

# СОДЕРЖАНИЕ

Слово Филу Стацу . . . . .	15	Ваш новый лучший друг . . .	66
		Даймон встречается с гением . . . . .	68
		Великий джихад . . . . .	69
		Знатоки добродетели . . . . .	71
		Топ-5 ваших добродетелей . . . . .	74
		Топ-5 других добродетелей . . . . .	76
		Золотая середина . . . . .	77
		Благодарность . . . . .	79
		Поток благодарности . . . . .	81
		Принимать все как должное . . . . .	82
		Имею право . . . . .	83
		О скромности . . . . .	84
		Помни о тех, кто выкопал колодец . . . . .	86
		Праздничная любовь . . . . .	87
		Надежда . . . . .	89
		Воор! И готово . . . . .	91
		Намерения по реализации . . . . .	93
		Плавающие крысы . . . . .	95
		Секрет лидерства . . . . .	97
		Любознательность . . . . .	99
		Победа или опыт. Часть 1 . .	100
		Победа или опыт. Часть 2 . .	101
		Воспитывая чемпионов . . .	105
 <b>ЦЕЛЬ I.</b> <b>ПОНЯТЬ СУТЬ ИГРЫ</b>			
Приятно познакомиться . . . .	21		
Арете . . . . .	23		
Как убрать разрыв . . . . .	27		
Страх и лень . . . . .	29		
Характер или недостатки проектирования . . . . .	31		
Лучше с избытком . . . . .	34		
451° . . . . .	36		
Под рукой . . . . .	37		
Обучение. Введение в предмет . . . . .	38		
Семь целей . . . . .	41		
Вы — тот самый герой . . . .	47		
Важный выбор . . . . .	48		
Кислород для души . . . . .	50		
Математика судьбы . . . . .	51		
Энтелехия . . . . .	52		
Крик души . . . . .	54		
Аристотель и Селигман . . . .	56		
Дилемма, которой 2500 лет . . . . .	60		
Гедонизм или эвдемония . . .	62		
Внутренняя и внешняя мотивация . . . . .	64		

Бесценные моменты . . . . .	107	Наука уверенности в себе . .	148
Вы и слон . . . . .	109	«Вперед, за дело!» . . . . .	150
Энтузиазм . . . . .	111	«Я в предвкушении!» . . . .	152
Любовь . . . . .	113	«Трудности делают меня сильнее» . . . . .	154
Аристотелевское «счастье» . . . . .	115	5 шагов к успеху от Рэя Далио . . . . .	156
Как прийти к процветанию . . . . .	117	Ошибки . . . . .	159
Выученная беспомощность . . . . .	119	Идеальных людей не бывает . . . . .	161
Выученный оптимизм . . . .	121	Наука о перфекционизме . .	163
Скорость света . . . . .	123	Самосострадание как наука . . . . .	165
Не все крутится вокруг вас . . . . .	125	Шрамы от сражений с драконами . . . . .	166
100 вопросов . . . . .	127	Наука о твердости характера . . . . .	167
Путь . . . . .	128	Психологические ресурсы . . . . .	169
Здоровые отклонения . . . .	129	Ответственность . . . . .	171
Лечебница стойков . . . . .	131	Жертва или герой . . . . .	173
Memento mori . . . . .	133	Целенаправленное мыш- ление (продолжение) . . . .	174
Путешествия во времени . .	134	«Подарки» от кур . . . . .	176
Короткий визит в ад . . . .	135	Спущенное колесо . . . . .	179
Завершение всего . . . . .	137		

## ЦЕЛЬ II.

### ВЫКОВАТЬ АНТИХРУПКУЮ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Правило №1 . . . . .	141	Целенаправленная практика . . . . .	181
Тренажерный зал для души . . . . .	143	Думать или делать . . . . .	184
Освобождение . . . . .	144	Парадокс Стокдейла . . . .	185
Антихрупкость . . . . .	145	Жизнь раздает пощечины? . . . . .	186
Уверенность в себе . . . . .	147	Сп + Ст + Д = Р . . . . .	188
		На 1% лучше . . . . .	190
		Зачем быть средняком? . .	192

Невозможное . . . . .	194	Делай, что обещал . . . . .	237
Восхождение супертебя . . .	196	Новые обещания . . . . .	238
Алмазные копии . . . . .	198	Полюбите свое замешательство . . . . .	240
Как создать жемчужину . . .	199	Героическое переосмысление . . . . .	242
Наждачная бумага . . . . .	200	Вторая стрела . . . . .	243
Вы и ваши проблемы . . . . .	202	Толле — о пищевом отравлении . . . . .	244
Продолжайте стрелять . . . .	204	Зигзаги . . . . .	246
Наступление или избегание . . . . .	205	Король хоум-ранов . . . . .	247
Инстинктивный цикл . . . . .	206	Парадокс огня . . . . .	248
Гадкие миксины . . . . .	208	Неуязвимость . . . . .	249
Очень трудно или невозможно . . . . .	209		
Иисус, Толле и вы . . . . .	211		
Эмоциональная выносливость. Часть 1 . . . . .	213		
Легкость + сила тяжести = плавучесть . . . . .	215		
Антихрупкая плавучесть . . .	217		
Как стать бунтарем . . . . .	219		
Обратные индикаторы . . . . .	221		
Percussus resurgo . . . . .	223		
Экстремальная ответственность . . . . .	224		
Досталась плохая команда . . . . .	225		
Хозяин жизни или Жертва . . . . .	227		
Путь к «да» лежит через территорию «нет» . . . . .	229		
Взаимное дополнение . . . . .	231		
Печеньки смерти . . . . .	232		
Расплата за уязвимость . . . .	234		
Цените свои ошибки . . . . .	236		
		<b>ЦЕЛЬ III.</b>	
		<b>ОПТИМИЗИРОВАТЬ</b>	
		<b>БОЛЬШУЮ ТРОЙКУ</b>	
		История происхождения Большой Тройки . . . . .	253
		Большая Тройка — 2 . . . . .	255
		Ручная пила или бензопила . . . . .	256
		Что есть энергия . . . . .	257
		Познакомьтесь с вашей митохондрией . . . . .	258
		Глубокая или поверх- ностная работа . . . . .	260
		Гениальная или посред- ственная работа . . . . .	262
		Формула гениальной работы . . . . .	263
		Посредственность или превосходство . . . . .	264

Вдохновляющие цели . . . . .	266	Хотите стать выдающимся? . . . . .	309
Героические отношения . . .	267	Вы, Микеланджело и ваш потенциал . . . . .	311
Мы видим героев . . . . .	269	Момент принятия решения . . . . .	312
Сострадание или побуждение . . . . .	270	Вы сделаны из золота. Часть 1 . . . . .	313
Ваше лучшее проявление . .	272	Вы сделаны из золота. Часть 2 . . . . .	315
Улучшим привычки? . . . . .	273	Пять минут мучений. . . . .	317
Идентичность → поведение → чувства . . . . .	275	Требовательность и любовь . . . . .	319
Ваша старая версия . . . . .	276	В одностороннем порядке . . . . .	320
Альтер эго . . . . .	279	Как получать энергию от стресса . . . . .	322
Командир в ответе за моральный дух . . . . .	281	Угодать или помогать . . .	324
Правильное и неправильное «зачем» . . . . .	283	Когда факты меняются . . .	325
Забота о себе: ваша привычка №1? . . . . .	285	Deo volente. Воля бога, воля судьбы . . . . .	327
Обязанность или дар . . . . .	287	Ремонт отношений . . . . .	329
Маленькими шажками . . . .	288	Вы рождены стремиться к цели . . . . .	330
«Да, я такой!» . . . . .	290	Петух Счастливчик . . . . .	332
«Это не похоже на меня!» . . . . .	292	Рулон туалетной бумаги . .	334
«Над этим нужно поработать!» . . . . .	295	Или — или? . . . . .	336
Пазл жизни . . . . .	297	Золотое и платиновое правила нравственности . . .	337
«Я кое-что нашел!» . . . . .	299	Чьими делами вы занимаетесь? . . . . .	339
Хотите улучшений? Измеряйте . . . . .	301	Молитва о душевном покое . . . . .	340
Мышление с нулевого уровня . . . . .	302	Краткая история газонов . .	341
Направление или пункт назначения . . . . .	303	110-летний вы . . . . .	344
Мы справимся вместе . . . . .	305		
Последние барьеры . . . . .	307		

Латентный период . . . . .	345	Ограничения —	
В погоне за счастьем . . . . .	347	это классно . . . . .	385
Последняя лекция . . . . .	348	Вечерний ритуал . . . . .	387
Последнее письмо . . . . .	350	+1 час сна . . . . .	388
Цели в телескопе		Новая точка отсчета . . . . .	389
и под микроскопом . . . . .	353	Завершение работы	
Запрограммируем		системы . . . . .	391
ваш разум . . . . .	356	От работы к любви . . . . .	393
Живая статуя . . . . .	359	Эффект iPhone . . . . .	394

## **ЦЕЛЬ IV. СОЗДАТЬ ОБРАЗЦОВЫЙ ДЕНЬ**

Сегодня — тот самый		Циркадные	
день! . . . . .	363	и ультрадианные . . . . .	400
Чек-лист образцового		Ловите волну . . . . .	402
дня . . . . .	364	Рабочий день 4,5 часа . . . . .	404
Временные блоки . . . . .	366	Волшебное утро . . . . .	406
Ваш «потолок» . . . . .	368	Прокрастинация . . . . .	408
Carpe diem . . . . .	370	Заглянем в будущее . . . . .	409
Наслаждайся моментом . . .	371	Центр зависимости . . . . .	411
Просветленные люди . . . . .	372	Жертва или осознанное	
Утренние и вечерние		решение . . . . .	413
ритуалы . . . . .	373	Хорошие плохие дни . . . . .	414
Гигантскими шагами . . . . .	375	Я победил? . . . . .	415
Выше взлеты		Отскок . . . . .	416
и мягче падения . . . . .	378	Четыре дисциплины	
Восстанавливаем		исполнения . . . . .	418
равновесие . . . . .	380	Ведите счет . . . . .	420
Игра в самообладание . . . .	382	Две карточки . . . . .	422
Упростите себе боевую		Образцовый день	
задачу . . . . .	383	римлянина . . . . .	424
Восстанавливайте		Эффект Зейгарник . . . . .	426
равновесие . . . . .	384	Один лев или целая стая . .	428

20 килограммов	
на отлично . . . . .	430
Принцип 80/20 . . . . .	432
Калькулятор мотивации . . .	434
Мотивация = Энергия × (Ценность × Ожидания / Импульсивность × Задержки) . . . . .	436
Цифровые каникулы . . . . .	438
Средний показатель отбивания 30% . . . . .	440
Пифагор и вечерние ритуалы . . . . .	443
Сначала самое важное . . .	445
Время . . . . .	447
Эффективность или включенность . . . . .	448
Превратите это в игру . . .	449
Креативность или реактивность . . . . .	451
Практикуйте то, что проповедуете . . . . .	453
Тайм-менеджмент в стиле Друкера . . . . .	455
Многозадачность — миф . .	457
Переключение с задачи на задачу обходится дорого . . . . .	458
Неведомый науке зверь . . .	460
Отдыхайте до того, как устанете . . . . .	461
Синергия . . . . .	463
Способность управлять своей жизнью . . . . .	465
Амбиции и рутина . . . . .	467

Работа или игра? . . . . .	469
Обещания себе . . . . .	470

## **ЦЕЛЬ V. ВЛАДЕТЬ СОБОЙ**

Интеллект или сила воли . .	475
Воины или библиотекари . .	476
Три формы дисциплины . .	478
Зефирный эксперимент . . .	479
Хотите сильную волю? . . .	480
Пакт Одиссея . . . . .	481
Сирены . . . . .	483
Ясон и аргонавты . . . . .	484
Четкие рамки . . . . .	487
Обязательства: 100% — это легко . . . . .	489
Обновление обещаний . . .	491
Мечтатель или Деятель . . .	492
От сложности к простоте . .	494
Повелевать и повиноваться . . . . .	496
Пол и потолок . . . . .	498
Маринованные огурцы . . .	499
Активная любовь . . . . .	501
Негативные мысли? . . . . .	502
Что нужно сделать сейчас? . . . . .	503
Тефлон или липучка . . . . .	505
Родительство: три совета . .	506
Занимаетесь балетом? . . . .	508
Неустанная концентрация на поиске решений . . . . .	510

Пыль .....	511	Динамическое	
Вы, крестьянин		равновесие .....	546
и его лошадь .....	513	Улыбайтесь! .....	548
Установите связь .....	514	Врата страха. Часть 1 .....	550
Пальцы и нотации .....	515	Врата страха. Часть 2 .....	553
Заглушки для розетки ....	516	Эффект аудитории .....	557
Чем хуже человек		Материнское наставление:	
себя чувствует .....	518	живи добродетельно .....	559
Пространство .....	520	О странностях .....	562
Как повысить свою эффек-		Заповедь... ..	564
тивность в 100 000 раз ....	522	Не получается добиться	
Идите вперед! .....	525	желаемого? .....	566
Ни-ког-да .....	527	Вечный должник .....	567
Правило пяти секунд ....	528	Два варианта .....	568
Я люблю... ..	530	Эмоциональная	
Мало-помалу .....	532	выносливость. Часть 2 ....	570
Как избавляться		Морите страх голодом ....	572
от вредных привычек .....	533	Удалите это приложение ..	573
Психологическая		Герой-победитель .....	575
гибкость .....	535	Терпимы к другим .....	577
Как перестать искать		Общий знаменатель	
трудности .....	536	успеха .....	579
Гибель привычек .....	537	Усилие — трижды! .....	581
Не прерывайте цепочку ...	538		
Непостоянство			
поведения. ....	540		
Скорость — это сила .....	541		
Закон убывающего			
намерения .....	542		
Начинать			
или заканчивать? .....	543		
Дар величия .....	544		
Гомеостаз			
и адаптивность .....	545		

## ЦЕЛЬ VI.

### УПРАВЛЯТЬ ОСНОВАМИ

Носки .....	585
Вуден: десятилетия .....	587
Величие .....	589
Копаем котлован .....	590
Маяк .....	591
Тренировка с Коби .....	592

Если бы мы работали индивидуально . . . . .	594	Цыплята следуют циркадным ритмам . . . . .	643
Вы — чемпион . . . . .	596	Краткая история (синего) света . . . . .	645
Чемпионы делают больше . . . . .	598	Решились? . . . . .	647
Счастье + дисциплина . . . .	599	Просыпаетесь среди ночи? . . . . .	649
Усердно, терпеливо, настойчиво . . . . .	601	Как работает кофеин . . . .	652
Начните заново . . . . .	602	Правила дыхания . . . . .	654
Состояния или черты характера? . . . . .	603	Дыхание «воздушный шарик» . . . . .	656
Волшебная пилюля . . . . .	605	Волшебная точка . . . . .	658
Криптонитовая пыль . . . . .	607	Как перестать думать . . . .	659
Висцеральный жир . . . . .	608	Мгновенная сила воли . . . .	661
Способ предсказывать болезни . . . . .	610	Холодный душ . . . . .	663
Дело против сахара . . . . .	611	Тонус блуждающего нерва . . . . .	665
Правила питания героя . . .	614	Зачем нужно медитировать? . . . . .	668
Где серотонин? . . . . .	617	Как медитировать . . . . .	670
Ешьте настоящую пищу . . .	619	Мысли и удары сердца . . . .	672
От завтрака до ужина . . . .	621	Зачем Будда медитировал . . . . .	674
Ну, это уже перебор! . . . .	623	Поток . . . . .	676
Питание для животных . . .	625	Фанаты потока . . . . .	678
Красить листья . . . . .	627	Любить то, что есть . . . . .	681
Тренировка или антидепрессанты . . . .	628	Принцип 80/20 + Закон Паркинсона . . . . .	682
Молекулы надежды . . . . .	630	Страдания = Боль × Сопротивление . . . .	683
Магическое число шагов . .	632	Назови и укроти . . . . .	684
Solvitur ambulando . . . . .	633	Руминация . . . . .	686
Движение > упражнения . .	635	Восстановление после сбоев . . . . .	687
Возможность подвигаться . . . . .	637		
Потяните за ниточку . . . . .	639		
До и после Эдисона . . . . .	641		



Ворсинки на линзе проектора . . . . .	688
Иисус о бревнах и сучках . .	689
Духовная экономика . . . . .	690
Изобилие времени . . . . .	692
Вирус богатства . . . . .	693
Конкурировать? Нет. Созидать! . . . . .	695
Зависть . . . . .	696
Батончики для героя . . . . .	697


## ЦЕЛЬ VII.

### АКТИВИРОВАТЬ СВОИ СУПЕРСПОСОБНОСТИ

Мой любимый герой на все времена . . . . .	701
История происхождения Силы Духа . . . . .	703
Формула Силы Духа . . . . .	705
Духовная харизма . . . . .	707
Мы всего лишь лампочки . . . . .	709
Парадокс эго . . . . .	711
Сильное эго . . . . .	714
Кто унаследует землю? . . . .	717
Панкратион . . . . .	719
На арене . . . . .	721
Воскрешение и распятие . .	723
Наука о сожалении . . . . .	724
3:59,4 . . . . .	725
Эффект домино . . . . .	727
Волшебный цент . . . . .	729

Обычные или биологиче- ские часы . . . . .	731
Плато скрытого потенциала . . . . .	732
Преследуют неудачи? . . . .	735
Постоянство или интенсивность . . . . .	737
Голос постоянства . . . . .	739
Думаете, что 8 . . . . .	741
Харизма для начинающих . . . . .	743
Смерть на перепутьях . . . .	745
«Другая дорога» . . . . .	746
Полная самоотдача . . . . .	748
Мысль о жизни в целом . . .	750
Общая картина . . . . .	751
Микроскопы и телескопы . .	752
Чемпионы финишируют красиво . . . . .	753
Мыть посуду . . . . .	756
Редактируя свою жизнь . . .	757
Четыре соглашения . . . . .	759
Как узнать, куда приведет вас жизнь . . . . .	761
Бонсай, золотая рыбка и вы . . . . .	763
Доказать свою правоту . . . .	764
Тачдаун, Джерри Райс! . . .	765
Как стать Майком . . . . .	767
Установка на рост . . . . .	769
Угнетены? Есть два способа реагировать на это . . . . .	771
Маленькие победы . . . . .	773
Помеха? . . . . .	775

Полная чашка кофейных зерен . . . . .	777
Будь верен сам себе . . . . .	780
1960 год: олимпийское золото . . . . .	781
Загадки жизни . . . . .	783
Сколько будет 1 + 1? . . . . .	785
И снова мотивация . . . . .	787
Досадно или непростительно . . . . .	790
Первое правило успеха . . . . .	791
Динамика силы . . . . .	793
Стоицизм Сингера . . . . .	795
Атлеты-герои, объединяйтесь! . . . . .	796
(Правдивая) история La Piñata . . . . .	798
Дисциплинированный атлет . . . . .	801
Мое нерушимое обещание (Работа) . . . . .	803
Мое нерушимое обещание (Любовь) . . . . .	806
42% . . . . .	809
Сила и слабости . . . . .	812
По соседству с мистером Роджерсом . . . . .	814

Притча о талантах . . . . .	816
Костры и стулья . . . . .	818
Совершенно несовершенный . . . . .	820
Внутренняя битва . . . . .	822
Когда дорога к мастерству в радость . . . . .	824
Великодушие или малодушие . . . . .	827
Психологический успех . . . . .	830
Мудрость от моей мамы и Томаса Карлейля . . . . .	831
Ārambhaśūra . . . . .	833
Декларация добродетелей . . . . .	835
	
Программа Heroic Coach . . . . .	839
Исследование Heroic Coach . . . . .	843
Спасибо . . . . .	845
Героические благодарности . . . . .	850
451 книга для Героя своей жизни . . . . .	853

# СЛОВО ФИЛУ СТАЦУ

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Я работаю психиатром уже 45 лет. Это очень долгий срок в одной профессии. Многие мои коллеги ушли на пенсию, выгорели. Я же держусь благодаря моим пациентам. Мне повезло, ведь мои пациенты — незаурядные люди. Но их незаурядность заключается не в том, что они преуспели в жизни в общепринятом понимании, хотя и это тоже.

Они незаурядны потому, что не хотят определять себя через эти достижения. Безграничность лежащих перед ними возможностей — вот что определяет их личность. Они не прекращают заниматься творчеством. Работа с ними требует большой самоотдачи, но и приносит огромное удовольствие.

Многие из них работают в шоу-бизнесе (я живу в Лос-Анджелесе) и, соответственно, знамениты. Это не могло не сказаться: меня стали называть звездным мозгоправом, от чего я всякий раз испытываю неловкость. Да, среди моих пациентов было немало актеров, но, кроме того, и бизнесменов, политиков, художников, врачей и т. д. Все они стремились к одному и тому же — максимально раскрыть свой внутренний потенциал.

Как семечко несет в себе способность стать деревом, так и у каждого человека есть душа, где заложен собственный будущий образ. Но этот образ не раскроется сам по себе. Душу нужно тренировать, чтобы она стала достаточно сильной и сумела влиять на мир вокруг. Моя работа заключается в том, чтобы поддерживать и направлять пациентов в процессе тренировки души. Я бы предпочел, чтобы меня называли не звездным мозгоправом, а тренером души.

Перед вами необычайная книга, написанная необычайным человеком — Брайаном Джонсоном.

Говорю это без тени сомнения, потому что годы тесно работал с Брайаном. На каждой встрече я открывал ему то, чему научился сам за 45 лет практики. Мне доводилось сотрудничать со многими,

но никому не удавалось поглощать знания с такой неимоверной быстротой, превращая их в собственный опыт, как проделывал он.

Но это лишь половина истории. Тренировка души — индивидуальный процесс. Брайан же гениально умеет объединять людей, воспитывая коллективную душевную силу.

Иными словами, Брайан наделен великим даром, и этот дар постоянно развивается.

Влияние Брайана на жизнь людей, чьи пути пересеклись с его, невозможно переоценить. В современном мире цифровых технологий его называют инфлюэнсером, но, когда я слышу это слово, мне представляется некто, имеющий массу подписчиков в твиттере, или некто из мира моды и дизайна. Такими людьми движет страх потерять популярность, то есть по большому счету страх выпасть из обоймы.

Брайану не свойственно столь поверхностное отношение: он обращается к гораздо более глубокому уровню человеческих способностей, стремится к раскрытию внутреннего потенциала каждого человека — не меньше. И как в каждом из нас заложен нераскрытый потенциал, так и все человечество содержит в себе потаенную внутреннюю силу.

Цель Брайана — раскрыть коллективный потенциал. Без этого шансы на выживание нашей планеты весьма сомнительны.

Но провести человеческий род в целом по пути максимального раскрытия способностей — задача не из легких. Тут требуется ни много ни мало вдохновить каждого человека в отдельности. При чтении задача может выглядеть грандиозной и даже неисполнимой. Но, встречаясь с Брайаном лично, чувствуешь безграничный, почти сверхъестественный энтузиазм, благодаря которому все кажется возможным.

Брайан — мечтатель, и он смел в своих мечтах. Что отличает его от других, так это то, насколько дисциплинированно и рационально он идет к мечте. Большинство книг по самопомощи были написаны лишь для того, чтобы продаваться. Их цель — привлечь внимание читателей, и только. Мы читаем их, чтобы обрести некоторую надежду. Брайан не критикует других, но сам ни за что не стал бы публиковать книгу с такими приземленными целями.

Особенно сейчас. Потому что прямо сейчас мы стоим перед проблемой настолько всеобъемлющей, что под угрозой само наше существование.

Мы столкнулись с врагом, который хочет уничтожить нас. Враг невидим, но мы все ощущаем его присутствие. Хорошенько взгляните в институты, на которых держится современное общество.

Правительство, образование, церковь, наука, финансы, медиа, медицина, система юстиции и т. д. В каждой из этих сфер не хватает порядка, лидерства и прозрачности.

На наших глазах мир разваливается на части. Становится миром хаоса, страха и тьмы. Только собрав его снова воедино, мы сможем стать достаточно сильными, чтобы защитить себя. Звучит мрачно и обескураживающе.

И тут появляется Брайан Джонсон.

Он сам не знал того, того не знал и мир, но Брайан готовился к этому моменту всю свою жизнь. К моменту, когда две стороны его души — два главных таланта — сойдутся в гармонии, чтобы победить врага, который превратил наш мир в сущий ад.

Вот два таланта Брайана Джонсона:

1. Его стремление раскрывать героический потенциал в каждом человеке. Помочь вам собраться с духом, чтобы подступить к чему-то глобальному и пугающему. Брайан называет это современным героизмом. На войне герой всегда стремится к сражению. Конфликт — то, что дает герою вдохновение.

2. Его стремление объединять людей. Будучи единым целым, люди способны к любым свершениям. Проблема в том, что зло разъединяет. Оно подчеркивает наши различия, а не то, что у нас общего.

Брайан доказал мне (и тысячам своих последователей), что можно идти собственной уникальной дорогой к раскрытию личностного потенциала и в то же время быть частью единого человеческого сообщества. Ценности и обычаи, имеющие универсальное значение, он называет добродетелями. Важнейшие добродетели, на которые опирается Брайан, прошли испытание временем и историей, среди них — Любовь, Смелость, Мудрость и Дисциплина.

Это всего лишь предисловие. Я не могу рассказать вам обо всем, что вы прочтете в книге. Но только представьте, какая нам выпала

возможность. Мы присутствуем при зарождении нового метода работы с человеком — именно такого метода, который сейчас нужен. Наш мир раздирают противоречия и конфликты, человечество в страхе и смятении, и потому этот метод чрезвычайно актуален.

Нам всем не помешали бы защитные механизмы, чтобы справиться с захлестывающим стрессом, но Брайан разработал нечто большее: он создал программу тренировки для души.

С такой подготовкой самые темные ваши дни, самые сложные проблемы превратятся в источник неукротимой смелости, неиссякаемого энтузиазма и непоколебимой веры в будущее.

Эта книга изменит вашу жизнь. И если нас будет достаточно много, вместе мы изменим мир.

*Доктор Фил Стац,  
Лос-Анджелес, Калифорния*



**Ⅰ ПОНЯТЬ СУТЬ ИГРЫ**

Ⅱ ВЫКОВАТЬ АНТИХРУПКУЮ УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ

Ⅲ ОПТИМИЗИРОВАТЬ БОЛЬШУЮ ТРОЙКУ

Ⅳ СОЗДАТЬ ОБРАЗЦОВЫЙ ДЕНЬ

Ⅴ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ

Ⅵ УПРАВЛЯТЬ ОСНОВАМИ

Ⅶ АКТИВИРОВАТЬ СВОИ СУПЕРСПОСОБНОСТИ





Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

[e-Univers.ru](http://e-Univers.ru)