.

В чем разница?

Как отличить орла от утки? Орлы действуют, а утки крякают. Их кряканье состоит из отговорок, извинений, бессмысленного бормотанья, насмешек и нытья. Уток рано или поздно увольняют. Они становятся первыми жертвами кризисов. И в этом случае от них можно услышать только одно: Какая несправедливость! Видимо, шефу мой клюв не понравился. Орлов, наоборот, повышают в должности. Очень важно не уподобляться уткам и не крякать, а действовать. Следует всячески избавляться от таких птиц в своем отделе или на фирме. Есть, правда, люди, которые считают, что и утку можно научить работать. Но знаете ли вы, что у вас получится в результате? Мотивированная утка.

Вот несколько различий между утками и орлами:

Утки говорят: Я не смогу этого сделать. Орлы спрашивают: Как это можно сделать?

Утки пессимисты. Орлы оптимисты.

Утки делятся друг с другом только негативными переживаниями. Они даже устраивают по этому поводу целые утиные собрания. Орлы рассказывают только о положительных достижениях.

Утки делают только самое необходимое, а иногда не делают даже этого. Орлы делают больше того, что от них требуется.

Утки работают медленно. Их девиз: Я нанимался сюда работать, а не бегать. Орлы выполняют свою работу с максимально возможной скоростью.

Утки считают, что они уже и так все знают, и всегда найдут причину, чтобы что-то не делать. Орлы всегда готовы учиться новому. Они просто берут и делают.

Утки находят отговорки. Орлы находят решения.

Утки не идут на риск. Орлы иногда чувствуют страх, но это не мешает им действовать.

Утки работают с десяти до шести. Орлы порой работают с шести до десяти.

Утки в любом шансе видят проблему. Орлы в каждой проблеме видят шанс.

Утки злословят по поводу окружающих в их отсутствие. Это позволяет им почувствовать собственную значимость. Орлы говорят о людях только хорошее или молчат.

Уткам требуется много времени для того, чтобы сделать выбор, но они очень быстро пересматривают уже принятые решения. Орлы принимают решения быстро, потому что у них есть определенная система ценностей и они доверяют своей интуиции.

Утки концентрируются на своих проблемах и крякают. Орлы концентрируются на решении проблем и действуют.

Утка долгие годы вспоминает о допущенной в отношении ее несправедливости. Орел умеет прощать.

Утки ждут, пока их накормят, а если им не хватает еды, начинают крякать. Орлы берут на себя полную ответственность и добывают себе то, что им нужно.

Утки вынуждены любить то, что имеют. Орлы получают то, что любят.

Утки бурно реагируют на каждую мелочь и видят в этом смысл жизни. Орлы относятся к пустякам так, как они того заслуживают.

Для уток весь мир состоит только из их маленького пруда. Орлы поднимаются на самые недоступные вершины.

Утки жалуются на обстоятельства. Орлы изменяют обстоятельства.

И так далее и тому подобное.

Кто как влияет?

Чему могут научиться утята от своей стаи? Крякать. Орлы же по-настоящему воспитывают тех, кто их окружает. Вы когда-нибудь наблюдали, как орлы готовят своих птенцов к жизни? Сначала они удаляют из гнезда тонкий пух, которым было выложено днище. Они просто выкидывают его наружу. Потом они начинают убирать траву.

В гнезде становится все неуютнее. Потом очередь доходит до тонких веточек. Птенцам приходится теперь лежать на жестких кривых сучьях. Вскоре им это надоедает, и они делают первые попытки летать. Если птенец слишком робкий, то родители просто выталкивают его из гнезда.

Если крылья его еще не держат, то родители пикируют вслед за ним и возвращают обратно в гнездо. Но не надолго. Вскоре следует очередная попытка. И так до тех пор, пока он не научится летать.

Находясь рядом с орлом, люди растут. Орлы не терпят застоя и лени. Они многого ожидают от своих птенцов и подталкивают их к действиям. Поэтому орлы считаются хорошими воспитателями. Их интересует жизнь и окружающие люди. Они хотят оказывать на них влияние. Они хотят, чтобы все менялось к лучшему.

Возможно, именно в этом и кроется причина того, почему люди относятся к орлам с таким почтением и помещают их в качестве символов на гербы. Они охотно берут пример с них. Победители живут жизнью орлов.

А какую птицу вы избрали бы для своего герба?

Практические упражнения

Начиная с сегодняшнего дня я буду жить как орел. Для этого мне необходимо предпринять следующее:

1. Я начну читать эту книгу сначала. Каждый день по одной главе. Те главы, которые не имеют непосредственного отношения к моей нынешней жизни, я буду просто пропускать.

2. Сегодня я в спокойной обстановке прочту послесловие и подумаю над ним.

3. Я буду оказывать влияние на окружающий мир. Я многого ожидаю от людей, которые что-то для меня значат. Возможно, кого-то это будет раздражать, но я постараюсь научить их летать.

4. Я задумаюсь над тем, каков мой идеал победителя. Описывая его черты в письменном виде, я разберусь в своих собственных мыслях и ценностях.

5. Я понимаю, что не существует законов для победителей, которые пригодны абсолютно для всех. Мне необходимо сверять их с собственной системой ценностей и вырабатывать на этой основе свои личные законы, по которым я буду ориентироваться в жизни.

Послесловие

Подлинный успех никогда не бывает односторонним. В нем всегда есть внутренняя и внешняя

составляющие. В нашем обществе зачастую придается преувеличенное значение внешним атрибутам успеха. В литературе даже существует популярная тема о людях, которые продают свою душу, чтобы добиться славы и почета.

И действительно, может показаться, что внешнего успеха можно добиться, отказавшись от своих внутренних убеждений. Благодаря средствам массовой информации нам известно немало историй о людях, которые все подчинили своим целям, идут по трупам и за счет этого намного быстрее приходят к богатству и славе. Так, например, намного проще быть целеустремленным, если игнорировать потребности других людей. Этим, в частности, объясняется, почему к власти порой приходят эгоистично настроенные люди. Тот, кто все подчиняет внешнему успеху, безразличен к чувствам окружающих. Но это не успех, а эгоизм.

Нельзя ставить внешний успех выше своих внутренних потребностей. Нам нужна и внутренняя составляющая успеха. Она соответствует нашей потребности развивать в себе такие положительные качества, как благодарность, любовь, покой, радость, мудрость, скромность, ответственность и готовность помочь окружающим.

Тот, кто подавляет в себе эти качества и торгует своими принципами, никогда не сможет жить качественной жизнью. Измена самому себе и отсутствие внутреннего покоя это слишком высокая цена за успех. Однако внутренний покой это еще не гарантия того, что мы можем стать тем, кем хотим. Нельзя полностью игнорировать и наши внешние желания и потребности. Мы имеем право хотеть больше, чем имеем. *Подлинное искусство жизни заключается в том, чтобы учитывать обе составляющие*. Победители умеют это делать. Поэтому законы победителей рассматривают любые явления с двух сторон. Из-за этого может сложиться впечатление, что порой они противоречат друг другу. На самом же деле здесь проявляется закон единства противоположностей. В результате иногда получается, что обходной путь быстрее приводит к цели.

Эта книга не претендует на абсолютную полноту. Жизнь настолько богата и разнообразна, что ее невозможно вместить в несколько страниц. Победители никогда не утверждают, что познали абсолютную истину. Они знают, что все течет и меняется. Это основа всего живого. Победители знают, что любая истина имеет и свою оборотную сторону.

Победители терпимы. Они знают, что любое жизненное проявление может доставлять радость, и не стремятся к абсолюту. Победители используют каждое мгновение жизни и наслаждаются им.

Они живут насыщенной жизнью, потому что руководствуются своими собственными законами законами победителей, которые указывают им путь к радости и счастью.

Каждое мгновение, прожитое нами по законам победителей, стоит того, чтобы его прожить. Благодаря этим законам мы устанавливаем для своей жизни очень высокую планку.

Хочу признаться: я сам далек от того, чтобы в совершенстве владеть всеми этими законами. Если исходить из стобалльной шкалы, то в некоторые дни я достигаю отметки девяносто четыре, а в другие всего семьдесят два. Надеюсь, вас это не разочарует. Я не верю, что кто-то в состоянии достичь стопроцентного владения ими во всех жизненных ситуациях. Это полностью соответствует природе идеала, к которому мы можем бесконечно приближаться, но так и не достигнем его. Поэтому так важно постоянно повторять эти законы. Так мы сможем вспомнить уже пережитые события и вновь представить себе образ человека, на которого хотим быть похожи.

Я от всего сердца желаю вам жить богатой, счастливой и насыщенной приключениями жизнью победителей. Это не всегда будет просто, но вас ожидает щедрая награда.

Если мы встретимся с вами на этом пути, я буду очень рад. Мы оба наверняка почерпнем что-то для себя из этой встречи. Победителей в этом мире пока еще меньшинство, но их тянет друг к другу, и они обязательно встречаются.

Будьте победителем и пусть ваша жизнь станет победой и для окружающих людей.

Ваш Бодо Шефер

Слова благодарности

Мой вклад в создание описанных в книге практических приемов и идей относительно невелик мне тоже вначале довелось быть всего лишь учеником.

Затем я начал записывать то, чему учили меня учителяи наставники. Без них эта книга никогда не состоялась бы. Я приношу особую благодарность Уинфриду Ноаку, Петеру Хевельшшу, Даниэлю Пене, Шами Диллону и профессору Вальтеру Мебиусу.

Кроме того, мне хотелось бы поблагодарить и всех, чьи личные истории, взгляды и мысли стали для меня источником вдохновения и силы.

Я также благодарен издательству Frankfurter Allgemeine, в частности Андреасу Лукасу и Дане Хетьенс. Они с самого начала верили в эту книгу. Для них, как и для меня, Законы победителей это не просто очередная книга в ряду многих.

От всего сердца благодарю за неустанный труд и критическую конструктивную помощь профессора Кристиану Фолькман, Сибилу Берг, Грету Андреас и Мехти Явуз.

Этот список был бы неполным, если бы я не выразил глубокую признательность своим читателям и участникам семинаров. Тысячи из них присылали мне письма, которые подкрепляли мою решимость написать книгу об успехе. Кроме того, они очень помогли мне выбрать из множества закономерностей самые важные.

Краткий обзор законов победителей

1. Примите решение

2. Постоянно учитесь и растите

3. Осознанно подходите к каждому прожитому дню

4. Сосредоточьтесь на деятельности, приносящей доход

5. Станьте личностью

6. Возьмите и сделайте

7. Воспитайте в себе правильное отношение к стрессу

8. Учитесь преодолевать трудности

9. Не изобретайте колесо заново

10. Создайте импульс движения

11. Мечтайте и претворяйте свои мечты в жизнь

12. Позаботьтесь о своем здоровье

13. Не бойтесь критики

14. Выполняйте работу на сто десять процентов

15. Используйте проблемы в качестве стимула для роста законов победителей

16. Будьте сами себе начальником и подчиненным

17. Ставьте перед собой высокие цели

18. Давайте людям то, в чем они нуждаются

19. Не позволяйте себе отвлекаться от работы

20. Будьте примером

21. Начинайте все важные дела как можно скорее

22. Берите на себя ответственность

23. Учитесь справляться со своими страхами

24. Сосредоточьтесь на своих сильных сторонах

25. Умейте давать и прощать

26. Смело обращайтесь с деньгами

27. Терпеливо закладывайте фундамент своего развития

28. Окружите себя положительными примерами

29. Превратите недовольство собой в стимул для роста

30. Будьте орлом, а не уткой