

Часть 1

КОНЦЕНТРАЦИЯ

Самый лучший совет насчет концентрации внимания, который я когда-либо слышал, звучит так: где бы ты ни был — будь там!

Джим Рон

Глава 1

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 мышлевирусы.

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 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.

¹ Американский писатель, публицист, философ XX в.

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.