

МАЙКЛ ПИЛАРЧИК

Книга о ментальном здоровье и личном успехе



и живи полноценной жизнью

Майкл Пиларчик
Управляй своим образом
мышления и живи полноценной
жизнью. Книга о ментальном
здоровье и личном успехе

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=74535481

*Управляй своим образом мышления и живи полноценной жизнью.
Книга о ментальном здоровье и личном успехе: Попурри; Минск; 2025
ISBN 978-985-15-6369-8*

Аннотация

В основе книги лежат принципы, изложенные в работе Наполеона Хилла «Думай и богатей» и дополненные уникальным жизненным и деловым опытом автора. Здесь он делится с читателем ценными уроками, которые извлек из жизни.

Это книга о восприятии, смыслах, осознанности. С ее помощью вы научитесь лучше понимать себя, максимально эффективно использовать свой потенциал, а также воплотите мечты в реальность.

Содержание

Введение	6
Эта книга может изменить вашу жизнь	6
Какая она, ваша лучшая жизнь?	9
Следуйте своим желаниям	19
Мечты – это семена	23
Все то, что можете постичь и принять	28
разумом, вы в состоянии достичь	
У жизни есть свой срок	34
Послание человечеству	39
Конец ознакомительного фрагмента.	44

Майкл Пиларчик

Управляй своим образом мышления и живи полноценной жизнью. Книга о ментальном здоровье и личном успехе

Будьте источником вдохновения для других,

*лучом света во тьме ночной,
улыбкой, что высушит слезы,*

*учитесь у жизни, пока живете,
но прежде всего будьте тем, кто вы есть в
глубине души своей, – собой!*

*Пусть рядом с вами будут те, кто
верит в вас, кто честен и искренен,*

*кто вдохновляет вас,
когда вы на грани того, чтобы сдаться.*

*Пусть рядом с вами будут те,
кто поможет вам стать лучшей версией
себя.*

Проживите свою лучшую жизнь!

Майкл Пиларчик

Перевела с английского *Ольга Кохонова* по изданию:
MASTER YOUR MINDSET, LIVE A MEANINGFUL
LIFE: A book about mental health and personal success /
Michael Pilarczyk. – INVICTUS.

Published in agreement with Sebes & Bisseling Literary
Agency.

© Michael Pilarczyk, 2023

© Перевод на русский язык, издание на русском языке.
ООО «Попурри», 2025

Жизнь – это приключение, в которое нужно
окунуться с головой; тайна, которую надо раскрыть;
возможность, которую нельзя упустить; вызов, который
нельзя не принять.

Жизнь – это и путь, и пункт назначения.

Жизнь прекрасна!

Проснись и живи!

Введение

Эта книга может изменить вашу жизнь

Может ли одна книга изменить целую жизнь? Ответ: да. И я тому пример. Мою судьбу изменила книга «Думай и богатей» Наполеона Хилла. Я впервые прочитал ее в двадцать один год. Она предопределила мою жизнь. Я стал известным диджеем, успешным бизнесменом, путешественником, совершившим кругосветный круиз на яхте, преподавателем медитации и автором бестселлеров. Мне повезло: я сумел осуществить все свои мечты. Но успех невозможен без неудач, разочарований и падений. Порой жизнь выбирает для человека тернистый путь и пытается сбить его с ног, но в то же время она достойно вознаграждает, если он проходит тест на умственную зрелость и не сдаётся. Моей наградой стала финансовая свобода, которую я обрел в тридцать семь лет. Я проживаю свою лучшую жизнь, и я благодарен за это.

Я написал эту книгу, так как верю, что почти каждый человек может жить хорошо, быть здоровым, богатым и успешным, если ему доступно правильное понимание, знания, хорошие ролевые модели и замечательные учителя, у которых

можно учиться. Мой опыт позволяет утверждать, что я могу быть таким учителем – учителем, который поможет вам прожить лучшую жизнь. Речь идет об осмысленной жизни, независимо от того, что это значит лично для вас. Когда я несколько лет назад решил написать эту книгу, многие отнеслись к данному намерению достаточно прохладно. Мне говорили, что «подобных книг хватает». Что нового я открою, рассказав свою историю? Это отличный вопрос, и я не забывал о нем в процессе работы над книгой. В ее основе лежат принципы, изложенные в книге «Думай и богатей» и дополненные моим уникальным жизненным и деловым опытом. В книге я делюсь с вами ценными уроками, которые извлек из жизни благодаря моим учителям, в частности моему бизнес-наставнику господину Дэну Пенье.

Не ждите, что с завтрашнего дня ваша жизнь кардинально изменится. Просто прочитайте данную книгу недостаточно. Проанализируйте ее, начните действовать и жить в соответствии с ней. Я буду помогать вам на вашем пути, объясняя в деталях, что необходимо предпринять. Я буду вашим проводником на этом пути; вы, в свою очередь, будете анализировать, рефлексировать после прочтения и в итоге примите решение о том, что делать с полученной информацией. Но помните: без действия нет результата.

Нельзя найти золото и алмазы без поисково-разведочных работ и раскопок. Книга, которую вы держите в руках, – это

своего рода лопата для самокопания. Она поможет вам найти ответы, обрести понимание и, следовательно, определить, куда вы хотите двигаться в жизни. Если вы готовы к глубоким изысканиям в шахте своей души, то в состоянии извлечь всю правду о себе из ее недр. И сделав это, вы поймете, что вы и только вы – творец своего характера и судьбы.

Нет ничего сильнее веры в себя.

Какая она, ваша лучшая жизнь?

Какая она, ваша лучшая жизнь? Какой вы ее видите? Сказать очень непросто. На мой взгляд, это важный и сложный вопрос. А для понимания чего-то важного и сложного лучше всего разбить целое на понятные части. От вас никто не ждет точного ответа прямо сейчас.

Начнем со следующих вопросов: «Что бы вы хотели изменить в своей повседневной жизни? Почему вы не делаете то, что хотели бы, а делаете то, что предпочли бы не делать?» Мы поразмышляем над этим, а затем я подведу вас к проблемам более философского характера: «Почему каждый день вы встаете с постели? Почему вы делаете то, что делаете? Для чего вы все это делаете?» И наконец, последнее – но не самые простые – вопросы: «Какой вы настоящий, глубоко внутри? И каким вы хотите быть?»

Данная книга поможет вам разобраться в этих жизненно важных темах.

Я задавал подобные вопросы тысячам людей и практически ни от кого не дождался четких конкретных ответов. Однако важность этих вопросов становится для меня все более очевидной. Они заставляют нас думать, приводят к пониманию, пробуждают дремлющее сознание. Все это вызывает в моей памяти знаменитые слова основателя Apple Стива Дж-

обса, сказанные им в Стэнфордском университете в 2005 году: «Ваше время ограничено; не тратьте его, проживая чужую жизнь. Не попадайте в ловушку догмы – не живите мыслями других. Не позволяйте шуму чужих мнений заглушить ваш внутренний голос. Но что важнее всего – найдите в себе мужество последовать своему сердцу и интуиции. Они каким-то образом уже знают то, кем вы хотите быть на самом деле».

Если вы хотите прожить свою лучшую жизнь, то прежде всего должны изменить образ и способ вашего мышления. Наши мысли определяют не только то, как мы воспринимаем окружающий мир, но и нас самих, наше представление о себе (наш «образ Я»). Я помогу разобраться в специфике вашего мышления на разных примерах, включая случаи из собственного опыта; вы поймете, как сформировался ваш личный образ мышления и увидите невидимые ментальные блоки, препятствующие реализации сценария вашей лучшей жизни.

Эта книга – не очередное руководство по теории мотивации. Мне не внушают доверия программы и книги, обещающие быстрый успех, богатство, дзен и просветление. Помимо прочего, я не считаю, что быть миллионером – это лучшая жизнь, к которой должен стремиться каждый, хоть деньги и важны с точки зрения практического смысла и реализации намеченных целей.

В этой книге я просто делюсь с вами своей историей о том, как методом проб и ошибок воплотил свои мечты, обрел внутренний покой и свободу, духовную и финансовую. Хотите ли вы того же? Если да, значит, эта книга для вас; в ней вы найдете вопросы и ответы, которые помогут на вашем пути. Я рассказываю о том, что делал, как я это делал, а также о том, как такой образ и стратегия мышления могут помочь вам улучшить качество вашей жизни.

Вам кажется, что вы не полностью реализуете свой потенциал и способны на большее? У вас есть цели, которых вы планируете достичь? У вас есть мечты, которые вы желали бы воплотить? Вы хотели бы сделать свою жизнь более осмысленной?

Примеры, с которыми вы ознакомитесь в книге, помогут понять, что мысли предопределяют наше поведение, а поведение, в свою очередь, предопределяет наши ежедневные действия и те результаты, которые мы получаем. Все начинается с наших мыслей.

Важно осознавать свой образ мышления и то, что подобную умственную деятельность инициируем мы сами. Вы должны понимать, что вы и только вы вкладываете те или иные значения в каждую свою мысль. И, наполняя мысли смыслом, вы даете жизнь определенным чувствам и эмоциям. Каждое ваше суждение – это результат тех значений, которые вы вносите в свои размышления. Читая эту книгу сейчас, вы формируете мнение о ней. Вы можете согласиться

или не согласиться с тем, что я говорю. Но каким образом у вас сформировалась именно эта точка зрения?

В результате исследований, проведенных во время работы над книгой, я понял, как складывается наш образ мышления. Это итог нашего восприятия, а оно не является объективным представлением реальности. Оно – призма, через которую мы видим жизнь. Это наша личная реальность. Не кристально чистая, без примесей, а окрашенная разными красками. «Реальность – это всего лишь иллюзия, хотя и очень устойчивая», – утверждал Альберт Эйнштейн.

Просмотр фильма – отличный пример того, как восприятие определяет нашу реальность. Вы знаете, что то, что вы видите, нереально, но вы можете провести бессонную ночь после просмотра увлекательного триллера или захватывающей драмы. А сколько раз вы не могли сдержать слез, когда на экране разворачивалась сцена мучительной смерти? Ваши мысли и эмоции могут заставить вас поверить во что-то, что похоже на реальность, но в действительности лишь выдумка.

Нечто подобное происходит, когда вы смотрите на иллюзиониста. Вы знаете, что то, что вы видите, нереально, но все равно верите в эту временную иллюзию. И это происходит не только во время просмотра фильма или на шоу иллюзиониста. Так вы смотрите и на внешний мир. Вы воспринимаете его как реальность через свои ощущения и через личную призму своей обусловленности.

На ваш опыт понимания реальности влияет все, что проходит через фильтры вашей призмы восприятия. Изо дня в день вас программирует то, что вы видите и читаете: новости. Но все ли новости правдивы? Реально ли все то, что вы видите? Мы давно привыкли к термину «фейковые новости», но что это такое на самом деле? И кто решает, что правда, а что нет? Одни утверждают, что что-то есть правда, «ведь это было в новостях». Другие не готовы верить всему только потому, что кто-то так сказал, и проводят собственное расследование. Таким образом, каждый выбирает собственную правду, в которую верит.

И последний пример. Подобно тому как вы используете фильтры для редактирования фотографий в соцсетях, вы смотрите на внешний мир через собственный фильтр, окрашивающий вещи и делающий их такими, какими вы хотите их видеть. Это называется парадигмой – системой взглядов, с помощью которой вы интерпретируете реальность. Ваши убеждения формируются этой системой взглядов. В книге мы тщательно исследуем данный процесс. Я хочу показать вам, как он влияет на ваше видение мира и на вас самих и, наоборот, как вы влияете на фильтр собственного восприятия.

Ваш фильтр – это следствие ваших парадигм; это ваш образ мышления. И поскольку именно вы предопределяете и создаете свои мысли, вы способны и можете изменить и их, и то, что видите и получаете в жизни.

Название этой книги – «Управляй своим образом мышления». Ваш образ мышления – это то, как вы думаете; образ мышления определяет ваше восприятие жизни (ощущаете вы себя счастливым или нет), ваше взаимодействие с другими и с самим собой, ваше умение справляться со своими чувствами и вашу жизнь в целом (такая ли она, какой вы бы хотели ее видеть, или нет). Таким образом, ваше поведение – это прямое следствие вашего образа мышления. Вы хотите улучшить что-то в себе, в своем поведении, в своей повседневной жизни? Тогда вам нужно изменить ваш образ мышления и ваши убеждения.

Если вам двадцать лет, вы воспримете эту книгу иначе, чем в тридцать пять или пятьдесят. То, на каком этапе жизненного пути вы находитесь, во многом определяет, как вы будете интерпретировать мои слова. Уникальность же этой книги заключается в том, что все, что я пишу, универсально. Это работает для всех, включая вас, при условии, что вы открыты к восприятию. Вот почему я прошу оставить все предубеждения, когда вы будете читать эту книгу. Будьте открыты к восприятию, воздержитесь от суждений. У меня нет намерения убедить вас в чем-то или доказать что-то. Я не ученый, я эксперт. На собственном опыте и на опыте десятков тысяч человек, которых я обучил за последние годы, я пришел к пониманию того, что действительно работает.

Если вы не верите в то, о чем я собираюсь вам расска-

зять, вы не получите результата. «Чтобы увидеть, надо поверить!» – вот моя мантра.

Книга состоит из четырех частей. В первой части я рассказываю о первых пятидесяти годах моей жизни: они дали мне знания и мудрость, сформировавшие меня настоящего. Это моя личная история, но, внимательно ознакомившись с ней, вы поймете, что можете использовать многие элементы моей философии и стратегии для построения собственной лучшей жизни.

Во второй части я описываю данную философию – мой путь к счастью и успеху, к себе, к пониманию моих личных ценностей и моей правды. Это поможет вам разработать личный кодекс – руководство с собственными правилами жизни, определяющими ее качество. Я сразу отмечу, что успех и счастье не являются самоцелью. Они не пункт назначения, к которому вы должны прийти на вашем пути. Ощущение успеха и счастья появляется, когда мы живем определенным образом. Это состояние бытия, образ жизни.

В третьей части вы узнаете, как управлять мышлением. Важно не только понимать, что ваше поведение, чувства и цели – это результат вашего мышления, но и осознавать специфику работы вашего мыслящего разума. Я объясняю, как формируется определенный образ мышления и как можно трансформировать ограничивающие мысли в мощные позитивные установки.

В четвертой части я разъясняю стратегию, которая лежит в основе моей успешности. Эта часть – о дороге к успеху и счастью. Но, повторяюсь, она как о самом пути, так и о пункте назначения. Образ жизни – залог успеха; от вашего образа жизни зависит, сможете ли вы ощутить счастье. Я объясняю с помощью практических принципов и примеров, как можно достичь личных и деловых целей и воплотить свои мечты. Это требует грамотно продуманной стратегии, я описываю ее как стратегию двенадцати шагов. Я разрабатывал ее и свою философию годами; в их основе лежит мой личный опыт человека и предпринимателя. Кроме того, в них нашли отражение идеи и мысли многих профессионалов и духовных учителей. Это философия, которую можно проследить в образе мышления знаменитых спортсменов, известных артистов, ведущих предпринимателей и других успешных людей.

Возможно, то, о чем я пишу, будет абсолютно новым для вас, и по прочтении этой книги перед вами откроется целый мир. Впрочем, не исключая, что то, чем я хочу поделиться, давно очевидная непреложная истина для вас. Вероятно, вам кажется, что вы и так все знаете. Допускаю, что так оно и есть: то, о чем я собираюсь рассказать, не является открытием. Но между знанием и пониманием лежит пропасть. Если вы думаете, что «все и так знаете», но ваша жизнь по-прежнему не та, какой вы хотели бы ее видеть, вы, по-видимому, не все поняли. Понимать – это делать то, что вы знае-

те. Только применение знаний на практике имеет реальную ценность.

Приведу пример для подтверждения моей мысли. Вы, вероятно, знаете, как играют на пианино: вы садитесь перед ним и нажимаете на клавиши. Тем не менее далеко не каждый способен извлечь музыку простым нажатием на клавиши, и лишь единицы способны исполнять виртуозные фортепианные концерты. Клавиатура под руками Дж. К. Роулинг и Дэна Брауна ничем не отличается от клавиатуры под вашими руками. Но ведь автор бестселлеров не вы?

У каждого из нас есть две руки и десять пальцев, так в чем же разница? В умении трансформировать знания в понимание. Речь идет о том, чтобы делать то, что вы знаете, и делать это регулярно. Звучит просто, но дисциплина и повторение – залог успеха. Это универсальный принцип. Уделяйте как можно больше времени изучению и практике. Только действие дает результат.

Вековой мудростью является то, о чем я рассказываю. Эти знания и понимание передавались из поколения в поколение. Я позаимствовал многое из книг и историй Наполеона Хилла, Джеймса Аллена, Алана Уоттса, Джорджа Клейсона, Джидду Кришнамурти, Уэйна У. Дайера, Дипака Чопры, Тулку Лобсанга Ринпоче, Шри Шри Рави Шанкара, Боба Проктора, Ричарда Брэнсона, Тони Роббинса, Джима Рона и Уоллеса Д. Уоттлза. Я приложил немало сил, чтобы изучить их намерения, подходы и мудрость и разобраться в них.

Все это, дополненное знаниями, полученными от моего бизнес-наставника Дэна Пеньи, моих духовных учителей Аны Маа и Раджшри Патель и моего тренера по личностному росту Эгона Массинка, воплотилось в моей жизненной философией. В этой книге я делюсь с вами этим видением и образом мышления для того, чтобы и вы могли, применив их на практике, прожить вашу лучшую жизнь.

«Чтобы увидеть, надо поверить!» – вот моя мантра.

Следуйте своим желаниям

Рецепт счастливой, успешной жизни прост: делайте то, что вам действительно нравится, и совершенствуйтесь в этом. Он может показаться чрезмерным упрощением, однако именно эту простоту мысли и действия можно увидеть у многих успешных людей.

Тридцать лет назад, когда мне было двадцать два, я не стремился осознать, как работает разум человека. Меня больше интересовало, как кто-то смог заработать миллионы и ведет роскошную жизнь, а большинство ежедневно работает на него и получает зарплату, которой едва хватает на оплату счетов. Следовательно, меня интересовала разница между двумя сценариями, в одном из которых хозяин своей жизни ты, и ты сам ее создаешь, а во второй ты всего лишь зарабатываешь на жизнь. Вас вполне устраивает «зарабатывать на жизнь»? Прекрасно, но я заметил, как радуются многие, когда наконец-то наступают выходные или когда приходит время отпуска. Что можно сказать о вашей работе, если вас переполняет радость при мысли о том, что рабочая пятница подходит к своему завершению? Вы радуетесь тому, что можете уйти с работы и заняться тем, что вам нравится!

Безусловно, я понимаю, что счета надо оплачивать. Вы вынуждены работать, чтобы обеспечивать себя, но почему бы тогда не заняться тем, что вам нравится и приносит чувство

удовлетворения? Если вас не устраивает ваша работа, рано или поздно это поймут окружающие, и тогда у вас не останется иного выбора, кроме как искать другую работу. Когда вы занимаетесь чем-то поневоле, скрепя сердце, вы тратите энергию. Такой труд никогда не сделает вас счастливым, вы не будете стремиться совершенствоваться в нем, а ваши результаты никогда не будут выше среднего. И вряд ли такая работа принесет вам много денег. Что сделало Армина ван Бюрена лучшим диджеем в мире, Усэйна Болта – легендарным бегуном, а Мадонну, Рианну, Бейонсе, Jay-Z и Адель – всемирно известными? Как Робби Уильямс из уличного мальчишки превратился в рок-звезду? Что сделало Томаса Келлера мишленовским шеф-поваром мирового уровня? Какая движущая сила стоит за Илоном Маском? Как голландский миллиардер Йоп ван ден Энде построил международную развлекательную империю? Что сделало Леонардо Ди Каприо мировой знаменитостью, а Ричарда Брэнсона – одним из самых успешных и уважаемых предпринимателей в мире?

Когда мне было тридцать семь лет, я занимал скромное место (под номером 65) в *Quote 100 Junior* – рейтинге ста самых богатых голландских миллионеров моложе сорока лет, которые «сделали себя сами». Что позволило этим людям стать мультимиллионерами так рано – в возрасте двадцати-тридцати лет? Жизнь подавляющего большинства из них определялась их увлеченностью, страстью. Они работали с

огромным энтузиазмом, занимаясь тем, что делало их счастливыми, и, тратя на это все свое время, добивались немислимых результатов. Слава, богатство или и то и другое вместе были лишь побочным продуктом и почти никогда не являлись их самоцелью. Многие из этих успешных предпринимателей, артистов и спортсменов не скрывают того факта, что финансовая успешность была движущей силой, но не определяющим фактором для них.

Когда вы следуете своим желаниям, то автоматически выбираете правильное направление на своем жизненном пути. Это требует мужества, доверия и веры в себя. В «Алхимике» Пауло Коэльо есть такие слова: «Где сердце, там и сокровища».

Когда мы не прислушиваемся к своему сердцу и игнорируем желания, это часто заводит нас в тупик; так и произошло с моим школьным другом Крисом. Он хорошо учился, не прилагая особых усилий; одноклассники и учителя считали его умным. Детьми мы не задумывались, как зарабатывают на жизнь наши отцы, мы видели лишь то, что они уходят на работу рано утром, возвращаются поздно вечером и постоянно простаивают в пробках. Речь идет о начале восьмидесятых, мы учились тогда в старших классах школы. Вместе с Крисом мы поклялись, что никогда не будем подчиненными, теряющими жизнь в пробках, чтобы добраться на работу к боссу. У нас были мечты, а перед нами – будущее, полное возможностей.

Несколько лет назад я посетил встречу выпускников. Я подумал, что было бы здорово увидеть тех, с кем я делил свою жизнь много лет назад. На встрече зашла речь о жизни. Забавы ради я крикнул: «Ну а кто простаивает в пробках по утрам?!» В комнате воцарилась тишина. Все, за исключением одного, подняли руки, и этим единственным был не Крис. «Я не знаю, что произошло в пути», – сказал он мне потом. Все пошло не так, как он хотел. «Так сложились обстоятельства. Я слишком много слушал людей рядом, которые считали, что я не должен делать то и не должен делать это. Я мечтал совсем о другом...»

«Почему же ты не решился, Крис?» – спросил я. У него не было ответа. «Сколько тебе сейчас?»

«Сорок три», – ответил он.

«И что ты собираешься делать с оставшейся жизнью?»

Крис на минуту задумался. У меня эта ситуация вызвала острый интерес: два человека с почти одинаковыми исходными данными учились в одной школе, жили по соседству. Как же произошло так, что он, со всем его интеллектом, оказался несчастен в ловушке своей жизни, а я в это время проживал свою лучшую жизнь?

Твоя жизнь предсказуема?

Значит, пришло время перемен.

Ты не смеешь мечтать? Но почему?

Почему ты не живешь полноценной жизнью?

Мечты – это семена

Прежде чем продолжить, я хотел бы задать вам несколько важных жизненных вопросов: «О чем вы иногда мечтаете? Чего вы на самом деле хотите? Для чего вы все это делаете? Какая она, ваша лучшая жизнь? Как она выглядит?»

Великими исследователями, изобретателями, героями спорта, артистами и музыкантами движет сильное желание, не знающее границ и преград. Братья Райт мечтали о «летающей машине». У Мартина Лютера Кинга – младшего была цель: равенство для всех. Махатма Ганди грезил о независимости Индии, мире и свободе. Бейонсе в детстве хотела покорить мир своей музыкой, а Макс Ферстаппен еще мальчишкой твердо решил стать чемпионом мира по автогонкам «Формула-1». Майкл Фелпс видел себя в будущем олимпийским чемпионом; на Олимпийских играх в Пекине в 2008 году он завоевал восемь золотых наград. Мухаммед Али хотел стать величайшим боксером всех времен и народов и вошел в историю под прозвищем Величайший. Нельсон Мандела мечтал о свободе и равенстве. В своем воображении Давид Гетта крутил пластинки перед сотнями тысяч людей, а в реальности работал диджеем в маленьком клубе. Стив Джобс визуализировал iMac, iPod и iPhone – это его мечты, воплощенные в жизнь.

Мечты были и у меня, и я осуществил их. Ребенком я меч-

тал быть диджеем радио. Я хотел стать миллионером, жить на яхте и посещать на ней далекие страны. Желание – источник, в котором берет начало успех.

«Мечты – семена будущей реальности», – пишет Наполеон Хилл в книге «Думай и богатей». Сила вашей души помогает воплотить это глубокое желание. Искреннее намерение дает импульс, чудесным образом подключая вас к энергии Вселенной, которую я называю «космический разум». Под этим я подразумеваю энергию, визуализацию, воображение, законы притяжения и творения. Эти фундаментальные элементы мы рассмотрим чуть позже.

Для обретения важных смыслов в жизни необходимо уметь преобразовывать свои желания в конкретные цели. Без цели футболист не забьет гол, а без пункта назначения пилот не будет знать, где приземлиться. Вам может показаться, что я говорю очевидные вещи, но куда вы направляетесь, если у вас нет понимания конечной точки вашего пути? Представьте, что вы садитесь в машину и задаете навигатору команду «куда угодно». Где, по-вашему, вы окажетесь? Если вы не знаете, куда стремитесь, велика вероятность того, что вы очутитесь там, где не хотели бы быть. Данная мысль верна относительно вашей личной навигационной системы. Запрограммируйте пункт назначения. Какой результат вы хотите получить? Когда вы будете четко и ясно понимать, к какому итогу хотите прийти, то сможете его представить. А если вы сможете его представить, значит, почти всегда найдется

способ туда добраться. На данном этапе неважно, как вы это сделаете, но вы должны точно знать, куда вы хотите попасть.

Главная задача – выбрать направление; будьте капитаном корабля, который задает курс к следующему пункту назначения. Это необязательно должен быть конечный пункт вашего пути; не думайте, что вы обязаны без промедления, не откладывая в долгий ящик сформулировать одну большую цель на всю жизнь. Цель может быть промежуточным шагом в достижении конечных, более значимых целей или в воплощении вашей мечты.

В детстве и юности вашей задачей было научиться читать и писать, возможно, получить аттестат. Затем вы решили продолжить обучение в университете или пойти работать. Вы хотели стать юристом, бухгалтером, а может, хирургом или предпринимателем, но для этого вам нужно было обладать специальными знаниями. Или же вы искали работу, стремясь заработать денег. Для многих людей цель – создать семью и купить дом. Кто-то обретает смысл в жизни, отставив идеи мира, принципы ненасилия, занимаясь благотворительностью.

Известный фотограф Уильям Рюттен – яркий пример человека, воплотившего в жизнь мечту, казавшуюся недостижимой. В двенадцать лет он решил, что будет фотографировать мировых звезд. У него была мечта, четко определенная цель, он любил свою профессию. Помимо прочего, он был неординарным, позитивным и энергичным. Он был настоль-

ко уверен в своих силах, что казался несокрушимой скалой, и максимально реализовался в жизни, которую осознанно выбрал более тридцати пяти лет назад. Нет ни одной мировой звезды, которую бы он не увековечил в снимках.

Армин ван Бюрен мечтал стать диджеем. Его любовь к музыке началась в подростковом возрасте: он подрабатывал разносчиком газет, и каждый заработанный цент тратил на пластинки. «Это не только любовь к музыке, это моя страсть, – говорит Армин. – Это больше чем просто любить музыку. Это образ жизни. Музыка – мой смысл в жизни». Цель Армина в жизни – это миссия. Его целеустремленность была вознаграждена: он стал лучшим диджеем в мире.

Томас Келлер обожает обычную еду, подаваемую в закусочных-бистро. «Все, что делаешь, надо делать хорошо. А чтобы делать хорошо, нужно повторять это снова и снова. Вы должны быть мотивированы. Вы должны быть сфокусированы. И у вас должна быть осознанность». Усилия Томаса Келлера были отмечены тремя звездами «Мишлен».

Если у вас есть мечта, она в прямом смысле слова может предопределить вашу жизнь. Я с детства мечтал жить и путешествовать на парусной яхте. Мне было шесть лет, когда отец взял меня с собой на прогулку по маленькому озеру на арендованной деревянной лодочке. В тот день во мне зародилось страстное желание путешествовать под парусом по миру, и эта мечта стала моей движущей силой. Прошло трид-

цать лет, прежде чем я смог осуществить свою мечту. Тот, кто не сдается, побеждает: может быть, не всегда, но часто. Победитель никогда не сдается, а сдавшийся никогда не побеждает.

И дома, и в школе правилам учат тебя, но не учат играть.

Тебя учат, что линии – это границы, но учат ли тебя забивать в ворота мяч?

Все то, что можете постичь и принять разумом, вы в состоянии достичь

Мечты дают силу изменить свою жизнь и, возможно, мир. Историю в основном пишут творческие люди и мечтатели. Я не говорю о том, что каждый должен стать чемпионом мира или мегазвездой. Я также не утверждаю, что все возможно для каждого. Это не так; у каждого человека есть личный потенциал. Но не позволяйте этой мысли сразу ограничить вас.

Не надо считать, что мечты – удел юнцов, исключительных талантов, а воплощают их лишь немногие счастливчики. Важно найти в себе смелость решиться на мечту. Мой совет: следуйте своим желаниям, слушайте свое сердце, живите увлеченно, страстно.

У вас есть собственное видение жизни и того, как вы хотите ее прожить. У вас есть собственные желания, цели и мечты. «Все то, что человек может постичь и принять разумом, он в состоянии достичь», – говорит Наполеон Хилл в книге «Думай и богатей». «Если вы можете мечтать об этом – вы можете это сделать». Будда учит, что мы есть результат наших мыслей. Мы становимся тем, о чем думаем. Я разделяю эту философию. Я также верю, что мы почти всегда можем сделать больше того, что наш рациональный разум в со-

стоянии себе представить.

Каждый раз, когда я говорю об известных ролевых моделях, на ранних этапах сумевших понять свои мечты или желания, часто слышу повторяющиеся слова: «Мало кто знает точно, что ему нужно; понять себя сложно, особенно в молодости». Такие убеждения, на мой взгляд, являются ограничивающими мыслями, корни которых берут начало в нашем образовании. Школа не учит нас правилам успешной и счастливой жизни; скорее, она дает нам ложное чувство безопасности и готовит нас к работе. К сожалению, образовательные системы оказались в ловушке правил и регулирования, в них практически нет пространства для инноваций и творчества. Дома и в школе вас ограничивают правилами, но вряд ли кто-то учит вас играть. Вас учат, что линии – это границы, но учат ли вас забивать в ворота мяч?

Мне очень нравится преподавать и работать с молодежью: мне интересны их взгляды, мысли. На своих лекциях в колледжах и университетах я всегда спрашиваю студентов об их целях и мечтах, что обычно приводит их в замешательство. Студенты, как правило, не задумываются о таких вещах. Когда я спрашиваю, что, по их мнению, определяет, станет ли человек успешным и богатым, то получаю весьма примечательные ответы: богатые родители, начальный стартовый капитал, знакомство с нужными людьми, которые помогут получить хорошую работу, но самое главное, по мнению многих, – это отсутствие ошибок. На это я говорю, что ошибки

– наши лучшие учителя. Я совершил много оплошностей, некоторые из них принесли мне много боли, но в результате я стал тем, кто я есть сейчас, и могу жить так, как хочу. Рассматривайте ошибки как уроки. Вы приобретаете опыт и становитесь в чем-то лучше, извлекаете уроки из промахов и учитесь на них.

Знакомство с нужными людьми может действительно пригодиться, но, если вы не обладаете добавочной ценностью, они точно не будут выстраиваться в очередь, желая нанять вас на работу.

Многие студенты, с которыми я общался, считают, что упорный труд и профессионализм не являются основными факторами успеха. По их словам, жизнь определяется внешними условиями, на которые мы не в силах повлиять. Откуда берутся эти вводящие в заблуждение идеи? Кто установил эти невидимые тюремные решетки?

Почему так много людей не могут понять, чего они на самом деле хотят? В чем причина? В нашем воспитании? Система образования сортирует нас, разделяя на категории, а затем ожидает, что мы сделаем выбор на всю оставшуюся жизнь в рамках этого ограниченного диапазона возможностей. Британский эксперт по образованию Кен Робинсон считает, что мы недостаточно используем человеческий потенциал. Система образования уничтожает творческие таланты, однако созидание и воображение необычайно важны

в современном мире и, по сути, определяют его.

Образование не имеет особого смысла, если оно не способствует целостному пониманию жизни. Легко согласиться с тем, что вам говорят общество, родители, учителя. Это легкое и безопасное существование, но, на мой взгляд, это не жизнь. Жизнь – это самостоятельное решение для себя, что истинно, а что нет. Понимание того, чего вы хотите и почему. Это духовный рост, который укажет вам путь к успеху и счастью. Почему никто не спрашивает, чем вы хотели бы заниматься, если бы время и деньги не были для вас проблемой? Неудивительно, что многие люди никогда по-настоящему не задумываются об этом. Никто не учит нас так думать. Я понял это, общаясь с тысячами людей, которые участвовали в моих программах и посещали мои офлайн-мероприятия. «Как мне понять, что мне нравится?» – слышу я снова и снова. Как вы можете этого не знать?

Или вы не решаетесь сказать это вслух? Возможно, вы боитесь? Боитесь, что это невозможно, что у вас ничего не получится? Боитесь разочарования? И поэтому вы не осмеливаетесь мечтать о своей идеальной жизни? Когда вы были моложе, ваш разум был свободен. Ваше воображение было топливом для яркой жизни, насыщенной событиями. Но время обкрадывает многих, лишая мечты. Вы позволяете своему воображению иссякнуть, а творческим способностям – умереть. Вы думаете, это поможет избежать разочарований?

Возможно, именно поэтому родители и учителя ограничивают нас в мечтаниях? «Ты должен быть реалистом», – говорят они. А что значит «быть реалистом»? Думать в рамках своих ограничений? Быть реалистом просто потому, что им самим не хватило решимости из-за страхов, установок вроде «надо делать так», или потому, что их также лишили мечты в юности? Не высовывайся. Не нарушай общепринятых правил. Соответствуй ожиданиям. Не выделяйся, будь как все. Не руководствуйся в жизни сердцем; живи сообразно своему окружению, разделяй мнение других, их понимание. Постарайся прожить эту жизнь, набив как можно меньше шишек и синяков, – и да, тогда в конце своего жизненного пути ты сможешь оглянуться на свое бессмысленное существование.

Если ваша жизнь предсказуема, значит, пришло время для перемен. Почему вы не осмеливаетесь мечтать? Почему вы не решаетесь жить полноценной жизнью?

Эта книга о понимании, осознанности и достижении намеченных результатов. Она поможет вам постичь запрограммированность вашего поведения и образа мышления. Я называю это вашей персональной операционной системой. Это ваше обуславливание, набор убеждений, формирующих вашу реальность. Вы обнаружите, что, сами того не зная, частично заданы неправильным программным кодом и поврежденными файлами – шаблонами мышления, основанными на неточностях или ассоциациях, на которых вы выстраиваете свою правду. Подобно телефону и компьютеру, зависаю-

щим время от времени, вам может казаться, что и вы время от времени застреваете. Если это так, пришло время запустить персональное обновление.

Важно понять: вы можете освободиться от сложившегося образа мышления, который угнетает и подспудно определяет ваше поведение и модели мышления на протяжении многих лет, вашу социально-эмоциональную обусловленность. Вы осознаёте, что смыслы, которые вы вкладываете в мысли и ситуации, – это ваш выбор. Вы получите ясное понимание своего образа мышления и поймете, что можете изменить и его, и ту суть, которую придаете своим решениям. Вы увидите, что можете осознанно выбрать то, что действительно хотите, без страха и ограничений. Делайте то, что любите, что заставляет ваше сердце биться чаще и делает вас счастливым.

«Наилучший способ послужить миру – максимально реализоваться самому», – говорит Уоллес Д. Уоттлз в книге «Наука стать богатым».

У жизни есть свой срок

Мы можем только решать, что делать с тем временем, которое у нас есть.

Дж. Р. Р. Толкин. Властелин колец

Позвольте мне еще раз задать вам вопрос: «Какая она, ваша лучшая жизнь?» Предположим, у вас появилась возможность пересмотреть вашу жизнь. Что бы вы хотели сделать? Что бы вы изменили? Решились бы вы последовать своему сердцу и воплотить свои мечты?

Нам может казаться, что у нас впереди все время этого мира, однако в реальности наше будущее становится короче с каждым днем. У жизни есть свой срок; мы все это знаем, но часто не осознаем, особенно в молодости. Я не говорю, что вы должны постоянно думать о том, что вы смертны, но если вы будете больше ценить каждый миг жизни, то в вас будет больше благодарности, а благодарность – это форма счастья.

Вопрос конечности жизни требует осознанной рефлексии, но важно также, чтобы он определял ваши действия и выборы. Что бы вы сделали, если бы узнали, что вам осталось жить не больше десяти месяцев? Задумайтесь над этим. Чем бы вы больше не занимались? На что бы вы больше не потратили даже минуты отпущенного вам времени? И что бы вы сделали в течение этих последних нескольких месяцев? Какие решения вы бы приняли прямо сейчас? И почему?

Предположим, что день вашей смерти был предопределен в день вашего рождения. Это означало бы, что вы знаете, какой день будет последним на этой планете. Данный факт повлиял бы на то, как вы живете сейчас? Если да, то как?

Как вы распоряжаетесь временем вашей жизни? Вам и впрямь нужно найти время и поразмышлять над этим вопросом. Как вы распоряжались своим временем последние несколько месяцев, пять и десять лет? Где вы находитесь на вашей личной временной шкале между рождением и... пока еще неизвестным концом? Вы не знаете, сколько времени вам осталось, но знаете путь, который прошли. На что вы потратили свое время? Это во многом определило вас настоящего, такого, какой вы есть на данном этапе вашей биографии. Итак, как вы распоряжаетесь временем вашей жизни?

Люди часто говорят мне, что им не хватает времени. Так ли это? Что бы вы сделали, если бы у вас было больше времени? «Если бы у меня было больше времени, я мог бы зарабатывать больше денег и заниматься более интересными делами», – сказал мне кто-то. «Это иллюзия, – объяснил я. – Больше времени не существует». Я процитировал слова волшебника Гэндальфа из «Властелина колец»: «Мы не выбираем времена. Мы можем только решать, что делать с тем временем, которое у нас есть».

Каждый день вы стоите перед тем или иным выбором. Вы решаете, что делать или чего не делать. Это означает, что вы расставляете приоритеты, осознанно или нет. Почему по-

рой вы не делаете то, что вам хотелось бы или что нужно делать, а вместо этого тратите свое время на то, что не приносит вам ощущения счастья и не улучшает качество вашей жизни? Неоспоримо важно быть в гармонии с выбором, который мы осознанно делаем: это позволяет осмысленно распоряжаться временем нашей жизни.

Жизнь в современном обществе регулируется временем и деньгами. Деньги во многом определяют то, как мы проводим свое время. Если каждый день вам приходится трудиться на босса, чтобы заработать на жизнь, значит, вы обмениваете время своей жизни на деньги. Если у вас есть несколько недель отпуска в году, у вас мало свободного времени на то, что вам действительно нравится. Вместе с тем когда вы финансово независимы, вы пользуетесь большей свободой и можете проводить свое время так, как хотите. Вы можете работать, если у вас есть желание, но это не необходимость. Вам не нужно ждать выходных или следующего отпуска: вы вправе делать то, что хотите, в любое время. Но вернемся к нашему вопросу: «Чего вы хотите на самом деле?»

Долгое время ответом на этот вопрос для меня была жизнь на яхте и путешествия под парусом по прозрачным голубым водам с посещением далеких солнечных стран и красивых мест. Для этого мне были нужны деньги и время. Мне был важен не сам факт владения яхтой – она являлась лишь средством для достижения цели. Моей целью было жить в свое удовольствие на яхте, наслаждаясь морем, свободой, ти-

шиной и ничегонеделанием.

Эта мечта стала реальностью, когда я в 2007 году продал свою медиакомпанию. Совпадение ли, что я внезапно стал финансово независимым в результате одного кардинального изменения в моей жизни? Является ли успех следствием случайного стечения обстоятельств? Я так не считаю. Успех – это результат вашего образа мысли и принимаемых решений. В этом суть моей книги. Вы можете сказать, что мне невероятно повезло. Да, немного удачи в переломные моменты не будут лишними, но мне не кажется, что эти счастливые моменты – чистое совпадение. Я думаю, что моей самой большой удачей было то, что с юных лет у меня были мечты, в которые я искренне верил. Эта вера указала мне путь к их воплощению.

Вы можете сказать: «Ему легко говорить, но не каждому суждена богатая и роскошная жизнь». Возможно, и так; да и не все прочтут эту книгу. Но вы ее читаете. Итак, что есть в вашем списке желаний? Счастье, деньги, личностный рост? Дом вашей мечты, где вы будете жить с любовью всей вашей жизни? Больше свободного времени, кругосветное путешествие, собственный бизнес, жизнь на прекрасном солнечном острове? А может, душевный покой? Как выглядит ваша лучшая жизнь? Вы когда-нибудь серьезно думали об этом? Оформили ли вы свой список желаний в конкретных пунктах?

Вы могли заметить, что я задаю много вопросов. Они важ-

нее ответов. Вопросы заставляют нас думать и приводят к пониманию. Почему вы делаете то, что делаете? Почему вы думаете так, а не иначе? Как вы понимаете, соответствуют ли ваши мысли той жизни, которую вы хотите прожить? Если вы действительно будете внимательны при прочтении этой книги, ответы возникнут автоматически.

Послание человечеству

Я написал данную книгу по другой причине. Если больше людей начнут жить в соответствии с описанной мной философией, мир, который мы вместе создаем и в котором живем, станет лучше. Не знаю, заметили ли вы, но в человеческом сознании происходит сдвиг. Мы понимаем, что необходимо изменить наше отношение к планете, друг к другу и к себе. Все больше людей медитируют и практикуют йогу. Все больше людей выбирают здоровую пищу. Мы все больше осознаем необходимость создания устойчивого общества. Если мы продолжим нерациональное потребление, жители богатых стран буквально погубят себя своими действиями. Мы уже видим, что большинство болезней в развитых странах мира – результат нездорового питания. Пищевая промышленность не заинтересована в том, чтобы мы были здоровы. Ее цель в том, чтобы и вы и я потребляли как можно больше. И, к сожалению, полки в супермаркетах не одно десятилетие завалены нездоровыми продуктами питания. Как вы думаете, что происходит с организмом, когда вы год за годом, а затем поколение за поколением поглощаете токсичные вещества? Может быть, есть связь между этим фактом и огромным количеством онкологических больных и людей с другими серьезными заболеваниями? Когда я говорю это, я не хочу указывать на нездоровый образ жизни как на един-

ственную причину всех этих болезней, но немного здравого смысла подскажет вам, что свежие фрукты и овощи полезнее для здоровья, чем обработанные пищевые продукты.

К счастью, ассортимент продуктов питания, полезных для здоровья, в последние годы расширяется, но все-таки мы сами выбираем, что покупать и есть. Слишком многие по-прежнему питаются нездоровым мусором. Способность человеческого организма к самоисцелению не выдерживает этого натиска вредных веществ. Человечеству крайне важно перейти на более здоровый образ жизни. Не будем также забывать, что огромное количество еды выбрасывается, в то время как миллионы людей умирают от голода. Более равномерное распределение производства и потребления пищи привело бы к большей гармонии на нашей прекрасной планете.

В последние годы я и моя жена Синди кардинально изменили образ жизни. Я, например, начал намного меньше есть. Мы едим больше свежих фруктов и овощей, практически исключили сахар, стараемся не использовать упаковку и почти отказались от мяса. Мы стали гораздо более осознанно относиться к нашему питанию. И все то, что мы едим, действительно невероятно вкусно!

У многих жителей развитых стран Запада, питающихся нездоровой пищей и ведущих неправильный образ жизни, ухудшилось психическое и физическое здоровье. Казалось

бы, такой колосс, как фармацевтическая промышленность, мог бы улучшить состояние каждого. Но, как бы странно это ни звучало, компании фармацевтической отрасли не заинтересованы в том, чтобы все были здоровы. Да, они разрабатывают лекарства для улучшения самочувствия людей, но если бы люди выздоровели, то потоки их прибылей иссякли бы. Это мнение не беспочвенно и не является исключительно моей субъективной точкой зрения. В последние годы я обсуждал эту тему со многими врачами и экспертами. Не поймите меня неправильно: я не против лекарств. Некоторым пациентам они приносят огромную пользу, и я знаю множество людей, качество жизни которых улучшилось благодаря лекарствам, но, к сожалению, не здоровье – главная цель этой отрасли.

Слово «промышленность» говорит само за себя: пищевая промышленность, фармацевтическая промышленность, нефтяная промышленность, военная промышленность. Доходы трех последних во всем мире исчисляются многими миллиардами. Среди них вы точно не найдете компаний, желающих лучшего человечеству и нашей прекрасной планете.

Значительная часть мировой экономики держится на торговле оружием. Оружие, власть и войны существуют столько же, сколько на Земле живет человек. Это вечная борьба между добром и злом – «мы против них» – не только в окружающем нас мире, но и в нашем внутреннем пространстве, сфере наших мыслей. Ведь внешний мир мы вначале созда-

ем мысленно. Все, что происходит в нашем внешнем окружении, то, как мы воспринимаем нашу реальность, берет начало в нашем индивидуальном сознании и в наших общих мыслях, то есть в коллективном сознании.

Представьте, что мы могли бы увидеть все секретные планы и замыслы правительств, политических структур и других (скрытых) сил, стоящих за политикой. Какую «истину» мы бы увидели, если бы все эти интересы стали явными? И смогли бы вы, захотели бы в нее поверить?

Нет необходимости беспокоиться о будущем нашей Земли. Она существовала миллиарды лет до того, как на ней появился человек. И даже если человечество уничтожит себя, наша планета все равно будет существовать еще не один миллиард лет. В двадцать первом веке важно выживание человечества. И эта миссия зависит от нас. Позволим ли мы глупости и жадности управлять нами или выберем интеллект и мудрость?

Вот как я это вижу: время, в которое мы живем, – это время великой чистки как для человечества, так и для планеты Земля. Правящие круги, состоящие из институциональных, экономических, финансовых, образовательных, политических и религиозных групп, теряют свой авторитет, власть и влияние. Прежние структуры, руководящие людьми этого мира, реакционно делают все возможное для сохранения своего положения и власти. Ведутся скрытые игры, в которых участвуют теневые игроки. Правда ли, что миром пра-

вит всего несколько чрезвычайно могущественных богатых людей? Кто эти невидимые силы и что они из себя представляют?

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.