

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.

Программное обеспечение вашей судьбы.....11

I. Первый лист вашего магического клевера удачи

УБЕЖДЕНИЯ:

ВЫ СОЗДАЕТЕ ТО, ВО ЧТО ВЕРИТЕ.....19

1. От невозможного к возможному21
2. Нет большей боли,
чем нереализованные мечты30
3. Знать и не сделать — все равно что не знать38
4. Смотрите с одобрением..... 44
5. Удача любит своевременность.....53
6. Самоотречение — это каждодневное
самоубийство63
7. Ключ к успешной жизни — долготерпение70
8. И это пройдет 80
9. Самый важный вопрос:
«Что я должен принять?» 86
10. Если хотите, чтобы окружающие
верили в вас, для начала поверьте в себя сами.....92

II. Второй лист вашего магического клевера удачи	
ВАШИ ПРИВЫЧКИ И ДОСТОИНСТВА:	
ТО, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ СЕЙЧАС,	
СТАНЕТ ВАШЕЙ СУДЬБОЙ	99
11. Принципы Джефферсона.....	101
12. Мечтать о новых возможностях.....	108
13. Лучшее впереди! (но на всякий случай выйдите ему навстречу)	118
14. «10 лет ушло на то, чтобы я в одночасье проснулся знаменитым» (Вуди Аллен)	125
15. Примените правило SKS	130
16. Ложь и заблуждение	137
17. Зависть: восхищение под маской разочарования.....	142
18. Необыкновенных результатов достигают самые обычные люди	149
19. Если вам нужна рука помощи, то она растет из вашего собственного плеча	158
20. Мудрость стойков	163
III. Третий лист вашего магического клевера удачи	
ВАША ИНДИВИДУАЛЬНОСТЬ:	
ВЫ — ДИТЯ СВОЕГО БУДУЩЕГО	171
21. Не отстраняйтесь от негативных людей — бегите от них со скоростью света!.....	173
22. Принцип Майи Энджелу	180
23. Предрассудки иссушают, смелость придает сил.....	187
24. Никто не знает о вашей жизни больше вас.....	193

25. Отпустите свою жизнь на волю.....	200
26. Путь кайдзен.....	206
27. Вы так многому можете научиться на своих ошибках, что, споткнувшись однажды, не упадете, а полетите	213
28. Вы сами создаете свою удачу.....	220
29. Начинайте создавать условия для своей удачи.....	226
30. Вы — дитя своего будущего.....	233
 IV. Четвертый лист вашего магического клевера удачи НИКАКИХ ОТГОВОРОВ: ЧЕТВЕРТЫЙ ЛИСТ — ОТ ВАС, ПРЯМО СЕЙЧАС.....	
31. Обобщение прочитанного	244
 Рекомендованная литература.....	
 Благодарности.....	

*Удача там, где подготовленность
встречается с возможностью.*

СЕНЕКА

ВВЕДЕНИЕ

Программное обеспечение вашей судьбы

Еще великие мудрецы так называемого осевого времени — периода, когда больше двух тысячелетий назад и на Востоке, и на Западе человеческое сознание перешло на новую ступень, — знали, что мир, окружающий нас, строим у себя в голове мы сами. Даже в абсолютно одинаковых обстоятельствах два человека могут словно бы находиться в совершенно разных вселенных, соответствующих их персональным взглядам на жизнь.

Буддийские наставники не устают напоминать нам, что, воспринимая реальность, мы окрашиваем ее в цвет своей сущности. Вместо того чтобы предстать как есть, вещи становятся такими, какими мы их видим. Один в ночном клубе как рыба в воде, другому же все там кажется избыточным. Что для одних провал, для других полезный опыт. В том, что одним кажется невозможным, другие преуспели, проявив завидное упорство, и теперь считают это задачей в высшей степени легкой.

Мир для вас таков, каков ваш взгляд на него, а взгляд этот определяется тем, как вы мыслите. Так что если

ваша текущая жизнь вас не устраивает, то разумнее всего будет изменить свою манеру восприятия. Одно из моих любимых высказываний Марселя Пруста звучит так: «Пусть мир остается прежним, но если меняюсь я, то меняется все».

Тридцать уроков, собранных в этой книге, объединены одним фундаментальным принципом: *качество вашей жизни зависит от качества ваших же мыслей*. Вы в силах сформировать у себя менталитет удачи, если примете все последующие рассуждения и примените их в жизни, как это делают тысячи учеников моей Гуманистической школы, которых мне посчастливилось сопровождать на пути трансформации их личной и профессиональной жизни.

Ваш способ восприятия мира, манера его интерпретации и описания (что и как вы себе при этом говорите) обуславливают все события и достижения вашей жизни. Иначе говоря, и я в этом убежден, вы воплощаете в реальность именно то, во что верите.

На протяжении жизни вам будут встречаться люди двух типов:

1. *Жертвы обстоятельств*. Пассивные наблюдатели жизни, которые так и будут плыть по течению. Они живут по инерции, полагаясь на волю случая. Обвиняют всех вокруг, тычут пальцем в других или жалуются на свои беды, но при этом ждут, что судьба облагодетельствует их. Они покорно сидят сложа руки, потому что ставят свою удачу в зависимость от внешних обстоятельств. Надеются, что случай изменит их жизнь, пытаются

счастья каждую неделю, рассчитывая, что лототрон выдаст выигрышную комбинацию и они добьются столь желанного успеха.

2. *Творцы своей жизни.* Они создают свое счастье сами, поскольку знают, что их судьбу день за днем определяют свойственные им установки, ценности, навыки и привычки, а все это зависит от мировоззрения. Эти люди проактивны и независимы, так как осознают скрытую внутри них мощь, способную сотворить будущее. Они не ждут, пока случай решит за них, а сами исполняют главную роль в своей истории и учатся на собственных ошибках. Они скромны, усердны, активны, великодушны и увлечены тем, что делают.

Если вам хочется примкнуть ко второй группе, эта книга для вас и наверняка вы узнаете себя в описаниях ниже.

1. Ваше решение — быть причиной, а не следствием того, что происходит с вами изо дня в день.
2. Вы не остаетесь в положении жертвы, а сами отвечаете за свою жизнь.
3. Вы проактивны и не наблюдаете со стороны, а играете главную роль во всем, что происходит вокруг вас.
4. Бездумные действия не для вас, вы настроены реагировать осознанно.
5. Ваша отвага сильнее страха. Вам достает смелости постоянно расти и учиться.

6. Вы предпочитаете сотрудничество конкуренции и разрушению. Вы знаете, что ваш истинный соперник — это вы сами.
7. В любом деле вам интереснее складывать, чем вычитать.
8. Жизнь для вас — это скорее шанс непрерывно учиться и расти, нежели тяжелое и утомительное испытание, которое приходится ежедневно преодолевать.
9. Вы выбираете, каким быть, исходя из своих взглядов и ценностей, которые, став привычками, превращаются в ваши личные добродетели.

По поводу последнего пункта хочу отметить, что истинная удача, которую вы ежесекундно создаете и выстраиваете, — плод ваших достоинств в действии, но все начинается с мышления, а то, как вы мыслите, определяется набором ваших убеждений:

- Сознаете ли вы, какие установки управляют вашей жизнью?
- Какие из них помогают вам двигаться вперед, а какие тормозят вас или вообще останавливают?

На протяжении этой книги мы с вами поработаем над убеждениями и привычками, ведь именно они определяют нашу суть, возможность творить и в конечном счете мир, в котором мы живем.

Убеждения вращаются вокруг трех направляющих:

- 1) ваше мнение о себе;

- 2) ваше мнение о других;
- 3) ваше мнение о жизни в целом.

Думали ли вы когда-нибудь об этих трех осях, на которых строятся ваша индивидуальность и судьба? Это мысленное упражнение время от времени следовало бы выполнять каждому из нас, поскольку оно может решающим образом повлиять на нашу жизнь.

Некоторые считают, что ни на что не способны, что люди так и будут всегда обижать их и жизнь — сплошная мука.

Некоторые же, напротив, верят, что могут учиться и развиваться и нет этому предела; что в окружающих они найдут те человеческие качества, необходимые для осуществления проектов, в которых на первом месте стоят сотрудничество, эффективное взаимодействие и отличные результаты.

Для этой второй группы людей, обладающих менталитетом удачи, жизнь — место реализации планов, полное возможностей, но совсем иначе обстоят дела для тех, кто везде видит недостатки, считает себя жертвой, апатичен, завистлив, тщеславен, бездействует или просто сдался.

Можно повторять еще и еще, но все и так очевидно: *ваша жизнь определяется и будет определяться вашим образом мышления* — и на последующих страницах вы получите возможность творить и выстраивать свой менталитет удачи, усваивая простые уроки, полные глубокой мудрости, которые, стоит только дать им проникнуть в душу и пропустить через себя, превратят вас в совершенно другого человека.

В конце концов, образ мыслей — это всего лишь программное обеспечение, которое управляет вашим существованием, восприятием себя и ожиданиями относительно того, что, по вашему мнению, вам причитается, и того, чего вы можете или не можете достичь.

Мы с вами отправимся в путешествие из 30 уроков, сгруппированных в четыре части книги. В начале каждой части вы увидите изображение клевера, к нему будет добавляться по одному листочку, пока не получится трилистник. Четвертая часть книги представляет собой обобщение всех ключевых аспектов вашего менталитета удачи. Кроме того, вас в ней ждет сюрприз, ведь четвертый лист клеверу подарите именно вы, а я только предоставляю шанс, который, надеюсь, удивит вас и побудит сделать это.

Добро пожаловать в величайшее приключение: создайте себе ту жизнь, о которой мечтаете.

АЛЕКС РОВИРА СЕЛЬМА

*На протяжении следующих
10 глав (или уроков) вы освоите
азы менталитета удачи, начав
с формирования образа мыслей,
убеждений и установок.*

*Вы увидите, как работает
«программное обеспечение», которое
позволит вам преобразиться
изнутри. Ведь создаете вы
именно то, во что верите.*

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

Первый лист вашего
магического клевера удачи



**УБЕЖДЕНИЯ:
ВЫ СОЗДАЕТЕ ТО,
ВО ЧТО ВЕРИТЕ**

1. ОТ НЕВОЗМОЖНОГО К ВОЗМОЖНОМУ

Бесспорно, жизнь — это самое увлекательное приключение. Целая вселенная разнообразных вариантов открыта нам, и на всем пути поджидают испытания и перемены.

Ничто не предписано и не предрешено, потому что, как напоминает нам поэт Антонио Мачадо, «лишь шагая, путь проложишь». И все же порой мы выбираем тропинки, которые нам не подходят, петляем по переулкам, заводящим в тупик, и отказываемся от мечты, потому что путаем возможное с вероятным и верим, что маловероятное невозможно.

Это не игра слов. Мы действительно часто отказываемся от успеха, который мог бы стать нашим, потому что не считаем себя способными его достичь.

Этимология слов *возможный* и *вероятный*

Прежде всего стоит, пожалуй, навести порядок в терминологии. Х. М. Альбайхес в своем «Словаре родственных слов» (*Diccionario de palabras afines*) отмечает, что

возможное — это «любое событие, которое может произойти», а вероятное определяется как «событие, которое может произойти, и при этом есть все основания полагать, что оно произойдет».

Строго говоря, только слово «вероятный» допускает градации — что-то произойдет с большей или меньшей вероятностью. В свою очередь, когда мы говорим о возможном и невозможном, то имеем в виду «да» или «нет», белое или черное без всяких промежуточных оттенков.

Так, например, мы можем сказать, что снег, вероятно, пойдет (или нет), так как это зависит от набора факторов; утверждение же о возможности снегопада означает, что мы живем в климате достаточно холодном для того, чтобы это явление могло произойти, а утверждение о его невозможности, в свою очередь, свидетельствует о том, что климат у нас тропический.

Перенося эти разъяснения на свою жизнь, вы осознаете: то, что ждет вас в будущем и еще вам неизвестно, лежит в области возможного и вероятного. Следовательно, оно осуществимо, если вы поверите: какой бы низкой вам ни казалась вероятность добиться цели, это возможно.

Исходя из своего личного опыта, могу рассказать вам, как, например, казалось невозможным, что книга «Настоящее счастье или удача?», написанная в соавторстве с моим другом Фернандо Триасом де Бесом, будет переведена более чем на 40 языков и продана в количестве более 3 млн экземпляров за один только год. И все же, работая над ней, мы были уверены, что она отзовется в душах тысяч людей. Я помню, как записал

на большом постере в своем кабинете фразу: «1 млн экземпляров продано за три месяца». Верите или нет, но так и произошло. Однако ради осуществления этой мечты мы продумали все до мельчайших деталей, позаботившись о том, чтобы эта книга стала настольной для множества читателей во всем мире.

Этим я хочу сказать: не всегда нужно что-то видеть, чтобы поверить. Я бы даже сказал, что важнее *поверить*, чтобы *увидеть*, а вера у вас в голове. Когда вы говорите себе «да» и верите в возможность осуществления желания, то не просто будете трудиться над его исполнением, но и сделаете так, чтобы оно претворилось в жизнь как можно скорее.

Приведу другой пример. Речь об истории легкой атлетики и так называемом 10-секундном барьере. Никто не верил, что можно пробежать 100 м меньше чем за 10 секунд, пока в 1968 г. Джим Хайнс не преодолел это расстояние за 9,95 секунды. Однако после того, как отметка впервые была пройдена и стало известно, что это возможно, не прошло и 10 лет, как цели достиг другой бегун — Сильвио Леонард. С тех пор многие прекрасные атлеты показывали время ниже 10-секундного барьера, и не только потому, что это возможно, но и потому, что для высококлассного бегуна, который должным образом тренируется, это стало *вероятным*.

Отдаете ли вы себе отчет в том, каким мощным воздействием на достижение вами поставленных целей обладают слова и ярлыки? Осознаете ли вы, сколь важно, как именно вы мысленно общаетесь с собой? Замечаете ли вы, что ваш внутренний монолог формирует ваши установки? Думаете вы, что можете или не можете

что-либо, в обоих случаях будете правы, поскольку то, во что вы верите, вы и склонны воплощать.

Марк Твен, создатель Тома Сойера и Гекльберри Финна, превосходно резюмирует все это одной фразой: «Они не знали, что это невозможно, поэтому просто сделали это». Если принять мысль о том, что ваша жизнь — книга, на страницах которой вы ежедневно пишете свою историю и судьбу, то чего вы ждете, чтобы избавиться от оков «невозможности»?

Сколько раз вы становились главным источником ограничений в собственной жизни? Сами того не сознавая, мы принимаем как данность свои внутренние «нет»: «я не могу», «я не заслуживаю», «у меня не получится», «я не могу ни преодолеть себя, ни превзойти такого-то человека», «я не могу стать...» и множество всего, чем мы по инерции сами себя сдерживаем.

По этому поводу я приведу здесь слова прославленного певца Тома Краузе: «Делая только то, что умеем, мы ограничиваем себя». Вам зачастую комфортно, однако на деле это не более чем лень и инертность; вы сами гасите огонь в своей душе. Жизнь может наполниться светом, действием, мечтами, ставшими реальностью, но все это разрушают ограничивающие убеждения, губительные для вашего менталитета удачи.

Переписать сценарий жизни

Нет ничего невозможного, если вы создадите новые условия, опираясь на ответственность, смирение и непрерывное обучение.

Гавайские кахуны, носители древней мудрости, говорят о 100%-ной ответственности. Беря на себя ответственность за все, что происходит с вами, вы ощущаете силу, потому что можете всему учиться и непрерывно совершенствоваться. Воля к обучению и преодолению себя отныне и навсегда — это показатель смирения, которым отличаются великие души.

Благодаря ответственности и смирению, обретаемым в пути, вы сможете переписать сценарий своей жизни. Это понятие, введенное доктором Эриком Берном в его психологической модели транзакционного анализа, означает, что мы часто неосознанно подчиняемся паттернам и убеждениям, усвоенным нами еще в детстве. Мы следуем им, не задаваясь вопросами, принимая как данность то, что сказали нам наши родители, хоть и из лучших побуждений, но закрепляя ограничивающие убеждения, которые они сами впитали с молоком собственных матерей, переняли от наших бабушек и дедушек и т. д.

Если вы посмотрите на это внимательно, то поймете, что подсознательные ограничения, с которыми живут многие люди, унаследованы ими от предков. Ограничения, которые, превратившись в болезненные размышления или сдерживающие идеи, так сильно, образно говоря, опускают потолок над ними, что их даже не посещает мысль о возможности ходить выпрямившись во весь рост, и потому они живут, цепляясь за ментальные и поведенческие паттерны, происходящие из их семей.

Эти унаследованные идеи влияют на вашу любовь к себе (самоуважение), ваш Я-образ (самовосприятие),

рациональный взгляд на свои умения и навыки (самооценку), способность к самосовершенствованию, личностному росту (эффективность), отношения и планы на лучшую жизнь в будущем для себя и окружающих. Требуется мужество и терпение, чтобы выявить эти паттерны и вернуть себе право быть автором и главным героем собственной жизни.

Мост через невозможное

Вернемся к теме этой главы. Врач и писатель Дипак Чопра сказал прекрасные слова: «Мы должны найти место внутри себя, где нет ничего невозможного». Когда я впервые прочитал их, то почувствовал, что этот девиз сопровождал меня по жизни всегда. Он словно стал отражением моего стремления непрерывно расти и делиться с миром именно этой идеей: в вас, в вашей креативности, вашем таланте, вашей личности, в характере и мировоззрении, умении любить, образе мыслей, складе ума и любом другом аспекте вашей восхитительной уникальности есть то, что дает вам способность создать нечто такое, чего не сможет сделать никто другой. Ни у кого больше нет такой подписи, как у вас, никто не смеется как вы и не оставляет таких же следов. Только вы обладаете теми характеристиками, которые вместе и по отдельности делают вас тем, кто вы есть, оригинальным и единственным в своем роде. В этом источник уникальной и ни с чем не сравнимой способности к созиданию, присущей лишь вам.

Чтобы добраться до этого магического места, нужно пройти по мосту через невозможное к возможному, и называется этот мост испытанием. Каждый раз, когда жизнь ставит перед вами новую проблему, вы перекидываете мост от своей уникальности к скрытой в вас силе. Там, на этом мосту, вы проявите всю свою божественную неповторимость: в фотографии, которую именно так никто больше не сделает; в картинке, которую нарисуете лишь вы; в деле, в которое вы вложите всю свою страсть и талант; в песне, которую никто не исполнит так, как вы.

Речь о том, чтобы решиться построить этот мост, соединяющий человека, которым вы являетесь, с тем, которым вы можете стать, если поставите перед собой эту цель и активизируете свой менталитет удачи. Порой этот мост создается по необходимости, порой — по душевному порыву, а иногда и вовсе неожиданным образом, как произошло в истории, которую я вам сейчас расскажу.

Случилось это с американским математиком Джорджем Данцигом. Однажды в бытность студентом Университета в Беркли он опоздал на лекцию по статистике. Его преподаватель к тому времени уже записал на доске две задачи, которые Джордж принял за домашнее задание. Несколько дней спустя, посчитав, что задания «несколько сложнее, чем обычно», Данциг с задержкой, но все же сдал работу. Каково же было его удивление, когда изумленный и взволнованный преподаватель сказал, что Джорджу удалось решить две знаменитые математические задачи, не имевшие до той поры решения, и что предложенный им подход опубликуют в именитом научном издании.

Когда ему задали вопрос о том случае, Данциг заявил: «Если бы я знал, что это было не задание на дом, а всем известные нерешаемые статистические задачи, я, вероятно, никогда не настроил бы себя на позитивный лад, упал бы духом и не решил бы их». Понимаете, до какой степени все это вопрос убеждений? Убеждение означает веру в свое дело, любовь к нему и созидание.

Исследователь, ученый и дипломат Фритьоф Нансен точно подметил: «Трудное занимает немного времени. На невозможное времени требуется чуть больше».

Итак, чтобы сформировать менталитет удачи, понадобится перейти от невозможного к возможному, создавая новые условия. Уже находясь в области возможного, вы повысите вероятность достижения цели, принимая ответственность за все, что делаете в жизни; проявляя смирение, которое помешает тщеславию ослепить вас; постоянно обучаясь, обеспечивая себе непрерывный рост и действуя (ведь именно действие является истинным языком, на котором говорит реальность), если вы действительно хотите измениться сами и преобразить мир.

УПРАЖНЕНИЕ

Каков ваш 10-секундный барьер?

1. Определите что-то важное для себя, что прямо сейчас, как вам кажется, вы сделать не в состоянии. Знакомы ли вы с кем-то или, может быть, слышали о том, кому это удалось?
2. Если ответ утвердительный, то спросите себя, что такого особенного делает этот человек, чего вы еще не делаете, но могли бы, и запишите это наблюдение.
3. Следуйте его примеру и фиксируйте в дневнике ежедневные улучшения и новые привычки, которые сможете внедрить в свою жизнь.
4. Запомните фразу мудрого римского императора Марка Аврелия: «Если что-то в человеческих силах, то это и в твоих силах тоже».

2. НЕТ БОЛЬШЕЙ БОЛИ, ЧЕМ НЕРЕАЛИЗОВАННЫЕ МЕЧТЫ

Одна из самых замечательных цитат Карла Густава Юнга такова: «Непрожитая жизнь — болезнь, от которой можно умереть», и это действительно так. Огромное количество людей гораздо больше сожалеет о том, чего не сделали, хотя страстно желали этого, чем о том, что сделали, даже если не все вышло так, как ожидалось. Как ни тяжело признать, но некоторые утрачивают смысл жизни и даже готовы умереть из-за чувства вины и раскаяния, потому что не сказали или не сделали чего-то, что со временем стало казаться им самым главным в жизни. Например, что-то простое, вроде слов «я люблю тебя», обращенных к своему ребенку или кому-то очень дорогому. А может быть, они пожадничали там, где нужно было проявить щедрость, или испугались и отказались рискнуть, хотя в глубине души хотели бы этого.

Что происходит, когда глагол, который правит вашей жизнью и судьбой, не *начать*, а *ждать*? Народная

мудрость напоминает нам, что «кто ждет, тот отчается», ведь нет ничего досаднее, чем в бездействии плыть по течению. Цепляться за свою надежду, словно заключенный, ожидающий помилования от придирчивых судей, все равно что смотреть, как проходит мимо самое ценное, что мы имеем, — наша жизнь.

Почему же тогда столько людей замерло в ожидании и так мало начинает жить по-настоящему? Мне на ум приходят две основные причины:

- 1) мы не ведаем, какая сила скрыта внутри нас;
- 2) мы боимся, что не справимся и окажемся не на высоте, да и что скажут другие, если мы начнем претворять в жизнь свои истинные желания?

По поводу второго пункта приведу слова испанского философа Хосе Ортеги-и-Гассета: «Прогресс возможен, только если мыслить масштабно; лишь смотря вдаль, можно продвинуться вперед». С высоты своего личного опыта и знаний, а также опыта тех тысяч людей, которых мне посчастливилось сопровождать на пути их самореализации, я призываю вас согласиться на риск и эксперименты. Не бойтесь ошибаться, исправлять ошибки и учиться на них — словом, жить полной жизнью. Ведь жизнь — это игра. Так играйте!

Имейте в виду, что отвага не означает отсутствия страха. Напротив, храбрец боится не меньше, но он чувствует: дело стоит того, чтобы рискнуть. Да, *оно того стоит*. Вы внимательно прочитали эти слова? Стоит усилий, то есть лишений, тяжелого труда, болезненных перемен, заслуживает, добавляет ценности.

Боль — ценность; это стоит боли. Отвага стимулирует вас к действию, поскольку вы ясно ощущаете: то, что хотите создать, изменить, улучшить или построить, имеет смысл, невзирая на все старания, которые потребуется приложить, чтобы добиться цели. Смысл оно имеет опять-таки потому, что требует сил. Если вы вступаете в игру, имея достаточно смелости, это означает, что вы уверены: желанная цель вполне достойна того, чтобы рисковать ради нее.

Вдохновляясь примером ушедших

Такое решение предлагает доктор Элизабет Кюблер-Росс в своей изумительной книге «Живи сейчас! Уроки жизни от людей, которые видели смерть». Она говорит, что там, за гранью страха, все становится возможным и даже вероятным. Ведь страх никак не спасет от смерти — той единственной участи, которая ждет всех нас безоговорочно! Совершенно не спасет. Нас сдерживает не страх смерти, нет. Мы боимся жизни.

Ваши опасения не помогут избежать смерти, но помешают вам жить, украдут силы, необходимые, чтобы самореализоваться и полностью стать тем, кем вы хотите. Я снова процитирую императора-философа Марка Аврелия: «Человек должен бояться не смерти, он должен бояться никогда не начать жить».

Особенно показательна в этом отношении работа Кюблер-Росс, посвятившей себя психологической помощи умирающим пациентам. Урок от этих людей, чьи дни были сочтены, заключался в том, что, подводя

итоги жизни, все они давали один и тот же ответ на главный вопрос. Когда их спрашивали: «Что бы вы сделали, если бы могли прожить жизнь заново?», то чаще всего умирающие пациенты отвечали: «Я был бы смелее».

Большинство этих людей, уже понимающих, что жизнь их подходит к концу, рассматривали ее как великую упущенную возможность. Им хотелось бы отважиться на большее и чему-то еще научиться, вырасти, построить отношения, полюбить. Сама автор в другой своей невероятно вдохновляющей книге «О жизни после смерти» говорит: в целом пациенты, утверждавшие, что им следовало быть смелее, резюмировали это так:

Потому что страх, мешавший мне действовать, стыд и робость, из-за которых я не мог ничего сказать, или неловкость, заставлявшая меня подавлять свои чувства, — все это мне кажется теперь каким-то пустяком по сравнению со смертью. Я не планировал умирать, жизнь так распорядилась, и теперь, стоя одной ногой в могиле, я понимаю, что все те ситуации, которые казались мне ужасными испытаниями, — это всего лишь мелочи, несравнимые с тем фактом, что я умираю и назад дороги нет.

Пять «если бы»

Теперь я предлагаю вам пойти дальше: австралийская медсестра Бронни Вэр, еще один эксперт в области работы с эмоциональным состоянием людей в последние дни их жизни, описала в книге «Пять откровений

о жизни» все тревоги и переживания своих пациентов. Прочитав ее, вы также извлечете немало уроков, каким бы парадоксальным ни казалось учиться искусству жить у тех, кто из жизни уходит.

Бронни Вэр собрала воедино все «если бы», все сожаления пациентов о нереализованных мечтах, мучившие их перед смертью. Большая часть сетований сводилась к пяти темам:

1. *«Если бы мне хватило смелости жить так, как хотелось, а не в соответствии с ожиданиями других».* Оглядываясь назад и видя, что их планы и желания не осуществились, люди осознают, что ответственность за это лежит на них самих. Они хотели бы следовать своим приоритетам, вместо того чтобы воплощать ожидания окружающих.
2. *«Если бы я не работал так много».* По большей части так говорили мужчины, сожалея о том, что не уделяли время своим детям, пока те были маленькими, или жене. Их раскаяние может заставить нас задуматься о том, берем мы от жизни что-то или же упускаем.
3. *«Если бы мне хватало мужества выражать свои чувства».* Сдерживание эмоций из застенчивости или страха перед окружающими ограничивает полноту бытия. Может быть, кому-то наша честность придется не по душе, но умение выражать чувства поможет отношениям развиваться или же, наоборот, приведет к их разрыву, если они и так не были жизнеспособными. И в том, и в другом случае обе стороны только выиграют.

4. *«Если бы я поддерживал связь с друзьями»*. Рутину так затягивает, что зачастую мы оставляем в стороне дружеское общение, питающее нас энергией, обрываем связи, столь необходимые нам, даже не осознавая этого. Потом мы сожалеем, что не проводили с друзьями больше времени, не уделяли им того внимания, какого они заслуживали, но уже слишком поздно. В конце пути мы обнаружим, что главное в жизни — это отношения, а все остальное отходит на второй план.
5. *«Если бы я позволил себе быть счастливее»*. Каким бы неосязаемым ни казалось счастье, это возвращает нас к основной теме данной главы. Какие мечты мы отказались осуществлять и кто за это в ответе? Если ждать, что счастье снизойдет на нас как милость свыше, то в конце концов станет понятно, что его опоры возводятся из кирпичиков маленьких радостей, пережитых во всей их полноте.

Шесть целевых установок

А теперь сделаем еще один шаг к глубокому осознанию того, как важно следовать голосу своих желаний, голосу сердца, призывающего нас превратить отвагу в стиль жизни.

Добавив к пяти «если бы» то, что описала доктор Кюблер-Росс («если бы я был смелее»), мы сможем трансформировать сожаления в шесть целевых установок, которые уберегут нас от боли несбывшихся

мечтаний. Мы зададим эти установки вот такими определениями:

1. Я принимаю решение быть смелее и рисковать, если дело того стоит.
2. Я принимаю решение жить своей собственной жизнью, не подстраиваясь под ожидания других. Так тому и быть.
3. Я принимаю решение работать, чтобы жить, а не жить ради работы.
4. Я принимаю решение выражать любовь и другие свои чувства в уважительной, доброжелательной и понятной форме.
5. Я принимаю решение беречь дружбу и находить в этом удовольствие.
6. Одним словом, решено: я построю счастливую жизнь для себя и тех, кто меня окружает.

УПРАЖНЕНИЕ

Трансформируйте свои «если бы»

1. Представьте, что приближается ваша смерть и времени осталось ровно столько, чтобы поразмыслить о том, как вы прожили эту жизнь.
2. О чем из несделанного вы сожалели бы?
3. А теперь порауйте себя хорошей новостью: вы все еще живы и можете наверстать упущенное.
4. Составьте список целевых установок на основании перечисленных «если бы».
5. Прямо сейчас приступайте к их реализации.

3. ЗНАТЬ И НЕ СДЕЛАТЬ — ВСЕ РАВНО ЧТО НЕ ЗНАТЬ

Жизнь — это действие. Намерение без реализации — всего лишь мечта, которая рассеется как дым.

Сколько бы вы ни готовились, какими бы ресурсами ни располагали, как бы ни были умны, ничего из намеченного вы не добьетесь без стремления незамедлительно действовать. Как сказано в книге «Карта сокровищ» (El mapa del tesoro), написанной в соавторстве с моим замечательным другом Франсеском Миральесом, «закон привлечения бесполезен, если ему не сопутствует закон действия».

Еще немецкий поэт и драматург Иоганн Вольфганг фон Гете подчеркивал: «Недостаточно знания, необходимо также применение; недостаточно хотеть, надо еще и делать». Ваш менталитет удачи не ограничивается раздумьями — он ориентирован на действие. Недостаточно рассуждать о каких-то вещах — нужно делать их, и, когда вы начнете действовать, они сами заговорят о вас. Действия — это и есть ваше истинное «я», «я»-реальное.

Мудрость, которая не переходит в дела, сравнима с пустой болтовней и домыслами. Приведу в этой связи