"Иногда к самым значительным изменениям в жизни приводят простейшие вещи. "Построй счастье силой мысли" – прекрасное короткое пособие к тому, как достичь состояния счастья".

– Том Хопкинс, автор книг "Профессиональное пособие к достижению успеха" и "Когда покупатели говорят "нет""

"Построй счастье силой мысли" более чем наглядно показывает, что мы способны научиться управлять собственным счастьем с помощью практик *счастливого* мышления, и делать это не только в какой-либо определенный момент, но перестроить свой мыслительный процесс так, чтобы в вас укоренилась ясность для достижения всего, что вам истинно важно. Грег Якобсон пишет доступно и в позитивном ключе, и это вдохновляет читателя к изменениям. Более того, автор разбивает процесс изменений на простые для понимания шаги, которые рушат созданные нами барьеры, мешающие нам что-то менять. *"Построй счастье силой мысли"* – обязательная книга к прочтению для каждого".

– Кейт Феррацци, автор книг-бестселлеров *"Ваша группа поддержки" и "Никогда не ешьте в одиночку"*

"Если счастливы люди, то и бизнес идет в гору! Грег Якобсон показывает, как развить бизнес и увеличить получаемую прибыль".

– Джеффри Хэйзлет, Ведущий Primetime TV и подкаста, председатель правления C-Suite Network

"Научитесь использовать принципы, изложенные в этой книге, и вся ваша жизнь изменится. Грег – замечательный наставник!"

– Форбс Райли, общая сумма ее продаж товаров с телевидения – более $2,5 млрд

"Отрезвляющая книга. Она показывает, из чего счастье состоит на самом деле, а также предоставляет простые, но действенные шаги для его достижения и сохранения в рамках пути к высшему благу. Настоятельно рекомендую к прочтению. Книга точно изменит ваш образ мышления... И вашу жизнь!"

– Д-р Бэтти Урибе, старший вице-президент California Bank & Trust

"Построй счастье силой мысли" открывает новые, но в то же время простые, методы построения счастья в своей жизни!"

– Дженнивер Хэммонд, ведущая ток-шоу на радио SiriusXM

"Читая Грега, совершенно не ощущаешь себя на лекции. Опыт больше похож на разговор с умным другом, который дает тебе полезные советы".

– Юлия Лутчин, научный сотрудник в Microsoft,

область – исследования потребительского поведения

"Грег искусно вдохновляет людей на незамедлительные действия и достижение необыкновенных результатов". ***– Джейсон Гэри, оператор, лауреат премий в области кинематографа***

"Я в восторге от того, насколько гениальна простота в этой книге. Эта книга – это мудрость на каждый день, в основе которой лежит наука. С этого момента, все препятствия на моем пути станут возможностями!"
– Джон Берк, ведущий, актер, 2-кратный лауреат премии Эмми

"Грег Якобсон мастерски выделил конкретные, действенные инструменты, которые позволят людям строить свое счастье вне зависимости от обстоятельств, в которых находятся".
– Даррен Кавиноки, известный юрист-аналитик, один из лучших судебных адвокатов, ведущий на ТВ

"Полная ясность. Все достижимо. Незаменимая книга."
– Джозеф МакКлендон III, нейропсихолог, эксперт в области достижения лучших результатов и автор бестселлера Get Happy Now! ("Стань счастливым, сейчас же!")

"Вот вам и пример того, как глубочайшую мудрость можно выразить просто и понятно. Обожаю эту книгу. Гениально". ***– Хомаюн Садеги, врач, автор книги The Art of Healthy Living ("Искусство здоровой жизни")***

"Радует, что советы в книге не сводятся к "скажи "нет"

кислой мине!", но основаны на десятилетиях исследований в области Позитивной психологии".

– Дэйв Альбин, исп. директор Firewalk Adventures

"Счастье не достигается случайным образом. Эта книга даст вам все необходимые основы для проживания каждого дня в состоянии счастья".
– Боб Кейлер, 3-кратный участник Олимпийских игр и 4-кратный чемпион мира по гребле

"Грег Якобсон пишет понятно, коротко, и крайне вдохновляюще". ***– Алекс Туира, исп. директор Ngakau Aroha Investments Ltd.***

"Если в этом году, десятилетии, или вообще жизни, вам доведется прочитать только одну книгу, то сделайте себе одолжений и прочитайте эту. Она изменит вашу жизнь! Мою точно изменила. ***– Билл Хоран, ведущий радио "Секреты успеха" (Secrets of Success)***

Вдохновляющая и продуманная книга Грега Якобсона ("Построй счастье силой мысли") сильно перекликается с моим образом мышления и жизни. Я сам уже много лет использую, как я ее называю, предвизуализацию, то есть ставлю перед собой большие цели, но все же наслаждаюсь каждым шагом на пути к вершите. ***– Д-р Скотт Паразински, изобретатель, покоритель Эвереста, космонавт (5-кратный участник программы "Спейс Шаттл")***

"Я с удовольствием рекомендую книгу Грега.

Прекрасный стиль изложения и ценные советы".

– Д-р Ицхак Адизес, основатель Института Адизеса

ПОСТРОЙ СЧАСТЬЕ СИЛОЙ МЫСЛИ

Пять изменений в образе мышления, которые незамедлительно сделают вашу жизнь лучше

Грег Якобсон

Бесплатные бонусные материалы доступны на сайте: HappilyAchieving.com

© Copyright July 2017 Greg Jacobson

Все права защищены. No part of this publication may be reproduced, transmitted, or stored in any form by any means without prior written permission of the author.

The material in this publication is provided for information purposes only. Procedures, laws, and regulations are constantly changing and the examples given are intended to be general guidelines only. This book is sold with the understanding that no one involved in this publication is attempting herein to render professional, medical, or financial advice.

©2016 First Printing ISBN# 978-0-9973319-1-2 Printed in the USA
Archer-Gimbal Publishing

For Rocky, Tanner, Dillon, and Austin.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОСТРОЙ СЧАСТЬЕ СИЛОЙ МЫСЛИ.....9

СОДЕРЖАНИЕ.....14
0.....19

ВВЕДЕНИЕ.....19
1.....24

ЗАЧЕМ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ?.....24
Счастливые люди.....27
Что вам необходимо, чтобы стать счастливыми?.....12
Как выглядит счастье?.....37
Краткое содержание главы.....37
2.....38

ВСЕ ДЕЛО В МЫСЛЯХ.....38
Все Именно Так, Как Ты Думаешь....43

Фундаментальная суть жизни.....45
Краткое содержание главы.....51
3.....52
Вопрос 1:.....55
Кто я и чего хочу?.....55
Вопрос 2:.....56
Кем я хочу стать?.....56
Вопрос 3:.....57
Какой была бы моя жизнь, если бы я был счастливее?.....57
Краткое содержание главы.....60
4.....61

ИЗМЕНЕНИЕ №1: ВИЗУАЛИЗАЦИЯ.....61
Упражнение:.....63
Визуализация лучшего и худшего сценариев.....63
Краткое содержание главы.....67
5.....68

ИЗМЕНЕНИЕ №2:.....68

ПОЗИТИВНОЕ.....68

ОЖИДАНИЕ.....68
Упражнение:.....74
Позитивное ожидание.....74
Краткое содержание главы.....77
6.....78

ИЗМЕНЕНИЕ №3: СМЫСЛ.....78
Упражнение:.....64
Меняем смысл прошедшего события. . .64
Краткое содержание главы.....85
7.....86

ИЗМЕНЕНИЕ №4: ВОСПРИЯТИЕ.....86
Упражнение:.....89
Новое восприятие.....89
Краткое содержание главы.....91
8.....92

ИЗМЕНЕНИЕ №5: БЛАГОДАРНОСТЬ.....92
Упражнение:.....97
Три практики на благодарность.....97
Краткое содержание главы.....100
9.....101

ЗАКЛЮЧЕНИЕ:.....101

НАУКА ДОСТИЖЕНИЯ В СОСТОЯНИИ СЧАСТЬЯ..101
Правильное мышление + Действия = Успех.....103
Краткое содержание главы.....107
Универсальная формула успеха:....108
Правильное мышление + Действия = Успех.....108

Благодарность.....109

Об авторе.....113

Материалы о позитивной психологии.....117
Книги о счастье.....117
More Studies And Statistics On Happiness.....119

ЗАМЕТКИ.....123

0
ВВЕДЕНИЕ

"Нельзя просто взять и нанять человека, который будет отжиматься за вас".
– Джим Рон

В 1988 году мне вот-вот должно было исполниться 20 лет. Интернет тогда только зарождался, мобильные телефоны по виду напоминали кирпичи, а ноутбуков, плоскоэкранных телевизоров и спутникового ТВ вообще не было. Мои родители были в разводе, я жил со своей мамой и ее новым мужем в Тарзана – поселке недалеко от Лос-Анджелеса, штат Калифорния. Моя жизнь тогда не была насыщенной, поэтому я просто лежал на диване и смотрел телевизор.

В тот же год, правительство США отменило ограничения в отношении коммерческого контента на ТВ, которые запрещали транслировать рекламу длительностью в более чем 18 минут. *БУМ!* Рекламные ролики сразу вломились в телевизоры по всей стране. Продажные тексты в них были шикарными!

Это был новый вид маркетинга, и массам предлагались секреты инвестирования в недвижимость, чудотворные лекарства и невероятного уровня личностное развитие. Но для ощутимых результатов от этих роликов рекламодателям нужно было покупать *очень* много рекламного времени, и покупать как можно дешевле.

Прибыль ТВ-каналов зависит от того, сколько

рекламного времени они продают. Если не продать все временные слоты, то свободное время приходится либо отдавать самым крупным покупателям в качестве бонуса, либо продавать со скидкой. Такие слоты, называемые "остатками", идеальны для рекламы товаров – продается много времени,

и продается дешево. "Остатки" обычно выпадают на ночь или раннее утро – время, когда большая часть аудитории не смотрит ТВ.

К счастью, *я* смотрел. И в потоке всех этих предложений программ "разбогатей за 5 минут", чудодейственных средств для роста волос и столовых приборов, было одно предложение, которое выделялось на фоне остальных. Я увидел гиганта, 2-х метрового верзилу, который полыхал энергией и уверенностью. То, о чем он рассказывал, меня восхитило. У меня челюсть отвисла. Чем дольше я слушал, что он говорит, тем больше я этим проникался, и тем больше соглашался со сказанным. К тому моменту я прочитал уже множество книг об успехе, но система, включающая пошаговые действия, которые я могу выполнять и которые уже выполняли другие люди, была для меня чем-то новым.

Приближалась дата моего дня рождения, и я сказал маме, что лучший подарок для меня – *"Личная сила" (Personal Power)*, 30-дневная программа для построения лучшей жизни. Мама была в шоке. Она спросила: "Серьезно?" Тогда я сказал ей, что как только я овладею всеми секретами, о которых рассказывает

этот Тони Роббинс, я смогу получить все, что когда-либо хотел. Программа стоила всего 195 долларов, шикарная инвестиция. Более того, там мне дадут такую мотивацию и навыки,

что я скоро в съеду в собственную квартиру.

Моя мама всегда поддерживала меня, поэтому она без тени сомнения купила мне кассеты с программой. (Мама, ты лучшая!) Я прослушал всю 30-дневную программу за 48 часов, а потом проходил ее снова и снова, пока четко не усвоил одну идею.

Идея была в том, что "Если что и сбудется, то сбывать надо самому". Ни о каких значительных изменениях не могло быть и речи, если я сам ничего не буду менять. Единственной подсказкой к ускорению процесса было "найди тех, кто уже достиг желаемых тобой результатов, и повторяй их действия".

С этого я и начал. Неспроста говорят: "чтобы начать, начни". Все идеи, стратегии и инструменты в этой книге – это результат более чем 30 лет работы: сотен прочитанных книг, многих тысяч часов прослушанных программ, а также просмотренных и посещенных семинаров. Я изучал секреты мастеров во всех важных для меня областях жизни, успешно внедрял их методы, стратегии и парадигмы в собственную жизнь, а потом обучал им других людей. Моя работа – это выступления по всему миру, тренинги, консультации, наставничество, а также помощь

компаниям в построении культуры, в которой людям нравится работать и которая помогает им процветать.

Я прошел путь от долгов по кредитным картам до финансирования собственного бизнеса, а потом и до владельца компании стоимостью в 100 млн. долларов и валового дохода в 30 млн. долларов в год. Были и 100-часовые рабочие недели в режиме гиперпродуктивности, и 10-летний творческий отпуск – бесценное время, проведенное с семьей, путешествия по всему миру и осознание того, что есть еще много всего, что я хочу изучить.

Это был путь от стремления помочь только себе и близким людям до осознания, что на этой планете важны все и каждый; до осознания, что на самом деле я вношу свой вклад в улучшение этого мира и людей в нем, и делаю это каждый день.

Я люблю то, что делаю, и это приносит свои плоды. Я эксперт во всем, что касается помощи людям в достижении успеха в любой из областей жизни, или сразу во всех. Но это еще не все, ведь я также помогаю людям *достигать в состоянии счастья*.

Когда человек успешен, но не счастлив, он звонит мне. Мы прорабатываем различные области его жизни и помогаем ему стать и успешным, и счастливым. Вам может казаться, что два этих состояния неразделимы,

но часто бывает, что это не так. Для многих людей, успех – это стресс, страх, натянутые отношения, плохое состояние здоровья

и многие другие негативные последствия. На самом же деле, достигать целей и успеха проще, когда вы счастливы. Этому я и учу. Полагаю, именно поэтому вы и читаете эту книгу.

Моя задача – помочь вам **достигнуть счастья силой мысли.** Это несложно, но требует пяти изменений в вашем образе мышления. Если вы хотите получить результат, вы должны уделять время и энергию, необходимые для усвоения некоторых навыков, которые трансформируют ваши мыслительные и эмоциональные модели. Весь процесс занимает всего несколько минут в день. Следуйте ему, и уже скоро вы заметите, что ваше мышление изменилось – изменилось так, что вы находитесь в состоянии счастья вне зависимости от внешних обстоятельств.

Готовы ли вы сделать все необходимое для создания необыкновенной жизни? Любой, кто достиг каких-либо высот, достиг их не через силу воли, но с помощью дисциплинированных, регулярных действий. Я поделюсь с вами всем необходимым, но в какой-то

момент и вам нужно будет поработать и сделать кое-какие упражнения. Давайте честно, вы можете и дальше действовать так, как привыкли, но тогда будьте готовы к уже привычнм результатам. Не ради этого вы читаете эту книгу. Если хотите существенных результатов, нужно начать делать что-то, что вы до сих пор не делали.

Со временем, незначительные изменения приводят к невероятным результатам. Даже одно изменение в вашем мышлении поможет вам становиться все более счастливыми каждый день. Чем больше в вас счастья, тем лучше вам кажется жизнь. Вам легче строить и поддерживать отношения с людьми. Работа больше не кажется рутиной, появляется больше интереса. И вот вы, счастливый, уже достигаете больше, чем когда-либо считали возможным, просто потому что изменили пару привычек в собственном мышлении.

Готовы? Поехали!

1
ЗАЧЕМ БЫТЬ СЧАСТЛИВЫМ?

Не успех – ключ к счастью,
а счастье – ключ к успеху.
– Альберт Швайцер

Можете ли вы стать счастливее, чем сейчас? Можете ли вы сами как-то поспособствовать повышению общего уровня своего счастья? Если вы можете сделать что-то, что принесет вам больше счастья, то какие вообще есть причины не сделать этого?

В своей книге Get Happy Now ("Стань счастливым, сейчас же!"), Джозеф МакКлендон III пишет, что только 3,5% людей в мире счастливы и заряжены позитивом и оптимизмом. [1]По результатам исследования уровня "счастья" в различных странах мира в 2013 году, США заняли 23 место из 50, их обогнали такие "слаборазвитые" страны как Малайзия, Танзания и Вьетнам. [2]

Этот низкий уровень счастья проявляется в виде различных психологических расстройств. Исследования показывают, что каждый пятый житель США в своей жизни испытывает эмоциональные расстройства, 30% жителей – тревожное расстройство, и около 9% жителей – депрессию. На текущий момент, около 25% женского и 5% мужского населения принимают антидепрессанты. Почти каждый второй житель признается, что иногда ест просто для поднятия настроения. [3]

Вывод? Среди нас слишком много тех, кто не умеет

быть счастливыми.

Даже несмотря на объемы принимаемых лекарств, походов к психологу, еду и другие отвлечения, мы упорно не хотим становиться счастливее.

Этому пора положить конец. Сейчас же. Не только потому, что счастливым быть попросту лучше. Было проведено множество

исследований в области позитивной психологии, результаты которых демонстрируют, насколько важно ваше счастье для каждой из областей вашей жизни.

Счастливые люди...

* Зарабатыват больше
* Усваивают информацию легче и быстрее
* Живут дольше
* Более продуктивны
* Решают проблемы быстрее и лучше
* Реже жалуются на здоровье
* Вносят больший вклад
* Более креативны

•5- Строят более устойчивые и долговечные отношения

* Относятся к жизни более позитивно
* Совершают меньше ошибок
* Остаются в браке дольше и реже разводятся
* Более приятны для совместного времяпрепровождения

* Лучше работают в команде
* Более удовлетворены жизнью в целом[4]

Что вам необходимо, чтобы стать счастливыми?

Мой опыт показывает, что существует две типичные преграды на пути человека к счастью. Первую я называю проблемой "тогда и...".

Например...

- Когда меня повысят, тогда и стану счастливым.
- Когда он/она сходит со мной на свидание, тогда и стану счастливым.
- Когда сдам экзамен, тогда точно стану счастливым.
- Когда выиграю, тогда и стану счастливым.

Когда выиграю, тогда и стану счастливым.

- Когда ребенок поступит в университет, тогда и стану счастливым.
- Когда ребенок закончит университет, тогда и стану счастливым.

❖ Когда закрою сделку с крупным клиентом, тогда и стану счастливым.

❖ Когда выплачу ипотеку, тогда и стану счастливым.

❖ Когда стану директором, тогда и стану счастливым.

❖ Когда уйду на пенсию, тогда и стану счастливым.

❖ Когда у меня будет вот такой вес, тогда и позволю себе стать счастливым.

Большинство из нас выросли на убеждении, что счастье нужно заслужить. Слушать родителей и учителей, усердно учиться в школе, поступить в престижный университет, устроиться на отличную работу, найти идеальную пару, никогда не испытывать проблем в отношениях, усердно работать и идти вверх по карьерной лестнице, следовать правилам и не "трясти лодку", может и идеальных детей родить... Нам говорили, что счастье ждет каждого, кто выполнит все пункты этого списка.

Надо сказать, что результат такой игры кажется заранее известным, и он вам не понравится. Подобное мышление приведет только к тому, что вы всю жизнь будете ждать и жаждать счастья, но так никогда и не позволите себе **быть счастливыми здесь и сейчас.** А ведь это все, что у вас есть – этот момент, здесь и сейчас. Вот, что происходит, когда вы думаете, что для достижения счастья нужно достичь какую-то цель: вы отдаете момент счастья, а взамен получаете дни, недели, месяцы и – в лучшем случае – годы ничего не приносящих усилий, а в худшем – полную неудовлетворенность жизнью.

Я не считаю, что счастье нужно заслужить, ведь вы его уже заслуживаете. **Все мы заслуживаем счастья, и оно доступно нам каждый день, каждую минуту, каждый момент.**

Второе препятствие на пути к счастью – это слово "больше". В качестве примера приведу историю из собственной жизни.

В 1999 году я стал основателем и главным партнером в компании, которая в дальнейшем стала крупнейшим мировым оптовым дистрибьютером билетов на мероприятия, Wiseguy Tickets. К 2007 году, объемы компании превысили миллион покупаемых билетов на концерты, спортивные матчи и театральные постановки, которые затем поставлялись в крупнейшие розничные точки продажи билетов в Северной Америке для дальнейшей продажи зрителям.

Мой партнер по бизнесу, Кен, был моим давним другом и партнером. Мы познакомились еще в 16 лет. Тогда каждый из нас руководил "коллективом" из школьников, которых мы развозили по разным районам города, где они ходили по домам и продавали подписку на газету Daily News. Каждый из нас обучал членов своего "коллектива" и через них занимался привлечением их друзей. Мы тогда были нехилыми конкурентами, и было весело.

Я основал Wiseguy после того, как несколько лет проработал на крупный развлекательный журнал, где продавал рекламу. Это было место, где я встретил множество замечательных, талантливых людей со связями. Я многому научился, просто наблюдая и слушая. Но именно в тот момент, когда я наконец

решил отказаться от стабильной зарплаты и полностью посвятить себя развитию бизнеса по оптовой продаже билетов, Кен и **я полностью погрузились в процесс.** Мы работали днями и ночами напролет, пока оставалась хоть капля энергии. Мы вложили все свои силы в построение этого бизнеса, чтобы обеспечить свои семьи всем, чем только могли. Мы хотели подарить им жизнь в роскоши, такую,

которую хотели для себя в детстве, но которой у нас не было.

Мы старались быть умнее конкурентов, старались задаваться более качественными вопросами. Мы годами вкладывали по 110-120 рабочих часов в неделю без отпусков, и так построили очень прибыльный бизнес. Мы жертвовали бесценным временем, которое могли проводить с нашими семьями, и все для того, чтобы обеспечить их бóльшим.

Сами мы себя ощущали большими шишками, а наши семьи чувствовали, что им сильно повезло.

За пару лет, рыночная стоимость нашей компании выросла далеко за 50 миллионов долларов, и продолжала стремительно расти. Я бы сказал, что девизом нашей компании было "Больше!". В конце концов, эта траектория развития повела нас с партнером очень разными путями.

30 декабря 1999 года мы, впервые с основания Wiseguy Tickets, наслаждались заслуженным роскошным отпуском вместе со своими женами. Мои сыновья – Таннер, Диллон и Остин – на несколько недель переехали в дом к моему отцу и его жене. Этот отпуск мы хотели провести, как надо.

Первые 10 дней мы провели на Бали, где снимали частную виллу с видом на каньон и нижепротекающую

реку. Но один из вечеров мы провели на роскошном курорте Amandari Resort. Тогда мы отмечали день рождения Лины, жены Кена. По удачному стечению обстоятельств оказалось, что один из друзей Роки (моей жены) –

новый шеф-повар этого 6-зведочного курорта, и он организовал для нас эксклюзивный ужин "авторские блюда от шефа".

Когда мы зашли в ресторан, нас отвели к нашему столу. Мы прошли по мосту, усаженному растениями, и попали на уединенный островок на поверхности изолированного озерца под *палапой* (беседкой с соломенной крышей) с прекрасным освещением. Было невероятно красиво. Было ощущение, что все, о чем мы когда-либо мечтали, воплотилось в жизнь. Годы многочасовых усилий каждый день принесли нам плоды в виде этого необыкновенного события!

В перерыве между подаваемыми блюдами, Кен захотел выкурить сигару (нравилось ему это дело), поэтому мы оставили жен и пошли прогуляться. Мы гуляли по курорту с простыми, но изумительными видами, и через несколько минут остановились около еще одного пруда, в котором водились карпы кои. Несколько десятков рыб подплыли к нам. Видимо, думали, что мы их покормим.

И я спросил Кена: "Что нужно сделать, чтобы больше времени проводить так?" Под этим я имел ввиду что-то вроде "Как нам проводить меньше времени за работой и уделять больше времени на

получение удовольствия от жизни?"

Но его ответ показал, что он мыслил совсем в другом направлении. Он сказал: "Больше! Нам нужно больше. Больше денег, больше власти, больше доминирования на рынке".

Помню, тогда я подумал: *"Кен ли это? Как мы вообще пришли к тому, что мыслим настолько по-разному?* Я покачал головой, потому что знал, что целью моей жизни было не получение всего и побольше – но его цель была именно такой. Я просто хотел сбросить обороты. Мне не хотелось жертвовать временем еще больше взамен на деньги.

В тот момент я решил полностью изменить свой подход к жизни и бизнесу. Я понял, что мои приоритеты не соотносились с тем, что было для меня самым важным жизни – тем, что правда приносило мне счастье. Работа забирала всю мою энергию, время и внимание. А ведь я мог уделять все это своей семье.

В конце января 2000 года, я продал половину от своих 50% компании. К концу года я снял с себя все обязательства перед компанией и наши пути навсегда разошлись. В тот момент моя жизнь кардинально изменилась.

Все мое внимание и энергия переместились с операционной деятельности компании на самосовершенствание в роли мужа, отца, друга и человека. Я начал расти в духовном, креативном и альтруистическом планах. Я научился полностью проживать каждый момент – быть здесь и сейчас. Моя

жизнь стала включать больше помощи другим людям. Я хотел понять, что истинно важно для каждого человека лично, а также что важно для людей в отношениях и бизнесе.

Я осознал, что я стал гораздо более счастливым, когда высвободился крысиной гонки за *"большим".* В дальнейшем, я научился видеть ценность

"простоты" что привело к большей свободе и меньшему стрессу.

Если вы постоянно живете в желании достичь того, чего у вас еще нет, вы теряете способность наслаждаться тем, что у вас уже есть. Вы когда-нибудь, как успешный в материальном плане человек с ностальгией вспоминает былые дни? Дни, когда он жил в крохотной квартире и ужинал за кофейным столиком перед телевизором, радуясь, что он мог себе позволить заказать еду, а не разогревать замороженную в микроволновке? Или: вы когда-нибудь находились в компании человека, который, по вашему мнению, нашел "того/ту самую", но который не ценит его/ее, потому что живет грезами о своей "идеальной" половинке, вместо того, чтобы посвятить свою энергию уже существующим отношениям и сделать их более идеальными?

Культура США – это культура амбиций и стремлений, постоянного поиска чего-то лучшего. Но подумайте, если амбиции и стремления мешают нам быть счастливыми в условиях уже имеющегося, то мы совсем не понимаем, зачем эти стремления нужны. Ваша жизнь – это пережитые вами моменты, о которых вы помните. Я считаю, что можно быть счастливым, и вместе с тем достигать максимальных высот.

Можно быть одновременно и амбициозным, и счастливым. В этом цель моей жизни. Этому я учу и остальных. И это совсем не сложно. Вам просто нужно изменить образ своего мышления. К счастью, это проще, чем большинство людей думает.

Как выглядит счастье?

Вернитесь в тот момент, когда вы в последний раз чувствовали себя счастливым. Может, тогда вы "встали с той ноги", или может ваши отношения со своей половинкой или детьми складывались как нельзя лучше. Может, вы гордились результатами своей команды в рамках какого-то проекта, или же ваш клиент сказал вам "Спасибо" за прекрасную работу над решением его проблемы и вы почувствовали, что вас ценят. Может, вы сделали для кого-то доброе дело и от этого вам стало хорошо.

Что-нибудь приходит в голову? (Если нет, эта книга вам *очень* пригодится). Как бы вы описали свое состояние счастья в тот момент?

По большей части, люди думают, что счастье – это эмоция. Это так, но только до определенной степени. Я считаю, что наибольшая ценность кроется в *душевном и умственном состоянии* счастья. Такое счастье живет дольше, чем эмоция; эмоциональный подъем под названием "счастье" скоротечен, а душевное и умственное состояния – долгосрочны.

Но не путайте "Счастье" с "Удовольствием". Да, удовольствие – это одна из форм счастья, одна из

самых поверхностных его форм. Удовольствие – это ощущение кратковременного удовлетворения желания. Например, когда вы почесались или удовлетворили чувство голода: какое-то время

от этого хорошо, но длится это недолго. Я искренне верю, что у душевного и умственного состояния счастья бескорыстная сущность. Да, ощущаете его вы, но появляется оно от деятельности, которая включает нечто большее, чем сугубо вашу выгоду. При изучении счастья я понял, что оно либо способствует высшему благу, либо длится совсем недолго.

В каждом из нас есть желание находиться в состоянии счастья. Более того, я думаю, что большинству людей было бы *крайне приятно* жить более счастливой жизнью. Людям хочется, если уж не идти вприпрыжку со свистом по тротуару, то регулярно пребывать в состоянии с ощущениями приятной легкости, удовлетворения и оптимистичного настроя. Любой человек может прийти к счастью, и для этого не нужно ничего достигать, чтобы его заслужить. Но как научиться это делать? Этот путь идет вразрез со всем тем, чему нас учили в рамках правила "счастье приходит вместе с достижениями".

К несчастью, *на силе воли* до счастья не доедешь. Но все же есть конкретные шаги, с помощью которых можно *стать намного счастливее.* Научитесь использовать эти проверенные наукой методы, и вы

сможете входить в состояние несравненного счастья и удерживать себя в нем, тратя всего по несколько минут каждый день.

Пришло время навсегда стать победителем. И путь этот начинается с осознания мощи своих мыслей.

Краткое содержание главы

* Большинство людей думают, что счастье – это эмоция. Я считаю, что наибольшая ценность кроется в *душевном и умственном состоянии* счастья.
* Но не путайте "Счастье" с "Удовольствием". Удовольствие – это ощущение кратковременного удовлетворения желания. От этого хорошо, но длится это недолго.
* У душевного и умственного состояния счастья бескорыстная сущность; оно появляется от деятельности, которая включает нечто большее, чем сугубо вашу выгоду.
* *На силе воли* до счастья не доедешь. Но все же есть конкретные шаги, с помощью которых можно *стать* намного счастливее.

2
ВСЕ ДЕЛО В МЫСЛЯХ

"Счастье в вашей жизни
зависит от качества ваших мыслей".
– Марк Аврелий

Я люблю получать новые идеи и парадигмы, которые смогу использовать для своего дальнейшего развития. Поэтому я регулярно посещаю семинары. Один из посещенных мной многодневных семинаров проходил в Санта Барбаре, штат Калифорния, где я живу. Там было около сотни участников. Тренеры разделили нас на пары и провели с нами несколько опросов и интересных упражнений.

Я и моя жена Роки всегда были открыты новому опыту, поэтому мы делали все упражнения, отбросив предубеждения. Некоторые упражнения были для меня чересчур некомфортными, но я все равно полностью погружался в них.

На второй день семинара, нам дали домашнее задание: "закончите фразу: "Жизнь – это__." Мне оно показалось легким, потому что я уже дошел до этапа в жизни, когда все в ней имеет значение. Важна каждая минута, я строю свою жизнь осознанно и целенаправленно стараюсь быть счастливым каждый день. Я понимал, конечно, что большинству людей чужда осознанная жизнь, но подумал: "ответ ведь наверняка будет более-менее приближенным к обыденности, так?"

Настало утро. Я верю, что если сесть в другую часть аудитории, то придет и другая точка зрения,

поэтому я пересел на центральное место в последнем ряду. Тренер попросил поднять руки тех, кто сделал домашнее задание. Подняли руки почти все. Тогда он спросил: "Итак,

что такое жизнь? Начнем делиться ответами".

Моя рука поднялась вместе с руками 20 других людей. Он начал просить выкрикнуть ответ.

Кто-то крикнул: "Боль!".

Затем была девушка: "Разочарование!".

Потом он показал на меня. Я выкрикнул: "Жизнь, мать ее, хороша!" Я правда так думал и совсем не пытался устроить клоунаду. Это был мой искренний и чистосердечный ответ.

На это тренер ответил: "Слишком обобщенно". И сразу пошел дальше.

Женщина лет 40 ответила: "Жизнь – это горе". Какой-то подросток еле слышно сказал: "Грусть". Следующий отвечавший сказал: "Ожидание смерти".

Ч-чего? Подождите... Жизнь – это ожидание смерти? Кто вообще эти люди? Эти люди (которым, очевидно, больно) что, правда показывают, как себя в среднем ощущают люди в мире?

Мое сердце разрывалось. Внутри меня была благодарность за то, насколько прекрасна моя жизнь во всех ее сферах и как мне повезло, а внутри людей вокруг меня – грусть. Я и не осознавал, с какой болью живут большинство людей – совсем не осознавал.

И тогда тренер, широко улыбнувшись, сказал: "Вы все

ошибаетесь. Жизнь – это опасность". И на всякий случай, вдруг мы не

услышали в первый раз, он повторил: "Жизнь – это опасность". Он сказал нам, что мы все боимся: боимся людей, находящихся рядом с нами, перед нами, на работе, в школе, прохожих, незнакомцев – всех и и каждого. Мы боимся их, а они боятся нас.

Видимо, "опасность" не было слишком общим словом, но "прекрасна" было уже перебором.

В тот момент я уже думал: *"Это полный бред!"* Я повернулся к сидящей рядом девушке, ей было лет 25, и сказал: "Хочу, чтобы вы знали, что я вас не боюсь, и я надеюсь, что и вы меня не боитесь, потому что я совсем не страшный, а мир – это прекрасное место, и он очень редко бывает опасным". Она улыбнулась и с уверенностью сказала, что совсем не боится меня.

Эта ситуация демонстрирует один из самых важных мною усвоенных уроков о счастье:

Все Именно Так, Как Ты Думаешь

Что бы вы ни думали о жизни, именно эти мысли и будут вас направлять. Другими словами, в реальности проявляется все то, на чем вы долгое время настойчиво фокусируетесь. Это происходит каждый раз, с любым человеком, и независимо от того, "хорошие" эти мысли или "плохие". Жизнь опасна,

говорите? Опасность вы и будете видеть вокруг. Думаете, что жизнь – горе? Тогда даже в самых идеальных отношениях вы будете ждать горького момента их развала вместо того, чтобы ожидать лучшего и наслаждаться уже имеющимся.

Были ли среди ваших знакомых люди-"жертвы"? Они всегда ждут плохого, и оно происходит. Кажется, что за ними повсюду следует несчастье. Если послушать этих людей, они всегда задаются вопросами вроде: "Да почему со мной всегда происходит только плохое? Чего вообще дальше ждать? Да когда же это закончится?"

На чем фокусируетесь, то и получается. И ответы вы получаете только на вопросы, которыми задаетесь. Как вы считаете, что произойдет, если "жертвы" начнут задавать вопросы, на которые они бы уже хотели получить ответы, вроде: "Как мне к этому прийти? Как бы выглядел идеальный сценарий развития событий?"

Если в вас живут мысли только о том, как происходят ужасные вещи, то они так и будут происходить. Если хотите изменить качество событий, которые с вами происходят, то начать нужно с образа своего мышления. Если хотите быть счастливым, то придется научиться думать по-другому. Нужно научиться думать так, как думают счастливые люди.

Фундаментальная суть жизни

Представьте ребенка: при рождении он испытывает очень ограниченный спектр эмоций. Но он *реагирует* на эмоции, которые считывает с лиц взрослых вокруг – так он узнает о разных эмоциональных состояниях помимо "боль" и "удовольствие".

По мнению ученых, в первые три месяца жизни ребенок способен взаимодействовать с пятью основными эмоциями: радость, заинтересованность, злость, грусть и отвращение.[5] По мере взросления ребенок развивается в эмоциональном плане и начинает привязывать определенные эмоции к определенным людям, действиям и физическим ощущениям. *Я думаю, что эти связи – это первые предпосылки крайне важной взаимосвязи наших мыслей и эмоций.*

Есть ли эмоции, которые возникают без каких-либо мыслей? И да, и нет. Ответная реакция человека на опасность известна как "бей, беги, замри". Исследования показали, что эта реакция возникает *еще до того*, как подключается наше сознание и появляется самая первая мысль. То есть, прилив адреналина под названием "страх" ощущается еще до того, как опасность осознается. Но, в большинстве случаев,

наши эмоции возникают из наших мыслей. Вот мы увидели любимого человека и думаем: "Это же !” И тогда появляется эмоция любви/счастья/удовольствия. Или мы увидели кого-то неприятного нам, или что-то, и думаем: "Это _____," и

появляется чувство неприязни/отвращения.

Можно и просто подумать о ком-то, кто нам нравится или не нравится, или о стрессовой ситуации, и мы ощутим соответствующие эмоции – для этого не надо физически быть близко к ним! Наши чувства во многом зависят от наших мыслей, которые управляют выбросами гормонов в мозге. Эти выбросы происходят постоянно и совершенно естественно, 24 часа в день, даже во сне, знаем мы о них или нет. Наши мысли находятся в постоянной и запутанной связи с нашими эмоциями. Хорошая новость: это значит, что **мы можем пользоваться эмоциями, чтобы управлять эмоциями, которые испытываем.**

(Узнать больше об известных науке функциях мыслей и том, как они связаны с счастьем и удовольствуем, можно узнать из книги *Формула счастья*, автор – Стефан Кляйн. Также, обратитесь к секции "Исследования в области позитивной психологии" в конце этой книги).

Плохая новость: из-за нашего инстинкта к самосохранению, негативные мысли и эмоции кажутся нам "более важными", чем позитивные. Мы находимся в постоянном неосознанном поиске опасности и способов ее избежать. Именно поэтому в нашей психике превалируют негативные эмоции: они гораздо сильнее

позитивных и к ним легче прийти. Все это – наш врожденный инстикт "Спасай себя!".

Теперь, когда мы это знаем, как сделать себя счастливым? Как натренировать свой разум и тело на удовлетворенность? Как сделать "счастье" своим состоянием по умолчанию? Цель тут не только в том, чтобы находить моменты счастья или создавать моменты счастья, а потом закреплять в себе соответствующие ощущения. Цель – научить себя всегда быть в состоянии "счастлив и самореализован", а не "обеспокоен и всего не хватает".

Мы можем построить счастье силой мысли, если будем **осознанно управлять нашими мыслями и эмоциями.** Чувства контролируются нашими мыслями и контролируют наши действия. Если мы сами не управляем своими мыслями, то ими управляют внешние обстоятельства. Такая жизнь – жизнь слепого реагирования на них, но не осознанного ответного выбора. Делая выбор в пользу управления своими мыслями, мы способны усмирять химические бури в своем теле. Мы способны переходить от страха к осознанности, от злости к сосредоточенности, от разочарования к размышлению, от удовлетворенности – к осознанному счастью и радости, всего лишь меняя наши мысли или выбирая, о чем мы будем думать в какой-либо ситуации.

Да-да, я уже слышу ваше: "Легко сказать". Это

правда, но существует способ натренировать себя на такой образ мышления, при котором вы чаще будете находиться в состоянии счастья. Как и любая другая модель поведения, которой можно научиться, создание счастья силой мысли требует практики и дисциплины. Но поверьте, это стоит того. Немного практики, и когда вас спросят: "Как жизнь?", вы захотите кричать: "ЖИЗНЬ ПРЕКРАСНА!"

Краткое содержание главы

* Что бы вы ни думали, именно эти мысли и будут вас направлять в жизни. В реальности проявляется все то, на чем вы долгое время фокусируетесь.
* Если хотите быть счастливым, то придется научиться думать по-другому. Вы можете натренировать себя быть счастливее с помощью определенных проверенных методов.
* Мы можем построить счастье силой мысли, если будем осознанно управлять нашими мыслями и эмоциями.

3
СОЗДАЙ СЧАСТЬЕ СИЛОЙ МЫСЛИ СЕЙЧАС ЖЕ: ПЯТЬ НЕОБХОДИМЫХ ИЗМЕНЕНИЙ

"Большинству людей доступно ровно столько счастья,
сколько они сознательно позволяют себе испытывать".
– Авраам Линкольн

Счастье, как и любая другая эмоция – это следствие ваших мыслей. Ваши мысли, будь то в отношении себя, своей жизни, взаимоотношений, работы или мира в целом, оказывают крайне сильное влияние на ваши эмоции.

Но достижение счастья – это не просто "проснулся утром и подумал: "Ну ок, я счастлив!". Для создания счастья силой мысли нужна система. Это значит, что вам нужно изменить *пять конкретных аспектов* в своем образе мышления, и тогда счастье будет следовать за вами во всех взаимодействиях с миром.

Но перед тем как перейти к конкретным шагам системы, вам нужно определить, что для вас важно и что вами движет. Для достижения цели нужно знать не только саму цель, но и то, какая у вас отправная точка к этой цели. Все начинается с *ясности*.

Определите, чего хотите, и вы сможете определить, как этого достичь, а вместе с этим определить и мысли, и эмоции, в которых хотели бы пребывать в процессе. В жизни ответы, которые мы получаем, зависят от вопросов, которые мы задаем себе и другим. Вот некоторые из вопросов, на которые вам совершенно необходимо ответить. Предлагаю вам сейчас

посмотреть на них и уделить немного времени на размышления о них. Ответы на эти вопросы внесут ясность в ваше понимание того, что вами движет. Движущая сила в вашей жизни значительно влияет на ваши мысли, действия и, в конечном счете, ваше счастье

Вопрос 1:
Кто я и чего хочу?

Что для меня важно? На что я бы тратил свое время, если бы не нужно было думать о деньгах? Уделяю ли я время тем областям жизни, которые приносят мне больше всего удовольствия и счастья? Как я представляю себе лучшую версию своей жизни?

Эти вопросы помогут вам определить условия, при которых вам будет легко достичь счастья. Еще они дадут вам понимание вашего текущего уровня счастья и дадут отправную точку для размышлений о том, как вы можете повысить этот уровень.

Вопрос 2:
Кем я хочу стать?

Если бы я сейчас лежал на смертном одре и вспоминал свою жизнь, какого себя я бы хотел видеть в этих воспоминаниях? Был ли я добрым, успешным, любимым и любящим, креативным, почитаемым и всегда готовым поддержать? Был ли я лидером, полным энергии? Смотря на свою жизнь сейчас, вижу ли я разницу между тем, кем я хочу стать, и тем, кто я?

Если хотите стать кем-то другим, или же бóльшей версией себя текущего, вам нужно стать человеком, которым вы еще не были. Как только вы им станете, вы достигнете той жизни. Это не значит, что нужно притворяться быть кем-то, кем вы не являетесь. Это значит, что нужно поднять себя до уровня "настолько хорош, насколько могу быть" в соответствии со своими стандартами, но не стандартами других. Формируйте свою личность осознанно, и в вашу жизни будет еще больше прекрасных возможностей.

Вопрос 3:
Какой была бы моя жизнь, если бы я был счастливее?

Стал бы я вежливее в отношении людей вокруг меня? Более сфокусированным и креативным? Стал бы лучше в роли начальника, лидера, сотрудника, подрядчика? Начала бы моя семья получать больше радости от времени со мной? Стали бы мы ближе? Снизился бы уровень моего стресса, улучшилось бы здоровье? Было бы каждое утро наполнено энергией и радостью, а вечер – счастьем и умиротворенностью?

Все это возможно, если вы готовы усердно работать над изменением своего образа мышления. Это проще чем кажется, и медитировать часами не нужно (но я все же советую медитировать каждый день, тут много плюсов). Не надо переходить на вегетарианство. В чем бы вы ни видели силу, которая помогала вам достигать успехов в прошлом, она останется при вас. Более того, мой опыт показывает, что создание счастья силой мысли даст вам еще больше энергии и успеха, потому что вы будете более удовлетворены собой, а люди в вашей команде будут еще рады вашей компании еще больше... гарантирую!

Но отказаться от некоторых привычных "плохих" привычек в мышлении и принять несколько новых придется. К счастью, это совсем не похоже на попытки бросить курить или сесть на диету – практически не надо себе ни в чем отказывать, нет дискомфорта. Что нужно,

так это останавливать себя каждый раз, когда вы возвращаетесь к старому мышлению, и в тот же момент менять ход мыслей.

Ниже я приведу пять изменений в образе мышления, которые сразу помогут вам стать счастливее. Даже так: одно любое изменение уже сделает вас счастливее, а все пять помогут вам достичь такого уровня, о котором вы и не мечтали.

Перепрограммирование своего мозга требует постоянного применения этого нового образа мышления. Немного усилий на протяжении месяца, и вы научите свой мозг быть счастливее, что впоследствие сделает вашу жизнь лучше.

Давайте рассмотрим эти пять изменений. Все начинается с **визуализации**.

Краткое содержание главы

* Для создания счастья силой мысли нужна система. Все приведенные стратегии проверены, они работают. Чем больше применяете, тем счастливее становитесь.
* Вам нужна ясность в отношении того, что для вас важно. Ответьте на следующие вопросы:

  1) Кто я и чего хочу?

  2) Кем я хочу стать?

  3) Какой была бы моя жизнь, если бы я был счастлив каждый день?

4

ИЗМЕНЕНИЕ №1: ВИЗУАЛИЗАЦИЯ

"Создайте видение того, кем хотите стать, а потом живите так, как будто это видение – реальность".
– Арнольд Шварцнеггер

В 2007 году, ученые из университета Бишопс исследовали влияние визуализации и позитивных ожиданий на тело. Для исследования было привлечено 30 студентов-спортсменов, их разделили на 3 группы. Первую группу попросили ходить в тренажерный зал и делать упражнения на мышцы-сгибатели бедра. Вторую группу – не делать упражнения, но только представлять, как они их делают. Контрольная группа не делала ни упражнений, ни визуализации.

Исследование проводилось в течение двух недель. По истечению срока, силовые показатели участников в контрольной группе не улучшились, в то время как участники первой группы улучшили их на 28%. Но во второй группе, всего лишь с помощью *визуализации* упражнений, показатели улучшились на 24% – почти столько же, и это не подняв ни грамма и не занимаясь на тренажерах![6]

Вот вам сила визуализации. Ваш мозг одинаково воспринимает события, которые ясно и эмоционально представлены в воображении, и события, которые "реально" произошли. Когда вы представляете что-то, как уже случившееся, ваша нервная система привыкает к тому факту, что вы уже совершили какое-то действие. Таким образом, вам легче снова и снова повторять этот процесс, и когда вы дойдете уже до физического

выполнения действия, оно покажется естественным и более чем достижимым.

Еще не так давно мы с женой устроили себе день приключений в городе Куинстаун, Новая Зеландия, который считается мировой столицей экстремальных приключений. Еще до этого Роки пообещала себе делать "смелые и опасные" вещи, но каждый раз давала задний ход,

потому что боялась.

В этот раз она решила, что прыгнет с самой высокой точки для банджи-джампинга в Новой Зеландии, 134 метра, в каньоне Невис. Я вообще супер-муж и всегда ее поддерживаю, поэтому сказал: "Погнали!" К тому моменту, когда мы зашли на рецепцию, на ней уже лица не было, она чуть ли не плакала.

Она посмотрела на меня и сказала: "Я боюсь, но я должна это сделать".

Я сказал: "Нет, не должна. Ты ведь знаешь, что не должна".

Она согласилась, но сказала: "Все равно сделаю. Точно сделаю".

Я сказал: "Поделюсь секретом о банджи-джампинге, о котором многие не знают. В процессе создается столько энергии, что ты обретаешь способность летать. В буквальном смысле. По-настоящему волшебный момент наступает после прыжка".

Я рассказал Роки секрет. "Упадешь ты с мостика или прыгнешь – не так важно. Это так, свое эго пощекотать. Важно только исполнение. В момент, когда заканчивается движение вниз, накопленная отрицательная динамика переходит во всплеск

позитивной энергии. В этот самый момент у тебя есть возможность воспользоваться этой позитивной энергией – не дать ей впустую раствориться."

"Сконцентрируйся и сгруппируй тело, но в нужный момент раскройся и создай собственный всплеск энергии, дополняющий уже созданную динамику. Так ты полетишь, прямо как Чудо-женщина, и при этом будешь в полной безопасности".

Когда я закончил говорить, Роки больше не дрожала. Она сказала: "Круто! У меня получится!"

Я нарисовал на земле невидимую линию и встал рядом с женой. Потом я твердо схватил ее за куртку и сказал: "Встань на линию, которую я сейчас нарисовал, и сконцентрируйсы на том, что тебе нужно для достижения своей цели. И не смотри вниз".

И мы вместе визуализировали, как все будет проходить. Мы прыгали снова и снова, визуализируя идеальный прыжок. Потом я отошел назад и просто смотрел.

За нами приехал автобус и повез нас к месту прыжка. За эти несколько часов Роки не сказала ни слова. Когда мы добрались, Роки отошла в тихий уголок с ровной поверхностью и нарисовала на земле линию. Я смотрел, как она глубоко вдохнула, подошла к линии в полной концентрации, а потом уверенно прыгнула.

Роки была первой в очереди. Я увидел ее, полную уверенности, улыбку, а потом она пошла на мостик.

Три, два, один – и Роки спрыгнула с платформы.

Она полетела, полная решимости и свободы, а место страха занял восторг.

Человек обладает уникальной способностью прокручивать в голове любой выбранный сценарий событий. Мы способны визуализировать события, при этом наша нервная система реагирует на них так же, как если бы они на самом деле происходили – инстинкты те же. Это может быть как на пользу, так и во вред. Мы можем воодушевиться от того, что визуализируем успех. А можем и наполниться страхом, если будем представлять только провалы.

Я вырос в окружении богатых друзей, но у самого денег не было, и я думал о том, как легко будет жить, когда у меня будут миллионы. Я вырезал из журналов фотографии спорткаров, самолетов, яхт и особняков, клеил их на стены и зеркала и представлял себя в окружении этих вещей. Так я привыкал к тому, что у меня все это есть.

Это может показаться глупым, но только если вы сами никогда этого не делали. Я и сейчас всем советую этим заниматься, потому что результаты превосходят все ожидания. Большинство тех, кто добился высот в жизни, визуализировали свой успех. Я еще не встречал человека, который бы не достиг в жизни ни одного пункта, о котором визуализировал. Я точно достиг.

Если хотите обладать чем-то в реальности, сначала

визуализируйте это. Чем четче будет визуализация, тем мощнее энергия, которая позволит вам всего достичь. Визуализируйте регулярно, и не жалейте на это сил. Нарисуйте в голове картину и смотрите на нее, как будто она материализуется, как будто она уже входит в вашу жизнь. Неважно, визуализируете вы успех или физически достигаете его, чувства возникнут те же.

Но помните, что то же происходит в отношении плохих событий, как уже случившихся, так и потенциальных. Вы видите их, ощущаете их, а потом создаете в своей жизни. Или же вы ощущаете тягость уже произошедших плохих событий, что мешает полноте ваших чувств и внутреннего драйва. От такого состояния мало приятного. Поэтому визуализируйте для себя желаемые результаты. Свой успех. Что важнее всего, свое состояние счастья в самом процессе, а не "потом".

Спортсмены пользуются визуализацией постоянно. Майкл Фелпс, невероятный пловец из США, 18-кратный Олимпийский чемпион. визуализирует каждый момент каждого своего заплыва. Его тренер, Боб Боумен, называет этот прием "просмотром записи". Фелпс "репетирует" предстоящий заплыв каждый вечер и утро. Он представляет, как подходит к бассейну, стоит на

тумбе, занимает позицию и прыгает в воду. Он видит и чувствует каждый взмах, каждый вдох – до самого финиша, когда он быстрее всех

дотрагивается до стены.

Фелпс также представляет, что нужно сделать, когда что-то идет не так, как например на Олимпийских играх 2008 года в Пекине, когда ему пришлось плыть вслепую, потому что протекли очки (Кстати, тогда он все равно выиграл золото). Он никогда не визуализирует только одно – свой провал. С помощью своего разума, он создает физические, умственные и эмоциональные паттерны, ведущие к успеху. [7]

Процесс четкой визуализации желаемого – и чувство обладания им, – это то, чем каждый должен овладеть и в чем совершенствоваться. Попробуйте следующее упражнение.

Упражнение:
Визуализация лучшего и худшего сценариев

Подумайте о чем-то, что хотите создать в будущем. Может, вы хотите новую работу, клиента, повышение, лучших отношений, подтянутое тело, – что-то, что для вас важно.

А теперь, представьте, что вы уже достигли этой конкретной цели. Посмотрите на себя в той новой должности, посмотрите на подписание договора с тем новым клиентом. Посмотрите и прочувствуйте ту жизнь,

в которой ваши отношения наполнены еще большей глубиной и смыслом. Посмотрите и

прочувствуйте свое сильное, подтянутое, мускулистое тело и отметьте ощущения, которые возникают от уверенных движений. Создайте мощное воодушевляющее ощущение счастья от того, что вы – тот человек, у которого есть такая цель в жизни.

Это и будет лучшим из сценариев. Прекрасные ощущения, не так ли?

Но помните, что ваши мысли могут привести и к неприятным ощущениям, если не направлять их в позитивное русло и себе на пользу, а не во вред.

Попробуйте провести эксперимент: Представьте, как вы попытались достичь цели, но не смогли. Визуализируйте худший из сценариев – должность достается кому-то другому, клиент напрочь отказывается с вами сотрудничать, ваша половинка никак не отзывается на ваши попытки улучшить взаимоотношения и, сколько вы ни пытаетесь, сбросить вес у вас не получается.

Что чувствуете? Угнетенность? Депрессию? Беспокойство? Злость? Разочарование? Грусть?

А ведь *ничего плохого на самом деле не случилось!* Это все сила вашего разума.

Из последующих глав вы узнаете, как менять ход своего мышления даже в ситуациях, когда ничто не

идет как надо, но сейчас давайте разбавим процесс и воспользуемся вашими мыслями, чтобы представить себе еще один вариант будущего. Представьте, что вы преодолели все препятствия, с которыми столкнулись в своем худшем сценарии. Не получили

должность? Нашли вариант еще лучше. Клиент сказал "нет"? Вы поблагодарили его за уделенное время, а потом договорились с **двумя** новыми клиентами. Ваша половинка сопротивляется вашим попыткам к сближению? Вы делаете что-то настолько невероятное, что он(а) ошеломлен(а) вашей страстью и любовью и бросается к вам в объятия. Не получается сбросить вес? Представьте, что попробовали что-то такое, что оказалось идеальным вариантом для достижения ваших фитнес-целей – новое хобби, активность, диета или изменение в образе жизни. А потом смотрите, как летящей походкой идете по улице, весь такой успешный и преодолевший препятствия, которые казались непреодолимыми, и безмерно счастливый по этому поводу.

Шекспир писал: "Нет ни хорошего, ни плохого. Только мысли делают все таковым". Визуализация – ваш ключ к достижению счастья, будь то в хорошие или плохие времена. Создавайте картины желаемого и чувствуйте то счастье, которое приходит от проживания

такой жизни.

В следующей главе мы поговорим о втором изменении: **Позитивных ожиданиях.**

Краткое содержание главы

* Ваш мозг одинаково воспринимает события, которые ясно и эмоционально представлены в воображении, и события, которые "реально" произошли.
* Чтобы понять всю силу визуализации, представьте лучший и худший из сценариев в отношении того, чего вы хотите. Заметьте, что ваш разум способен создать в вас как положительные эмоции, так и отрицательные.
* Если хотите обрести желаемое, сначала визуализируйте это. Чем яснее представляете, тем сильнее притяжение.

5

ИЗМЕНЕНИЕ №2: ПОЗИТИВНОЕ ОЖИДАНИЕ

"Сам факт того, что вы с нетерпением чего-то ожидаете,
уже превращает вероятность в реальность".
– Сэмюэл Смайлз

Вспомните момент, когда вы очень ждали чего-то. Вечер перед свадьбой... Момент за сутки до важной гонки... Тот момент, когда вы поступили в университет, или перешли в другую школу, или другую компанию... А может и момент, когда вы ждали рождения своего первенца. Помните это волнение, воодушевленность, счастье? Ничего еще не случилось, но вы были в состоянии *позитивного ожидания*, потому что знали, что скоро произойдет что-то замечательное. Все те же чувства можно привязать к любой ситуации, которая может сложиться в вашем будущем, и использовать их для достижения состояния счастья – и для того, чтобы повысить свои шансы на успех.

Как это работает? Позитивное ожидание помогает стать более уверенным. Как только вы визуализировали свой успех и заранее порадовались своим победам, вы знаете, что всего можно достигнуть. Это не то же самое, что думать: "да, я могу", потому что визуализация дает внутреннее доказательство. Ваш разум знает, что вы уже увидели и прочувствовали свой успех, и поэтому вы совершенно точно сможете его повторить.

Вместе с позитивным ожиданием важно помнить о

концепте отложенного вознаграждения. Научно доказано, что способность откладывать удовольствие играет значительную роль в уровне счастья людей, которые ей обладают или

развивают в себе. Когда-то Уолтер Мишел провел в университете Стэнфорд известный "Зефирный эксперимент" – исследование, длившееся 40 лет. Исследование проводилось с участием сотен детей в возрасте от 4 до 5 лет. В ходе исследования каждого ребенка по очереди заводили в отдельную комнату и садили за стол. Затем на стол клали одну зефирку, а ребенку говорили, что он может либо съесть зефирку сразу, либо подождать, пока ученый вернется, и получить еще одну зефирку за ожидание. А потом ученый выходил из комнаты на 15 минут. На протяжении 40 лет ученые отслеживали, как складывалась жизнь участников, и результаты получились следующими. Дети, отложившие удовольствие и не съевшие зефирку, во многом достигли гораздо бóльшего успеха. Дети, которые подождали второй зефирки, были более способными к позитивному ожиданию, что отражалось и на их жизни. Среди них было меньше тех, кто страдал ожирением и зависимостями, они лучше справлялись со стрессом и лучше сдавали входные экзамены в университет. Согласно опубликованному отрывку из исследования, "добровольно отложенное вознаграждение с целью достижения более долгосрочных результатов

необходимо, если человек хочет быть эффективным".[8]

Помните про Майкла Фелпса, который визуализирует каждый свой заплыв? Фелпс не останавливается на визуализации только картинки, звука и чувства прикосновения к стене. Он также видит, как его голова поднимается из воды, как он срывает с себя плавательную шапочку, смотрит на таймер, видит там рекордное время, а потом празднует победу. Он создает позитивное ожидание своего успеха каждый раз, когда в уме репетирует заплыв.

Когда вы смотрите на ситуацию, как на уже случившуюся, ваша нервная система привыкает к тому, что вы уже выполнили задачу, поэтому повторение своего успеха будет даваться вам легче. А когда вы приступите непосредственно к действию, все будет казаться естественным и выполнимым. Поэтому, перед тем как начать, практикуйте визуализацию – представляйте свой успех в каком бы то ни было начинании. Следуйте примеру Майкла Фелпса и каждое утро и вечер "смотрите запись" о том, что вам нужно достигнуть. Просматривайте и чувствуйте каждый момент, и вы тоже окажетесь на пьедестале со своей собственной золотой медалью!

Упражнение:
Позитивное ожидание

Представьте, что сейчас канун Нового года. Вы на вечеринке с самыми близкими друзьями и семьей – самыми дорогими для вас людьми, которые, в свою очередь, любят вас. И вот кто-то предложил каждому по очереди вставать и рассказывать о том, как у него/нее прошел этот год. Вы слушаете рассказы своих друзей и членов семьи об их достижениях и трудностях и размышляете о них.

Настала ваша очередь. Вы встаете и начинаете рассказывать, как прошел этот год для вас. Что вы скажете?

Конечно, на самом деле до Нового года еще далеко, и вы описываете еще не случившиеся события. Если же они произошли, то в вашей власти определить свое восприятие этих событий (Больше о **Восприятии** в "Изменение №4").

Таким образом, вы вольны выбирать, будет ли ваша история праздником победы – празднованием всего того, что вы смогли подарить себе и другим и кем смогли стать. С другой стороны, вы можете

представить и самый невыносимый сценарий: самую ужасную картину года из возможных, чем бы она для вас ни была.

Будь победа или катастрофа, ничего еще не случилось. Теперь, когда вы представили оба варианта в уме и прочувствовали их телом, какое чувство – ваш друг, а какое – нет? Большая часть этих событий еще не произошла, и поэтому вы вольны выбирать, что почувствуете, когда это случится. Сделайте выбор в пользу приятных ощущений о грядущем: это и веселее, и стресса меньше испытываешь!

А сейчас вы узнаете о том, какое воздействие смыслы оказывают на ваше мышление и эмоции.

Краткое содержание главы

Позитивное ожидание помогает стать более уверенным. Как только вы визуализировали свой успех и заранее порадовались своим победам, вы знаете, что всего можно достигнуть.

* Параллельно с позитивным ожиданием крайне важно практиковать отложенное вознаграждение.
* Когда вы визуализируете успех и практикуете позитивное ожидание, ваша нервная система привыкает к ситуации успеха, что делает путь к дальнейшим достижениям проще.

6
ИЗМЕНЕНИЕ №3: СМЫСЛ

"Единственный смысл жизни – это тот, которым вы ее наделяете".

– Тони Роббинс

Представьте, что вам 35 лет, вы – топ-менеджер, вы заходите в свой офис, держа в руках старого потрепанного плюшевого медвежонка, с которым в детстве любили спать. Люди подумают, что, что вы с ума сошли, и будут правы. И тем не менее, многие все же мертвой хваткой держатся за свои старые потрепанные истории из прошлого, из "пользы" которых – только разочарование?

Человек живет историями, которые сам для себя пишет. Поэтому смыслы, которыми мы наделяем все происходящее в нашей жизни, определяют все, что мы делаем и не делаем. Проблема в том, что большинство из нас предпочитают раз за разом рассказывать себе паршивые истории. Допустим, у вас как-то распались отношения. Или бизнес провалился. Или вы не поступили в какой-то университет. Или с треском провалились на соревновании. Или потеряли кого-то, кто для вас был очень дорог. Слишком часто люди годами держатся за боль от этих осколков прошлого и позволяют этим событиям вести их жизни в пропасть.

Эти произошедшие события принесли вам уже достаточно боли. Перестаньте давать им пищу своими мыслями – так они не смогут навредить вам еще больше. Да, эти эмоционально значимые события произошли, но сейчас они уже не происходят и вы можете выбрать не переживать их заново. Это ваша

история – история того, кто вы и почему вы именно такой, какой есть. Какой историей, каким смыслом вы наделили события, которые произошли с вами в прошлом?

Изменить свое прошлое нельзя, но смысл

произошедшего и то, как эти события влияют на вашу жизнь, можно. Переосмыслите свои убеждения насчет историй, которые, возможно, вам только мешают. Если вы живете в уверенности, что "меня бросил любимый человек, а значит каждый, кого я полюблю в будущем, тоже меня бросит", то какого отношения ждать людям, которые хотят с вами сблизиться?

Нужна смена смысла. Если вас кто-то покинул, значит это должно было произойти, вот и все. В этот момент вам открывается убеждение: "ничего не бывает просто так; все, что ни делается, все к лучшему".

Вселенная работает для вас, а не против вас. Я верю в это. Если бы вы верили в это, как бы вы относились к жизни? Как это убеждение может изменить ваш взгляд на препятствия и так называемые "проблемы"? Если жизнь и правда на вашей стороне, что вам стоит попытаться сделать? Насколько счастливее вы можете быть вне зависимости от обстоятельств?

Разум может фокусироваться только на одной вещи за раз, поэтому наполняйте его мыслями, которые двигают вас к желаемым результатам, а не к тому, чего вы совсем не хотите. Если приближается какое-то событие, а вам невыносимы мысли о том, что может случиться, не мыслите их. Ничего еще не случилось, поэтому не стоит жить так, будто ваши худшие мысли уже материализовались.

Если вы позволите себе погрузиться в это состояние, разум поведет вас по самым худшим

сценариям из возможных – да даже тем, которые и возможны не были. А эмоционально проживать вы будете каждый из них так, будто они на самом деле произошли. Зрелище отвратительное, поэтому не сто́ит. Выбирайте убежденность в том, что все сложится наилучшим образом, и, что бы ни случилось на самом деле, случится это всего раз. До того момента, живите историей, которая вам помогает, а не вредит. Найдите усиливающий смысл – и вы снова обретете контроль над собственной жизнью.

Упражнение: Меняем смысл прошедшего события

Вспомните какое-нибудь неудачное событие из прошлого. Может, это будет какая-то мелочь: например, вас в детстве последним выбрали в команду; а может и что-то значимое: например, вас уволили, или бросила ваша "половинка", или психологическая травма из детства, или смерть/несчастье любимого человека. Каким смыслом вы наделили это событие тогда? Этот смысл наполнял вас хорошими чувствами, или плохими?

Когда что-то такое происходит, мы наполняем это наихудшим смыслом из возможных, потому что испытываем очень сильные эмоции, такие как злость,

грусть, страх, боль, вина или стыд. Смысл, которым вы наполняете эти события, во многом определяется вашими эмоциями. Но прошлое – это прошлое, и сегодня вы можете решиться и изменить смысл

любого из событий, просто изменив свои мысли по их поводу.

Подумайте о том самом событии из прошлого. Можете ли вы наполнить его другим смыслом, учитывая весь полученный вами опыт и знания с того времени? Может после того, как вас выбрали последним, вы начали тренироваться еще усерднее и стали гораздо лучше. Или вы просто сфокусировались на других вещах – компьютерах, или литературе, или музыке, – от которых вы получаете гораздо больше удовольствия и в которых вы гораздо лучше проявляетесь.

Может быть, благодаря тому увольнению, вы начали строить другую карьеру, переехали в другой город, или решили стать предпринимателем и больше никогда ни на кого не работать. Может быть, разрыв с вашей "половинкой" помог вам четко осознать, кем вам нужно стать и что делать, чтобы быть прекрасным партнером и быть в отношениях с таким же прекрасным партнером.

Если бы смысл этого события мог быть *только* позитивным, каким бы он был?

Может, вы вспомнили о смерти близкого человека, и рана от этого события все еще открыта. Если бы этот близкий человек стоял сейчас перед вами, с каким убеждением относительно своей смерти он/она посоветовал(а) бы вам жить? Пожелал бы этот человек, чтобы вы держались за эту боль, или же он попросил

бы вас вспоминать о нем с любовью и с помощью этого прожить замечательную жизнь?

Если вы понимаете, что все еще держитесь за эту

боль, посмотрите на это событие глазами Бога, или Вселенной, или чего угодно, что для вас является создателем. Смотря глазами Вселенной – и зная, что Вселенная работает для нас, а не против – какой позитивный смысл могло нести это событие?

Понимаю, в некоторых случаях позитивный смысл найти крайне сложно. Есть вещи, которых никому не пожелаешь. Но если вы продолжаете снова и снова проживать это событие и испытывать от этого боль, вам никогда не выйти из этого порочного круга, и счастья вам не светит. Вы заслуживаете большего. Если нужно, обратитесь за помощью к хорошему психологу. Найдите того, кто поможет вам отпустить мешающие вам чувства и открыть новые смыслы, с помощью которых вы сможете начать двигаться вперед.

Мысли, как и чувства, должны быть под контролем. Контроль над мыслями, как и над дыханием, может быть сознательным или бессознательным. Вы можете заставить себя чувствовать что угодно, просто наполнив каким-либо смыслом любое из событий прошлого, настоящего или будущего. Осознайте это – поймите, что вы сами можете выбрать смысл для любого события, – и вы почувствуете, что живете на своих условиях, и станете счастливее.

Когда мы хотим найти лучший смысл, часто необходимо посмотреть на прошлое, настоящее или

будущее с другим **восприятием.** И это – следующий шаг на пути к построению счастья силой мысли.

Краткое содержание главы

* Человек живет историями, которые сам для себя пишет. Но большинство людей рассказывают себе паршивые истории.
* Изменить уже произошедшее событие нельзя, но всегда можно изменить смысл этого события. Если бы смысл события из прошлого мог быть только позитивным, каким бы он был?
* Наделяйте происходящие события усиливающим смыслом, и вы обретете контроль над своей жизнью и своим счастьем.

7
ИЗМЕНЕНИЕ №4: ВОСПРИЯТИЕ

"Фактов не существует, есть лишь интерпретации."
– Фридрих Ницше

У Таннера, моего сына, есть друг, отец которого очень известен. Как-то парни были у нас дома (это было еще тогда, когда они учились в школе), и друг Таннера жаловался, что ему наступили на новые кроссовки. Это было несколько часов назад, но он все еще был расстроен. Таннер сказал, что у него всего две пары кроссовок, и что человеку, у которого их больше пятидесяти, не стоит жаловаться на такое пятнышко. Потом Диллон, брат-близнец Таннера, сказал, что у него вообще была только одна пара и та вся в дырах, но ему нравились эти кроссовки и новые он не хотел.

Я все это слышал и тогда вспомнил, как был на Фиджи, где ни у кого нет обуви вообще, но все улыбаются практически без остановки. Вообще, я помню людей и без ног, которые безмерно счастливы. А вот сидит ребенок, у которого есть все, что можно пожелать, но он выбирает концентрировать свои мысли на маленьком пятне на кроссовках. Я ему тогда посоветовал почистить обувь и жить в благодарности за изобилие в его жизни (не думаю, что он что-то понял).

С помощью восприятия можно менять то, что чувствуешь, путем проживания различных сценариев ситуации, в которых она еще хуже, чем есть на самом

деле. Вы также можете облегчить свою боль в какой-либо ситуации, если подумаете, как

можно испытывать счастье даже в таких обстоятельствах.

Когда нужно изменить свое восприятие по отношению к "негативному" событию, кому-то помогает фраза "ну, по крайней мере...". Поссорились с супругом(ой)? Ну, по крайней мере, ссору пресекли, пока она не вышла из под контроля. К вам пришла налоговая с проверкой? Ну, по крайней мере вы так хорошо заработали в прошлом году, что они посчитали вас достойным проверки! Будет еще лучше, если вы сможете отнестись к ситуации с юмором. Один из лучших инструментов для изменения восприятия – задавать вопросы, после которых вы фокусируетесь на том, что делает вас счастливым. Вот несколько примеров.

* Если подумать, моя жизнь ведь прекрасна, все ведь могло быть гораздо хуже?
* Могло ли быть так, что еще пару лет назад я бы радовался, что у меня в жизни такая проблема?
* Это проблема или возможность?
* Я вообще вспомню об этом через 10 лет?
* Если смотреть на картину в целом, насколько это действительно важно?
* Какой урок я могу из этого вынести?

Еще давно я научил себя задавать такой вопрос:

"Какие в этом есть плюсы?" Простой вопрос может изменить ваше восприятие ситуации. Допустим, один из менеджеров

украл у компании деньги и сбежал – разве вы не рады, что он ушел и больше ничего не украдет?

Может плюс в том, что теперь вам придется прошерстить всю бухгалтерию впервые за долгие годы, и вы придумаете новые способы для заработка или экономии денег, которые иначе не пришли бы вам в голову.

Вопросы изменят вашу жизнь, когда вы придете к правильным ответам. Ответы всегда доступны, нужно лишь задавать правильные вопросы – такие, которые вас усиливают. Избегайте вопросов из разряда "Почему нельзя?" или "Почему ничего никогда не получается?" Лучше спросить "А как мне сделать...?"

Всегда стройте вопросы и утверждения так, чтобы они вели к желаемым результатам. Например, если вы скажете ребенку "Не пролей воду", что произойдет? Как правило, ребенок все прольет. Гораздо лучше сказать: "Смотри, чтобы вода оставалась в кружке". Такая формулировка призывает к желаемому действию, а не к избеганию нежелаемого.

Всегда есть место для благодарности. Ситуация всегда может стать хуже. Примите решение проводить меньше времени в состоянии несчастья и измените свое восприятие. Неприятные события случаются, они

нас подрывают,

но нужно вставать и что-то с этим делать. Если ваши мысли и действия направлены на то, чем вы наслаждаетесь, вы будете счастливы. Если же ваши мысли наполнены тем, отчего вам грустно, то ничего кроме грусти и не ждите. Попробуйте вот что: всякий раз, когда вы несчастливы, воспринимайте эту ситуацию как сигнал к необходимости перемен.

Упражнение: Новое восприятие

Всякий раз, когда обстоятельства оставляют желать лучшего, измените свое восприятие и посмотрите на ситуацию с другой точки зрения. Спросите себя: "Какие здесь плюсы?" или "Какие плюсы я *мог бы* извлечь из этого?" Попробуйте задать такой вопрос: "Я вообще вспомню об этом через 10 минут/часов/дней/лет?" (я часто пользуюсь этим вопросом, когда еду по трассе). Попробуйте отнестись к происходящему с юмором: "Блин, в жизни не думал, что можно так плохо водить!" Или воспользуйтесь фразой "Ну, могло быть и хуже. Я мог...", а потом придумайте что-то несуразное, например: "Я мог застрять в болоте, где вокруг нет ни одной ветки, чтобы зацепиться!" А вот мое любимое: "Ну, по крайней мере я не..."

Изменение восприятия позволяет нам расти и

вносить свой вклад. Оно позволяет поместить себя в позицию человека, который не фокусируется на проблемах, а решает их. Очень многие не могут выйти за рамки своей истории; люди настолько сфокусированы на текущих обстоятельствах, что не видят целой картины. Они не понимают, что проблемы, с которыми они столкнулись и которые преодолели, – это их вдохновляющие истории, которые нужны другим людям для выхода из собственных сложных ситуаций. Нет ничего лучше, чем чувство, которое получаешь от оказания помощи кому-то, кто хочет вырасти. Когда вы начинаете заниматься чем-то, что выходит за рамки получения собственной выгоды, вы обретаете один из самых прекрасных даров жизни.

Все, что помогает взглянуть на ситуацию с другой точки зрения, может помочь вам стать счастливее, а если не счастливее, то хотя бы более способным к решению ситуации. Помните, что счастье – это выбор, поэтому измените свое восприятие и приступайте к незамедлительным действиям для создания желаемых условий жизни.

Один из самых легких способов изменить свое восприятие – каждый день благодарить Вселенную за все дары в вашей жизни. Именно в этом суть последнего шага: **Благодарность.**

Краткое содержание главы

* Вы можете менять свое восприятие, проживая в уме различные альтернативные сценарии, и так менять то, что чувствуете.
* Отличным инструментом для построения нового восприятия являются вопросы, которые концентрируют внимание на том, что делает вас счастливым. Когда вы начнете задавать вопросы, которые вас усиливают и которые вам помогают, вы измените свою жизнь. "Как мне выйти за рамки деятельности во благо лишь моей личности?"
* Всякий раз, когда оказываетесь в сложной ситуации, спрашивайте: "Какие здесь плюсы?" или "Какие плюсы я *мог бы* извлечь из этого?"

8

ИЗМЕНЕНИЕ №5: БЛАГОДАРНОСТЬ

"Чем больше вы выражаете благодарность
за то, что у вас есть, тем больше
у вас будет того, за что можно выражать
благодарность".
– Зиг Зиглар

Благодарность – это признательность за настоящее. Это любовь к тому, что есть. Это состояние благодати. Жизнь в благодарности – это бесконечность состояния признательности. Но также это состояние – самая глубокая, настоящая и долговечная форма счастья. И это чувство открыто вам в любой момент времени.

Наука только сейчас начинает изучать силу влияния благодарности на наше здоровье и уровень счастья. Например:

* Благодарные люди обладают лучшим здоровьем, испытывают меньше недугов.
* Благодарность понижает уровень негативных эмоций, таких как разочарование, сожаление, зависть и злость. Она также повышает уровень самооценки и снижает склонность к сравнению себя с другими.
* Благодарность улучшает выдержку и помогает людям справляться с неудачами и трудностями.[9]
* И наконец, по словам Роберта Эммонса, профессора психологии и эксперта в области позитивной психологии, регулярное мысленное выражение благодарности способно повысить уровень счастья как минимум на 25%.[10]

Мне очень нравится эта цитата от греческого

философа Эпикура: *Не порти впечатление от того, что имеешь, желая того, чего у тебя нет. Помни о том, что когда-то ты лишь только надеялся получить то, чем обладаешь сейчас.*

Остановитесь на минуту и подумайте о трех вещах, за которые вы благодарны в жизни – может, трех вещах, которые когда-то были только мечтами, но которые вы воплотили в реальность. Представьте их в уме и отметьте свои ощущения. Почувствуйте благодарность за эти вещи. Думайте только о том, насколько вы счастливы, что эти вещи, люди и события есть в вашей жизни – только для вас, в этот момент.

Я использую силу благодарности каждый день. Всякий раз, когда я разочарован или перегружен, она помогает мне перейти от негативных эмоций к смирению и признательности за то, кто я, что у меня есть и что я могу переживать. Благодарность также помогает мне в отношениях. По какой-то причине очень легко обижаться на родственников просто потому, что это близкие нам люди и мы чаще с ними контактируем – и они почему-то очень хорошо умеют играть на наших нервах! Но благодарность может помочь заглянуть за рамки обиды и осознать всю силу нашей любви к этим людям, даже если они вызывают только негатив в какой-то момент. Когда у меня возникают сложности с людьми, происходящими вещами или возможностями, я думаю о том, за что благодарен, а потом вспоминаю, что моя семья и мои друзья – первые в этом списке. Я никогда не упускаю возможности сказать любимому человеку, что я его люблю и ценю.

С помощью благодарности вы можете избавиться от

плохого настроения и негативных установок. Она может развеять в вас злость и помочь преодолеть скорбь. Благодарность избавляет от мыслей "Почему я?" и "Почему не я?" Она сконцентрирует ваше внимание на том, где ему нужно быть и когда ему нужно там быть. Благодарность – просто, полезно, бесплатно.

Исследования в нескольких крупных университетах уже доказали несомненную силу благодарности:

* В одном из исследований, проведенном в университете Пенсильвании, д-р Мартин Селигман проверил силу благодарности на 411 участниках. Их поделили на две группы, одна из них – контрольная, и дали задание: написать о каком-либо раннем воспоминании. Участников в не контрольной группе попросили написать и лично передать письмо с благодарностью человеку, которого они никогда не благодарили за проявленную доброту. Уровень счастья у участников незамедлительно повысился, и эффект продолжался в течение месяца.
* В ходе другого исследования, проведенного в Уортоне (университет Пенсильвании), на две группы были разделены специалисты по сбору средств. Первую группу менеджеры

поблагодарили за их работу, а вторую – нет. Специалисты, которых поблагодарили, сделали на 50% больше звонков.

Большинство из нас осознают силу благодарности, и мы

хотим чаще к ней возвращаться. Но мы так заняты другими вещами, так много вещей требуют нашего внимания, что мы забываем о благодарности. Поэтому вопрос в том, как нам чаще напоминать себе быть благодарными? Для создания привычки нужно регулярно повторять одно и то же действие на протяжении минимум месяца (все просто). Делайте ниже указанные практики на протяжении следующих 30 дней:

Упражнение:
Три практики на благодарность

#1: Начиная с этого дня, вспоминайте о двух вещах, за которые благодарны. Каждый день добавляйте по 2 новых пункта в этот список. По истечению 30 дней у вас будет шикарный список.

#2: Как только просыпаетесь, **до того, как встанете**, делайте две вещи. Первая – будьте благодарны. За то, что проснулись, ведь это значит, что вы живы. Отличное начало дня! Затем вспоминайте свой список вещей, за которые благодарны, и сопровождайте каждый пункт состоянием счастья. Можете включать любые другие вещи, за которые благодарны.

#3: Как только закончили, тренируем целенаправленные действия. **Еще до того, как встанете**, создайте в уме видение, как должен пройти ваш день. Четкое и ясное. Что вы несете в мир? Кто на вас надеется и какой вклад вы

для них вносите? Чувствуйте благодарность, что проживете тот день, который вы себе представили. Четко представьте свои намерения и действуйте с энтузиазмом, уверенностью и заряженностью!

Укорените в себе эти практики, и ваша жизнь кардинально изменится. За 30 дней вы построите привычку, а потом больше никогда не захотите прекращать эти практики до конца жизни. Вы всегда можете выбрать, какие чувства испытывать, так почему бы не начинать свой день с благодарности и ощущения цели?

Краткое содержание главы

* Благодарность – это признательность за настоящее. Но также это состояние – самая глубокая, настоящая и долговечная форма счастья.
* Чаще напоминайте себе, что нужно быть благодарным.
* Начинайте свой день с практик на благодарность. Перед тем, как встать с постели, вспомните то, за что вы благодарны, и ощутите счастье. Затем создайте в уме видение того, как должен пройти ваш день.

9
ЗАКЛЮЧЕНИЕ: НАУКА ДОСТИЖЕНИЯ В СОСТОЯНИИ СЧАСТЬЯ

"Конституция дает право только
на преследование счастья.
Ловить его нужно самому".
– Бенджамин Франклин

Вот вы и познакомились с пятью изменениями в мышлении, которые незамедлительно улучшат вашу жизнь. Вам нужно изменить свой образ мышления посредством визуализации, позитивного ожидания, выбора смыслов, восприятия, а также благодарности. Регулярно практикуйте эти изменения (попробуйте включать их в свою деятельность на протяжении 30 дней подряд, чтобы установить привычку), и вы тоже сможете **построить счастье силой мысли**.

Вы не только станете счастливее, но также научите свой мозг помогать вам в достижении более значительных результатов. Как-то давно я придумал, как я считаю, универсальную формулу успеха. Все начинается с мышления, и с помощью этих пяти изменений вы сможете направить свои мысли в нужное русло.

Правильное мышление = Визуализация, Позитивное ожидание,
Смысл, Восприятие, Благодарность

Действия = Подготовка, Планирование, Исполнение, Измерение, Улучшение.

Включайте эти практики в свою жизнь, и со временем вы полностью овладеете мышлением, ведущим к успеху. Тем не менее, правильное мышление ничего не значит, если нет *действий*, нет практики, нет прилагаемых усилий.

Именно поэтому **Универсальная формула успеха** выглядит так:

Правильное мышление + Действия = Успех

Парадигмы мышления со временем развиваются и укрепляются; если вы включаете их в свою повседневность и действуете, вы закрепляете в себе прекрасное состояние ума и тела. Это ведет к большей стабильности в способности предпринимать правильные действия, которые приведут вас к желаемому успеху в жизни.

Поначалу сложно помнить о том, что нужно предпринимать действия, которые принесут нам пользу, но, как только вы начнете применять эти простые и проверенные стратегии, вы сразу заметите качественные улучшения во всех областях своей жизни. Результаты не заставят себя ждать. В дополнение к тому, что внутри вас будет жить чувство, что вы можете достичь всего на свете, вы будете чувствовать, как будто уже всего достигли, и будете благодарны за это, и будете праздновать – потому что вашему мозгу и телу все равно, реально это или нет.

Примените идеи из этой книги и вы поймете, насколько просто сделать счастье своим ежедневным состоянием. А когда у вас это получится, вы также

заметите, что в состоянии счастья желаемых результатов достичь гораздо легче.

Я даже не сомневаюсь, что эти пять изменений в образе мышления приведут вас к невероятному успеху. И все же есть еще кое-что, о чем вам нужно помнить: о словах, которые вы говорите. Как и мысли, слова могут пролетать незаметно. И это я не только про то, что вы говорите вслух. Наибольший вред наносят слова, которые вы говорите сами себе. Не будьте так строги к себе и другим. Будьте добрее, относитесь к себе и другим с пониманием. Каждый использует имеющиеся навыки и инструменты настолько хорошо, насколько может Говорите с собой так, будто даете напутствие первокласснику. Излучайте поддержку и позитив. Вы ведь не скажете своему ребенку, что он глупый, толстый и вообще ни на что не годный. Многие люди относятся к себе жестче, чем думают. Пора прекращать. Это не вы. Вы заслуживаете счастья, поэтому отстаньте от себя и станьте своим лучшим другом. Посмотрите в зеркало и вслух скажите, что делает вас прекрасным и уникальным человеком. Вы – победитель! Определите свои таланты и сияйте ими на весь мир.

На свете только один вы, помните об этом!

Подумайте о чем угодно, чего хотите достичь или что создать: Насколько больше удовольствия вы

получите, если будете счастливым еще до того, как начнете процесс, и в ходе

него? В чем смысл откладывать момент счастья и празднования? Разве в ваших действиях не будет больше энтузиазма, если быть счастливым и праздновать на каждом этапе процесса?

Я желаю вам испытывать удовольствие в ходе процесса, а также делиться этим удовольствием со всеми вокруг.

Буду рад вашим рассказам о своих достижениях. Напишите мне – greg@happilyachieving.com. С удовольствием отвечу.

Выбор за вами – границ не существует. Если что-то есть в ваших мечтах, это может стать реальностью. Если о чем-то можно подумать, это можно сделать. Вы можете **построить счастье силой мысли** прямо сейчас, в этот самый момент. Поэтому начинайте!

Пришло ваше время построить жизнь на своих условиях! Я верю в вас и желаю всего самого наилучшего. Новых вам высот!

Краткое содержание главы

* Вы можете изменить свой образ мышления посредством визуализации, позитивного ожидания, выбора смыслов, восприятия, а также благодарности.
* Регулярное применение этих изменений позволит вам натренировать мозг на достижение более значительных результатов.
* **Правильное мышление** бесполезно без **действий.**

Универсальная формула успеха:

Правильное мышление + Действия = Успех

Благодарность

В моей жизни есть много людей, которые учили, вдохновляли, поднимали и поддерживали меня во всех моих начинаниях. Мой путь включал многих людей, и хотя слова на этих страницах написаны мной, я узнал их от гораздо более мудрых мастеров. Но я понимаю и живу согласно их учениям, чего и вам желаю.

Хочу начать с благодарности своей прекрасной и замечательной жене Роки. Она каждый день вносит неоценимый вклад в мою жизнь, так же, как и мои сыновья: Таннер, Диллон и Остин. Я люблю их, уважаю и ценю. Спасибо тебе, мама, за то, что всегда поддерживаешь меня. Я люблю и ценю тебя, больше, чем ты можешь себе представить. Тони Роббинс, спасибо, ты человечище. Ты на самом деле живешь согласно тому, чему учишь, и все еще, по прошествию десятков лет, со страстью помогаешь людям, а ведь на твоем счету уже миллионы измененных жизней. Я с уверенностью говорю, что ты – один из величайших учителей за все время в принципе. Я благодарю всех своих друзей и свою семью: на этих людей я всегда могу положиться, несмотря ни на что. Каждый день я проживаю в благодарности вам. Вы всегда готовы

спустить меня на землю, что я ценю. Вы знаете, для кого эти слова,

потому что не устаю напоминать вам, как сильно я вас люблю и ценю. Никаких недосказанностей. Нас связывает не кровь, но любовь. Спасибо, что всегда честны со мной, что вы – настоящие, что всегда говорите прямо, даже когда мне не нравится, что вы мне говорите.

Спасибо всем тем, кто уже помог и кто все еще помогает мне доносить мысль этой книги в мир. Спасибо моему редактору, Виктории Джордж.

Спасибо всем тем, кто вносит свой вклад в мир, помогает людям, животным, помогает делать нашу планету еще лучше. Люди, готовые помочь ближнему, вы все – огонь! И те, кто искренне рад за успехи других – тоже огонь! Такие люди вдохновляют меня доносить до людей мысль, что счастье доступно каждому, в любой момент времени. Именно их я привожу в пример когда говорю, что люди в этом мире добры, и что им не все равно, и что они хотят помочь. Не останавливайтесь, пожалуйста. Даже самая малая помощь важна. Вы важны, мы все важны. Важно все.

Если вы еще не относитесь к числу таких людей, то делайте все возможное, чтобы стать одним из нас. Ведь мы – те люди, которые достигают в состоянии

счастья. Мы всегда рады новым людям. Водичка шик – ныряйте!

Об авторе

"В счастье мы не теряем свою силу,
там мы ее находим!"
– Грег Якобсон

Грег Якобсон – автор международных бестселлеров, спикер, корпоративный тренер, наставник и бизнес-консультант. За свою жизнь он видел больше большинства людей. Грег является экспертом в использовании эмоционального интеллекта и построения взаимоотношений для повышения уровня вовлеченности сотрудников. Он участвовал в основании, деятельности и продаже крупных компаний, снял документальный фильм и является членом нескольких советов директоров и советников. Его путь не всегда был гладким. В начале пути ему приходилось каждый месяц тратить деньги с кредитных карт, просто чтобы выжить, но потом он построил компанию с оборотом более 100 миллионов долларов.

А затем Грег открыл истинный секрет успеха: Искусство достигать в состоянии счастья. У Грега были и 100-часовые рабочие недели в режиме гиперпродуктивности, и 10-летний творческий отпуск – бесценное время, проведенное с семьей, несколько

кругосветных путешествий, а также развитие желания расти и вносить вклад в жизни других людей.

Сейчас Грег использует свой опыт в построении стратегий для бизнеса и обучении пиковой производительности вместе с знаниями в области достижения в состоянии счастья и помогает компаниям построить лучшую внутреннюю культуру и повысить показатели результативности. Своими готовыми и проверенными стратегиями он показывает всем, от сотрудников до директоров, как повысить уровень их счастья и самореализации как в профессиональной жизни, так и личной, и как построить жизнь так, чтобы было больше времени на времяпрепровождение с семьей и друзьями.

Секрет успеха не в одних только знаниях, но еще в знакомствах и знакомствах этих знакомств. Грег Якобсон обучает тому, как настроиться на одну волну с кем угодно, включая **людей, авторитетных для вашей целевой аудитории!**

За плечами Грега работа с сотнями компаний и многого достигшими людьми. Он обучал их тому, как достигать еще больше, быстрее, и как лучше работать в команде с помощью эмоционального интеллекта и

глубокой проработки взаимоотношений.

Грега часто привлекают в качестве спикера, тренера и консультанта; его работа уже принесла множество плодов различным некоммерческим и коммерческим мировым организациям, а также правительствам.

Материалы о позитивной психологии

Книги о счастье

Achor, Shawn. The Happiness Advantage: *The Seven Principles of Positive Psychology That Fuel Success and Performance at Work:* New York, Crown Business, 2010.

Ben-Shahar, Tal. Happier: *Learn the Secrets to Daily Joy and Lasting Fulfillment:* New York, McGraw-Hill Education, 2007.

Dunn, Elizabeth and Michael Norton. Happy Money: *The Science of Happier Spending:* New York, Simon & Schuster, 2013.

Emmons, Robert. *Thanks! How Practicing Gratitude Can Make You Happier:* New York, Houghton Mifflin, 2008.

Haidt, Jonathan. *The Happiness Hypothesis: Finding Modern Truth in Ancient Wisdom:* New York, Basic Books, 2005.

Klein, Stefan. The Science of Happiness: *How Our Brains Make Us Happy—and What We Can Do to Get Happier.* Translated by Stephen Lehmann. Boston, MA, Da Capo Press, 2006.

Lama, Dalai, and Dr. Howard C. Cutler. *The Art of Happiness: A Handbook for Living:* New York, Riverhead Books, 1998.

Leaf, Dr. Caroline. *Switch on Your Brain: The Key to Peak Happiness, Thinking, and Health:* Grand Rapids, Ml, Baker Books, 2013.

Lyubomirsky, Sonja. *The How of Happiness: A New Approach to Getting the Life You Want:* New York, Penguin Press, 2007.McClendon III, Joseph. Get Happy Now!: Lake Dallas, TX, Success Press, 2012.

Medina, John. Brain Rules: *12 Principles for Surviving and Thriving at Work, Home, and School:* Edmonds, WA, Pear Press, 2008.

Ricard, Matthieu. Happiness: *A Guide to Developing Life's Most Important Skill:* New York, Little, Brown and Company,

2006.

Seligman, Martin E.P. *Authentic Happiness: Using the New Positive Psychology to Realize Your Potential for Lasting Fulfillment:* New York, Free Press, 200

More Studies And Statistics On Happiness

Achor, Shawn. “The Happiness Dividend.” *Harvard Business Review,* 23 June 2011. https://hbr.org/2011/06/the-happiness-dividend/.

Adams, Susan. “Most Americans Are Unhappy At Work.” *Forbes,* 20 June 2014. http://www.forbes.com/sites/susanadams/2014/06/20/most-americans-are-unhappy- at-work/.

Amabile, Teresa, and Steven Kramer. “Employee Happiness Matters More Than You Think, Pro: Bring on the Smiles, Count the Profits.” *Bloomberg Business,* February 2012. http://www.businessweek.com/debateroom/archives/2012/02/employee_happiness_matters_more_than_you_think.html.

Kluger, Jeffrey. “The Happiness of Pursuit.” *Time,* 27 June 2013. http://www.time.com/time/magazine/article/0,9171,2146449,00.html - comments.

Morin, Amy. “7 Scientifically Proven Benefits Of Gratitude That Will Motivate You To Give Thanks Year-Round.” *Forbes, 23* November 2014. http://www.forbes.com/sites/amymorin/2014/11/23/7-scientifically-proven-benefits- of-gratitude-that-will-motivate-you-to-give-thanks-year- round/.

Oswald, Andrew, EugenioProto,and DanielSgroi. “Happiness and Productivity.”*Journal of Labor Economics,*2014. http:// www2.warwick.ac.uk/fac/soc/economics/staff/academic/proto/workingpapers/happinessproductivity.pdf.

Тест Oxford Happiness Questionnaire разработан для оценки вашего текущего уровня счастья. Вопросы и подробное описание результатов доступны на сайте: http://www.meaningandhappiness.com/oxford-happiness-questionnaire/214/. Дата обращения: 2 марта, 2016 г.

Williams, Ray. “How Workplace Happiness Can Boost Productivity.” *Psychology Today,* 20 July 2010 (впервые опубликовано в *Wired for Success).* https://www.psychologytoday.com/blog/wired-success/201007/how-workplace-happiness-can-boost-productivity.

ЗАМЕТКИ

[1] Joseph McClendon III, *Get Happy Now!* (Lake Dallas, TX,
Success Press, 2012).

[2] Jeffrey Kluger, “The Happiness of Pursuit,” *Time,* 27 June

2013.

[3] Из того же источника

[4] Список основан на следующем:

* “...факт налицо: когда люди счастливы, они показывают лучшие результаты". Teresa Amabile and Steven Kramer, “Employee Happiness Matters More Than You Think, Pro: Bring on the Smiles, Count the Profits,” *Bloomberg Business,* February 2012. http://www.businessweek.com/debateroom/archives/2012/02/employee_happiness_matters_more_than_you_think.html

* “...В хорошем настроении люди более креативны,

терпимы, разумны, добры и реже негативно реагируют на критику". Ray Williams, “How Workplace Happiness Can

Boost Productivity," *Psychology Today,* 20 July 2010 (впервые опубликовано в *Wired for Success).* https://www.psychologytoday.com/blog/wired-success/201007/how-workplace-happiness-can-boost-productivity.

•5- "Уровень счастья сотрудника влияет не только на его продуктивность, но также повышает уровень креативности, степень вовлеченности и качество взаимоотношений с коллективом". Shawn Achor, "The Happiness Dividend," *Harvard Business Review,* 23 June 2011. https://hbr.org/2011/06/the-happiness- dividend/.

* "Счастливые люди на 12% более продуктивны, принимают лучшие решения, быстрее учатся, в них больше оптимизма, им реже нужен незапланированный отдых, они более вовлечены, меньше ошибаются, более удовлетворены работой, более замотивированы, обладают лучшим здоровьем, более высоким уровнем энергии, с ними приятнее общаться и они намного дольше остаются в компании. Более того, результаты исследований показывают, что уровень продуктивности несчастливых людей падает еще на 10%. То есть, когда чаловек

становится счастливым, уровень его продуктивности растет на 22%". (Согласно книге *The*

Happiness Advantage, разрыв в уровне продуктивности ближе к 37%.) Andrew Oswald, Eugenio Proto, and Daniel Sgroi, “Happiness and Productivity,” *Journal of Labor Economics,* 2014. http://www2.warwick.ac.uk/fac/soc/economics/staff/academic/proto/workingpapers/happinessproductivity.pdf.

[5] Marc H. Bornstein and Michael E. Lamb, *Development in Infancy: An Introduction* (New York: Psychology Press, 2002), n.p

[6] Erin M. Shackell and Lionel G. Standing, “Mind Over Matter: Mental Training Increases Physical Strength,” *North American Journal of Psychology,* 2007, Vol. 9, No. 1:189-20

[7] Brian White, “Tips from an Olympian: Visualize Your Success,” *San Diego Uptown News,* 19 January 2013. http://sduptownnews.com/tips-from-an-olympian- visualize-your-success/.

[8] Из того же источника

[9] Amy Morin, “7 Scientifically Proven Benefits Of Gratitude That Will Motivate You To Give Thanks Year-Round,” *Forbes,* 23 November 2014.

http://www.forbes.com/sites/amymorin/2014/11/23/7-scientifically-proven-benefits-of-gratitude-that-will- motivate-you-to-give-thanks-year-round/.

[10] Robert Emmons, *Thanks! How Practicing Gratitude Can Make You Happier,* (New York: Houghton Mifflin, 2008), back cover.

[11] Harvard Medical Health Center, “In Praise of Gratitude,” *Harvard Health Publications,* 01 November 2011. http://www.health.harvard.edu/newsletter_article/in-praise-of-gratitude

Бесплатные бонусные материалы доступны на сайте:
HappilyAchieving. com

Оформить заявку на выступление, тренинги и консультационные услуги Грега можно на сайте: ***HappilyAchieving.****com*