

Оглавление

От автора	4
Глава 1. Между удовольствием и болью	8
Глава 2. Решайтесь и решайте	25
Глава 3. Настройте себя.....	39
Глава 4. Семь цветов баланса	83
Глава 5. В глазах смотрящего	91
Глава 6. Благодарность — готовность принять новое	129
Глава 7. Вижу цель!.....	138
Глава 8. Энергия мечты	164
Глава 9. Слушайте душу	194
Глава 10. Время учиться летать	209
Глава 11. Я то, во что я верю!.....	224
Глава 12. План и карта	248
Глава 13. Выйдите из окружения	258
Глава 14. Поверьте в себя!	287
Глава 15. Карта вашего Я	300
Вместо прощания	308

От автора

Стив Джобс говорил: «Времени мало. Не тратьте его на то, чтобы жить чужой жизнью». То, что эта книга оказалась у вас в руках, — не просто случайность. Я верю в то, что судьба посылает нам все вовремя. Возможно, вы читаете сейчас эти строки потому, что хотите наслаждаться своей жизнью, что-то изменить, достигать своих целей, отбросить связывающие вас ограничения и предубеждения, открыть новое в себе и в мире, и вам нужен тот, кто поддержит на новом пути, подскажет, даст совет, поделится опытом.

Если это так, я вам помогу. Я — Соло Татьяна, энергокоуч, автор энергопрактик, основатель благотворительного фонда, счастливая женщина и мама.

За несколько лет, что я провожу тренинги и консультации, мне удалось помочь многим моим ученикам найти себя, свой путь, достичь цели, успеха в бизнесе, счастья. Это то, ради чего я работаю, для чего провожу свои семинары, практики. Мне важно делиться тем, что я знаю и умею, помогать людям. Я хочу дать каждому возможность разобраться с тем, что происходит в его жизни, а главное, с тем, что он хотел бы впустить в свою жизнь. Определить цель, почувствовать смысл, найти в себе силы измениться и стать таким,

каким хочешь, почувствовать радость движения к мечте и восторг, когда мечта сбывается. Я хочу, чтобы вы испытали это.

В книге, которую вы держите в руках, я постаралась соединить то, что поможет вам иначе взглянуть на мир, себя и других. Здесь описаны методики, собраны упражнения, выполняя которые вы сможете изменить свою жизнь и измениться сами. Здесь есть истории близких мне людей, в нужное время появившихся в моей жизни, чтобы помочь понять и увидеть что-то очень важное для меня. А еще здесь есть и моя личная история, потому что мне это удалось — научиться слушать свое сердце, ставить цели и достигать их. Я ощущаю себя успешной и счастливой, продолжаю развиваться. Мне хочется, чтобы и для вас это ощущение стало естественным — полнота жизни, удовольствие от работы и отдыха, желание творить и делиться радостью.

Самое главное, пожалуй, что я поняла, прочувствовала и чем хочу поделиться: не стоит ко всему относиться серьезно. Если вы уже приготовились сесть за парту и воспринимать меня как строгого учителя, давайте договоримся: книга, которая у вас в руках, — не учебник, не свод предписаний и не руководство по замене вашей жизни на ее более успешную и продвинутую версию. Давайте относиться ко всему легко. Пусть ожидания и предубеждения не мешают нам получать удовольствие от процесса самопознания и общения.

Пусть это будет нашей игрой. Ведь именно в игре мы можем сами устанавливать правила, приглашать в нее тех, с кем весело и интересно. Игра — это самая полезная и эффективная форма

обучения. Еще она приносит радость и чудесное чувство, что все возможно. А возможно, как мне кажется, все, что мы можем себе представить.

Девятнадцатилетней девушкой я приехала в Санкт-Петербург — город моей мечты. И через пять лет у меня был свой бизнес — дело, которое приносило не только доход, но и настоящий кайф. Появилась новая мечта — делиться радостью, научить других быть счастливыми. Новые открытия. Обучение у Тони Роббинса, Фрэнка Пьюселика, Джо Диспенза и других выдающихся тренеров.

Да, были трудности, порой приходилось очень непросто. Об этом тоже говорится в этой книге. О том, что плохое случается в жизни каждого, но не каждый может это правильно воспринять и обернуть себе на пользу, найти в этом силу и мотивацию двигаться дальше, оттолкнуться от дна.

Мне очень нравится картина Марка Шагала «Прогулка». Серьезный мужчина держит за руку девушку в розовом платье, которая парит в небе. Для меня эта картина — аллегория баланса в нашем внутреннем мире: мы и крепко стоим на ногах, чувствуем свою дорогу, знаем, куда идем, к какой цели, и в то же время какой-то частью внутри нас ощущаем себя в полете, мы парим над трудностями, бедами, суетой, наслаждаясь свободой, крыльями, мечтой, радостью. Та наша часть, что парит над дорогой, обладает смелостью смотреть далеко, видеть больше и яснее, мечтать о чем-то ярком, интересном. В то же время есть и вторая сторона — понимание того, как устроен наш мир, какие законы им управляют, какими

ресурсами располагаем мы сами. Если присмотритесь, вы увидите, что мужчина в другой руке держит синицу. Ему удастся получить все то, о чем говорится в пословице: и синицу в руках, и символического журавля в небе. Если мужчина на картине отпустит ладонь девушки — неизвестно, что с ней станет, куда унесет ее ветер. С другой стороны, если летящей девушки не будет, зачем вообще мужчине жить, чему улыбаться? Без девушки-мечты никакая синица в руке не будет его радовать.

Так бывает — мы выпускаем руку мечты, смысл каких-то действий теряется, уходит радость. Исчезает мотивация. Одни люди смиряются с этим: пинками заставляют себя тащиться по жизни или останавливаются, перестают пытаться увидеть свою цель и достигнуть ее. Другие учатся находить мотивацию.

Иногда ученики на тренингах спрашивают меня: как заставить себя идти к цели? Как себя замотивировать?

«Заставить» — это слово не имеет к мотивации никакого отношения. Невозможно заставить птицу лететь или петь. Она сделает это только в том случае, если сам процесс будет приносить ей радость, идти от души, если не петь и не летать для нее будет невыносимо.

Глава 1

Между удовольствием и болью

Э то порой страшно — замахнуться на большую цель, попытаться реализовать мечту. Как трудно разрешить своей мечте расправить крылья, если долго одергивали себя!

Давайте вернем эту легкость. Доверьтесь себе. Отпустите напряжение, нервозность, все «надо», «необходимо», «правильно», потому что они только помешают нам получить радость от того пути, который мы пройдем вместе.

Без радости, ощущения кайфа от жизни трудно быть счастливым.

Трудно преодолеть притяжение Земли. Многие тренеры говорят о преодолении, о рывке. Как барон Мюнхгаузен вытаскивал себя из болота за косичку, так и они вытаскивали себя с самого дна. Я слышала много подобных историй: тяжелое детство, жестокие родители, полуголодное существование от зарплаты до зарплаты, но ты находишь в себе силы и вырываешься из этой жуткой нищеты в новую успешную жизнь.

Это тоже путь — оттолкнуться от дна и пойти наверх, к воздуху, к свободе. Но как быть, если в общем все хорошо и человек словно вязнет в этом условном «хорошо», в этом «неплохо», теряя мотивацию и радость жизни?

В моем детстве было, можно сказать, все наоборот. Я пошла за мечтой, поменяв благополучие на трудности, и только благодаря мотивации, мечте справилась со всем и стала той, кем стала.

До 19 лет я жила в Бресте. У меня не было жуткого детства, пьющих родителей и нечеловеческих условий, в которых приходилось выживать. Несмотря на то что мои родители развелись, когда мне было 12 лет, моя семья была вполне благополучной, а детство, с финансовой точки зрения, — почти безоблачным: поездки на море, новые юбочки из Польши, черная икра из конфиската и видеомагнитофон.

Позже — поступление в университет на юридический факультет, бесконечные вечеринки у меня дома, на которые, как я узнала позже, многие стремились попасть. Двери на все мероприятия открыты, без социальных сетей меня знали почти все. Первая самая сильная и настоящая любовь... У меня было все, о чем в этом возрасте можно только мечтать.

В 19 лет, приехав в очередной раз в гости к сестре в Санкт-Петербург, я попала в тусовку ребят из СПбГУ. Увидела другой Питер: солнце, фонтаны, лучшие закрытые клубы, первые суши, первые афтепати... Провела фантастическое лето и поняла: я хочу здесь жить, учиться, работать. Я хочу остаться.

В результате за три дня до 1 сентября я решила найти институт в Питере и переехать.

Поменяла престижный вуз в Бресте на коммерческий в Питере, очное обучение на заочное, бюджетное на платное... Съемная квартира в жутком спальном районе, работа продавцом сотовых телефонов. Ни тусовок, ни клубов, ни новых друзей.

Началась зима. Она была очень тяжелой.

Было ли желание все бросить и уехать домой? Нет. Я знала, чего хочу, что это моя мечта. Конечно, думала порой: «Вдруг это слишком трудно для меня, вдруг не справлюсь?», но сомнения отступали перед моей верой в мечту. Даже трудности казались какой-то особой проверкой, испытанием, которое проходят не все, а только те, кто уже близок к цели. Я чувствовала, что город меня испытывает, проверяет, достойна ли я стать его частью, готова ли. Говорят, самое тяжелое время перед рассветом. Так было и у меня: украли телефон, упала и сломала нос, приобрела шрам над бровью на всю жизнь. Сложности на работе, в личной жизни... Помню, как пошла в церковь и около часа просила о помощи. Просила сил — справиться и пережить зиму. Потом шла по Фонтанке, светило солнце, и вдруг пришло ощущение: «Это рассвет! Экзамен сдан!»

В тот день я поняла, что Питер принял меня, мечта сбылась. И это стоило того, что пришлось пережить. Я не остановилась, не передумала, не испугалась трудностей, потому что меня вела моя цель, моя мечта. Каждый шаг к ней, каждое испытание, каждый прожитый в Питере день делали меня ближе к моей цели, а мысль

о том, что ничего не получится, что придется отступить и вернуться, была слишком болезненной.

Удовольствие и боль — между ними лежит мотивация. Чтобы вам было понятнее, какую боль и какое удовольствие я имею в виду, поиграем в небольшую игру.

Представьте дом. Вокруг дома — ров, в котором плавают ядовитые змеи, крокодилы и прочие неприятные существа, а по краю рва — забор. На заборе колючая проволока, по которой пущен ток.

Вы смотрите на этот забор, знаете, что там есть ров, слышите звуки, которые издают животные во рву, видите через забор этот дом. А еще вы знаете, что в доме лежит тысяча рублей. Вы пойдете туда?

Думаю, нет.

Теперь я попрошу вас представить, что этот дом горит, и там, в доме, находится ваш ребенок или любимый человек. Как вы поступите? Думаю, сделаете все возможное и невозможное для того, чтобы спасти его, и никакие заборы, рвы и крокодилы вас не остановят.

Это и есть мотивация. То, что заставляет нас преодолевать трудности, терпеть неудобства или боль, идти на риск — ради того, что мы получим в результате.

Чтобы идти к цели, нам необходимо очень ясно осознавать, что мы получим, если будем действовать, и что потеряем, если ничего не предпримем. Между болью, которую мы испытаем, если не сделаем, и удовольствием, которое получим, если сделаем, находится наша мотивация.

Вообще все, что мы делаем, мы делаем либо чтобы получить удовольствие, либо чтобы избежать боли.

Когда вы собираетесь съесть большой кусок торта, вы предвкушаете удовольствие — вкус бисквита, шоколада, сливочного крема. Вы знаете, что это удовольствие будет прямо сейчас, вы получите его немедленно. Да, где-то в будущем будет боль: недовольство собой из-за лишних килограммов, целлюлит, повышенный уровень сахара в крови. Но ведь эта боль будет не скоро, а удовольствие — вот оно, сейчас, перед вами, только отломи кусочек ложечкой и положи в рот. Поэтому так трудно удержаться. Чаще всего мы так и делаем: даже зная, что это вредно, — съедаем десерт, пирожное, кусок торта. Мы тянемся к моментальному удовольствию.

Теперь подумайте об утренней пробежке. Для кого-то это настоящая боль. Нужно раньше встать, заставить себя надеть спортивную форму, куда-то бежать, потеть, чувствовать, как с непривычки колет в бок, а сердце вот-вот из горла выпрыгнет. Для многих это подвиг, нечеловеческое усилие. Причем усилие, которое приносит боль, физическую или моральную, — здесь и сейчас. Больно не когда-то, а в эту самую минуту, когда вы едва вползаете домой на дрожащих ногах, а день только начался. Ради чего? Когда будет результат? Хочется избежать боли, и мы остаемся в кровати лишние полчаса.

В этот момент удовольствие от ощущения, что наше красивое и здоровое тело слушается нас, от восхищенных взглядов, от того, как хорошо на постройневшей фигуре сидит красивая одежда, кажется недостижимым и слишком отдаленным во времени, требующим

ежедневного преодоления боли. Именно поэтому многие люди не встают утром на пробежку, не идут в спортзал: считают, что здоровый образ жизни — это слишком трудно. Потому что результат удовольствия отложенный, а боль — сейчас. И естественное желание — этой боли избежать.

Для того чтобы замотивировать себя выйти утром на пробежку, важно связать ощущение удовольствия с бегом, наслаждаться даже небольшой победой, тем, что с каждым днем вы пробегаете все больше, это дается легче, уходит лишний вес, прорисовываются мышцы. Тогда отказ от пробежки будет ассоциироваться с болью — нежеланием снова набрать сброшенный вес, потерять форму, перестать ощущать свою привлекательность.

В ту тяжелую зиму, первую в Питере, мне не хотелось вернуться в Брест. Там были родители, комфорт, но это означало бы сдаться, отступить, признать, что мне не по силам моя мечта, и именно это воспринималось как боль, а не сломанный нос или украденный телефон. И чем сложнее становились испытания, тем больше крепла мысль: «Значит, более простые проверки я уже прошла. Этот город испытывает меня, и финал испытания близок. Я уже здесь. Я здесь живу, работаю. Вот-вот наступит тот день, когда город примет меня, и я здесь останусь».

Что помогло мне пережить зиму в Питере? Я думала о тех удовольствиях, которые ждут меня, когда я смогу закрепиться в этом замечательном городе. Я представляла интересную и насыщенную жизнь, я видела себя идущей по улицам города моей мечты

и чувствовала радость от того, что я уже здесь, и того, что ждет меня в этом потрясающем городе.

Такой настрой можно создать. Я расскажу, как переключаться на эту позитивную волну.

Поначалу мы будем ставить перед собой небольшие цели. И первая из них — прочитать эту книгу от начала и до конца. Причем не просто прочитать, а выполнить все задания, подчеркивая мысли, которые заставят задуматься, заполняя поля заметками, записями о тех инсайтах, которые обязательно случатся, если вы будете работать в полную силу.

Чтобы начать движение к этой цели, необходимо определить, что мотивировало вас начать читать, заставило взять в руки эту книгу, какой результат вы надеетесь получить от ее прочтения, какие перемены увидеть в своей жизни. Но не торопитесь. Ответить на эти вопросы нужно детально — это поможет лучше осознать мотивацию.

Важно не просто сказать: «Захотелось почитать из любопытства» или «Хочу изменить свою жизнь», потому что «хочу» — это слишком мало. Ни я, ни другой тренер, ни книги или семинары не смогут изменить вашу жизнь, если вы сами не будете готовы действовать и мотивировать себя.

Вам сейчас придется быть максимально честным с собой и выполнить задание как можно тщательнее.

Для начала возьмите ручку, фломастеры, карандаши. Не бойтесь использовать яркие цвета. Как часто напоминал своим ученикам и читателям Тони Бьюзен, замечательный британский психолог, основатель благотворительного Тростового Фонда мозга, прези-

дент Фонда мозга и создатель концепции «ментальной грамотности» и «карты памяти» (*mind map*), основатель и президент “*The Brain Foundation*” и “*Mind Sports Olympiad*”, работа с цветом помогает активизировать правое полушарие мозга, которое отвечает за творческое мышление. Использование цветных ручек или карандашей поможет мыслить креативно. Творческий подход будет просто необходим не только когда мы начнем работать над правильной постановкой цели — совсем скоро, в седьмой главе, — но и когда вы приступите к выработке стратегии достижения этой цели.

Ручки и фломастеры нам будут нужны часто, так что не откладывайте их далеко. Понимаю, что многие из вас привыкли работать на компьютере и планшете, поэтому напоминаю, как важно выполнять задания именно так, как я прошу.

Для кого-то это будет настоящим испытанием — записать что-то ручкой и фломастером в книге. Преодолеть внутренние блоки. В этой книге можно и нужно писать! И не только писать, но и рисовать, подчеркивать фразы, которые вам понравились или которые захотелось запомнить.

Наше первое задание нужно обязательно сделать письменно. Ручкой, карандашом, фломастерами — по бумаге. Для этого в книге есть специальные страницы. Письмо от руки влияет на развитие нейронных связей, мозг намного лучше запоминает и работает, когда мы подключаем мелкую моторику, например пишем ручкой. Поэтому на время забудьте про телефоны и планшеты.

Теперь переверните страницу.

Решайтесь и решайте

Может быть, вы слышали такое от знакомых или даже сами говорили что-то подобное: «Я хочу сделать это (похудеть, постричься, сменить работу, развестись, начать свой бизнес). Да, пора. Надо бы». Через месяц вы встречаетесь с человеком, который это говорил, а он продолжает с огнем в глазах твердить свое «пора», жаловаться на жизнь, обвинять обстоятельства и окружающих в том, что он несчастлив, и обещать, что с понедельника точно начнет новую жизнь и сделает то, что решил.

Только это не решение. Это в лучшем случае намерение. Хорошо сказал Генри Форд: «Нельзя создать репутацию на том, что вы только собираетесь сделать». Решение — это действие, и пока мы этого действия не совершили, мучающая нас проблема, негативные обстоятельства будут оставаться в нашей жизни, действовать на нас или даже руководить нами.

Я хочу сегодня научить вас принимать решения, которые будут быстро менять вашу жизнь в лучшую сторону.

Знаете, что отличает успешных людей от неуспешных?

Успешные люди очень быстро принимают решения и очень медленно их меняют. А неуспешные, наоборот, медлят с решениями, но очень быстро отказываются от них, столкнувшись с первыми сложностями.

Человек может месяцами твердить, что хотел бы сменить работу, а потом сдаться после первого же неудачного собеседования. Он останется на прежнем месте, где будет сетовать на судьбу, уверяя всех, что никому не нужны такие специалисты, как он, что хорошие места достаются только «по блату» и все в жизни против него. Такие люди не добиваются успеха.

Успех приходит к тем, кто не сдается — после десятой, сотой, тысячной попытки. Сильвестр Сталлоне получил сотни отказов на кастингах, где ему говорили, что он маленького роста, некрасивый, поэтому ему не светит роль в фильме. Но это не остановило его. Он знал, чего хочет, и продолжал искать способ воплотить мечту: брал псевдонимы, менял прически, отращивал и сбрасывал бороду — и предпринимал попытку за попыткой, продолжая доказывать самому себе и другим людям, что он может быть отличным актером.

Уолт Дисней нашел инвестора для своего парка аттракционов только с 302-й попытки.

Джоан Роулинг не сразу отыскала литературного агента, который согласился помочь ей найти издателя для первой истории о Гарри Поттере, а когда литературный агент все-таки нашелся —

он отправил рукопись в 12 издательств, и все они отказались публиковать книгу. Маленькое лондонское издательство *Bloomsbury* было тринадцатым, куда обратились Джоан и ее литагент. Да, книгу приняли к публикации, но на рассмотрение ушел год, и главный редактор уговаривал Роулинг, которая жила на пособие одна с дочкой после тяжелого развода, бросить писательство и устроиться на постоянную работу. Она нашла в себе силы идти за мечтой, прислушалась к тому, что говорило сердце, — и заработала на истории Гарри больше миллиарда долларов. Сейчас Гарри Поттера и его автора знает весь мир.

Первый роман Стивена Кинга «Кэрри» получил 20 издательских отказов, первая книга о Нарнии Клайва Стейплза Льюиса «Лев, Колдунья и платяной шкаф» была 37 раз отвергнута издательствами. Скольких замечательных книг, фильмов, картин, архитектурных шедевров мы лишились бы, если бы их авторы отступали после первой неудачи!

Майкл Джордан как-то признался: «За свою карьеру я промахнулся свыше 9000 раз. Я проиграл почти 300 матчей. 26 раз мне было доверено сделать решающий бросок, и я промазал. Я очень часто терпел неудачи в своей жизни. Именно поэтому я стал звездой».

Что далеко ходить и говорить о звездах — среди моих учениц есть девушка, которой я искренне восхищаюсь.

Когда она на моем семинаре встала и сказала: «Я разослала более 1200 резюме», остальные участники были в шоке. Ее история

он отправил рукопись в 12 издательств, и все они отказались публиковать книгу. Маленькое лондонское издательство *Bloomsbury* было тринадцатым, куда обратились Джоан и ее литагент. Да, книгу приняли к публикации, но на рассмотрение ушел год, и главный редактор уговаривал Роулинг, которая жила на пособие одна с дочкой после тяжелого развода, бросить писательство и устроиться на постоянную работу. Она нашла в себе силы идти за мечтой, прислушалась к тому, что говорило сердце, — и заработала на истории Гарри больше миллиарда долларов. Сейчас Гарри Поттера и его автора знает весь мир.

Первый роман Стивена Кинга «Кэрри» получил 20 издательских отказов, первая книга о Нарнии Клайва Стейплза Льюиса «Лев, Колдунья и платяной шкаф» была 37 раз отвергнута издательствами. Скольких замечательных книг, фильмов, картин, архитектурных шедевров мы лишились бы, если бы их авторы отступали после первой неудачи!

Майкл Джордан как-то признался: «За свою карьеру я промакнул свыше 9000 раз. Я проиграл почти 300 матчей. 26 раз мне было доверено сделать решающий бросок, и я промазал. Я очень часто терпел неудачи в своей жизни. Именно поэтому я стал звездой».

Что далеко ходить и говорить о звездах — среди моих учениц есть девушка, которой я искренне восхищаюсь.

Когда она на моем семинаре встала и сказала: «Я разослала более 1200 резюме», остальные участники были в шоке. Ее история

многих мотивировала начать менять свою жизнь, потому что это были не просто 1200 резюме, а воплощенная мечта.

Эта девушка в 33 года решила стать стюардессой.

Казалось, что все против нее: нет образования, слишком высокий рост (183 см) и возраст не совсем подходящий. Единственное, что ее объединяло со стюардессами, это имя — Жанна. Помните такой хит 90-х — песню «Стюардесса по имени Жанна» Владимира Преснякова?

Жанна рассылала резюме по разным компаниям, иногда по пять раз в одну и ту же, писала сопроводительные письма, перезванивала им. Она со смехом рассказывала, что ее узнавали во всех авиакомпаниях мира, ее знала вся частная авиация. Ей везде отказывали. Это длилось полгода. Она уволилась с работы и продолжала стучаться во все двери.

Со временем у нее стали заканчиваться деньги, она вынуждена была пойти на другую работу — с понедельника. Новая жизнь началась в среду — ей перезвонили и пригласили на собеседование. Уже в пятницу был ее первый рейс.

Жанна стала стюардессой — на пятом в мире по размерам и по уровню частном борту. Она проработала три года на первом классе воздушном судне, посетила огромное количество стран, а главное — ее мечта сбылась. Точнее, она ее исполнила — упорно, шаг за шагом приближалась к цели и достигла ее.

Очень важно научиться правильно принимать решения. Решение от намерения отличает именно действие. Вы еще не знаете — как, но уже действуете. Так я решила перебраться в Питер — и сразу

приступила к воплощению своей мечты. Мне кажется, если бы я позволила себе сомневаться, выбирать лучшее время и подходящие условия, я так и жила бы в Бресте, и жизнь моя сложилась бы совершенно иначе, моя сегодняшняя реальность так и осталась бы мечтой, о которой я вздыхала бы с сожалением.

Решение принято, если вы сделали хотя бы один шаг по направлению к цели.

Для меня очень важно, чтобы вы научились принимать решение, потому что любое действие влияет на уровень нашей энергии. Когда вы принимаете решение, то есть начинаете действовать, делаете первые шаги к достижению цели, уровень энергии повышается, у вас появляются силы — и физические, и духовные — на то, чтобы сделать следующие шаги.

О том, как работать с энергией, я расскажу в девятой главе. Но взаимосвязь между энергией и действием вы ощутите уже после первых шагов к реализации принятого решения.

Сейчас я дам вам ключ, расскажу о правилах, применяя которые вы сможете добиться успеха в любой сфере. Я долгое время использовала их интуитивно, а позднее, перенимая опыт лучших тренеров, привела в систему.

Правило первое — добивайтесь ясности.

Это залог выдающегося успеха в любой сфере. Вам нужно знать, что вы получите. Вы должны четко понимать, зачем вам это надо. Не просто «хочу», а «хочу для того, чтобы...».

Вы можете сказать себе: «Хочу яхту» — и при этом совершенно не представлять, зачем она вам, с кем вы будете на ней путешествовать и где. Появись она у вас внезапно, по волшебству, в ответ на ваше «хочу», — после первой вспышки радости вы поняли бы, что вам некуда эту яхту поставить, что вы не знаете, как с ней управляться, что с ней будет больше проблем, чем радостных мгновений, и что это и не счастье вовсе, а еще один повод для стресса.

Вы скажете: «Но я могу эту яхту продать, и вот тогда...» Да, можете, но зачем мечтать о яхте, которую вы потом с определенными трудностями будете продавать, если вы на самом деле мечтаете о деньгах, которые тоже не конечная цель, а всего лишь способ, например, купить дом мечты или путешествовать по миру. А для чего дом? Чтобы быть там счастливым и любимым, чтобы привести туда близкого человека, чтобы там росли ваши дети. Зачем путешествия по миру? Чтобы удивляться новому, радоваться, открывая для себя новые места и общаясь с людьми. Так что из этого — цель, которая будет мотивировать?

Яхта — это эффектная мечта, зрелищная. Вы можете принять решение и даже приступить к его реализации, но рано или поздно придет вопрос «Зачем?». Если вы не сможете ясно на него ответить, понятно и четко сформулировать, что даст вам это решение, оно не будет вас мотивировать.

Люди бросают курить, покупают бизнес, заводят семью, меняют жилье, принимают тысячи других решений — для того,

чтобы на самом деле получить определенные эмоции. Мы хотим похудеть не для того, чтобы быть стройными. Мы хотим похудеть, чтобы чувствовать себя довольными, радостными, счастливыми, красивыми, успешными, принятыми.

За каждым решением стоит потребность в определенной эмоции. И очень важно понять, какие эмоции вы хотите получить, когда достигнете своей цели.

Правило второе — немедленно действуйте.

Приняв решение, сразу же приступайте к его реализации. Даже если еще нет ясного понимания, какие шаги будут наиболее эффективными, нет четкого плана; если вы еще не знаете, что делать, как действовать, — действуйте: звоните, пишите письма, спрашивайте, ищите пути и ходы.

Правило третье — замечайте результаты.

Вы должны быть наблюдательным. Очень важно видеть и отмечать про себя все положительные плоды ваших действий. Даже маленький успех, крошечная победа — все равно победа, которая приближает вас к цели.

Когда Жанна, смеясь, рассказывала, что ее узнавали по голосу во всех авиакомпаниях, я поняла, что для нее в тот момент это уже был результат, уже победа, потому что те, кто мог помочь ей исполнить ее мечту, узнали, как сильно она этого хочет.

Положительных результатов нет? Тогда — правило номер четыре.