

12+

НАТАЛЬЯ ДОЛБЕНКО

**Чертова дюжина шагов
на пути к уверенности
и успеху**

СЕЛФХЕЛП



Наталья Долбенко
Чертова дюжина шагов
на пути к уверенности
и успеху. Селфхелп

<https://litres.ru/31187814>

ISBN 9785449063403

Аннотация

Вы боитесь, что о вас подумают окружающие?

Вы боитесь заговорить с человеком, который вам нравится?

Вас постоянно не замечают и ваши заслуги присваивают другим?

У вас не хватает смелости взять то, что принадлежит вам?

Введите себе эти тринадцать привычек и посмотрите как изменится ваша жизнь!

Содержание

Предисловие	7
Причина и следствие	18
Надежда и решения	27
Конец ознакомительного фрагмента.	31

Чертова дюжина шагов на пути к уверенности и успеху Селфхелп

Наталья Долбенко

Иллюстратор Наталья Долбенко

© Наталья Долбенко, 2026

© Наталья Долбенко, иллюстрации, 2026

ISBN 978-5-4490-6340-3

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Пособие для тех, кто хочет сам управлять своей жизнью.

Дорогу осилит идущий





Предисловие



Если ты споткнулся и упал, это ещё не значит, что ты идёшь не туда.

Мир такой большой и разнообразный, что иногда нам кажется все несправедливым. Одни вокруг нас совершенно бесталанные, безголовые, но при этом ездят на крутых иномарках, загорают под пальмами, не жалеют денег на рестораны и дорогие подарки. А другие — всю свою жизнь стараются, пашут, никому грубого слова не скажут, а как ходили

в обносках, так и продолжают жить несвоей жизнью и подсчитывать оставшуюся мелочь в кошельке.



Все из вас когда-то ловили себя на таких мыслях и не представляли, как выбраться из омута непосильных задач и трудностей. Кто-то завидовал соседу, кто-то однокласснику, а кто-то вообще в гневе и жгучей ненависти перелистывал нескончаемые статьи с изображением успешных звезд или олигархов, а если случалось с ними печальное происшествие, вот уж был повод позлорадствовать: не все-то у этих выскочек гладко.

Так и жили мы с вами, покусывая локти, не обращая вни-

мание на те правила, которые созданы самой природой и влияют на нас независимо от того, знаем мы о них или нет.

Сейчас, оглядываясь на себя прежнюю, я сожалею, что не знала того, что знаю сейчас, что много внимания уделяла как раз этому: зависть, озлобленность и отчаяние. Мама учила меня религиозному терпению и примирению с несправедливостью жизни, потому что так хочет Бог, чтобы я не вышла на ложный путь, который по заслугам выведет в ад.

Я долго пыталась осмыслить все доводы за и против, возвести логическую цепочку событий в своей жизни и жизни тех, кто на моих глазах делал стремительный карьерный рост, кто говорил о новых крупных покупках мебели, техники и квартиры, а я не понимала, почему этот всевидящий и всех любящий Боже желает, чтобы я ездила на сессию в заплатах сапогах и бегала в электричке от ревизоров, потому что денег на билет критически не хватало. В чем же заключена Всевышняя любовь ко мне, если мне приходится мучиться, терпеть лишения — это не вязалось со всей концепцией религиозного милосердия.

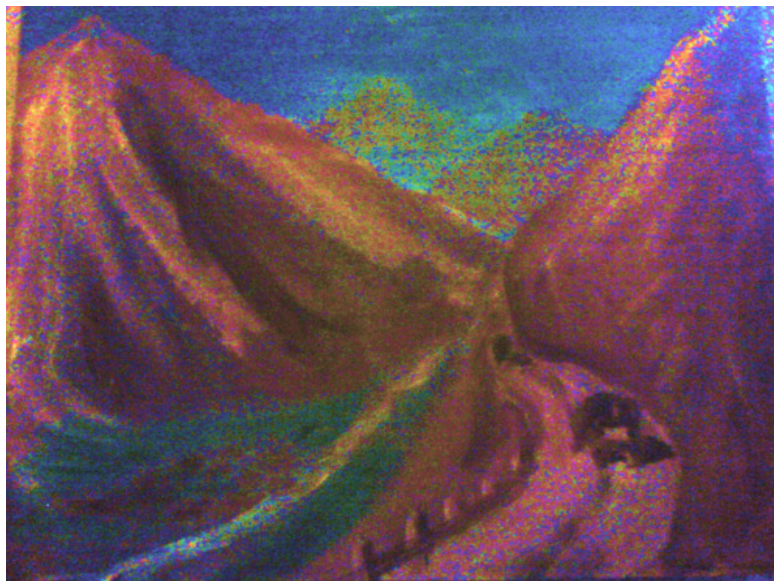
Я начала рыться в книгах, искать ответы в статьях, в телепрограммах об успешных людях, об устройстве мира. И оказалось, что Бог — это совсем не то, чему учит церковь. Бог действительно всех любит, но наделяет каждого частицей своей рукотворной энергии, которую каждый сам вла-

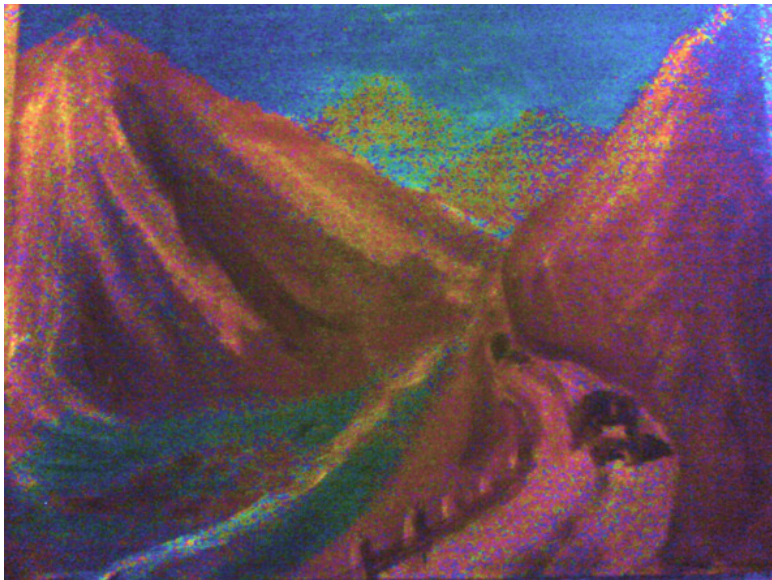
стен использовать в своих целях. Он же создал свод многочисленных и универсальных правил, которые действуют в любой сфере, будь то взаимоотношения, здоровье или бизнес.

Об этих правилах знали уже в древности и следовали им, хотя, конечно, и тогда и теперь были огромные массы, которые в своем невежестве, в слепой вере в законы государственные и религиозные, не знали и не следовали законам истины. Истина нейтральна, ей все равно, каковы наши личные убеждения. Ей для существования не нужны наши пожелания, предпочтения. Она просто есть. И если вы не знаете правил ее существования, это не значит, что ее влияние прекратится.

Как писал В. Гете: «Природа... всегда права. Человека, неспособного оценить ее, она презирует, и только перед умелыми, чистыми и настоящими она смиряется и раскрывает свои секреты».

И когда узнаешь эти правила, то, равно как на дороге, следуешь им и избегаешь столкновения с несущимся на встречу без всяких правил грузовиком.





Все правила и законы подчинены единому принципу: незнание закона не освобождает от ответственности в случае нарушения этого закона. Если в уголовном праве человека могут лишить свободы, имущества, наложить штраф, то, нарушая и не следуя законам мироздания, ваше наказание будет в виде плохих результатов, неудачи и разочарования.

Следуя этим основным правилам, вы сократите время и усилия, чтобы добиться материальных благ.

Моя цель — помочь вам раскрыть ваш потенциал, чтобы

вы перестали мучиться от неудовлетворенности и недовольства собой. Начните применять эти законы и вскоре вы сами заметите те изменения, от которых почувствуете удовольствие жизнью.

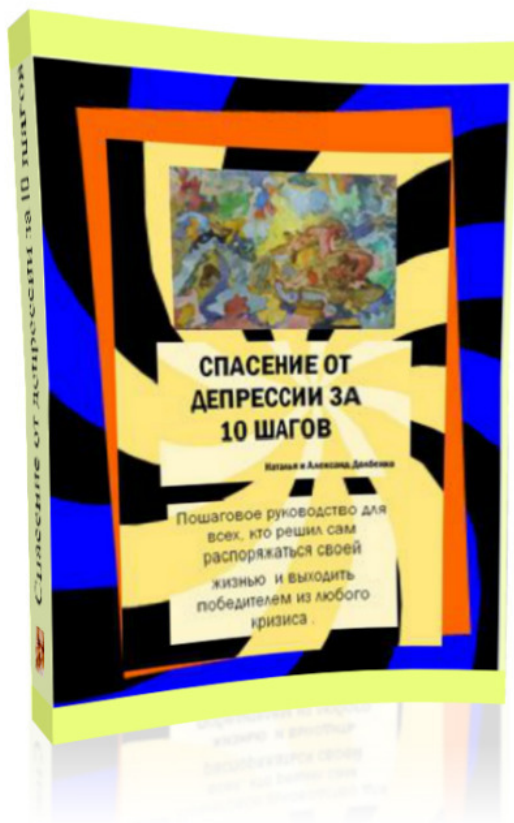
Как повар, желающий приготовить новое для него блюдо, сначала находит рецепт и собирает все ингредиенты, необходимые для приготовления, так и мы с вами получаем рецепт и приступаем готовить тот деликатес, который опробован временем.

Мы с вами живем в то прекрасное время передовых технологий, огромных скачков в науке, в психологии, в понимании мироздания, и это открывает вам море возможностей, дающих несметные сокровища, которые вы приобретете, следуя своей дорогой, а не под напором чужих наставлений.

Благодаря одному только интернету миллионы людей со всего мира могут общаться, делиться полезной информацией и помогать друг другу обогащаться.

Но самым главным принципом для любой деятельности является такой: прежде чем браться за что-то, сначала с головой окунитесь в изучение всего, что с этим связано. Прочитайте литературу, посвященную этому вопросу, поспрашивайте специалистов в этой области, посетите тематиче-

ские форумы и сайты. В современном мире все вопросы стали общедоступными. И этим мы отличаемся от наших менее удачливых предков, кому было очень сложно раздобыть хоть какую-то ценную информацию.



И самым распространенным качеством всех преуспева-

ющих личностей является их четкая направленность действий. Они, едва получив идею, начинают действовать, проявляя свою инициативу. Они обучаются на своем опыте и вносят своевременные коррективы.

Читая эту книгу, сразу начинайте применять ее в действии. Вам посыпятся идеи, которые встряхнут вашу рутину. Хватайтесь и выполняйте нужную работу. Будьте инициативными и решительными, и прекрасные перемены в жизни не заставят себя долго ждать. (О проблемах, связанных с нерешительностью и как с этим бороться, готовится к выходу в скором времени новая книга *«9 способов избавления от нерешительности»*. Я обязательно вас уведомя о ней.)





Причина и следствие

Что посеешь, то и пожнешь.

Еще Аристотель говорил о принципе причинности, когда не бывает случайностей, а все предопределено законом. Что посеешь, то и пожнешь. И всходы не будут зависеть от того, знаешь ли ты то, что прорастет или нет. У каждого результата есть свое начало, своя причина. Ищите взаимосвязь событий и найдете первоисточник, увидите последовательную закономерность.

Это означает, что, четко представляя свою цель и путь к ней, вы можете его достигнуть. И помочь в этом может показательный пример тех, кто уже добился хороших результатов в чем-то подобном. Копируйте их действия. Никогда не стесняйтесь учиться и набираться опыта. Цените советы и одновременно прислушивайтесь к своей интуиции.

Действуя аналогично людям, уже добившимся успеха, вы приходите к тем же результатам. Успех зависит от продуманных, логических действий, а не от слепой Фортуны.



В Индии есть такая притча, в которой живут две сестры богини. Одна Лакшми — отвечает за богатство и везение, а вторая — Сарасвати, богиня образования и творчества. Все стремятся поклоняться Лакшми, но она дама высокомерная и не спешит одаривать своей благосклонностью всякого, кто к ней обратится.

Один юноша очень нуждался в деньгах и так же безуспешно просил богиню помочь ему, но она стояла к нему спиной и даже не слушала его голоса. Юноша пошел к мудрецу-отшельнику и попросил совета, на что старец ответил:

— Не стоит тратить свое время на эту высокомерную особу, она все равно слишком занята своей красотой. Но у нее есть одна слабость. И знает ее не всякий. Ты начни поклоняться ее сестре. Сарасвати не такая красивая, у нее редко просят творчества и знаний. Но она очень добрая и щедрая. Дает все в избытке. И когда ты станешь поклоняться ей, Лакшми услышит и страшно заревнует: «Как это так меня забыли, не просят и не поклоняются мне?!» Она тут же поворачивается лицом и начинает осыпать золотом, чтобы доказать, что она сильнее и могущественнее.



И юноша послушался старца и с того дня стал каждый день поклоняться Сарасвати. Он начал изучать классическую музыку, игру на ситаре, пение. Щедрая богиня одаривала его безгранично. И вскоре Лакшми услышала и взбунтовалась. Обернулась и узнала того юношу, который приходил к ней какое-то время назад. «Не бывать тому, чтобы мою сестру почитали больше меня!» — взмахнула рукой и на парня обрушился поток нескончаемых благ. Он стал известным певцом и музыкантом. Люди слушали его с наслаждением, слава распространялась о нем так мгновенно, что он вскоре стал самым богатым в стране музыкантом.

Как и в этой притче, в реальности все повторяется точь в точь: сначала вы обретаете все необходимые вам знания и получаете опыт, поклоняясь богине знаний, а затем ревнивая Фортуна сама одаривает вас подарками. Исаак Ньютон охарактеризовал этих двух богинь следующим законом: «На каждое действие есть равное по величине противодействие».

В бытовом плане это будет выглядеть так: ваши мысли — это причины, а все обстоятельства — это последствия ваших мыслей. То, на чем сосредоточено ваше внимание, то и происходит.

В Библии по этому поводу изложено такое правило: у кого есть, тому еще добавится, а у кого нет, у того еще убудет. На первый взгляд это кажется крайне несправедливым, но

посмотрите иначе. Если вы богатый человек, вы станете еще богаче, если вы здоровый и успешный, станете еще крепче и успешней.

Но как же тогда быть тем людям, у кого ничего нет. Неужели они обречены падать в пропасть и прозябать в болоте горя и нищеты? Вовсе нет. Выход простой. Надо всего лишь найти в себе и вокруг себя что-то положительное, пусть и крохотное по размеру. Но у вас должно появиться нечто, что налепит на вас ореол богатства. Чем богаты именно вы? У вас золотые руки, вы мастерски изготавливаете деревянную мебель, прекрасно шьете свадебные платья, у вас богатое крепкое здоровья и отличная дружная семья. Вот это уже и есть ваше богатство. Ваша первостепенная обязанность — заострить внимание на положительном, а не на отрицательном. Чем больше вы вникаете в проблемы и видите вокруг себя лишь лишения, тем больше мир дает вам возможности убедиться в этом, отбирая последнее богатство, которым вы владели и не ценили.

Это ваш фундамент. Фундамент — самое главное в строительстве любого здания. Без него не будет дома. Даже небоскребы строятся пять лет. Четыре года уходит только на постройку одного крепкого фундамента, опоры, а оставшийся год — на всю высоту.

Иными словами, начните мыслить как здоровый, люби-

мый и любящий, богатый и преуспевающий человек, потому что у вас уже есть то-то и то-то. И своим образом мышления вы сами создадите свой реальный мир.

И на том же принципе основано ваше отношение ко всем людям и событиям, встречающимся и случающимся в вашей жизни. Как вы это воспримите, так оно и отзовется.

Упражнение: сядьте в спокойное место, чтобы вас никто не побеспокоил и запишите в столбцы, чем вы богаты. Например, я могу забраться на пятый этаж пешком! Я могу сделать 20 приседаний или 15 отжиманий! Меня обожает мой кот, он такой ласковый! Я преуспеваю в рисовании портретов! Пятидесяти друзьям в социальной сети понравился мой рисунок карандашом!..

Вариантов много. Главное, с чего-то начать замечать, что вы отнюдь не пустое место.

Я уже три года живу в теплой стране, как мечтала с детства. Ем круглый год свежие овощи и фрукты, наслаждаюсь энергией солнца. У меня кончился срок пятилетнего загранпаспорта. Я упустила из-за нерасторопности возможность изготовить новый в консульстве — там требуется около трех месяцев на это, а у меня уже оставалось только два, — и вернулась в Россию. Лето оказалось, как не кстати, холодное и дождливое, даже купаться на карьер не сходишь. Куча праздников, выходные. Ожидание растянулось на два месяца. Я

было хотела понять, но вспомнила этот библейский закон и решила найти плюс в своем «отпуске» от курортной жизни. Я вспомнила все, чем могу быть полезна, чем я богата — знания, опыт, и в результате вы читаете эту книгу. Я обогатилась, собрав всю свою энергию на этих страницах.

Ваше настоящее и будущее определяется тем, о чем вы думаете большую часть времени. Теперь вы это знаете и можете применять с пользой для себя.



Не лезут в голову хорошие мысли — напишите их на бу-

маге и заставляйте себя перечитывать их по десять раз, как молитву.

Начинайте объяснять все происходящее, ища в объяснениях только плюсы. Даже если это сначала покажется невозможным, все равно найдите хотя бы одну положительную черту и приращивайте к ней дополнительные плюсы и выгоды. Даже если вы потеряли хорошую работу с высокой зарплатой, может оказаться большой плюс вам от этого: далеко не надо ездить и рано вставать, не было там карьерного или творческого роста, это сподвигло вас на что-то новое.

Вспомните свое настроение, свои ощущения, когда получали приятную новость. От радости сразу весь мир вокруг преображался, и вы не замечали каких-то там неприятностей, мучивших вас еще недавно.

Помните: ваше счастье в ваших руках.



Надежда и решения

Искушение сдаться будет особенно сильным незадолго до победы.

Ваша реальность сейчас — это ваши верования вчера. Почему и как это происходит? Закон последовательности: вы живете и действуете в соответствии со своими убеждениями. Вся информация, окружающая и приходящая, доходит до вас уже в профильтрованном виде. Эти фильтры и есть ваши убеждения, которые делают все новое удобоваримым именно для вас. И потому вы доверяете тому, что видите и слышите. Ваши взгляды на жизнь решают, в каком образе, в какой форме вы получите доказательства своей правоты. Поэтому не судите раньше времени о себе, о людях и событиях, не получив достаточно знаний об этом, ведь вы, попросту, можете ошибаться. Вы можете недооценивать свои силы, способности и переоценивать остальных. Из-за этого вы принимаете те награды, которые считаете заслуженными; идете на ту работу или соглашаетесь на низкую оплату вашего труда, не рассчитывая получить лучше и больше.

Низкая самооценка — это ваши тормоза, которые мешают нормальной скорости раскрытия вашего потенциала. Вы пребываете в постоянном страхе, волнениях. Вы сомне-

ваетесь и не решаетесь действовать, лишая себя тех высот, которых вы заслуживаете.

Пора уже принять самих себя, как личностей неограниченных, ориентируясь на людей, которые уже достигли того уровня, к которому вы бы рады стремиться, да самоуверенности не хватает. А факт в том, что все люди равны. Все одинаково приходят в этот мир и одинаково уходят. А то, что происходит между приходом и уходом — это уже дело рук самого человека. И преуспевает тот, который так или иначе развивал свои таланты, способности, и меньше боялся, не соглашаясь на малое.

Упражнение. Сядьте или лягте поудобнее. Расслабьтесь. Посчитайте в обратном порядке от 50 до 0, представляя, как вы спускаетесь по лестнице. На цифре 0 вы оказываетесь перед темной дубовой дверью. Откройте ее, не бойтесь. Она кому-то может сразу не поддаться — это ваше внутреннее сопротивление мешает. Тогда глубоко вдохните и выдохните, не открывая глаз. Снова толкнитесь в дверь. Она открылась. Если снова не получилось, значит ваше подсознание сильно упирается и держится на ваших старых привычках. Придется стать суперменом, спайдерменом — кем угодно, все, что подскажет ваша фантазия. Вы видите, как в костюме супергероя вы выросли, окрепли и вам теперь все по плечу. Легким толчком указательного пальца коснитесь этой мас-

сивной двери. О, Боже! Она, легкая, как пушок, распахнулась и яркий свет блеснул вам в глаза. Вы вышли на берег большого озера или широкой реки. Волны искрятся на солнце, слышны крики чаек. Вы проходите близко к воде и видите лодку, нагруженную большими ящиками, мешками с этикетками, тюками, пакетами. Вы садитесь в лодку и отчаливаете. Сами гребете к середине, но чувствуете, что тяжесть груза не позволяет плыть вперед. Нужно освободиться от лишнего груза. Вы хватаете первый попавшийся мешок и видите на нем надпись «лень». Надо же? Вы удивлены. Не думали о себе такое. А ведь и правда. Лень — ваш первый враг. Кидаете его в воду. Он летит, с брызгами опускается вниз и над его поверхностью кружится воронка воды. Вы облегченно вздохнули. Взялись за весла. Но почему-то опять лодка не двигается с места. Мешает вон тот громадный ящик, что на носу судна. Вы тащите его к себе и обнаруживаете надпись «агрессия». Снова удивление и злоба вспыхивают в вашей груди. Вы всегда прятали это от чужих глаз, но вас изводила зависть. Да будет он проклят, этот гнилой ящик с мусором. И он с грохотом летит вниз, обрызгивая вас телой водой. А на месте ящика вы находите пакет с подписью «жалобы». Фу, какая гадость! Он точно тут не нужен. Плюх! И пакет уже утонул. Легкий ветерок подул прямо в лицо и вы почувствовали, насколько же полегчало после всего этого. Улыбаетесь и начинаете перебирать оставшийся груз. Видите на пакетах, тюках, мешках и ящиках все, что вам меша-

ет наслаждаться жизнью: нерешительность, чрезмерная напыщенность или гордыня, обида на кого-то и за что-то, слезы, горькие воспоминания. Все кидайте в воду, прощайтесь с прошлым без сожаления. Лодка — это ваша жизнь. Не стоит везти ее, нагруженную ненужными вещами.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.