

Содержание

Вступление

ДУМАТЬ ГОЛОВОЙ И СЕРДЦЕМ	9
--------------------------------	---

Менять свою жизнь	11
-------------------------	----

Глава 1

ПРИЧИНА И СЛЕДСТВИЕ	13
---------------------------	----

Пять типичных причин потери контроля над своей жизнью	14
--	----

В поисках причин ваших жизненных трудностей	21
--	----

Глава 2

ПОСЕЯТЬ НОВЫЕ СЕМЕНА	27
----------------------------	----

Контролируем поток информации: фильтруем «внешние» мысли	28
---	----

Не сейте семян, не решив, что вы хотите вырастить	30
--	----

Позаботьтесь о почве	32
----------------------------	----

Вы всегда сеете семена	34
------------------------------	----

Перестаньте искать помощи извне	36
---------------------------------------	----

Забудьте слово «завтра»	38
-------------------------------	----

Глава 3

СИЛА ДЕЙСТВИЯ	43
Поступок: мысль в действии	44
Действовать можно только в настоящем.....	46
Привычки: подсознательный аспект действий ...	49
Новые действия порождают новые мысли	51

Глава 4

СИЛА ЭМОЦИЙ	57
Эмоции и мотивация	59
Использование эмоций в аффирмациях	61
Думать сердцем	64

Глава 5

СИЛА ВНУТРИ ВАС	69
Не ждите «завтра», живите сегодня	71
Будьте цельной личностью	75
Самоисполняющееся пророчество	77

Глава 6

ДОВЕДИТЕ НАЧАТОЕ ДО КОНЦА	83
Устраните негативное влияние	85
Упростите себе задачу	87
Цель — главная движущая сила вашей жизни ...	89
Сила устойчивого внимания	92

Глава 7

УДОВОЛЬСТВИЕ ПРОТИВ БОЛИ.....97

Владеть информацией — выбирать осознанно ...98

Долой бесконечные рационализации 100

Никаких жертв 103

Ассоциировать вредные привычки с болью 105

Глава 8

ЧТОБЫ УВИДЕТЬ, НУЖНО ПОВЕРИТЬ 111

Взять на себя ответственность за свою жизнь ... 112

Выбрать новые убеждения 114

Создать новые обстоятельства 117

Задавайте правильные вопросы 119

Не поддаваться негативным убеждениям 121

Глава 9

МЕЧТАЙТЕ С РАЗМАХОМ..... 125

Сила возвышенной мечты 126

Разница между фантазией и целью 129

Большие мечты — важные уроки..... 131

От мечты к действиям 133

Заключение

СТРОИТЬ НОВУЮ ЖИЗНЬ

МЫСЛЬ ЗА МЫСЛЮ..... 137

Об авторе 141

Другие книги Вика Джонсона 143

Вступление

Думать головой и сердцем

«Каковы мысли в душе его, таков и он» — одно из самых сильных высказываний, известных человечеству. По большому счету Джеймс Аллен (знаменитый автор книг по саморазвитию) сделал эту фразу из Книги притчей Соломоновых (23:7) фирменным знаком своего проверенного временем шедевра «Человек мыслящий» (*As a Man Thinketh*)*.

Были и другие, кто выражал эту же идею иными словами. Будда, например, говорил: «Разум — это всё. О чем ты думаешь, тем и становишься». Ралф Уолдо Эмерсон выразил эту мысль так: «Вы становитесь тем, о чем думаете весь день».

* Аллен Дж. Человек мыслящий: Закон силы мысли. — Мн.: Попурри, 2018.

Я впервые познакомился с этой идеей, когда услышал мотивационную речь Эрла Найтингейла «Самый странный секрет» (The Strangest Secret) — единственную запись, посвященную личностному росту, которая была продана более миллиона раз и получила Золотой диск.

В чем же заключается самый странный секрет? «Ты то, что ты думаешь», — говорит Найтингейл.

В тот момент, когда я осознал смысл этих слов, все в моей жизни шло наперекосяк: нашу семью выселили из дома, а последний автомобиль изъяли за долги. Я тогда так мало зарабатывал, что наш доход не дотягивал даже до прожиточного минимума, установленного для семьи из пяти человек.

Поначалу я отвергал идею «Ты то, что ты думаешь» — она означала, что я сам виноват в нашем бедственном положении. Но чем больше я размышлял над этим, тем отчетливее понимал: если мои мысли завели меня в этот тупик, то они же могут и спасти меня, показав путь к лучшей жизни.

Неужели в основе всех наших сомнений, убеждений, решений и действий лежат подсознательные устремления? Разве не все наши поступки в конечном счете проистекают из нашего образа мыслей?

Если вы когда-нибудь прекращали делать что-то просто потому, что «где-то внутри» ощущали неправильность этого, значит, вы на собственном опыте

испытали, как подсознание влияет на ваши поступки и, следовательно, на вашу жизнь.

У каждого из нас есть сознание, которое ежедневно принимает множество разных решений. Но зачастую это не столько сознательные решения, сколько поступки, которые вы совершаете по привычке. Для многих самым важным решением за день оказывается выбор, какой дорогой пойти на работу — обычной или той, что поживописнее, — или на какую сторону уложить волосы. А значит, именно подсознательные, а не сознательные привычки могут помочь вам добиться реальных перемен в жизни.

Ваше подсознание отвечает практически за все аспекты вашей жизни. Вам не нужно сознательно контролировать дыхание, сердцебиение, ходьбу или пищеварение. Всей этой работой руководит глубоко укоренившаяся, древняя часть вашего «я», и в этом заключается мудрость слов *«Каковы мысли в душе его, таков и он»*.

Менять свою жизнь

Без помощи подсознания — того самого укромного уголка в глубине вашей души — добиться перемен практически невозможно. Может быть, вы пытались сознательно сбросить вес, но если ваше подсознание зациклено на вредной еде и на том, как тяжело вам даются упражнения, то, скорее всего, эта

затея провалилась. Следовательно, чтобы изменить что-то в своей жизни, нужно перестроить мышление на уровне подсознания.

Пытаться изменить свою жизнь силой сознательных мыслей — все равно что надеяться вырастить фруктовый сад просто бросая яблоки на землю и ожидая, что из них вырастут яблони. Мудрый человек сначала очистит землю от сорняков, вспашет и удобрит почву, посеет семена, а затем станет каждый день поливать и пропалывать растущие деревья.

Подсознание — сад, который будет приносить плоды, если вы посеете мысли (семена) и создадите благодатную почву для того, чтобы вырасти как личность. Ваше сознание — это «садовник», который единолично ухаживает за вашим садом.

Вы ответственны за свою судьбу на уровне мыслей — от этого зависит, к чему вы придете и кем станете в конечном итоге. Итак, давайте разберемся, что следует изменить в своем мышлении, чтобы жить так, как вам хочется.

Глава 1

Причина и следствие

Исаак Ньютон, один из величайших физиков и мыслителей всех времен, сказал: «Всякому действию всегда есть равное и противоположное противодействие». Иными словами, у каждого следствия есть причина, а у каждой причины — следствие.

Возможно, вы уже имеете общее представление о природе причинно-следственных связей. Но когда вы в последний раз пытались взглянуть на свою жизнь с этой точки зрения (если вообще пытались)? Может быть, вы считаете, что все происходящее с вами (особенно плохое) — следствие каких-то внешних причин. Возможно, вы думаете, что не испытывали бы такого стресса на работе, если бы начальник относился к вам лучше.

Но что, если **вы сами** — причина всех следствий в вашей жизни? Что, например, истинная причина вашего стресса заключается в **вашем отношении** к рабочей обстановке?

Посмотрев на ситуацию под таким углом, вы, возможно, столкнетесь с суровой правдой о самом себе.

Но в то же время, осознав это, вы станете гораздо свободнее. Ведь если вы — источник собственных неприятностей, то вы же можете стать и причиной позитивных перемен в вашей жизни (как вам эта идея?). Такой подход позволит вам рулить своей жизнью, и вы оцените это, как только освоитесь на водительском сиденье.

Пять типичных причин потери контроля над своей жизнью

Многие распространенные проблемы — следствие незначительных, едва заметных причин. Взгляните на пять наиболее типичных — возможно, в некоторых описаниях вы узнаете себя.

1. Плыть по течению вместо того, чтобы управлять своей жизнью

Первая ошибка, которую совершают многие, — это отказ от сопротивления негативным мыслям, возникающим на вашем пути препятствиям и прочим

внешним факторам. Конечно, в мире хватает и неподвластных вам негативных обстоятельств, и реальных препятствий. Но сами по себе эти препятствия не имеют над вами власти — до тех пор, пока вы не позволите им взять верх.

Сколько раз, например, вы слышали чьи-то жалобы на невозможность добиться желаемого, так как все время что-то мешает? «Я хотел бы написать книгу, но у меня нет знакомых в издательстве». Или «Я очень хочу ходить на уроки танго, но не могу найти няню».

Хочется сказать: «О господи! Есть же масса книг, сайтов и людей, которые помогут тебе найти подходящего издателя». Или: «Все просто. Поспрашивай знакомых, составь список нянь, хотя бы одна из них тебе подойдет». Как мы видим, единственная реальная преграда на пути к достижению целей — это ваше собственное подсознание, которое работает против вашего сознания.

Сила, которой обладают препятствия на нашем пути, поступает из того же источника, из которого мы сами черпаем силы, чтобы действовать. Вопрос лишь в том, сдадитесь вы на волю обстоятельств или найдете в себе силы преодолеть преграды.

Представьте, что окружающие вас обстоятельства — это мягкая, податливая глина и ей можно придать любую форму, изменив таким образом то, что не устраивает вас в жизни.

2. Передавать контроль над своей жизнью другим

Если вы позволяете другим людям управлять вашей жизнью, они могут принимать решения, которые не ведут к достижению ваших собственных целей и желаний.

К сожалению, многие оценивают себя, основываясь на мнении других. Они слишком переживают о том, что подумают о них коллеги, боятся услышать отказ, приглашая кого-то на свидание, и часто стараются выглядеть лучше, чем они есть на самом деле. Проблема в том, что такое поведение — следствие перекошенного мышления (причина) и низкой самооценки.

Недостаток уверенности в себе позволяет другим людям влиять на ваши решения. Если на подсознательном уровне вы оцениваете себя с оглядкой на окружающих, вы даете им власть судить вас. И, как следствие, вы становитесь зажатым, тревожным и постоянно беспокоитесь о том, что о вас думают. Такое поведение — результат нездоровых мыслей, и выглядит это не очень привлекательно.

Поэтому не позволяйте никому управлять вашими мыслями и решениями. Лучше возьмите контроль над своей жизнью в свои руки, как это и было задумано изначально.

3. Слишком легко сдаваться

Когда кто-то слышит о силе мысли, он зачастую представляет себе «одну отдельную мысль», что весьма ограничивает понимание этой идеи. Действительно, одной отдельной мысли не хватит силы бороться с целым океаном мыслей, но это не значит, что нужно отвергать саму концепцию.

Многие сдаются слишком легко, потому что не понимают, что постоянная, непрерывная работа над своими мыслями и поступками меняет наше подсознательное мышление. Например, менеджер по продажам, устроившись на новую работу, не станет увольняться из-за одной неудавшейся сделки. Так почему же тот, кто пробует что-то новое, должен сдаться после всего лишь пары неудачных попыток?

Именно через неудачи вы учитесь понимать себя, формировать новые привычки, менять жизненные стратегии и не сдаваться на пути к цели. Неудача — это очень полезный инструмент, она помогает вам мыслить более четко и продуктивно. Если вы сдаетесь из-за пары неудач, то признаете, что провал сам по себе обладает большей силой, чем навык успешного мышления, который вы приобретаете, учась на своих ошибках. То есть, сдаваясь, вы тоже отказываетесь от контроля над своей жизнью, только в этом случае вы становитесь заложником собственных неудач, а это совсем никуда не годится.

Джеймс Аллен говорил, что в поисках золота нужно переработать много руды. Вы добьетесь успеха, только если будете стремиться к нему сильнее, чем кто бы то ни было. Если вы ждете немедленного результата, то, скорее всего, будете разочарованы. Процесс ожидания успеха — вот то, что поможет вам развить в себе здоровое упорство.

4. Думать не о том, что есть, а о том, чего не хватает

Очень важно, на чем сосредоточены ваши мысли — на том, что у вас есть в избытке, или на том, чего вам не хватает. К примеру, слегка повернув увеличительное стекло, можно превратить относительно безобидный солнечный луч в мощный пучок света, способный вызвать пожар.

Многим нужно постоянно прикладывать усилия, чтобы видеть — стакан наполовину полон, а не наполовину пуст. Зацикливаясь на том, как вам не везет, а не на том, насколько вы успешны, вы опустошаете свой «стакан». Но, если вы концентрируетесь на успехе, ваш «стакан» наполняется до краев.

В любой ситуации можно найти что-то хорошее. Если на вашем счете лишь 500 долларов, подумайте о тех, у кого миллионные долги. Если вы никак не можете похудеть, подумайте о тех, кому не хватает еды.

Всегда есть что-то, за что можно быть благодарным, и эта благодарность может стать источником силы и радости. Так что сосредоточьтесь не на том, чего у вас нет, а на том, чего у вас в изобилии, и вы быстро заполните свой «стакан» чем-то действительно стоящим.

5. Не видеть «обратную сторону медали»

Практически у всего в жизни есть противоположность: тьма и свет, взлеты и падения, шум и тишина, радость и грусть. У жизненных трудностей тоже есть своя обратная сторона.

Допустим, у вас спустило колесо по пути на работу. Прежде всего нужно разобраться, что с ним случилось (наехали на гвоздь, протектор стерся от старости и т. д.). Затем, скорее всего, вам придется платить за замену покрышки, и вы опоздаете на работу. Возможно, вы будете вынуждены попросить кого-нибудь помочь поменять колесо (а это так неловко) или ехать до заправки или работы на запаске. В итоге, решая эту проблему, вы потеряли несколько часов, устали, и теперь у вас плохое настроение и куча неделанных дел.

Но, раз у всего есть обратная сторона, должно найтись что-то хорошее и в спущенном колесе. Например, купив новую покрышку, вы помогаете

продавцу провести успешную сделку, благодаря которой он сможет заплатить по счетам. Проверяя, какая именно шина вам нужна, мастер может заметить какую-то неисправность и сразу ее устранить, что сэкономит вам несколько сотен долларов. Или вам придется подождать, пока колесо меняют, и в это время вы сможете перевести дух и спокойно почитать. Или, возможно, раньше вы не знали, как поменять колесо, — а теперь знаете!

Вы наверняка сталкивались с ситуацией: кто-то потерял работу или развелся — и говорит: «Это лучшее, что со мной случилось». Это и был человек, который умеет в любой ситуации видеть обратную сторону медали — и новые возможности.

Подобное случалось и со мной. В 1999 году у меня появилась возможность создать интернет-стартап, и весьма серьезные люди обещали мне весьма серьезную поддержку. Поэтому я бросил все, чем занимался, ради этого проекта, хотя он и требовал гораздо больше времени и денег, чем я мог себе позволить.

Но эта возможность выглядела такой перспективной, что я решил рискнуть. В развитие этого проекта было вложено много сил, но партнеры не сдержали своих обещаний, я потерял время и деньги, дело зашло в тупик, а я лишился источника дохода и оказался без средств к существованию.

Не буду говорить, что позитивный настрой может решить все проблемы — то, что тогда произошло, я воспринял довольно болезненно. Но спустя несколько лет, когда мне наконец удалось реализовать ряд успешных интернет-проектов, я понял, что мой успех вырос из той первой неудачи. То время и те усилия, которые я, как мне казалось, потратил впустую, в итоге вернулись ко мне небывалыми дивидендами, хотя и не в той форме, в которой я предполагал изначально.

Все это не значит, что вы никогда и ни о чем не будете сожалеть. Но порой важнее всего понять, что, даже если ваша попытка обернулась неудачей, вы все равно можете построить свое счастливое будущее.

В поисках причин ваших жизненных трудностей

Теперь, когда вы познакомились с пятью самыми распространенными способами потери контроля над ситуацией из-за своих мыслей, настало время понять, что конструктивного вы можете сделать с причинами и следствиями в своей жизни.

Мы не будем начинать с причин, а лучше выясним, в чем проблема, посмотрев на следствия. Почему? Потому что следствия очевидны. А поскольку у каж-

дого следствия есть причина, эти очевидные следствия очень полезно использовать для установления не столь очевидных причин.

Несчастье

На тему «как быть счастливым» можно написать несколько книг, а то и наполнить ими целую библиотеку — и все равно не узнать всего, что касается счастья и несчастья.

В основе счастья и несчастья лежит мысль. Сколько событий из вашего прошлого вы относите к негативному опыту? Наверняка среди них были такие, без которых вы бы спокойно обошлись.

Но, если копнуть глубже, вы обнаружите события, которые в тот момент ощущали как неблагоприятные, однако в итоге этот опыт оказался полезным для вашего развития и сделал вас счастливее в долгосрочной перспективе.

Обстоятельства не всегда поддаются контролю, но вы можете сделать выбор быть счастливым. Несчастье — это следствие не обстоятельств, а ваших мыслей, вот почему печаль часто соседствует с ощущением беспомощности. Чтобы быть счастливым, нужно понимать: мои мысли и чувства — это мой выбор, который делает меня хозяином собственной жизни.

Непроизвольное негативное мышление

Если, читая или разговаривая о позитивном мышлении, вы думаете, что в вашем случае оно не работает, несмотря на все ваши попытки, — вы не одиноки. Многие, стремясь мыслить более позитивно, изо всех сил стараются изменить свой образ мыслей, но одной силой воли этого не добиться, и рано или поздно старые привычки берут верх. Первопричиной этого служит автоматическое (или выученное) негативное мышление.

Если вы на протяжении многих лет вырабатывали негативные модели мышления, будет сложно отказаться от них в одночасье. Однако выученное негативное мышление — необязательно конец света. Если вы решите изменить направление течения реки, то не станете делать это одним махом. Вы начнете с малого и постепенно подготовите все необходимое для прокладывания нового русла.

Меняйте ход ваших мыслей постепенно, начните с самых малых изменений. Затем, по мере того как вы разовьете в себе способность осознанно выбирать свои мысли, сможете перейти и к более серьезным переменам.

Перекладывание вины

Возможно, у вас есть привычка думать «если бы не то, если бы не это» или «вот бы избавиться от Х или Y, тогда бы я смог...». В этом случае вам нужно перестать искать виноватых. Перекладывание вины — это следствие того, что вы не хотите отвечать за свою жизнь. Чем скорее вы возьмете на себя ответственность за свое нынешнее положение и свои мысли, тем лучше для вас.

Поиск виноватых никогда не помогает (только раздражает окружающих) по очень простой причине — обвиняя в своих неприятностях других, вы наделяете их властью причинять вам неприятности. Такой способ мышления непродуктивен и может привести вас к плачевным результатам. Так что, если вы хотите это изменить, вам придется пересмотреть свой подход.

.....

Задание по главе

Выделите одну негативную мысль или представление о себе, которые привели к сложившейся в вашей жизни ситуации. Скорее всего, это не вызовет затруднений — ответ может прийти сам собой, застав вас врасплох.

Например, кто-то считает себя неуклюжим, и его мнение подтверждается всякий раз, когда он задевает коленкой журнальный столик или проливает молоко.

Обдумайте это и запишите свои мысли. В следующей главе я расскажу, как изменить ваше восприятие, чтобы изменить жизненные обстоятельства.

.....

Глава 2

Посеять новые семена

«Что посеешь, то и пожнешь» — народная мудрость. Однако многие ли из нас регулярно применяют ее в своей повседневной жизни?

Из предыдущей главы, посвященной причинам и следствиям, вы узнали, что обстоятельства нашей жизни зачастую являются результатом наших мыслей. Иными словами, мы пожинаем урожай тех мыслей, которые сеяли всю свою жизнь.

Логично будет предположить: если вы хотите других следствий, вам придется изменить причины. Чтобы увидеть плоды своих трудов, нужно посеять другие семена. Природой установлен неизменный порядок того, как семя попадает в почву, прорастает и всходит, и, если вы хотите что-то изменить, нужно начинать с «семени» или «почвы». Из яблочных

семян не вырастет виноградник, а из семян тыквы не получится деревьев манго. Напротив, все растет согласно своей природе. Даже если попытаться превратить яблоневый сад в виноградник, спилив все деревья и посадив виноград, станет ли он расти в неподходящей почве? Разве почва может измениться просто оттого, что в нее посадили другие семена?

То же и с вашими мыслями. Но изменить свои мысли не так просто, как кажется. На самом деле многие люди настолько приучены думать определенным образом, что даже не понимают, с чего начать. Итак, давайте посмотрим со стороны и проследим, как ваши мысли влияют на вашу жизнь.

Контролируем поток информации: фильтруем «внешние» мысли

Раздражители, с которыми мы ежедневно сталкиваемся, можно считать своего рода «внешними» мыслями. Сомневаетесь? Тогда ответьте: вы когда-нибудь чувствовали себя подавленным, прочитав плохую новость в газете? Случалось ли вам взглянуть на мир иначе из-за вечернего выпуска новостей? Меняете ли вы свои привычки и убеждения, пытаясь соответствовать ожиданиям людей, которым хотите понравиться?

Нет ничего сильнее внутренних мыслей, но и «внешние» мысли могут серьезно повлиять на то, как вы мыслите. Если вы собираетесь сеять семена новых мыслей, следует устранить раздражители, которые портят вам настроение и формируют негативное мышление.

Для начала давайте рассмотрим различные источники, из которых в вашу жизнь ежедневно поступают «внешние» мысли.

Новости. Я много сделал, чтобы ослабить влияние новостей на мой образ мыслей. Я даже не выпиываю местную газету, которую выпускает мой друг. Многие СМИ просто занимаются промывкой мозгов, и отказ от большинства из них стал важным шагом в изменении моего привычного способа мышления.

Круг общения. Есть такая поговорка — скажи мне, кто твой друг, и я скажу, кто ты. На самом деле некоторые ученые считают «социально заразными» определенные неинфекционные заболевания, такие как ожирение, поэтому крайне важно следить, кто ваши друзья, что они привносят в вашу жизнь, и внимательно выбирать тех, с кем вы проводите время.

Развлечения. Вы наверняка слышали, как некоторые развлечения называют бессмысленными. Но развлечений без смысла просто не бывает, ведь любое из них влияет на ход наших мыслей, и это влияние всегда или хорошее, или плохое. Вы выбираете то, что развивает ваш интеллект, бросает вам вызов, повышает уверенность в себе? Или ищете чего-нибудь попроще, чтобы не слишком напрягать ум?

Вы можете оценить, какие из этих раздражителей нужны вам, просто задав себе вопрос: станет ли моя жизнь лучше без этого? Во многих случаях ответ будет «да».

Не сейте семян, не решив, что вы хотите вырастить

И у Джеймса Аллена, и в Новом Завете часто используется метафора «плодов», которая очень точно передает идею: сажайте правильные семена в подходящую почву, ухаживайте за всходами, и тогда они вырастут в деревья, приносящие вкусные плоды.

Но, прежде чем обсуждать, как лучше взращивать внутренние мысли, давайте разберемся с целью — «сладкими плодами». Для начала спросите себя, какие плоды должны вырасти из ваших мыслей? К какому образу жизни стремитесь?

Большинство людей имеют весьма смутное представление о своих желаниях, но все же лучше ответить на этот вопрос как можно конкретнее. В конце концов, вам не вырастить сочных апельсинов, если вы не знаете, как их правильно выращивать, а что хорошо для яблок, не подходит апельсинам.

Поэтому начните с конца. Каких плодов вы ждете от своих мыслей? Это очень важный вопрос. Джеймс Аллен цитировал Новый Завет: «И ищущий находит, и стучащему отворят» (Мф. 7:8).

Что это означает? Конечно, эти слова, как и многие мудрые изречения, многозначны. Но одно можно сказать наверняка: чтобы постучать в нужную дверь, важно понимать, что именно вы хотите.

Часто силой собственных мыслей мы создаем для себя нежелательные обстоятельства. Мы волнуемся, раздражаемся, ругаем себя, а потом удивляемся, когда не получаем того, чего, как нам казалось, мы хотели. Но теперь у нас получится открыть нужную дверь и собрать плоды, которые мы посадили давным-давно.

Итак, повторюсь, начинайте с конца — заранее зная ответ, вы сможете задавать правильные вопросы. Начните с ваших целей и подумайте, какую жизнь вы хотите вести. А дальше вам останется лишь возвращать мысли и поступки, которые соответствуют этим целям.

Позаботьтесь о почве

Джеймс Аллен говорил: «Действия — это цветы мысли, а радость и страдание — ее плоды. Таким образом, человек пожинает сладкие и горькие плоды того, что он посеял».

Возможно, вы этого не знали, но при рождении вы получили «участок земли», на котором можете возделывать поле своего разума. Многие годы разные люди влияли на то, что вы там сажаете — негативные или позитивные мысли. Но в конечном счете, что бы вы ни делали, эта земля всегда будет с вами, потому что в ней — вся ваша суть. И в дальнейшем только вы будете решать, что на ней можно выращивать, а что нет.

Многие люди игнорируют этот простой факт и бредут по жизни вслепую. Бывает, что у них есть цели, но они действуют в соответствии с ними только в случае необходимости. Они не утруждают себя попытками изменить свой образ мыслей, что иногда даже хорошо, ведь любые ваши действия могут существенно повлиять на ваши мысли, и наоборот. Но, если вы действительно хотите распоряжаться своей землей, вам придется делать и то и другое.

Как же взять в свои руки управление этим участком? Очень просто. Сейте семена мыслей. В прошлой главе я просил вас подумать о том, чего вы хотите

от жизни. Теперь пришло время составить список мыслей и установок, которые помогут вам добиться этого.

Отдавайте приказы своему подсознанию. Наполеон Хилл, автор книги «Думай и богатей» (Think and Grow Rich)*, верил, что подсознанию нужно давать очень четкие приказания, как правило, используя аффирмации. Выражайте свою мысль прямо и четко. Просыпаясь по утрам, твердо говорите себе: «Сегодня я буду счастлив!» (или используйте идеи, связанные с посадкой семян, о которых только что прочли).

Подготовьте почву. Вы вряд ли дождетесь всходов, посадив семена в камни или песок. Сначала нужно подготовить почву — ваш «земельный надел» — для новых мыслей и установок. При этом недостаточно лишь выдернуть сорняки, следует и саму почву заменить на более плодородную.

Вспомните слова Джеймса Аллена — «Каковы мысли в душе его, таков и он». Многие пытаются применить пару стратегий из предложенных выше, но так и не задействуют их все, и в результате не все их семена прорастают.

* Хилл Н. Думай и богатей. — М.: Эксмо, 2021.

Например, вы знаете, что упражнения на бицепс могут улучшить вашу форму, поэтому решаете ежедневно делать эти упражнения, чтобы быть стройным, подтянутым и здоровым. Однако, даже натренировав бицепсы, вы не станете полностью здоровым без таких важных элементов, как правильное питание, достаточное количество сна, избавление от стресса и т. д. Да, вы посеяли семена хорошей физической формы, начав делать упражнения, но при этом не подготовили почву для успеха — не подпитали ее всем, что требуется для хорошего здоровья.

Вы всегда сеете семена

Чем будет занято ваше воображение, если вас попросят не думать о белой обезьяне? Правильно, белой обезьяной. Именно поэтому у вас не получится не сеять семена на своем участке земли. Если вы хотите изменить свою жизнь, вам просто нужно научить ваш разум смотреть на эти семена иначе.

В предыдущих разделах мы обсуждали, как избавиться от вредных воздействий и негативных мыслей, но это не полная стратегия — нужно понять, чем все это заменить.

Например, многие люди, отказавшись от вредной еды, начинают грызть ногти. С точки зрения физического состояния это улучшение, однако такой способ справляться со стрессом или тревогой нельзя

назвать здоровым (да еще и руки выглядят ужасно). Конечно, искать новые привычки взамен старых может быть довольно сложно — так же, как, потеряв друга, не всегда легко найти нового.

Поиск новых полезных привычек требует выхода из зоны комфорта. Допустим, вы привыкли после работы сидеть перед телевизором и есть разогретый в микроволновке ужин, а теперь, например, вы решили проводить часть вечера в спортзале. И хотя это может оказаться не просто и потребует усилий, в конце концов такое времяпрепровождение войдет в привычку и будет доставлять вам удовольствие, потому что благодаря ему вы будете прекрасно себя чувствовать.

А в выходные дни вместо своих обычных развлечений вы можете заняться волонтерской деятельностью, пойти в поход или придумать что-то еще, что вытащит вас из дома. Например, присоединиться к местной театральной труппе или пойти на курсы актерского мастерства. Выбирая активное времяпрепровождение, вы познакомитесь с людьми, близкими вам по духу, которые могут повлиять на вашу жизнь самым лучшим образом.

Перестаньте искать помощи извне

Если вы знакомы с притчей об алмазных полях, то уже знаете, что искать решение проблем нужно прежде всего внутри себя. Но для тех, кто не слышал ее, я расскажу. Один зажиточный крестьянин страстно желал найти алмазы, поэтому он продал свою землю и отправился на поиски. Он долго бродил по свету, истратил все свои деньги и в конце концов умер в нищете. Угадайте, что нашел на его земле тот, кто купил ее? Совершенно верно, алмазы!

Эта история о том, как важно искать ответы внутри себя, прежде чем обращаться к внешним источникам. Если ваши мысли — это семена, из которых прорастает ваш успех, то как вообще можно надеяться найти успех где-то еще, кроме как внутри себя?

Перестав опираться на помощь извне, вы становитесь сильнее, потому что передаете власть своим мыслям, а не внешнему миру. Ваши самооценка и самоуважение могут больше не зависеть от мнения других, а искать ответы вам теперь нужно только на те вопросы, которые вы задаете сами себе.

Есть старая поговорка: хочешь иметь друга, будь им. Попрактикуйтесь в этом, попытавшись стать другом самому себе. Если вы научитесь жить в мире с собой, велика вероятность, что и другим будет

хорошо с вами — такой взгляд на мир гораздо менее эгоистичен.

Когда вы сосредоточены на том, что можете дать другим, то перестаете беспокоиться о том, что можете получить от них. А если окружающие чувствуют вашу неудовлетворенность и потребность в самоутверждении, им становится с вами некомфортно — они боятся, что вы окажетесь так называемым эмоциональным вампиром, который высосет их энергию. Будьте самодостаточны и уверены в себе, и они сами потянутся к вам, понимая, что у вас нет никаких тайных намерений (и вы не покушаетесь на их энергию) и они могут спокойно наслаждаться вашим обществом.

Комедийный актер Джим Керри однажды рассказал о своей мечте — пусть каждый станет так же богат и знаменит, как он. Тогда все поймут, как это понял он сам, что ни богатство, ни известность сами по себе не приносят счастья. Если так считает человек, достигший огромного успеха, какие еще нужны подтверждения, что искать ответы следует внутри себя, а не во внешнем мире?

Вы правда думаете, что станете жить лучше, выиграв в лотерею или завоевав уважение коллег? И что вы скажете на смертном одре — «Я так рад, что сумел понравиться людям»? Конечно же нет! Имеет

значение лишь то, как вы относитесь к себе на протяжении всей своей жизни.

Забудьте слово «завтра»

Люди слишком большое значение придают будущему. Конечно, неплохо отложить немного денег на образование детей или работать ради цели, которая в данный момент недостижима, но все же маячит где-то на горизонте.

Но слишком часто будущее служит оправданием бездействия. Дело в том, что, думая о будущем, мы не связываем его с нашими нынешними эмоциями. Мы говорим себе: «С понедельника я сяду на диету и буду строго ее придерживаться!» Но наступивший понедельник оказывается всего лишь очередным «сегодня», и приступить к делу все так же сложно, поэтому мы снова откладываем его на завтра (или на следующий понедельник).

Если вы смотрели «Рокки-3», то знаете, что тренером Рокки в этом фильме становится его заклятый враг Аполло Крид. Рокки (Сильвестр Сталлоне) раздражают противоречивые чувства, ему кажется, что тренировки бессмысленны. Во время одного спарринга он говорит Аполло, что завтра постарается работать лучше, на что Крид сердито кричит: «Нет никакого завтра!» Это звучит как клише, но завтра

действительно никогда не наступит, ведь вся наша жизнь состоит из сменяющих друг друга «сегодня».

Вы никогда ничему не научитесь, не разбогатеете и не добьетесь успеха, если будете продолжать откладывать все на потом. По сути, мысли о будущем передают контроль над вашей жизнью чему-то вне вас. Если вы хотите добиться своих целей, нужно начинать работать над ними сегодня.

Прокрастинация лишь откладывает неизбежный провал, но, начав действовать немедленно, вы возьмете курс на успех. Это очень важно усвоить, потому что многие, даже считающие себя великими мечтателями, позволяют будущему ускользать от них. «Когда-нибудь, — говорят они себе, — в один прекрасный день я всего добьюсь». Но этот день так и не наступает.

Итак, нет никакого завтра и никакого внешнего мира. Есть только семена, которые вы сеете на вашей земле здесь и сейчас.

.....

Задание по главе

В предыдущем задании вы рассматривали одно из сложившихся у вас представлений о самом себе. Теперь, когда вы прочли эту главу, пора сделать следующий шаг и спросить себя, какие семена можно посеять сегодня, чтобы опровергнуть это представление.

Короче говоря, вам нужно придумать новую установку-аффирмацию, которая будет полной противоположностью вашего предыдущего убеждения и укрепит вашу уверенность в себе. Например, если вашей прежней установкой было «я неуклюж», можно разрушить ее с помощью позитивной установки «я ловок и изящен».

Помните, что в ваших мыслях не должно быть негатива, нельзя говорить «я не неуклюжий», это лишь заставит вас еще больше сосредоточиться на том, каким неуклюжим вы себе кажетесь, — точь-в-точь как в ситуации с белой обезьяной.

Еще один пример: если живете с установкой «другие талантливее, чем я», можно заменить ее на мысль, придающую вам силы: «я талантлив», или «мне нравятся те таланты, что у меня есть», или «мне очень нравится, как я пою».

Поначалу вам может быть немного неловко произносить аффирмации, но вскоре вы привыкнете к ним и почувствуете их эффект. Возможно, именно эта аффирмация не изменит вашу жизнь, но методом проб и ошибок вы в конце концов найдете ту (или те), которая найдет в вас отклик.

В этой главе мы говорили о посеве семян, и сейчас вы сеете то самое семя, из которого благодаря подготовленной почве и тщательному уходу вырастет внутреннее убеждение, которое изменит ваши внешние поступки.

Все понятно? Отлично! Теперь давайте перейдем к тому, как превратить ваши мысли в действия.

.....