

СОДЕРЖАНИЕ

О книге	5
Спасибо!	7
Введение. История одного человека	11
Урок 1. Чувствуем себя подавленными... Как это изменить	21
Урок 2. Неудач не существует.....	29
Урок 3. Принять решение.....	33
Урок 4. Выработать твердые убеждения и следовать им!	45
Урок 5. Что вы видите, то и получаете	53
Урок 6. Вопрос — это и есть ответ	59
Урок 7. О взаимосвязи физического состояния с эмоциональным	69
Урок 8. Словарь успеха.....	77
Урок 9. Вы «уперлись в стену»? Прорвитесь сквозь нее с помощью новой метафоры ...	85
Урок 10. Поставить цель! Как постановка цели может создать ваше будущее.....	89
Урок 11. Десятидневный ментальный тренинг.....	101
Добро пожаловать в мир любви	105
Эпилог	109
Об авторе	110

ОТ АВТОРА

Данная книга, основанная на концепциях и историях, изложенных в бестселлерах Тони Роббинса «Разбуди в себе исполина» и «Книга о власти над собой», впервые была опубликована общественной организацией «Anthony Robbins Foundation» в 1991 году. Написанная в качестве пособия для тех, кто переживает в данный момент «тяжелые времена», эта книга представляет собой упрощенный вариант материала, представленного в упомянутых выше, гораздо больших по объему произведениях, и предлагает читателям дружескую поддержку в виде нескольких простых шагов для немедленного улучшения их жизни к лучшему.

Во время ежегодной акции «Basket Brigade»* эта книга распространяется бесплатно среди нуждающихся семей и отдельных лиц.

Все гонорары автора от этого нового издания передаются в дар организации «Anthony Robbins Foundation» для поддержки «Basket Brigade» и других добровольческих групп.

* Добровольная организация, занимающаяся распространением продуктов питания, одежды и других необходимых вещей среди нуждающихся людей в День благодарения в Канаде и Соединенных Штатах. — *Прим. перев.*

СПАСИБО!

Спасибо за ваш вклад в эту книгу. Уже одним только тем, что вы хотите изменить к лучшему свою собственную жизнь, вы способствуете изменению жизни других людей. Ваше содействие поддерживает усилия добровольцев из организации «Anthony Robbins Foundation» в ежегодном обеспечении продуктами питания, учебными материалами и другими ресурсами более 150 тысяч нуждающихся в Соединенных Штатах и Канаде.

Я написал эту книгу очень простым, доступным языком, чтобы сделать ее частью ежегодного вклада нашей организации в «Thanksgiving Basket Brigade». Для меня этот праздник — День благодарения — не только общенациональная традиция, но и нечто очень личное. Это такой день, когда чувство благодарности за все произошедшее в моей жизни с особой силой выливается в желание помочь другим людям.

Этой книгой может воспользоваться любой человек, нуждающийся или желающий получить хоть какую-то поддержку от того, кому это безразлично. Она напоминает об основных жизненных истинах и выдвигает ряд позитивных идей относительно того, как

справиться со всеми теми проблемами, которые встают перед людьми.

Вместе с тем простота стиля этой маленькой книжки всегда привлекала и тысячи добровольцев, которые раздавали ее тем, кого они опекают. Многие хотели иметь эту книжку как напоминание об основных жизненных принципах, указывающих путь к созданию полноценной, радостной жизни. Более того, небольшое неформальное исследование показало мне, что многие люди никогда не читали моих более обстоятельных работ — «Книга о власти над собой» и «Разбуди в себе исполина», — поскольку их пугают размеры этих книг (в каждой более 400 страниц).

Поэтому я решил несколько модернизировать прежний материал и выпустить новую книгу для широкого круга читателей. Если вы уже знакомы с моими произведениями, то не найдете здесь практически ничего нового. И тем не менее, похоже, эта книга производит особое впечатление на тех, кто ее прочел: они обретают новый взгляд, просматривая тот же материал, только представленный в легкой для чтения и доступной для понимания форме. Те же, кто не читал упомянутые выше книги, возможно, захотят сделать это, обнаружив в данном издании некоторую долю юмора.

Иногда мы забываем, что у каждого из нас бывают тяжелые периоды, когда кажется, будто события и обстоятельства в большей степени управляют нашей жизнью, чем мы сами. Иногда мы чувствуем упадок духа и подавленность. Например, увольнение с работы (даже если у нас есть дом и рядом с нами находятся те, кого мы любим) может вызвать ужасное чувство потери. Проблемы, возникающие в нашей личной жизни, могут показаться столь огромными, что мы забываем о том, какие разочарования испытывают окружающие нас люди.

Мы живем не в изоляции. Уровень вашей жизни и способность достичь успеха в некоторой степени зависят от умения оценивать и учитывать ту эмоциональную борьбу, в которой постоянно находятся окружающие нас люди. Это должно вызывать у нас еще большее чувство благодарности за нашу собственную жизнь, даже за нашу собственную борьбу. И наконец, единственным путем к тому, чтобы прожить полноценную жизнь, является умение ценить то, что вы имеете, и то, что можете дать другим. Наилучший способ быть счастливым — это помочь обрести счастье другим людям.

Начав читать эту книгу, вы сделали первый шаг к тому, чтобы изменить свою жизнь к лучшему и помочь другим людям добиться этого. Она дает людям пищу для размышлений, предлагает простой способ взглянуть на свой образ жизни и помогает найти прямой путь к началу изменений и самосовершенствованию.

Спасибо за помощь. Надеюсь, что эта книга не только поможет вам существенно изменить свою жизнь к лучшему, но и сможет вдохновить вас помочь в этом другим людям.

*Последуйте нашему совету,
сделайте несколько простых шагов
и станете более счастливыми,
а ваша жизнь — более полноценной.*

Введение

ИСТОРИЯ ОДНОГО ЧЕЛОВЕКА

*М*ного лет тому назад в День благодарения одна молодая семья проснулась утром с каким-то неясным предчувствием. Вместо того чтобы испытывать чувство благодарности, родители были озабочены тем, что их холодильник совершенно пуст. В лучшем случае они могли с трудом наскрести немного скудной еды. Если бы они заранее связались с местной благотворительной группой, то получили бы индейку со всеми приправами и гарниром, но они не сделали этого. Почему же? Да потому, что они, подобно многим другим семьям, были гордыми людьми и решили, что как-нибудь обойдутся тем, что у них есть.

Эта тяжелая ситуация привела к душевному расстройству и чувству безнадежности, а затем к непоправимой грубой перепалке между отцом и матерью. Их старший сын чувствовал себя подавленным и беспомощным, наблюдая, как те, кого он любил больше всех на свете, становились все более и более обозленными и мрачными.

Но тут вдруг раздался громкий стук в дверь! Мальчик открыл ее и увидел высокого мужчину, на лице которого сияла приветливая улыбка. В руках он держал огромную корзину, до краев наполненную всевозможными праздничными угощениями: индейкой, приправами, бобами, сладким картофелем, разными консервами — всем, что нужно для настоящего пиршества!

Семья была просто в шоке. А человек у двери сказал: — Это от того, кто знает, что вы нуждаетесь. Он хочет, чтобы вы знали, что вас любят и о вас заботятся.

Сначала отец семейства не хотел принимать корзину, но человек у двери заметил:

— Послушайте, я всего лишь рассыльный.

Улыбаясь, он передал корзину мальчику и сказал:

— Счастливого вам Дня благодарения!

В тот момент вся жизнь мальчика буквально перевернулась. Благодаря этому простому проявлению доброты он понял, что надежда — понятие вечное, что люди — даже незнакомцы — способны проявлять реальную заботу о других. Чувство благодарности охватило все его существо, и он поклялся себе, что однажды станет достаточно обеспеченным человеком, чтобы отплатить чем-то подобным другим людям. И к тому времени, когда ему исполнилось восемнадцать лет, он уже начал выполнять свое обещание. Из своих скудных заработков он откладывал деньги, чтобы купить бакалейные товары, — но не для себя, а для двух семей, которые, как он знал, живут очень бедно. Затем он, надев старенькие джинсы и спортивную тенниску, сел в машину, чтобы доставить эти продукты и вручить их адресатам под видом мальчика-посыльного. Когда он прибыл в первый полуразвалившийся дом, дверь открыла женщина латиноамериканского происхождения, которая окинула его подозрительным взглядом.

У нее было шестеро детей, а муж бросил семью всего несколько дней тому назад. И у них не было еды.

Юноша сказал:

— У меня для вас передача, мэм.

После чего пошел к своей машине и начал вынимать оттуда пакеты и коробки, наполненные продуктами: индейкой, приправами, бобами, сладким картофелем, консервами. Женщина от удивления открыла рот. Дети же, увидев принесенные продукты, не смогли сдержать своего восторга.

Молодая мать, которая говорила на очень плохом английском, схватила юношу за руку и начала осыпать его поцелуями, приговаривая:

— Это Божий дар! Ваш подарок — Божий дар.

— Нет, нет, — сказал юноша. — Я всего лишь посылный. Это подарок от друга.

Затем он подал ей записку, в которой было сказано: «Это записка от друга. Пусть у вас будет прекрасный День благодарения — вы и ваша семья заслужили его. Знайте, что вас любят. А когда-нибудь, если вам выпадет шанс и ваша жизнь станет более благополучной, сделайте то же самое для кого-нибудь еще, вручив свой подарок как эстафету добра».

Молодой человек продолжал вносить в дом пакет за пакетом. Волнение, радость и любовь захлестнули его. Уходя, юноша не мог сдержать слез, вызванных сознанием своего вклада в общее доброе дело. Отъезжая от дома и оглядываясь назад на улыбающиеся лица этой бедной семьи, которой ему выпало счастье оказать помощь, он понял, что его история совершила полный круг, что «ужасный день» из времен его отрочества, в сущности, был даром Божиим, направившим его и показавшим, что полнота жизни зависит от того вклада, который ты вносишь в общее дело.