

ОТГОВОРКИ

Вы никогда не будете летать с орлами, если возитесь с индюками.

Зиг Зиглар

Я хочу начать с ваших отговорок. Какие отговорки вы придумаете, чтобы не дочитывать эту книгу до конца? Если же вы твердо решили дочитать ее, то какие отговорки вы придумаете для того, чтобы никогда не применять полученные знания? Вы еще не догадываетесь, чему я буду вас обучать, но ваши отговорки уже готовы, не так ли? Подумайте о них и запишите их все на листе бумаги.

Это ваши любимые предлоги, чтобы не учиться новому. Однако в жизни приходится выбирать: или успех, или отговорки. Они несовместимы! Люди, которые быстро усваивают новое, фокусируют все внимание на изучаемой информации, не отвлекаются на бесполезные отговорки, на эти мислевирuсы.

Единственное, что мешает вам получить желаемое, — это ваши любимые отговорки и оправдания. Кем бы вы могли стать, если бы не они? Просто задумайтесь над этим!

Отговорки делают вас слабее. Они мешают концентрировать внимание на важном. Каждый раз, когда вы придумываете отговорки, вы блокируете фокус вашего внимания и вашу энергию, вы перестаете учиться. Всегда помните о том, что **ваша энергия течет туда, куда направлено ваше внимание.**

Вот самые распространенные отговорки, которыми люди пользуются, чтобы зарыть свои таланты в землю:

1. «Я не смогу!»

Я недостаточно умен!

Природа не наградила меня способностями!

У меня нет времени на тренировки! (Время есть всегда, его лишь нужно правильно планировать.)

У меня плохая память. Это генетика! (Откуда вы можете это знать?)

Я для такого уже слишком стар, у меня не получится улучшить память.

*Старую собаку новым трюкам не обучить.
(Если вы пользуетесь этой отговоркой, то у меня есть для вас хорошая новость: вы не собака!)*

2. «Дело не во мне!»

Мои родители всегда говорили мне, что я глуп.

Мне нужен кто-нибудь, кто будет мне помогать.

Книга не поможет, этому нужно обучаться на семинаре.

Когда мы испытываем негативные эмоции, мы часто обвиняем во всем других. Освободитесь от негативных установок! Выбор всегда остается за вами. Вы либо учитесь по этой книге, либо продолжаете перекладывать ответственность на других.

3. «Это слишком трудно»

Учиться по этой книге очень долго.

Я должен буду полностью изменить свое мышление.

Придется много работать.

Учиться по этой книге слишком трудно.

Мы всегда ищем оправдания. Мы оправдываем нашу заурядную жизнь. Мы оправдываем то, что не можем создать ничего выдающегося и не хотим брать на себя ответственность. Прекратите постоянно искать оправдания. Прямо сейчас примите твердое решение больше этого не делать!

Ответьте на вопрос: реальны ли ваши отговорки и оправдания? Вы на 100 % уверены в том, что они реальны? Разве они делают вашу жизнь лучше? Разве вы не сильнее их?

Просто выбросьте их из головы!

Ричард Бах¹ говорил так: «*Отстаивайте свою ограниченность, и она останется при вас*». Если вы не воспользуетесь знаниями из этой книги, то будете виноваты только вы сами. И никто другой! Ответственность за ваше обучение лежит только на вас. Вы

¹ Американский писатель, публицист, философ XX в.

сами создаете свою реальность! **Если вы верите в преграды, значит, ваша жизнь будет полна преград.**

Вы не должны рассматривать улучшение памяти и концентрации внимания как дополнительную работу; относитесь к этому как к навыкам, которые, наоборот, облегчат вашу жизнь. Если вы перестанете искать отговорки, критиковать и жаловаться, то очень скоро сможете удивительно быстро учиться всему новому. Вы легко освоите эти навыки, если по-настоящему захотите и измените подход к обучению.

За дело!

1. Какой будет ваша жизнь через пять лет, если вы продолжите держаться за свои отговорки?
2. Кем вы могли бы стать, если бы не отговорки? Задумайтесь над этим и запишите на листе бумаги все, что придет вам в голову.
3. Помните, что все ваши отговорки — это лишь отговорки! Это не правда! Замените

их на новые позитивные ментальные установки.

4. Что для вас важнее: стать лучшей версией себя или продолжать придумывать отговорки, чтобы не использовать свой потенциал?
5. Почему вы хотите усовершенствовать свою память? Подумайте об этом и запишите на листе бумаги все, что придет вам в голову. Назовите столько причин, сколько сможете придумать. Так вы создадите сильную мотивацию. Как сказал Даррен Харди¹, *«нам нужна не сила воли, а сила мотивации»*.

¹ Успешный американский предприниматель, оратор, издатель журнала Success, автор ряда бестселлеров.

Глава 2

НИКОГДА НЕ ВЕРЬТЕ ЛЖИ

Границы наших возможностей находятся в нашей голове. Если вы способны себе что-то представить и верите в это на 100 %, то вы справитесь.

Арнольд Шварценеггер

Одна рыба жила в пруду. Однажды она повстречала другую рыбу, которая жила в море. Рыба из пруда спросила ее: «Как выглядит море?» — и та ответила: «Море — это огромное количество воды, оно в миллионы и миллионы раз больше твоего пруда». Рыба из пруда больше никогда не разговаривала с рыбой из моря, поскольку решила, что так лжет.

В чем смысл этой притчи?

Потенциал вашей памяти и концентрации внимания ограничен вашими представлениями о них. Многие люди никогда по-настоящему не познают свой потенциал, потому что они решили довольствоваться ограниченной версией своих способностей.

А что, если ваши убеждения о вашей памяти, концентрации и способностях ложны? Кем бы вы могли стать, если бы у вас не было этих убеждений?

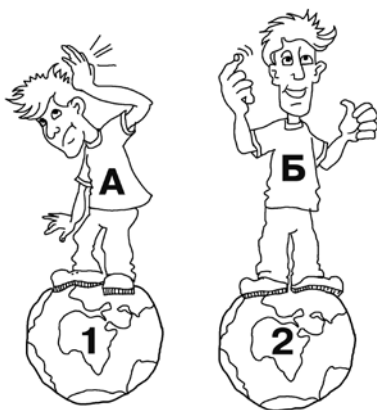
Ричард Бендлер¹ говорит так: «Наши убеждения не являются правдой, это лишь то, в чем мы сами пытаемся себя убедить. Однако убеждения управляют нашим поведением». Мы всегда стремимся защитить то, во что верим. Если вы верите в то, что у вас плохая память, вы действуете и думаете соответственно. Ваша энергия течет туда, где находятся ваши мысли.

Если вы хотите улучшить свою память и концентрацию внимания, вы должны создать систему убеждений, которая поможет вам в этом.

¹ Американский психолог, автор книг по нейролингвистическому программированию (НЛП).

Представьте себе, что существует **Планета 1** и **Планета 2**. Обе планеты совершенно одинаковые, но... находятся в разных измерениях.

На **Планете 1** живет **Мистер А**, а на **Планете 2** живет **Мистер Б**.



Они тоже совершенно одинаковые. Одинаково разговаривают, получили одно и то же образование, живут в одних и тех же условиях. Даже нервная система и мозг у них одинаковые. Есть только одно-единственное различие.

Мистер А уверен в том, что у него ужасная память. Он часто повторяет:

«Мое внимание скачет, как кенгуру».

«Я постоянно все забываю».

«У меня ужасная память на имена».

«Моя память становится все хуже и хуже».

«Моя память полностью забита».

«Моя память как решето».

«Я просто глуп».

«Не учите слишком много, иначе ваш мозг переполнится!»

Мистер А ненавидит учиться. Он даже не пытается ничего запомнить, поскольку уверен в том, что все равно все забудет.

Мистер Б уверен в том, что у него прекрасная память. Она просто уникальна! Он часто повторяет:

«Мое внимание, как лазерный луч!»

«Очень важно постоянно совершенствовать свою память!»

«Только посмотрите, сколько я всего знаю. В моей голове хранятся квадриллионы единиц информации».

«Моя память становится все лучше и лучше каждый день».

«Я всегда стараюсь запоминать имена».

«Я великолепен!»

«Моя память способна хранить горы информации, и у меня всегда есть доступ к ней. Моя память — это контейнер, обладающий чудесным свойством: чем больше я в него складываю, тем больше в нем места».

Мистер Б обожает учиться. Он любит запоминать новую информацию и постоянно тренирует свой мозг.

А сейчас ответьте на вопрос: у кого из них лучше память? Конечно, у **Мистера Б**.

Единственная разница между **Мистером А** и **Мистером Б** заключается в их убеждениях. Как вы считаете, чьи убеждения верны?