





АЛЛАН И БАРБАРА ПИЗ

# ОТВЕТ

ПРОВЕРЕННАЯ МЕТОДИКА ДОСТИЖЕНИЯ  
НЕДОСТИЖИМОГО



 **БОМБОРА**  
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Москва

УДК 159.9  
ББК 88.52  
П32

Allan Pease and Barbara Pease

THE KEYS

© Allan Pease, 2017.

This edition published by arrangement  
with Dorie Simmonds Agency Ltd and Synopsis Literary Agency

**Пиз, Аллан.**

П32 Ответ. Проверенная методика достижения недостижимого / Аллан и Барбара Пиз ; [пер. с англ. Э. Мельник]. — Москва : Эксмо, 2025. — 304 с.

ISBN 978-5-699-96984-5

Хочешь, чтобы все намеченное осуществлялось? Чтобы руководство без возражений повышало зарплату? Чтобы самые амбициозные проекты оборачивались успехом? Чтобы личная жизнь складывалась по лучшему сценарию? Контролируй свою РАС! Так называемую ретикулярную активирующую систему — участок мозга, который отвечает за успешность человека. Это только со стороны может показаться, что ее действие средни чуду: желания исполняются, поставленные цели достигаются, и все проблемы незаметно находят оптимальное разрешение. На деле же никакого чуда нет, а есть проверенная и научно обоснованная методика, разработанная гуру психологии, авторами мирового бестселлера «Язык телодвижений» и исключительно счастливыми людьми — Барбарой и Алланом ПИЗ.

Эта книга даст вам ответ на вопросы:

- Почему я оказался там, где нахожусь, и куда двигаться дальше?
- Чего я на самом деле хочу от жизни и как это получить?
- Как перестать реагировать на манипуляции окружающих и стать хозяином своей жизни?
- Как обходить препятствия и достигать того, что кажется недостижимым?

УДК 159.9  
ББК 88.52

ISBN 978-5-699-96984-5

© Мельник Э., перевод на русский язык, 2017

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2025

*Мы посвящаем эту книгу Рэю Пизу,  
чьи знания, опыт и влияние коснулись каждого,  
кто был с ним знаком. Его мудрость пронизывает  
страницы этой книги.*



# Проблематор

- Где и как в головном мозге закладываются основы успеха — **глава 1**
- Что такое «закон притяжения» и при чем тут теплонаводящаяся ракета? — **глава 1**
- Как определить, чего ты хочешь — **глава 2**
- Почему большинство людей мало чего добиваются — **глава 2, глава 4, глава 6**
- Почему не нужно думать, КАК чего-то достичь — **глава 2, глава 3**
- Почему так важно написать список от руки — **глава 2, глава 16**
- Как ходить на вечеринки, есть в ресторанах и зарабатывать на этом деньги? — **глава 2, глава 10**
- Почему не стоит работать ради денег — **глава 2**
- Как описать цель, чтобы точно к ней прийти — **глава 3, глава 4, глава 7**
- Как РАС поможет вам при знакомстве с нужными людьми — **глава 3**
- Зачем повсюду размещать списки целей — **глава 3**
- Почему целей должно быть много — **глава 3**
- Как заставить дедлайн работать — **глава 4, глава 16**
- Как избавиться от негативного мышления — **глава 4**
- Сколько раз нужно ошибиться, чтобы прийти к успеху — **глава 5**
- Как обращаться с людьми, которые пытаются отговорить вас от ваших целей — **глава 5**
- Как избегать споров и все равно побеждать в них — **глава 5**
- Как управлять тем, над чем вы не властны — **глава 6**
- В чем заключается магия визуализации — **глава 7, глава 16**
- Откуда берется тревога — **глава 7**
- Какая связь между сознанием и болезнями — **глава 7, глава 11**
- Что такое аффирмации и как они работают — **глава 8, глава 16**
- Как сформулировать аффирмацию, чтобы она работала на вас — **глава 8, глава 16**
- В чем отличие привычек успешных людей от неуспешных? — **глава 9, глава 16**
- Как работает «дрессировка» — **глава 9**

Зачем записывать свои мысли на бумаге — **глава 9**  
Какая связь между неудачами и достижениями — **глава 9**  
Почему не все друзья полезны — **глава 9, глава 13**  
Как вытеснить негативные привычки — **глава 9**  
Почему нужно говорить со всеми подряд о своих идеях? — **глава 10**  
Как работает принцип 80/20 — **глава 10**  
Как крупная сумма денег может испортить вам жизнь — **глава 10**  
Как смех помогает справиться со стрессом и болезнями — **глава 11**  
Какие эмоции деструктивны — **глава 11**  
Как справиться с отказом или страхом — **глава 12**  
Как правильно отказать — **глава 12**  
Как просить, чтобы не получить отказ — **глава 14**  
Почему нужно действовать, а не ждать — **глава 14**  
Как родить ребенка, когда в это никто не верит — **глава 15**  
Как программировать свою РАС — **глава 16**

# Содержание

<i>Благодарности</i>	11
<i>Вступление</i>	13
1 Раскрывая тайну РАС	17
2 Решите, чего вы хотите	27
3 Ставьте только четко обозначенные цели	49
4 Составьте план с дедлайном	67
5 Не сдавайтесь, что бы ни думали, делали или говорили другие	81
6 Примите ответственность за свою жизнь	89
7 Искусство визуализации	109
8 Сила аффирмаций	123
9 Развивайте новые привычки	141
10 Игра с числами	157
11 Как справиться со стрессом	175
12 Как преодолеть страх и тревожность	197
13 Никогда не сдавайтесь	213
14 Из хижины в пентхаус	225
15 Скажите своему телу, что делать	257
16 Подведение итогов	279
<i>Источники</i>	287



# Благодарности

Вот неполный список людей, которые вольно или невольно внесли свой вклад в наши представления, идеи и истории: профессор Сюзан Гринфилд, Дэвид Басс, Даррин Кэссиди, Рэй и Рут Пиз, Билл и Бет Сутер, Энтони Роббинс, Брайан Трейси, Геннадий Полонский, Кэт Макконнелл, Вики Кук, Джим Кэткарт, Джек Кэнфилд, Лорен Уимхерст, Рэйлин Бойл, Джон Фентон, Тони Эрл, Хелен Фишер, Джон Хепурт, Хеннинг Кукенренкен, Пэтч Адамс, профессор Алан Гарнер, группа *The Junipers*, Дори Симмондс, Гленда Леонард, Джерри Хаттон, Рита Хартни, Джерри Сейнфелд, Марк Бауман, Денис Уэйтли, профессор Филип Стриккер, Фиона Хеджер.



# Вступление

---

**«Если жизнь — это путь к могиле, то незачем стараться  
прибыть на место в красивом, хорошо сохранившемся  
теле: лучше въехать с заносом, в клубах дыма,  
полностью вымотанным и изношенным, громко  
возглашая: «Ого! Ничего себе прокатился!»**

*Хантер Томпсон*

---

Взяв в руки эту книгу, вы сделали первый шаг на пути, о котором прежде никогда не думали и даже не догадывались о его существовании. Примерно к середине книги к вам придет понимание, почему вы оказались там, где сейчас находитесь, и почему имеете именно то, что имеете. Вы получите ответы, которые помогут вам попасть туда, куда вы хотите.

Мы поможем вам определить, чего вы на самом деле хотите от жизни и как это получить. Вы узнаете, как стать хозяином своей жизни, преодолевать препятствия и избегать манипуляций со стороны окружающих, особенно друзей и родственников. Мы поможем вам выбрать собственную дорогу, а не ту, на которую кто-то пытается вас толкать.

Мы покажем, как обрести контроль над своей жизнью и стать тем человеком, которым вы хотите быть. Как справляться с любыми трудностями, какими бы тяжелыми и безнадежными они ни казались на первый взгляд.

Мы поделимся с вами надежными принципами успеха, которыми пользовались мужчины и женщины на протяжении всей истории человечества, чтобы преодолевать неудачи и достигать настоящего величия.

Мы с Барбарой за прошедшие пятьдесят лет усвоили многие из этих принципов. Ими с нами поделились те, кто мастерски их применяет в своей жизни. Эти уроки — главная движущая сила наших личных успехов.

Мы также расскажем о результатах новых исследований головного мозга, способных дать исчерпывающий ответ на вопрос: «Почему одни люди добиваются колоссального успеха, а другие нет?» Мы рассмотрим систему мышления, которую вы сможете запрограммировать на достижение желаемой цели. Ученые — первыми из них были Джузеппе Моруцци и Хорас Мэгун — обнаружили участок мозга, предопределяющий уровень успешности или неуспешности человека. Мы обсудим этот вопрос в первой главе. Преимущества, которые дает полученное знание, сформируют основу всего того, о чем мы будем говорить дальше.

Мы ответим на ваши вопросы обо всем, что вы когда-либо читали или слышали о постановке целей, визуализации, аффирмациях, молитве, альфа-мышлении и «законе притяжения». Поскольку информации в книге очень много, мы рекомендуем время от времени откладывать ее в сторону, дабы поразмыслить над сказанным и воплотить полученные знания в жизнь.

Мы обсудим простые, но действенные навыки, которые помогают справляться почти со всеми жизненными неурядицами. И, наконец, мы ответим на ключевой вопрос: «Как получить от жизни все желаемое вопреки обстоятельствам?»

Все изложенные здесь концепции уже в корне изменили жизнь участников наших семинаров. А значит, они точно так же смогут изменить и вашу жизнь.

---

### **Если жизнь — игра, то это ее правила.**

---

На протяжении всей книги многие ключевые идеи повторяются по несколько раз в разных формах. Это сделано намеренно. Исследования показывают, что наиболее эффективно усвоение идеи происходит при шестикратном ее повторении через определенные промежутки времени. Когда вы впервые слышите или

читаете некое утверждение, ваш разум нередко отвергает его, поскольку оно вступает в конфликт с вашими предвзятыми представлениями. Вот почему бóльшая часть мотивационных тренингов не дает ожидаемого эффекта. Но если вы услышали одну и ту же мысль шесть раз, ваш мозг способен принять ее и усвоить.

Каждую главу мы сопровождаем заданиями. Советуем письменно выполнять их. Позже, когда вы пожелаете вернуться к тексту, они станут точкой отсчета для нового этапа жизненных изменений.

И наконец, если вас интересует, являемся ли мы соавторами этой книги, отвечаем: она в основном написана от лица Аллана. Это сделано, чтобы облегчить восприятие текста.

Аллан и Барбара Пиз