

ОГЛАВЛЕНИЕ

Моему читателю	5
Как пользоваться этой книгой	7
1. Великая сила веры.....	15
2. Энтузиазм может творить для вас чудеса.....	43
3. Как справиться с раздражением и быть созидающей личностью.....	71
4. Убейте тревогу и живите дольше....	97
5. Вы можете обрести власть над своими трудностями	123
6. Вы можете жить полноценной жизнью, если захотите этого.....	149
7. Долой усталость — живите энергично	169
8. Учитесь на ошибках — и меньше их делайте.....	189
9. Зачем быть напряженным? Как приспособиться к стрессу	213
10. Ваша жизнь может быть полна радости	233

11. Освободитесь от депрессии и живите полноценной жизнью	259
12. Душевный покой — источник вашей силы и энергии	283
13. Как чувствовать себя хорошо и иметь отменное здоровье	307
14. Вера в себя и истинные достижения .	327
15. Жить над болью и страданиями	349
16. Живите вечно	375

Моему читателю

Мне очень приятно, что вы проявили интерес к этой книге. Я писал ее с мыслями о вас, надеясь помочь вам сделать свою жизнь более насыщенной. Надеюсь, читая эту книгу, что еще важнее, следуя на практике содержащимся в ней советам, вы повысите свою жизненную энергию, будете проявлять больший интерес к жизни и сделаете ее гораздо успешнее.

Желанный результат достигается путем применения простых конкретных формул. Но это дается нелегко. К счастливой жизни нет легких путей. Но в то же время цель эта вполне достижима.

Я верю, что Господь создал нас, чтобы мы жили с энергией и энтузиазмом, были здоровы телом, умом и душой. Наполненная жизнь — вот, несомненно, Божий замысел, читая Библию, к иному выводу прийти невозможно. Ее страницы светятся жизнью. Одно из наиболее типичных библейских высказываний гласит: «Я пришел для того, чтоб имели жизнь и имели с избытком» (от Иоанна 10:10).

Здесь я продолжаю тему, начатую в моей предыдущей книге — «Сила позитивного мышления» — и касающуюся достижения благополучия, жизненной энергии, энтузиазма и эффективности. Ранее я показывал, как научиться позитивно *думать* о своих проблемах. В этой же книге я пытаюсь продемон-

стрировать, как превратить эти позитивные мысли в *действия* и с верой в их силу добиться своих целей в жизни.

К сожалению, я не могу обещать вам дать ответы на все вопросы. Но некоторые советы, касающиеся того, как жить эффективно, вам, вероятно, помогут. Эти суждения основаны на опыте большого количества людей, которые следуют описанным здесь принципам. Я искренне верю, что благодаря этой книге вы тоже научитесь жить динамично и счастливо.

В заключение хочу выразить благодарность моей дочери Маргарэт Энн Пил за большую помощь в подготовке этой рукописи. Я признателен журналу «Гайдпостс», Кармел, штат Нью-Йорк, за разрешение использовать в данной книге цитаты из различных статей.

Норман Винсент Пил

Как пользоваться этой книгой

Примечание издателя. Этот короткий раздел подготовлен специально, чтобы помочь вам в решении некоторых проблем, которые ежедневно встают перед вами в общественной, деловой и личной жизни. Здесь также содержатся ссылки на конкретные главы этой книги, в которых их решение изложено более подробно.

Ниже приводится перечень таких проблем. Формулировка каждой из них сопровождается коротким комментарием доктора Пила и ссылкой на конкретную главу книги, где он обсуждает проблему во всех ее подробностях. Мы надеемся, что данный раздел поможет вам при решении некоторых запутанных вопросов и что вы будете заглядывать в него, как только почувствуете необходимость в помощи доктора Пила.

- *Как мне перестать беспокоиться тогда, когда я бессилен что-либо сделать?*

«Основной секрет преодоления тревоги — это заменить страх как доминирующую умственную установку на веру. Две силы в этом мире сильнее всех: одна — страх, другая — вера. И вера сильнее страха».

См. главу 4, «Убейте тревогу и живите дольше».

- *Я кручусь как белка в колесе и совершенно не могу расслабиться. Как мне быть в этой ситуации?*
«Библейский рецепт возобновления энергии призывает нас надеяться на Господа. Секрет непрерывного притока энергии состоит в том, чтобы настроиться на заданные Богом шаг и темп. Синхронизируйте свое мышление и свою жизнь с размеренным Божьим отсчетом времени. Поддержание в себе энергии и отсутствие усталости зависят от того, живете ли вы в такт с естественным ритмом Бога».

См. главу 7, «Долой усталость — живите энергично».

- *Я всегда полагал, что душевный покой — хорошая черта. Но в последнее время я часто слышу разговоры о том, что он «убаюкивающе» действует на человека, придает ему ложное ощущение спокойности. Так стоит ли стремиться к нему?*
«Великая ценность душевного покоя заключается в том, что он повышает интеллектуальные способности. Сознание эффективно только тогда, когда оно холодное — не разгоряченное... В разгоряченном состоянии эмоции управляют рассудком, что может оказаться накладным. Сила рождается из покоя».

См. главу 12, «Душевный покой — источник вашей силы и энергии».

- *Почему я так часто делаю все неправильно? Существует ли формула, помогающая не совершать так много ошибок?*
«Будет ли жизнь успешной, зависит от того, сумеете ли вы сделать так, чтобы процент мудрых решений был выше, чем ошибочных. Тогда вы

будете совершать меньше неправильных поступков и больше правильных. Чтобы повысить число правильных решений, очень важно знать, *как* их принимать. И все больше людей начинают понимать, что наивысший процент правильных решений достигается при применении духовных методов».

См. главу 8, «Учитесь на ошибках — и меньше их делайте».

- *Как мне научиться сдерживать себя и не заводить с пол-оборота, когда что-то меня раздражает?*

«Элементарная истина, которой так часто пренебрегают, заключается в том, что с определенными людьми и вещами в этой жизни приходится просто мириться. И сколько бы вы ни старались бушевать и негодовать по их поводу, вы не добьетесь ничего, кроме еще большего раздражения... Тихая и вежливая философия... это самое важное в борьбе с чувством раздражения».

См. главу 3, «Как справиться с раздражением и быть созидающей личностью».

- *Я легко поддаюсь унынию. Как мне развить в себе более позитивный и радостный взгляд на жизнь?*

«Ваше сознание может попытаться помешать вам в стремлении стать радостной и гармоничной личностью, нашептывая, что подобные усилия тщетны, и стараясь убедить вас известной фразой: “Ты выдаешь желаемое за действительное”. Но желаемое может стать действительным и часто таковым становится, если оно подкреплено усердием и научно обоснованными и регулярными действиями».

См. главу 10, «Ваша жизнь может быть полна радости».

- *Как можно ждать от меня того, что, на мой взгляд, лежит за пределами моих возможностей? Может, я не такой умный и не такой способный, как другие?*

«Заклученный внутри вас поразительный неиспользованный потенциал обладает такой мощью и такими качествами, что вы даже не можете себе этого представить. Так что не позволяйте себе становиться жертвой удручающих представлений о самоограничениях, вами же установленных... Даже если вы уступаете другим в способностях, образовании или опыте, то можете с лихвой компенсировать практически любой свой недостаток динамичным энтузиазмом».

См. главу 2, «Энтузиазм может творить для вас чудеса».

- *Как мне победить скуку и это «полуживое» чувство по отношению к моей повседневной работе? «Занимайтесь своей обычной работой с увлечением. Ваша жизнь может стать динамичнее, если вы будете получать максимум удовольствия от всего, что делаете. Научитесь любить это. При таком отношении скука уходит, а различия между работой и удовольствием стираются... Вы будете получать радость от вашей деятельности, потому что динамизм стимулирует чувство увлеченности».*

См. главу 6, «Вы можете жить полноценной жизнью, если захотите этого».

- *Почему порой я становлюсь таким напряженным и что мне с этим делать?*

«Напряженность может иметь и часто имеет более глубокие корни, чем нагрузки и перенапряжение на работе... Напряженность может возникнуть в

результате старых и, казалось бы, давно похороненных чувств, которые в свое время причинили боль и впоследствии могли превратиться в глубокою обиду. Нам редко удается сложить два плюс два и установить связь между нашей сегодняшней напряженностью и застарелыми чувствами враждебности. Но... вы должны изучить и возможность того, что обида тоже играет здесь свою роль».

См. главу 9, «Зачем быть напряженным? Как приспособиться к стрессу».

- *С «мелочами» я еще как-то могу справляться, но вот к «большим» вещам боюсь подступиться. Вы можете мне помочь?*

«Я верю, что когда вы задумываете что-то большое, то на самом деле думаете так, как человек должен думать согласно Божьему замыслу... Большая вера — большие результаты. Большие мечты плюс большие мысли, плюс большая вера, плюс большие усилия — вот формула, при помощи которой делаются большие вещи и... преодолеваются большие трудности».

См. главу 5, «Вы можете обрести власть над своими трудностями».

- *Я постоянно сомневаюсь в своей способности совершить в жизни то, чего действительно хочу. Как мне бороться с этой моей неуверенностью в себе?*

«У каждого человека складывается собственное представление о самом себе, и это базисное представление в конечном счете определяет то, кем этот человек становится... Нельзя быть чем-то большим, чем вы являетесь по вашей самооценке.

Настоящая вера помогает превратить в реальность то, во что вы верите. Вера пробуждает в вас силы».

См. главу 1, «Великая сила веры».

- *Я хочу верить в жизнь после смерти, но не могу. Существуют ли доказательства бессмертия, кроме тех, которым учит религия?*

«Одна из важнейших отличительных черт современного мышления — это новое представление о том, что Вселенная духовна. Старые материалистические и механистические представления уходят в прошлое... Современная наука, похоже, подтверждает нашу интуицию и веру. Недавно один видный ученый выразил свое личное мнение, что теорию души можно считать доказанной в соответствии с минимальными критериями науки».

См. главу 16, «Живите вечно».

- *Правда ли то, что эмоции могут вызывать заболевания, и если правда, то как избежать этого?*
- «Истинная причина болезни — недоброжелательность... Когда вы позволяете недоброжелательности с ее неразлучным спутником — чувством вины — накапливаться в вашем сознании и закупоривать его, естественно, жизненные силы подавляются. В результате вы чувствуете себя больным. Лечение данного состояния — доброжелательность... Этого можно достичь, переключившись на любовь с ее лечебным действием».

См. главу 13, «Как чувствовать себя хорошо и иметь отменное здоровье».

- *Как избавиться от депрессивных мыслей?*
- «Изучайте ваши мысли, записывайте их на бумагу, анализируйте на предмет того, созидательные

они или деструктивные... Замещайте каждую слабую мысль сильной, каждую негативную мысль позитивной, каждую мысль ненависти мыслью любви, каждую мрачную мысль приятной... Вы убедитесь, что это в буквальном смысле слова — магическая формула».

См. главу 11, «Освободитесь от депрессии и живите полноценной жизнью».

- *Как мне справиться с моими проблемами, если я чувствую себя таким беспомощным один на один с ними — таким беспомощным, что не верю в возможность решить их своими силами?*

«В Библии есть текст... настолько мощный, что он может изменить всю вашу жизнь. “Если Бог за нас, кто против нас?” Перефразируйте эти слова, чтобы они относились лично к вам... После чего мысленно представьте себе картину, как перед вашими препятствиями появляется Бог. Смогут ли они противостоять Богу?»

См. главу 14, «Вера в себя и истинные достижения».

- *Как верить в жизнь или даже в Бога, когда меня постоянно мучают боли?*

«...Вера становится средством, помогающим достичь понимания истинного смысла страданий и перенести их. С верой можно избавиться от боли, но с верой можно и вытерпеть боль».

См. главу 15, «Жить над болью и страданиями».

ВЕЛИКАЯ СИЛА ВЕРЫ

У каждого человека складывается собственное представление о самом себе, и это базисное представление в конечном счете определяет то, кем этот человек становится. Нельзя сделать больше, чем вы верите, что можете сделать. Нельзя быть чем-то большим, чем вы являетесь по вашей самооценке. Вера пробуждает в вас силы. Верьте в веру. Не бойтесь довериться вере.

КАК-ТО РАЗ, когда перед своим очередным выступлением я обедал с друзьями в отеле одного из городков на юго-западе Техаса, в ресторан зашел человек и заговорил со мной.

В ходе беседы он буквально ошарашил меня и моих друзей своим заявлением: «А знаете, я ведь пришел в этот город бродягой». Заметив наше удивление, он повторил это еще раз: «Да-да, самым натуральным бродягой». В это было невозможно поверить, глядя на человека столь безупречной наружности, и мы стали слушать его, затаив дыхание.

Он рассказал нам, что несколько лет назад — тогда он жил в Западной Виргинии — он начал сильно выпивать. Этот человек терял одну работу за другой, скатываясь все ниже и ниже по социальной лестнице, пока не оказался на самом дне. Грязный и небритый, он шатался по улицам в поисках заработка,

которого не находил, да и не очень-то старался найти. Наконец, не в силах больше этого терпеть, от него ушла жена. Бездомный, без гроша в кармане, раздавленный, он покинул город и бесцельно поплелся на запад. Спал он то в стоге сена, то в чьем-то хлеву, то где-нибудь на скамейке. Кормился, попрошайничая от двери к двери.

Как-то раз одна сердобольная старушка вынесла ему поесть на заднее крылечко дома и встала рядом, глядя, как он жадно набрасывается на еду. «А вы вроде бы неплохой молодой человек, — заметила она. — Вы не должны быть в таком положении. Дайте-ка я принесу вам то, что может изменить вашу жизнь, если вы будете этому следовать».

Она пошла в дом и вернулась с книгой в руке. «Вот, возьмите, почитайте, — сказала она. — Делайте то, что там сказано, и вы сможете вновь стать полезным человеком».

И наш друг поплелся дальше на запад с книжицей в кармане потрепанного плаща. Делать ему было особенно нечего, времени было хоть отбавляй, и он десятки раз перечитывал каждое слово в этой книге. Зимой, спасаясь от холода, он забредал в библиотеки и часами сидел там, читая ее.

Мало-помалу простые фразы начали западать ему в голову, полную черных мыслей, все глубже внедряясь в сознание. «Живите в гармонии с Богом; измените свои мысли и образ жизни; верьте и преуспевайте; поверьте в то, что вы сможете, — и вы сможете» — так говорилось в книжке.

В конце концов, постоянно практикуясь, он научился молиться и верить. Он искренне пытался овладеть духовными методами, изложенными в книге, и в нем начались перемены. Наконец он прибыл

в этот техасский городок, где, как ему сказали, один человек может предложить ему работу.

Когда мы подходили к его дому, дорожку возле него подметала очень красивая молодая женщина. «Вы мне поверите, если я вам скажу, что это моя жена?» — спросил он, улыбаясь, а затем продолжил свой рассказ.

Этот человек переходил на все лучшие и лучшие места работы. Потом у него появилось желание стать бухгалтером: ему нравилось иметь дело с цифрами и у него был кое-какой опыт такой работы. Однажды компания, занимавшаяся трубами для нефтяных работ, попросила его составить смету. Никогда еще он не брался за столь сложную работу. Но, обратившись к Богу с молитвой и прося о наставлении, он тщательно изучил проблему, и в конечном счете смета получилась довольно точной. Это было огромное достижение, особенно если принять во внимание полное отсутствие у него опыта в данной отрасли. С этого момента он начал упорно двигаться вперед и стал преуспевающей личностью.

В завершение своей поразительной истории он вынул из кармана засаленную, потрепанную книжечку, с которой не расставался в дни своих скитаний, и трепетно положил ее перед нами на стол, сказав: «Каждый может сделать то, что сделал я, причем большинству не придется проделывать путь с самого дна, как пришлось мне. Секрет прост — верьте и постоянно применяйте веру на практике».

История этого человека демонстрирует действие закона, лаконично сформулированного в динамичном и созидательном учении Иисуса Христа: «Если сколько-нибудь можешь веровать, все возможно верующему» (от Марка 9:23). По мере того как вы

приучаете свой мозг верить, пораженческие тенденции меняются на противоположные, и все начинает смещаться из области невозможного в область возможного.

Во-первых, станьте верующим человеком — не просто в академическом смысле, а твердо верьте в Него, как в своего наставника, и на практике следуйте духовным принципам. Во-вторых, верьте в себя, в людей и саму жизнь. Искренне желайте служить Богу и человечеству, перестаньте сомневаться и мыслить негативно.

Как обрести веру? Просто начните жить согласно вере, искренне и смиренно молитесь, выработайте у себя привычку смотреть вперед с надеждой на лучшее. Такой тип мышления в конечном счете приведет к тому, что ваша жизнь потечет в нужное русло. Элементы неудачи будут растекаться в стороны, а элементы успеха под действием магнитного притяжения будут стекаться к вам. Динамичная и позитивная установка является сильной притягивающей силой, которая по природе своей, подобно магниту, притягивает хорошие результаты.

Это, разумеется, не означает, что вы получите все, что захотите. Когда вы живете по принципам веры, то хотите только того, что можете попросить именем Бога. Но все то, что вам действительно следует иметь и что для вас хорошо, будет вам обеспечено. Нет предела тому, что Бог дает тем, кто на практике применяет Его законы.

Под успехом я, естественно, не подразумеваю богатство, известность или власть, поскольку это не обязательно представляет собой истинное достижение. Нередко люди, имеющие все вышеперечисленное, терпят полный личностный крах. Под успехом я под-

разумеваю формирование зрелой и конструктивной личности.

Применяя на практике принципы конструктивного мышления, вы можете достичь своих целей, если они достойные. Естественным следствием жизни в соответствии с созидательными принципами являются созидательные результаты. *Верьте и создайте* — вот основа успеха. Посредством веры в Бога и в себя вы можете сделать вашу жизнь такой, какой хотите ее видеть.

Фрэнк Ллойд Райт, великий архитектор, которого называют самым созидательным гением всех времен, сказал: «Всегда случается то, во что вы действительно верите. И вера во что-то приводит к тому, что это случается. И я верю, что ничто не случится, пока вы в глубине души твердо не поверите в это».

Библейский закон «По вере вашей да будет вам» (от Матфея 9:29) выражает тот факт, что вы получаете Божье благословение ровно настолько, насколько верите.

Можно привести массу примеров того, как работает этот закон. Например, одна женщина рассказала мне, что на протяжении многих лет недооценивала себя, считала, что она «простушка» на фоне трех своих сестер. Так называемые «более очаровательные» сестры постоянно внушали ей, что она непривлекательная, и человек начал верить в эту неправду.

Затем в один прекрасный день подруга сказала ей: «Ты вовсе не простушка. Попробуй думать о себе, как об открытой и привлекательной девушке, какой ты на самом деле являешься. Очарование берется не из бутылочки. Оно происходит от правильного мышления и внутреннего света. Так что реши для себя, какой именно ты хочешь быть, а затем мысленно

нарисуй свой портрет, соответствующий данному образу. Смиренно поверь в то, что с Божьей помощью нарисованная тобою картина станет реальностью».

Подруга спросила ее прямо: «Чего ты на самом деле хочешь от жизни? Ты должна дать конкретный ответ на этот вопрос — только так ты сможешь это получить». Это был мудрый совет, поскольку невозможно достичь цели, сперва четко не сформулировав ее в своем уме.

«Ну, если говорить честно, — смущенно сказала наша женщина, — я хочу иметь мужа, детей и хороший дом». (Сестры, у каждой из которых были муж и собственный дом, убедили ее, что она слишком «простовата» и замуж ей никогда не выйти.)

«Не стесняйся такого нормального желания, — сказала подруга. — Чтобы достичь этой достойной цели, держи в своем уме картину того дома, того мужа и тех детей, которых ты хотела бы иметь. А затем доверь свое желание Богу. Если на то будет Его воля, он дарует тебе это. Попроси Его развить твою личность, подготовив ее к замужеству и материнству. Попроси Господа сделать тебя красивой, очаровательной и доброй».

И эта женщина нарисовала себе такую воображаемую картину, держала ее в своем уме, претворяя ее в реальность путем беспрестанного мысленного обращения к ней. В итоге сказка про Золушку стала былью.

Некоторые жалуются, что, дескать, лишь особо одаренным и образованным людям под силу успешно пользоваться этими созидательными методиками. Думать так — значит стремиться найти оправдание для собственных неудач. Чем больше у человека зависти, тем более критично он настроен по отношению к тем, кто чего-то добивается.