

Содержание

Вступление

ДУМАТЬ ГОЛОВОЙ И СЕРДЦЕМ 9

 Менять свою жизнь 11

Глава 1

ПРИЧИНА И СЛЕДСТВИЕ 13

 Пять типичных причин потери контроля
 над своей жизнью 14

 В поисках причин ваших жизненных
 трудностей 21

Глава 2

ПОСЕЯТЬ НОВЫЕ СЕМЕНА 27

 Контролируем поток информации:
 фильтруем «внешние» мысли 28

 Не сейте семян, не решив,
 что вы хотите вырастить 30

 Позаботьтесь о почве 32

 Вы всегда сеете семена 34

 Перестаньте искать помощи извне 36

 Забудьте слово «завтра» 38

Глава 3

СИЛА ДЕЙСТВИЯ	43
Поступок: мысль в действии	44
Действовать можно только в настоящем.....	46
Привычки: подсознательный аспект действий ...	49
Новые действия порождают новые мысли	51

Глава 4

СИЛА ЭМОЦИЙ	57
Эмоции и мотивация	59
Использование эмоций в аффирмациях	61
Думать сердцем	64

Глава 5

СИЛА ВНУТРИ ВАС	69
Не ждите «завтра», живите сегодня	71
Будьте цельной личностью	75
Самоисполняющееся пророчество	77

Глава 6

ДОВЕДИТЕ НАЧАТОЕ ДО КОНЦА	83
Устраните негативное влияние	85
Упростите себе задачу	87
Цель — главная движущая сила вашей жизни ...	89
Сила устойчивого внимания	92

Глава 7

УДОВОЛЬСТВИЕ ПРОТИВ БОЛИ	97
Владеть информацией — выбирать осознанно ...	98
Долой бесконечные рационализации	100
Никаких жертв	103
Ассоциировать вредные привычки с болью	105

Глава 8

ЧТОБЫ УВИДЕТЬ, НУЖНО ПОВЕРИТЬ	111
Взять на себя ответственность за свою жизнь ...	112
Выбрать новые убеждения	114
Создать новые обстоятельства	117
Задавайте правильные вопросы	119
Не поддаваться негативным убеждениям	121

Глава 9

МЕЧТАЙТЕ С РАЗМАХОМ	125
Сила возвышенной мечты	126
Разница между фантазией и целью	129
Большие мечты — важные уроки	131
От мечты к действиям	133

Заключение

СТРОИТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ	
МЫСЛЬ ЗА МЫСЛЬЮ	137
Об авторе	141
Другие книги Вика Джонсона	143

Вступление

Думать головой и сердцем

«Каковы мысли в душе его, таков и он» — одно из самых сильных высказываний, известных человечеству. По большому счету Джеймс Аллен (знаменитый автор книг по саморазвитию) сделал эту фразу из Книги притчей Соломоновых (23:7) фирменным знаком своего проверенного временем шедевра «Человек мыслящий» (*As a Man Thinketh*)*.

Были и другие, кто выражал эту же идею иными словами. Будда, например, говорил: «Разум — это всё. О чем ты думаешь, тем и становишься». Ралф Уолдо Эмерсон выразил эту мысль так: «Вы становитесь тем, о чем думаете весь день».

* Аллен Дж. Человек мыслящий: Закон силы мысли. — Мн.: Попурри, 2018.

Я впервые познакомился с этой идеей, когда услышал мотивационную речь Эрла Найтингейла «Самый странный секрет» (The Strangest Secret) — единственную запись, посвященную личностному росту, которая была продана более миллиона раз и получила Золотой диск.

В чем же заключается самый странный секрет? «Ты то, что ты думаешь», — говорит Найтингейл.

В тот момент, когда я осознал смысл этих слов, все в моей жизни шло наперекосяк: нашу семью выселили из дома, а последний автомобиль изъяли за долги. Я тогда так мало зарабатывал, что наш доход не дотягивал даже до прожиточного минимума, установленного для семьи из пяти человек.

Поначалу я отвергал идею «Ты то, что ты думаешь» — она означала, что я сам виноват в нашем бедственном положении. Но чем больше я размышлял над этим, тем отчетливее понимал: если мои мысли завели меня в этот тупик, то они же могут и спасти меня, показав путь к лучшей жизни.

Неужели в основе всех наших сомнений, убеждений, решений и действий лежат подсознательные устремления? Разве не все наши поступки в конечном счете проистекают из нашего образа мыслей?

Если вы когда-нибудь прекращали делать что-то просто потому, что «где-то внутри» ощущали неправильность этого, значит, вы на собственном опыте

испытали, как подсознание влияет на ваши поступки и, следовательно, на вашу жизнь.

У каждого из нас есть сознание, которое ежедневно принимает множество разных решений. Но зачастую это не столько сознательные решения, сколько поступки, которые вы совершаете по привычке. Для многих самым важным решением за день оказывается выбор, какой дорогой пойти на работу — обычной или той, что поживописнее, — или на какую сторону уложить волосы. А значит, именно подсознательные, а не сознательные привычки могут помочь вам добиться реальных перемен в жизни.

Ваше подсознание отвечает практически за все аспекты вашей жизни. Вам не нужно сознательно контролировать дыхание, сердцебиение, ходьбу или пищеварение. Всей этой работой руководит глубоко укоренившаяся, древняя часть вашего «я», и в этом заключается мудрость слов *«Каковы мысли в душе его, таков и он»*.

Менять свою жизнь

Без помощи подсознания — того самого укромного уголка в глубине вашей души — добиться перемен практически невозможно. Может быть, вы пытались сознательно сбросить вес, но если ваше подсознание зациклено на вредной еде и на том, как тяжело вам даются упражнения, то, скорее всего, эта

затея провалилась. Следовательно, чтобы изменить что-то в своей жизни, нужно перестроить мышление на уровне подсознания.

Пытаться изменить свою жизнь силой сознательных мыслей — все равно что надеяться вырастить фруктовый сад просто бросая яблоки на землю и ожидая, что из них вырастут яблони. Мудрый человек сначала очистит землю от сорняков, вспашет и удобрит почву, посеет семена, а затем станет каждый день поливать и пропалывать растущие деревья.

Подсознание — сад, который будет приносить плоды, если вы посеете мысли (семена) и создадите благодатную почву для того, чтобы вырасти как личность. Ваше сознание — это «садовник», который единолично ухаживает за вашим садом.

Вы ответственны за свою судьбу на уровне мыслей — от этого зависит, к чему вы придете и кем станете в конечном итоге. Итак, давайте разберемся, что следует изменить в своем мышлении, чтобы жить так, как вам хочется.

Глава 1

Причина и следствие

Исаак Ньютон, один из величайших физиков и мыслителей всех времен, сказал: «Всякому действию всегда есть равное и противоположное противодействие». Иными словами, у каждого следствия есть причина, а у каждой причины — следствие.

Возможно, вы уже имеете общее представление о природе причинно-следственных связей. Но когда вы в последний раз пытались взглянуть на свою жизнь с этой точки зрения (если вообще пытались)? Может быть, вы считаете, что все происходящее с вами (особенно плохое) — следствие каких-то внешних причин. Возможно, вы думаете, что не испытывали бы такого стресса на работе, если бы начальник относился к вам лучше.

Но что, если **вы сами** — причина всех следствий в вашей жизни? Что, например, истинная причина вашего стресса заключается в **вашем отношении** к рабочей обстановке?

Посмотрев на ситуацию под таким углом, вы, возможно, столкнетесь с суровой правдой о самом себе.

Но в то же время, осознав это, вы станете гораздо свободнее. Ведь если вы — источник собственных неприятностей, то вы же можете стать и причиной позитивных перемен в вашей жизни (как вам эта идея?). Такой подход позволит вам рулить своей жизнью, и вы оцените это, как только освоитесь на водительском сиденье.

Пять типичных причин потери контроля над своей жизнью

Многие распространенные проблемы — следствие незначительных, едва заметных причин. Взгляните на пять наиболее типичных — возможно, в некоторых описаниях вы узнаете себя.

1. Плыть по течению вместо того, чтобы управлять своей жизнью

Первая ошибка, которую совершают многие, — это отказ от сопротивления негативным мыслям, возникающим на вашем пути препятствиям и прочим

внешним факторам. Конечно, в мире хватает и неподвластных вам негативных обстоятельств, и реальных препятствий. Но сами по себе эти препятствия не имеют над вами власти — до тех пор, пока вы не позволите им взять верх.

Сколько раз, например, вы слышали чьи-то жалобы на невозможность добиться желаемого, так как все время что-то мешает? «Я хотел бы написать книгу, но у меня нет знакомых в издательстве». Или «Я очень хочу ходить на уроки танго, но не могу найти няню».

Хочется сказать: «О господи! Есть же масса книг, сайтов и людей, которые помогут тебе найти подходящего издателя». Или: «Все просто. Поспрашивай знакомых, составь список нянь, хотя бы одна из них тебе подойдет». Как мы видим, единственная реальная преграда на пути к достижению целей — это ваше собственное подсознание, которое работает против вашего сознания.

Сила, которой обладают препятствия на нашем пути, поступает из того же источника, из которого мы сами черпаем силы, чтобы действовать. Вопрос лишь в том, сдадитесь вы на волю обстоятельств или найдете в себе силы преодолеть преграды.

Представьте, что окружающие вас обстоятельства — это мягкая, податливая глина и ей можно придать любую форму, изменив таким образом то, что не устраивает вас в жизни.

2. Передавать контроль над своей жизнью другим

Если вы позволяете другим людям управлять вашей жизнью, они могут принимать решения, которые не ведут к достижению ваших собственных целей и желаний.

К сожалению, многие оценивают себя, основываясь на мнении других. Они слишком переживают о том, что подумают о них коллеги, боятся услышать отказ, приглашая кого-то на свидание, и часто стараются выглядеть лучше, чем они есть на самом деле. Проблема в том, что такое поведение — следствие перекошенного мышления (причина) и низкой самооценки.

Недостаток уверенности в себе позволяет другим людям влиять на ваши решения. Если на подсознательном уровне вы оцениваете себя с оглядкой на окружающих, вы даете им власть судить вас. И, как следствие, вы становитесь зажатым, тревожным и постоянно беспокоитесь о том, что о вас думают. Такое поведение — результат нездоровых мыслей, и выглядит это не очень привлекательно.

Поэтому не позволяйте никому управлять вашими мыслями и решениями. Лучше возьмите контроль над своей жизнью в свои руки, как это и было задумано изначально.

3. Слишком легко сдаваться

Когда кто-то слышит о силе мысли, он зачастую представляет себе «одну отдельную мысль», что весьма ограничивает понимание этой идеи. Действительно, одной отдельной мысли не хватит силы бороться с целым океаном мыслей, но это не значит, что нужно отвергать саму концепцию.

Многие сдаются слишком легко, потому что не понимают, что постоянная, непрерывная работа над своими мыслями и поступками меняет наше подсознательное мышление. Например, менеджер по продажам, устроившись на новую работу, не станет увольняться из-за одной неудавшейся сделки. Так почему же тот, кто пробует что-то новое, должен сдаться после всего лишь пары неудачных попыток?

Именно через неудачи вы учитесь понимать себя, формировать новые привычки, менять жизненные стратегии и не сдаваться на пути к цели. Неудача — это очень полезный инструмент, она помогает вам мыслить более четко и продуктивно. Если вы сдадитесь из-за пары неудач, то признаете, что провал сам по себе обладает большей силой, чем навык успешного мышления, который вы приобретаете, участь на своих ошибках. То есть, сдаваясь, вы тоже отказываетесь от контроля над своей жизнью, только в этом случае вы становитесь заложником собственных неудач, а это совсем никуда не годится.

Джеймс Аллен говорил, что в поисках золота нужно переработать много руды. Вы добьетесь успеха, только если будете стремиться к нему сильнее, чем кто бы то ни было. Если вы ждете немедленного результата, то, скорее всего, будете разочарованы. Процесс ожидания успеха — вот то, что поможет вам развить в себе здоровое упорство.

4. Думать не о том, что есть, а о том, чего не хватает

Очень важно, на чем сосредоточены ваши мысли — на том, что у вас есть в избытке, или на том, чего вам не хватает. К примеру, слегка повернув увеличительное стекло, можно превратить относительно безобидный солнечный луч в мощный пучок света, способный вызвать пожар.

Многим нужно постоянно прикладывать усилия, чтобы видеть — стакан наполовину полон, а не наполовину пуст. Заикливаясь на том, как вам не везет, а не на том, насколько вы успешны, вы опустошаете свой «стакан». Но, если вы концентрируетесь на успехе, ваш «стакан» наполняется до краев.

В любой ситуации можно найти что-то хорошее. Если на вашем счете лишь 500 долларов, подумайте о тех, у кого миллионные долги. Если вы никак не можете похудеть, подумайте о тех, кому не хватает еды.

Всегда есть что-то, за что можно быть благодарным, и эта благодарность может стать источником силы и радости. Так что сосредоточьтесь не на том, чего у вас нет, а на том, чего у вас в изобилии, и вы быстро заполните свой «стакан» чем-то действительно стоящим.

5. Не видеть «обратную сторону медали»

Практически у всего в жизни есть противоположность: тьма и свет, взлеты и падения, шум и тишина, радость и грусть. У жизненных трудностей тоже есть своя обратная сторона.

Допустим, у вас спустило колесо по пути на работу. Прежде всего нужно разобраться, что с ним случилось (наехали на гвоздь, протектор стерся от старости и т. д.). Затем, скорее всего, вам придется платить за замену покрышки, и вы опоздаете на работу. Возможно, вы будете вынуждены попросить кого-нибудь помочь поменять колесо (а это так неловко) или ехать до заправки или работы на запаске. В итоге, решая эту проблему, вы потеряли несколько часов, устали, и теперь у вас плохое настроение и куча неделанных дел.

Но, раз у всего есть обратная сторона, должно найтись что-то хорошее и в спущенном колесе. Например, купив новую покрышку, вы помогаете

продавцу провести успешную сделку, благодаря которой он сможет заплатить по счетам. Проверяя, какая именно шина вам нужна, мастер может заметить какую-то неисправность и сразу ее устранить, что сэкономит вам несколько сотен долларов. Или вам придется подождать, пока колесо меняют, и в это время вы сможете перевести дух и спокойно почитать. Или, возможно, раньше вы не знали, как поменять колесо, — а теперь знаете!

Вы наверняка сталкивались с ситуацией: кто-то потерял работу или развелся — и говорит: «Это лучше, что со мной случилось». Это и был человек, который умеет в любой ситуации видеть обратную сторону медали — и новые возможности.

Подобное случалось и со мной. В 1999 году у меня появилась возможность создать интернет-стартап, и весьма серьезные люди обещали мне весьма серьезную поддержку. Поэтому я бросил все, чем занимался, ради этого проекта, хотя он и требовал гораздо больше времени и денег, чем я мог себе позволить.

Но эта возможность выглядела такой перспективной, что я решил рискнуть. В развитие этого проекта было вложено много сил, но партнеры не сдержали своих обещаний, я потерял время и деньги, дело зашло в тупик, а я лишился источника дохода и оказался без средств к существованию.

Не буду говорить, что позитивный настрой может решить все проблемы — то, что тогда произошло, я воспринял довольно болезненно. Но спустя несколько лет, когда мне наконец удалось реализовать ряд успешных интернет-проектов, я понял, что мой успех вырос из той первой неудачи. То время и те усилия, которые я, как мне казалось, потратил впустую, в итоге вернулись ко мне небывалыми дивидендами, хотя и не в той форме, в которой я предполагал изначально.

Все это не значит, что вы никогда и ни о чем не будете сожалеть. Но порой важнее всего понять, что, даже если ваша попытка обернулась неудачей, вы все равно можете построить свое счастливое будущее.

В поисках причин ваших жизненных трудностей

Теперь, когда вы познакомились с пятью самыми распространенными способами потери контроля над ситуацией из-за своих мыслей, настало время понять, что конструктивного вы можете сделать с причинами и следствиями в своей жизни.

Мы не будем начинать с причин, а лучше выясним, в чем проблема, посмотрев на следствия. Почему? Потому что следствия очевидны. А поскольку у каж-

дого следствия есть причина, эти очевидные следствия очень полезно использовать для установления не столь очевидных причин.

Несчастье

На тему «как быть счастливым» можно написать несколько книг, а то и наполнить ими целую библиотеку — и все равно не узнать всего, что касается счастья и несчастья.

В основе счастья и несчастья лежит мысль. Сколько событий из вашего прошлого вы относите к негативному опыту? Наверняка среди них были такие, без которых вы бы спокойно обошлись.

Но, если копнуть глубже, вы обнаружите события, которые в тот момент ощущали как неблагоприятные, однако в итоге этот опыт оказался полезным для вашего развития и сделал вас счастливее в долгосрочной перспективе.

Обстоятельства не всегда поддаются контролю, но вы можете сделать выбор быть счастливым. Несчастье — это следствие не обстоятельств, а ваших мыслей, вот почему печаль часто соседствует с ощущением беспомощности. Чтобы быть счастливым, нужно понимать: мои мысли и чувства — это мой выбор, который делает меня хозяином собственной жизни.

Непроизвольное негативное мышление

Если, читая или разговаривая о позитивном мышлении, вы думаете, что в вашем случае оно не работает, несмотря на все ваши попытки, — вы не одиноки. Многие, стремясь мыслить более позитивно, изо всех сил стараются изменить свой образ мыслей, но одной силой воли этого не добиться, и рано или поздно старые привычки берут верх. Первопричиной этого служит автоматическое (или выученное) негативное мышление.

Если вы на протяжении многих лет вырабатывали негативные модели мышления, будет сложно отказаться от них в одночасье. Однако выученное негативное мышление — необязательно конец света. Если вы решите изменить направление течения реки, то не станете делать это одним махом. Вы начнете с малого и постепенно подготовите все необходимое для прокладывания нового русла.

Меняйте ход ваших мыслей постепенно, начните с самых малых изменений. Затем, по мере того как вы разовьете в себе способность осознанно выбирать свои мысли, сможете перейти и к более серьезным переменам.

Перекладывание вины

Возможно, у вас есть привычка думать «если бы не то, если бы не это» или «вот бы избавиться от X или Y, тогда бы я смог...». В этом случае вам нужно перестать искать виноватых. Перекладывание вины — это следствие того, что вы не хотите отвечать за свою жизнь. Чем скорее вы возьмете на себя ответственность за свое нынешнее положение и свои мысли, тем лучше для вас.

Поиск виноватых никогда не помогает (только раздражает окружающих) по очень простой причине — обвиняя в своих неприятностях других, вы наделяете их властью причинять вам неприятности. Такой способ мышления непродуктивен и может привести вас к плачевным результатам. Так что, если вы хотите это изменить, вам придется пересмотреть свой подход.

Конец ознакомительного фрагмента.

Приобрести книгу можно

в интернет-магазине

«Электронный универс»

e-Univers.ru