

**Андрей Беляков**  
**«Достижение Целей Без Борьбы»**

## Содержание

Вступление	3
Глава 1: Желание – первопричина достижений	10
Глава 2: Ваши убеждения могут как помогать Вашему самовыражению, так и мешать ему	17
Глава 3: Действие, исходящее из сердца	27
Напоследок	43
Об авторе	44
Если Вам понравилась эта книга	45

## Вступление

Если и можно свести весь процесс лёгкого, быстрого и естественного достижения целей, который я опишу в этой книге, к одному слову, то это слово – *выразить*.

Именно так. Такой подход может быть для Вас новым. Но я считаю, весь процесс наиболее эффективного достижения целей, как и каждый его шаг, сводится к выражению чего-то, что уже содержится у Вас внутри.

Не огорчайтесь, если пока для Вас не совсем понятно, о чём идёт речь. Мы будем возвращаться к данной идее не раз на протяжении книги.

Традиционно представление о достижении целей связано с сознательными усилиями по постановке целей и планированию, а затем – умственными и волевыми усилиями по их достижению. Более того, способность человека получать желаемое часто ставят в прямую зависимость от таких качеств, как способность подавлять свои желания, чувства, забывать о предпочтениях, отказываться от своих симпатий и антипатий, пристрастий и интересов, жертвуя всем этим ради точного следования плану и достижения цели.

Если раньше Вы представляли себе достижение целей именно так, идеи данной книги покажутся Вам необычными. Они противоречат тому, что принято думать о целеустремлённости и практичности. Они даже могут показаться сумасшедшими и неразумными.

И я даже готов признать, что в определённом смысле эти идеи являются сумасшедшими. Знаете, почему? Потому что они способны принести Вам сумасшедший, не объяснимый рационально, успех.

Использование этих идей в жизни способно дать Вам в кратчайшие сроки такие результаты, которые покажутся Вам «слишком хорошими, чтоб быть правдой». Когда это произойдёт – можете себя ущипнуть и убедиться, что не спите.

Итак, ключевая идея этой книги – в том, что именно наиболее полное и адекватное **выражение** того, что уже есть у Вас внутри – это и есть самый лёгкий путь к Вашим целям. Не критика, не оценка Ваших внутренних побуждений, не попытка подогнать их под придуманный Вами или кем-то ещё идеал, а их

адекватное выражение – кратчайший путь к **феноменальному** успеху за гранью разумного.

Самый лучший пример того, о чём я говорю – появление этой самой книги.

### **Как появилась на свет эта книга**

Рождение этой книги было незапланированным. Я читал кое-какие материалы о том, как пишутся книги, и у меня в голове сформировалась схема того, как это должно происходить. Сначала нужно провести мозговой штурм, записав около 20 вариантов темы книги. Затем выбрать тот, которая покажется Вам наиболее привлекательной и простым. Затем – составить примерное оглавление.

И так далее.

На деле у меня постоянно что-то шло не по плану.

Один раз я решил, что пора бы написать новую книгу. Я записал 20 вариантов тем для книги, выбрал самый лучший из всех, составил план книги, сел и написал её.

«Ну и в чём проблема?» – спросите Вы, - «Похоже, всё прошло по плану».

Да, не могу возразить, всё прошло по плану.

Но потом начались странные вещи. Что-то, то изнутри, то снаружи, постоянно останавливало меня. То появлялись непредвиденные дела, то редактирование затягивалось на неопределённые сроки. В итоге книга мне не нравилась. Плюс она казалась мне слишком похожей на книгу другого автора. Я боялся обвинений в плагиате, больше всего – от самого себя.

Издание книги, которое я планировал сделать быстрым, растянулось на месяцы. И я до сих пор так и не издал эту книгу.

Я быстро понял, что с первой книгой что-то не клеится, и взялся за новый проект. На этот раз это была не книга, а аудиозапись. Однако я применил тот же алгоритм, который применял ранее. Мозговой штурм, выбор наилучшей темы, план, затем – создание конечного продукта.

И я опять же создал этот продукт – причём довольно быстро. Опять всё как будто бы прошло по плану.

Но потом снова начались проблемы. Я абсолютно не чувствовал желания выпускать это творение. Я не чувствовал, что смогу написать для него хороший рекламный текст, потому что не был убеждён, что у меня получилось что-то стоящее.

Опять, сама работы была готова, но её выход на рынок затянулся надолго, а точнее – просто остановился и отказался сдвигаться с места.

После этого я написал ещё одну книгу, и с ней снова повторилась старая история. Тут уже стало понятно – что-то в моём плане было не так.

Можно предположить, что я стал жертвой само-саботажа.

Само-саботаж – это скрытое подсознательное нежелание достичь своей цели или иным образом преуспеть, которое выражается в неосознанных действиях, направленных против реализации своих же планов.

В основе само-саботажа могут лежать страх поражения, страх успеха, страх критики, убеждения в собственных ограничениях и многие другие сдерживающие факторы.

Само-саботаж является причиной того, что тысячи авторов не издают хорошие книги, тысячи бизнесменов не делают шагов, которые вознесли бы их бизнес к новым высотам, а люди, пытающиеся сбросить вес, постоянно едят сладости.

Так был ли я подвержен само-саботажу?

Да.

Всё время, когда я создавал новые продукты, я был ему подвержен. Давайте посмотрим, что происходило.

Пару дней назад я находился в отчаянии. Я чувствовал, что попал в замкнутый круг. Я довольно быстро создавал информационные товары, редактировал их и доводил до ума, но они не выпускались. В итоге я сомневался, стоит ли мне создавать что-то новое. Шансы повторения старой истории были весьма высоки.

В чём была проблема?

Мне было страшно. И так как ситуация была критической, я решил не прятаться от своего страха, а высказать его. Я взял лист бумаги и стал писать, чего я боюсь.

Я боялся, боялся с момента выхода моей первой книги – «Создай Мозг На Миллиард Долларов!» - что не смогу больше создать ничего своего. Я боялся творческого бесплодия. Я думал, что создание первой книги было результатом удачного стечения обстоятельств – у меня был совершенно уникальный опыт, который сам просился, чтоб его изложили в той или иной форме.

**И я боялся, что такого не повторится, и я не смогу создать ничего оригинального. Я боялся этого всё это время, с момента создания моей первой книги.**

Как только я написал об этом, случилось чудо.

Но прежде, чем рассказать о том, что это было, вернёмся немного назад в прошлое. И так, всё это время я боялся, хотя и не признавался себе в этом, что мне нечего рассказать. Что у меня нет по-настоящему оригинальных идей и вдохновение, которое породило мою первую книгу, никогда больше не посетит меня.

Что стало результатом этого **скрытого** страха?

Всё, что я создавал, включая описанные мной выше 2 книги и аудио-программу, было

- А) синтезировано из чужих идей;
- Б) вымученно.

Нет, там, конечно, было много моих оригинальных идей. Но проблема была в том, что я ЗАСТАВЛЯЛ СЕБЯ писать эти книги, потому что «так надо», потому что «нужно» выпускать новую книгу, «нужно» писать что-то новое и так далее.

Меня никогда не радовала перспектива последовать по пути одного из многих известных мне писателей или режиссёров, у которых хватало свежих идей только на одно творение, но которые после этого продолжали снова и снова создавать посредственные вещи.

Своим сердцем я не хотел становиться автором, только ради денег «выдавливающим» из себя материал, который не будет содержать ничего нового. А моя разумная часть требовала именно этого.

Но сердце не сдавалось, и уже после того, как работы были созданы, оно препятствовало их выходу в свет.

Как я понимаю, именно потому, что я боялся творческого бесплодия, и не хотел признаваться себе в этом, я и создал вещи, которые на самом деле были вымученными. В глубине души я не верил в свою способность снова создать нечто оригинальное.

Но ведь на самом-то деле я был на это способен.

**Просто мой скрытый страх блокировал эти способности.**

Давайте снова вернёмся к моменту, когда я выразил свой страх на бумаге.

Что потрясло меня больше всего – это то, что я успел записать всего несколько предложений. Я написал, что боюсь никогда больше не создать ничего оригинального. Я написал о том, что боюсь чувствовать себя не на своём месте, делать не своё дело и...

И вдруг произошло нечто, похожее на удар молнии.

Я чётко **ощутил**, о чём мне нужно писать.

Идея одновременно была достаточно оригинальна, казалась мне стоящей и вызывала у меня энтузиазм.

**Это была та идея, за которой я тщетно охотился последние несколько месяцев, исписывая листы бумаги десятками разных вариантов.**

**Это была идея книги, которую Вы сейчас читаете.**

В глубине души убеждённый в том, что я не достаточно креативен – а этот страх, возможно, уходит корнями в детство - я блокировал свою способность порождать что-то новое.

В итоге я постоянно занимался пересказом, пытался синтезировать чужие идеи, но всегда чувствовал, что реальное творчество обходит меня стороной.

Чудо заключается в том, что эту проблему, стоявшую передо мной 3-4 месяца, разрешили пара предложений, записанных на бумаге.

В моей голове появилась чёткая идея книги. Одновременно, волна расслабления как будто накрыла моё тело. Я ощутил лёгкость во всём теле, и по моей коже прошли мурашки. Я подумал, что возможно, в этот момент меня коснулся ангел.

Я записал идею и вернулся к листу бумаги.

Я уже привык записывать на бумаге длинные негативные монологи, и был готов продолжить.

Но я не мог. Страх внутри меня бесследно и безвозвратно исчез. Я начал что-то писать, но я больше не мог написать ничего мрачного. На бумагу как будто сами лились слова о том, что теперь всё хорошо.

И всё действительно было хорошо.

Сейчас, когда я пишу вот эти строки, я чувствую что-то похожее на то, что ощутил тогда. Текст льётся, как поток чистой ключевой воды – без легко и беспрепятственно. Письмо приносит мне необыкновенное чувство радости.

Создание уже упомянутых двух книг и адуо-программы было совсем не похожим на это. Это было нормально, но не более того. Часто приходилось с трудом подбирать слова, отгонять ощущение, что мне нечего сказать и что я изображаю из себя автора, а реально – пересказываю чужие книги.

А главная причина этого была в том, что в своём сердце я ощущал – я делаю не то, что действительно нужно сейчас, я пытаюсь обмануть себя и окружающих, я пытаюсь творить, хотя никаких позывов к творчеству нет.

А теперь давайте посмотрим на ситуацию под практическим углом.

Если бы я сразу же уделил больше внимания выражению своего внутреннего мира, своих глубинных внутренних порывов, я бы уже давно выпустил новое произведение и получал за него деньги.

Так что, прислушиваться к своему сердцу и выражать себя – это, кроме всего прочего, весьма и весьма практично.

**Великие люди тоже это делают**



Все великие люди тоже стали великими в первую очередь не за счёт целеустремлённости, силе воли и подобных качеств, а благодаря тому, что научились **выражать** свои внутренние импульсы.

Не верите?

Если бы Билл Гейтс руководствовался только рациональным расчетом и стремлением к деньгам – стал бы он бросать учёбу в университете, чтоб заняться разработкой программ для компьютеров, которые ещё и не существовали в том виде, в котором существуют сейчас? Вряд ли. В таком случае он бы доучился и стал бухгалтером. Но у Билла Гейтса была страсть к компьютерам, и он поступил по-другому.

Если бы Пол Оукенфольд – один из богатейших ди-джеев мира, поступал исключительно из соображений финансовой целесообразности – он бы посвятил свою жизнь тому, чтоб крутить пластинки на Ибице – в то время только набирающем известность курорте? Я думаю, он бы тоже стал бухгалтером, или, на худой конец, дантистом.

Кстати именно так и поступает большинство людей. Они все свои шаги соизмеряют с финансовой целесообразностью – поэтому они стараются получить самое престижное образование по самой перспективной специальности и устроиться на высокооплачиваемую работу в хорошей фирме.

Правда, ирония заключается в том, что в итоге эти люди, как правило, не становятся особенно богатыми, ни духовно, ни материально. Они уделяют слишком много внимания деньгам – настолько много, что это вызывает обратный эффект.

А потом они с удивлением и некоторым раздражением наблюдают, как богатеют их необразованные и лишённые предусмотрительности друзья.

Может быть, дело именно в том, что эти друзья лучше научились доверять себе и своим импульсам.

## Глава 1: Желание – первопричина достижений

Откуда появляются желания?

Рождаются ли они в результате здорового размышления над тем, к чему «правильнее» стремиться?

Придумываем ли мы себе желания на основании того, чего мы «должны» хотеть?

А может быть, желания приходят к нам от других людей, которые решают, к чему нам стоит стремиться?

Всё это случается, но всё это не имеет никакого отношения к настоящему желанию. Истинное желание рождается в глубине нашей души.

Ещё давно, во времена моих попыток заняться сетевым маркетингом, я начал открывать для себя силу постановки целей. Какую бы книгу по самосовершенствованию я ни открывал, везде говорилось о том, что важно иметь чёткие и конкретные цели.

Но вскоре я обнаружил очень интересный факт.

Хотя, казалось бы, нет ничего проще, чем поставить цели, на самом деле это было не так. В действительности выбрать для себя цели было очень сложно – было непонятно, что из всего многообразия всевозможных вариантов выбрать в качестве цели для себя.

Вариантов очень много, а получить всё одновременно нельзя. И все варианты казались равнозначными, одинаково привлекательными.

И с подобной проблемой сталкивался не только я. Изучение форумов и публикаций в интернете дало мне понять, что очень многие люди испытывают трудности при постановке целей. Люди не знают, чего хотят от жизни, что им «нужно для счастья».

Точно такая же проблема стояла для большинства моих знакомых.

Конечно, все хотят «любимую работу, много денег (обязательно больше, чем есть сейчас), свободное время, хорошие отношения с людьми» и всё в таком духе. Но подобные пожелания слишком размыты, чтоб называться целями.

Для меня самого поначалу определение целей было большой проблемой. Я постоянно ломал голову над тем, чего я хочу, а когда устанавливал какую-то цель – сомневался в том, что выбор правильный. Знакомо ли Вам подобное явление?

Потом, со временем, я понял, что неспособность человека определить действительно желанные, стоящие и личные цели – это всего лишь отражение его незнания самого себя.

Потому что цели не нужно выбирать, их не нужно придумывать и конструировать. Они уже находятся внутри Вас. Вам нужно только извлечь их наружу.

Конечно, эти цели не будут сформулированы до мельчайшей детали, а если и будут, то со временем они могут подвергаться изменениям. Но именно такие цели, исходящие из Вашего глубинного «Я» смогут придать Вашей жизни направление. И когда Вы найдёте такие цели – а найти их можно, только перестав искать в окружающем мире и устремив взгляд внутрь себя, – у Вас не возникнет никаких сомнений относительно того, правильно ли Вы сделали выбор.

Но вот здесь возникает препятствие.

Дело в том, что практически вся окружающая нас среда приучила нас не особенно доверять самим себе, собственным желаниям и чувствам.

Родители, сверстники, учителя с детства учат нас, что следовать зову собственных желаний – это глупо и порочно. Нас приучили бояться собственной сути, настороженно относиться к ней и максимально держать под контролем. Способность делать это считается признаком ума и высокой культуры.

Давление такого стереотипа на людей настолько велико, что, пытаясь понять, чего же мы хотим, мы сталкиваемся с полной неопределённостью. Мы так долго учились не замечать своих желаний, не реагировать на них, осуждать их и подавлять, что в один прекрасный момент мы обнаруживаем, что у нас, кажется, вообще не осталось желаний.

Остался разум, способный определить логическую целесообразность того или иного действия. Конечно же, остался страх, который должен предохранять нас от опасностей и опрометчивых поступков.

А вот найти свои желания поначалу вообще не кажется возможным.

И всё-таки, именно желания – это источник истинного величия и действительно выдающихся достижений. И нам нужно научиться обнаруживать свои желания, выражать их и действовать, исходя из них.

На этом пути нам придётся научиться освобождаться от всех навязанных нам извне представлений, о том, что мы «должны» делать. Обычный человек очень редко способен отличить свои собственные мысли и желания от целей, которые внушили ему другие люди. И это очень плохо.

Не зная, чего мы действительно хотим, мы никогда не сможем достичь в жизни чего-то стоящего. Все наши стремления окажутся ложным, а достижения не будут приносить нам радости и удовлетворения, к которым мы стремились.

Жизнь превратится в погоню за каким-то вечно ускользающим призраком. Каждая новая достигнутая цель будет только умножать ощущение разочарования и тщетности всех наших действий. Мы не будем понимать подоплёки своих действий и стремлений. В общем, в такой жизни не будет ровным счётом ничего хорошего.

### **Не пытайтесь «переломить» себя**

Итак, наши цели напрямую связаны с тем, кем мы являемся по своей сути, глубоко внутри. Нам нужно внимательно исследовать свои внутренние территории и обнаружить там наши желания и пристрастия. Именно они будут теми семенами, из которых могут впоследствии вырасти великие достижения.

Хотя такой подход кажется лёгким и естественным, и в действительности является таким, людям свойственно избегать его. Почему-то повсюду множество людей занимается тем, что пытаются изменить себя, силой выработать у себя более «правильные» и «достойные» желания, чем имеющиеся, которые они могут считать достойными осуждения.

Например, типичный молодой человек выбирает для себя будущее занятие, не основываясь на том, что ему нравится, а пытаясь угадать, что будет востребовано на рынке. Такой человек не понимает одного – спросом пользуются не сами профессии, а хорошие профессионалы. А хорошим

профессионалом можно стать только в том деле, которое приносит радость и отвечает природным склонностям человека.

Желание изменить себя, сделать похожим на придуманный кем-то идеал, проявляется не только при выборе работы. И в жизни очень многие люди мотивируют все свои поступки словами «потому что так надо» или даже «потому что все так делают».

Не повторяйте этой ошибки.

У Вас уже есть личность со своими индивидуальными особенностями, склонностями и желаниями. Вам не нужно конструировать эту личность с нуля.

Если же Вы наплюёте на существование своего «Я», оно будет пытаться привлечь Ваше внимание. Сначала – мягко, а затем – всё более настойчиво.

Люди, которые отказываться считаться со своими внутренними потребностями, постепенно начинают наблюдать интересные явления в своей жизни. На поверхности всё может казаться нормально, но всё чаще их настигают неприятные случайности. Они могут приходиться как изнутри, в виде беспричинной депрессии или апатии, так и снаружи – в виде поломок техники, опозданий и других повторяющихся неудач.

Все подобные события являются сигналами от мудрого внутреннего «Я» человека, к которому он не хочет прислушиваться. До тех пор, пока человек не обратит внимание на эти сигналы, они, скорее всего, будут становиться всё интенсивнее.

Например, человек, поглощённый суетой, отказывающийся остановиться и проанализировать свои поступки, может сначала пережить несколько небольших неприятных случайностей: опоздание на работу, потерю какой-нибудь вещи, поломка часов. Если же он и после этого не захочет внять подсказкам своего подсознания и наконец-то сбавить ритм, он может заболеть гриппом. Теперь ему уже придётся остановиться, даже если он при этом будет очень недоволен нарушением своих планов.

Но если упорно не обращать внимания на сигналы, исходящие изнутри Вас, и идти в противоположном им направлении, можно спустя некоторое время вообще закончить в раковом диспансере. Проблемы и противоречия, на которые человек раз за разом закрывает глаза, на самом деле никуда не исчезают.

Они накапливаются и в какой-то момент материализуются в виде чего-то более внушительного – в том числе и в виде раковых опухолей. Так внутреннее «Я» человека надеется наконец-то привлечь его внимание.

Поэтому не пытайтесь «переломить себя» – так Вы создадите только череду всё возрастающих проблем в Вашей жизни.

### **Записывая цели, Вы их выражаете**

Пока цель не выражена, пока она находится в зачаточном, не сформулированном состоянии, она не может в полной мере работать на Вас. Вам нужно выразить её, облечь в определённую форму.

Лучший способ это сделать – записать цель.

В процессе записи туманное и расплывчатое желание обретает форму.

И в этот момент происходит какое-то чудо. Что-то меняется внутри Вас настолько кардинально, что минута записи целей абсолютно изменяет дальнейший ход жизни.

Исследование американского бизнес-тренера Брайана Трейси показало, что достаточно человеку записать 10 целей на предстоящий год, и годом позже, снова раскрыв список, он с удивлением обнаруживает, что минимум 7-8 целей из списка выполнены.

Как видите, простая формулировка и выражение внутренних устремлений даёт 100 очков вперёд силе воли и трудолюбию.

Обязательно записывайте Ваши цели не бумаге.

Лучше всего – составьте список сразу после прочтения этой главы. При этом не нужно постоянно просматривать этот список. Лучше – наоборот уберите его подальше и не возвращайтесь к нему в течение года, или хотя бы 3 месяцев.

Иногда возникают новые цели, в итоге нужно либо дописать их к старому списку, либо делать новый, либо записывать цели на отдельных листах бумаги. Я предлагаю другой способ.

У Ваших целей будут примерные сроки. Поэтому записывайте их в Ваш ежедневник или календарь на страницах с датами, в которые цели предположительно должны быть исполнены.

Могу сказать на своём опыте, что исполнение целей часто не совпадает с датами, которые Вы установили первоначально, но, тем не менее, находится сравнительно близко к установленным Вами срокам.

Почему не нужно постоянно перечитывать список целей?

Эта книга посвящена «достижению целей без борьбы» - то есть достижению максимально лёгкому и автоматическому. Если же Вы будете всё время перечитывать список своих целей, ни о какой лёгкости и речи идти не будет. Вы будете постоянно спрашивать себя, как же добиться этих целей, размышлять над тем, возможно ли это, строить всевозможные планы и прикидывать возможности.

Такое занятие не только не поможет Вам достичь целей, но и вымотает Вас психологически и деморализует. В итоге Ваши производительность и энтузиазм упадут, и Вы только усложните себе достижение желаемого результата.

Цели сформулированы и этого достаточно. Этот шаг запускает дальнейший процесс самовыражения и естественного движения вперёд.

### **Чем лучше Вы знаете себя, тем лучше Вы ставите цели**

Людей, которые стремятся к чему-то, довольно много.

Гораздо меньше – людей, которые действительно понимают, чего хотят.

В чём разница?

Первые обычно считают, что их счастье и удовлетворение в жизни напрямую зависит от материальных достижений.

Вторые – анализируют свои поверхностные материальные цели, определяют их подоплёку и находят более короткий путь к счастью удовлетворению.

Первые зависят от собственных результатов. Они могут расстраиваться, когда не достигают желаемого, и радуются только тогда, когда в точности осуществили свои планы.

Вторые – свободны. Они ставят цели и стремятся к ним, но понимают, что ни в чём не нуждаются и могут при желании

обойтись без чего угодно. Они знают, что истинный источник счастья и удовлетворения – внутри них самих.

Вам стоит копнуть поглубже, если Вы хотите оказаться во второй категории. Вам нужно не просто определить желаемые результаты, но также ответить на вопросы: «Зачем Вам это?» и «Что это Вам даст?»

За целями вроде желаемого уровня дохода, автомобиля или дома скрываются истинные цели – Ваши внутренние устремления. Эти устремления нельзя оформить абсолютно чётко, они всегда до какой-то степени гибки и расплывчаты. Они говорят скорее на языке эмоций, чем на языке цифр и фактов. Но именно их Вам нужно ставить на первый план, поскольку все другие цели – просто пустые оболочки. За каждой материальной целью скрывается эмоция, которую Вы хотите ощутить, но далеко не всегда материальный объект действительно способен дать Вам эту эмоцию.

### **Чтоб желание исполнилось, Вам нужно от него освободиться**

Пока желание находится в неформленном состоянии в глубине Вашей души – оно не может быть воплощено.

Чтоб воплотить желание – его нужно извлечь оттуда наружу, выразив и таким образом освободившись от него. После этого придёт время для реализации желания.

Именно для этого цели формулируются и записываются на бумаге. Но это ещё не всё. Вам абсолютно необходимо избавиться от одержимости, которое может вызывать желание. Такая зависимость от цели блокирует лёгкий и естественный процесс самовыражения. Держась за Ваше желание, Вы не даёте созидательному потоку, исходящему из Вашей души, двигаться свободно и беспрепятственно.

Путь для выражения вашей глубинной сути должен быть чист.

Поэтому если у Вас возникнет чувство одержимости своим желанием – Вам нужно максимально полно выразить это чувство, так же, как Вы поступили с самим желанием. Выразив Вашу «зависимость», будь то на бумаге или устно, Вы освободитесь от неё, и путь для дальнейшего самовыражения снова будет свободен.



## **Глава 2: Ваши убеждения могут как помогать Вашему самовыражению, так и мешать ему**

У всех нас, отдаём мы себе отчёт в этом, или нет, есть убеждения. А мы вполне можем не отдавать себе в этом отчёта. Мы можем считать какие-то свои представления о мире и о нас самих объективной истиной. На самом деле многие из них не имеют ничего общего с реальностью.

Это всего лишь наши представления, в которые мы верим всей душой. И именно наша вера придаёт им силу, позволяющую им в действительности определять нашу реальность.

Это не обязательно плохо. Это просто одно из свойств человеческой природы.

Но иногда наши представления могут вредить нам. Они могут ограничивать наши возможности и препятствовать нашему адекватному и полному самовыражению.

Они могут держать нас на низком уровне, не давая расти и достигать большего.

Если ввести человека в гипнотический транс, ему можно внушить многие вещи, которые вряд ли можно назвать объективными истинами. Фактически, ему можно внушить всё, что угодно. И человек будет верить в это.

А в результате для него эти вещи станут реальностью.

Если внушить сильному человеку под гипнозом, что он слабый, то он действительно станет слабым. То есть структура его мускул и их потенциальная сила, может быть, и не изменятся. Но какое это имеет значение, если этот человек всё равно утратит способность поднимать тяжёлые предметы, которые он мог поднимать раньше, и его рука будет выжимать на динамометре гораздо меньшие показатели.

И вот почему я об этом упомянул...

Если Вы думаете, что подобные вещи никогда не происходят в отсутствие профессиональных гипнотизёров, Вы ошибаетесь. Вы видите людей, подверженных абсолютно таким же внушениям, каждый день. Подобные люди окружают Вас в общественном транспорте, на работе и на улице, когда Вы прогуливаетесь.

Вы постоянно встречаете людей, которые усвоили в какой-то момент определённые убеждения относительно себя. И они продолжают жить в соответствии с этими убеждениями.

Если ввести в транс человека, считающего себя слабым, и внушить ему, что он силён, он продемонстрирует гораздо более высокие показатели физической силы, чем показывал до этого. Его мышцы не изменяются за счёт гипноза.

Значит ли это, что такой человек изначально был более сильным, чем думал? И значит ли это, что его уверенность в собственной слабости – всего лишь внушённое ему когда-то убеждение? Да, именно так.

**Но кто внушил ему это убеждение, если раньше он никогда не встречался с профессиональным гипнотизёром?**

А сам он себе всё это и внушил. Конечно, не специально. Он просто определённым образом истолковал какие-то события, или придал значение чьим-то словам. Я мог бы сказать, что события или чьи-то слова внушили этому человеку его убеждения. Но это не так. Не сами события и не сами слова, но его реакция на них – вот что привело к появлению убеждений.

Как видите, большинство людей подвержены действию внушений, столь же мощных, как гипнотические, которые часто искажают их представление о себе и о реальности.

Эти внушения могут быть настолько же смешными, нелепыми и далёкими от реальности, как и внушения, которые ради потехи внушают гипнотизёры добровольцам на публичных сеансах. И абсолютно так же, эти убеждения срабатывают на все 100 процентов, изменяя реальность человека.

Иисус Христос утверждал, что веры человека в способность ходить по воде достаточно для того, чтобы в действительности обрести эту способность.

Может ли человек ходить по воде? Я не знаю, но я совсем не уверен, в том, что это невозможно. Когда-то невозможным считалось научить летать приспособление тяжелее воздуха, теперь мы все знаем, что это не так.

Тому, кто хочет перестать наткаться на невидимые стены своих убеждений и развиваться дальше тех рубежей, которые наложил

не него повседневный самогипноз, нужно освободиться от старых ограничений.

Как можно это сделать?

Вы помните о том, что ключевым словом всей концепции, излагаемой в этой книге, является слово «выразить»? Так вот, это слово является ключом и к расширению пределов собственных возможностей, которые мы устанавливаем для себя в собственном разуме.

### **Для начала нужно знать о существовании убеждения**

Да-да. Хотя эта фраза может показаться банальной, она в действительности и является главным ключом к устранению негативного влияния убеждений.

И большинство людей отказываются понять и принять именно эту истину. Они не признают того, что для решения проблемы, нужно сначала заметить, что проблема есть, и понять, в чём она.

И знаете, что действительно интересно?

Часто одного только понимания проблемы достаточно для её решения.

Но упорное нежелание людей увидеть реальное положение дел, делает даже такой простой шаг почти невозможным.

Есть фраза «Правда сделает нас свободными». Так вот. Знание правды о наших убеждениях может само по себе, без дополнительных усилий, сделать нас свободными от влияния этих убеждений.

Не нужно пытаться «изменить» свои убеждения. Мозг работает не так, и он не поспешит менять Ваши убеждения только потому, что Вы этого хотите. Понимаете, наличие убеждений об окружающем мире необходимо для нашего выживания. Например, если Вы убедите себя в том, что оголённые провода, огонь и падение с высоты не опасны для Вас, вы создадите большую угрозу для своей жизни, не так ли?

Ваше подсознание заботится о Вашей безопасности, и поэтому оно старается извлекать уроки из хороших и плохих событий, происходящих с Вами. Эти уроки она оформляет в виде убеждений. И оно не будет изменять их просто по Вашей прихоти.

Но беда в том, что убеждения, которые должны быть полезными, часто либо устаревают, либо изначально не соответствуют действительности. Что сделать, чтоб исправить такие неверные убеждения?

Вам нужно посмотреть на них свежим взглядом и постараться понять, что из них действительно соответствует реальности, а что – нет. И если Ваше подсознание поймёт, что какое-то из его убеждений не точно отражает реальность, оно с удовольствием изменит его на более правильное. Опять же, руководствуясь соображениями Вашего наивысшего блага.

В популярной литературе и кино часто можно услышать фразу: «Посмотри в глаза своим страхам». Именно об этом я и веду речь. Единственный путь к освобождению от ограничений лежит через сами эти ограничения. Вам нужно направить на них своё внимание, внимательно изучить и проанализировать.

Гарантирую, что от этого Вам станет легче, потому что Вы сможете отделить факты от вымысла, реальное от надуманного, действительно страшное от смехотворного. Тогда Вы увидите, что только небольшая часть Ваших негативных представлений соответствует действительности. И Ваше подсознание сделает из этого выводы, исправив Ваши убеждения на более правильные.

Что Вам нужно сделать, чтоб сделать невидимые убеждения видимыми, выразить их, раскрыть, и освободить от них свою душу?

### **Задавайте вопросы**

Для начала Вам нужно подумать и определить, с какими проблемами Вы сталкиваетесь в своей жизни. Определить это не сложно – Вы либо уже это знаете, либо Вам достаточно остановиться и немного подумать.

Обычно проблемные области жизни не прячутся от Вашего взгляда.

Будем считать, что Вы уже определили, над какой проблемой Вы хотите поработать.

Теперь Вам нужно позадавать себе вопросы об этой проблеме.

Не пытайтесь внушить себе что всё хорошо – лучше попытайтесь раскрыть, что Вы на самом деле думаете в глубине своей души.

Ведь как мы уже поняли раньше, именно признание правды – путь к реальным глубинным изменениям.

Спросите себя, в чём, по Вашему мнению, заключается проблема? Почему она возникла?

Отвечая на эти вопросы, Вы откроете какие-то убеждения, какие-то свои представления о проблеме. Теперь ответьте - откуда взялись эти представления? Что заставляет Вас так думать?

Ответьте на вопрос, что из этого соответствует действительности, а что – нет?

Спросите себя, каким образом изменение Ваших убеждений могло бы положительно сказаться на Вашей жизни?

Исследуйте свои убеждения. Спрашивайте себя, каковы основания для них и насколько эти основания реальны. Понимая, что Вы в действительности думаете, а также – что из этого реально, Вы обретаете свободу выбора в вопросе, что Вам делать дальше.

Помните: «Правда сделает нас свободными». Так постарайтесь докопаться до правды, и Вы обретёте желанную свободу.

### **Думайте на бумаге**

Очень полезно записывать всё, что Вы думаете, на бумагу. Только не надо при этом контролировать и анализировать то, что пишете. Как только почувствуете себя плохо, как только ощутите, что ударились лбом о «невидимую стену» - возьмите лист бумаги и начните записывать свои мысли.

Пишите всё подряд, пишите быстрее, чем успеваете понять, что пишете. Вы можете сильно удивить себя тем, какой мрак может выйти наружу. Но лучше видеть всё это в глаза, чем скрывать в глубинах подсознания. Только посмотрев в глаза страхам, Вы можете надеяться на их уменьшение и исчезновение.

Быстрое письмо – отличный способ узнать, о чём Вы в действительности думаете.

Вы помните, как в начале книги я рассказывал об истории её возникновения? Тогда я тоже записывал свои мрачные предчувствия и предположения на бумагу. Когда я написал всего несколько предложений, и понял, в чём **действительно**

заключался мой страх, я ощутил облегчение и расслабление во всём теле.

Внутреннее напряжение, которое было во мне до этого, ушло. Я ощутил облегчение, счастье и лёгкость. Я вздохнул полной грудью. И в тот же самый момент, я понял, какую книгу мне нужно писать.

Я прибегаю к записи своих негативных переживаний постоянно. После того, как Вы записали всё, что хотели, и поток мыслей прекратился – обязательно сожгите лист, на котором делали записи. Внимательно смотрите, как он сгорает. Этот символический акт принесёт Вам истинное умиротворение и приведёт к внутренней трансформации.

Ваше восприятие после этого вряд ли будет прежним.

Прибегайте к этой процедуре так часто, как Вам хочется.

### **Продвинутая версия**

Существует мощный метод, позволяющий высвободить старые негативные убеждения, которые могли до этого долгое время влиять на Вашу жизнь, задерживая Ваше развитие.

Авторство метода принадлежит американскому бизнес-тренеру Бобу Проктору. Метод представляют собой более продвинутую и мощную версию мышления на бумаге для внутренних изменений.

Этот метод действительно очень сильный и помогает в самых «клинических» случаях, уничтожая внутренние ограничения и последствия душевных травм, которые могли преследовать Вас до этого многие годы.

Очень рекомендую Вам испробовать метод при первом же случае – результаты его применения просто чудесны.

Вот суть метода.

Возьмите два листа бумаги.

На первом начните писать о той плохой ситуации, в которой Вы находитесь, и связанных с ней ощущениях. Ваша задача – по мере того, как Вы будете писать, максимально погрузиться в Ваши негативные переживания.

В процессе письма Вам нужно пережить свои негативные эмоции максимально полно и интенсивно. Вам нужно постепенно всё больше погружаться в Ваши негативные переживания, пока они не дойдут до максимума и после этого не пойдут на спад. Пишите до тех пор, пока не почувствуете, что поток негативных мыслей иссяк.

Как только это произойдет – возьмите второй лист бумаги.

На нём опишите то, как Вы хотите, чтоб ситуация изменилась теперь. Опять же, постарайтесь максимально интенсивно пережить все те позитивные эмоции, которые связаны у Вас с этими представлениями. Пишите, пока полностью не выразите всю свою радость и энтузиазм.

После этого снова возьмите первый лист, просмотрите его «по диагонали», а затем – сожгите.

Второй же лист сложите и носите с собой в течение недели.

По окончании этого срока новые убеждения должны закрепиться у Вас.

Если же у Вас снова возникнут старые проблемы – повторите процедуру ещё раз.

Очень рекомендую Вам испробовать этот метод на себе – это самый мощный способ устранения внутренних ограничений, который мне известен.

### **Вы помните о том, что подавлять себя вредно?**

Согласно некоторым теориям, путь к счастливой жизни – это подавление всех мрачных мыслей. Думаю, Вы уже поняли, что это не так.

Мрачные мысли так же нужны Вам, как и светлые, иначе бы они не появлялись. Мрачные мысли, страхи – это предостережения и сигналы Вашего подсознания, которое хочет обезопасить Вас и избавить от лишних проблем.

К этим сигналам нужно прислушиваться, выслушивать их полностью, до конца и не перебивая – иначе сигналы будут просто становиться сильнее, из мягкого шёпота превращаясь в удары наковальни по голове.

Выслушивайте Ваше подсознание.

Вы легко можете определить, когда оно обращается к Вам с экстренным сообщением. Когда это происходит – Вы не обязательно думаете о чём-то плохом, но Вы всегда осознаёте, что «что-то не так». Может быть, происходит череда неприятных событий, может быть, Вы чувствуете напряжение, или даже боль в Вашем теле. Может быть, это не исчезающая эмоция – страх, паника, нервное напряжение.

### **Что Вам хотят сообщить?**

В любом случае, что бы Вы не испытывали, – спросите Ваше чувство, что оно пытается Вам сообщить. Если это страх – спросите, что этот страх пытается Вам сказать. Если это апатия – спросите апатию, что она хочет Вам сказать. Внимательно выслушайте ответ, который Вы можете произнести вслух или просто услышать у себя в мыслях.

Скажите Вашему подсознанию спасибо за эту информацию. А затем – можете сами решать, что Вам делать.

Так как Вы уделили своё внимание сигналу, исходящему от Вашего подсознания, который мог принять вид страха, головной боли, ломоты в спине или необъяснимой подавленности, больше нет необходимости повторять этот сигнал. Поэтому он постепенно сойдёт на нет.

Если этого не произошло – будьте внимательны. Может быть, есть ещё что-то, о чём Вам нужно знать.

### **Просто скажите это вслух**

Ещё один хороший способ выразить и таким образом – «разминировать» Ваши негативные убеждения – просто высказать их вслух. Высказать самому себе вслух всё, как есть. Произнести то, о чём, может быть, Вам не хочется думать.

После этого, Вы можете признать, что это действительно так, или что это возможно.

Спросите себя: «Готов ли я признать, что это, возможно, действительно так?»

Ответьте на этот вопрос (я думаю, что к этому моменту Вы будете готовы).



Ну что, уже легче? Уверен, что да. Больше нет причин Вашему подсознанию настойчиво сигнализировать о том, чего Вы в упор не хотите замечать и принимать в расчёт.

### **Вы почувствуете, когда дойдёте до истины**

Запомните эту фразу. Так же как подсознание посылает Вам сигналы о том, что что-то не так, и на что-то нужно обратить внимание, оно также даёт Вам понять, когда Вы правильно поняли, чего оно хотело.

Вы можете сразу не понять, о чём хочет сообщить Вам то или иное ощущение. Попробуйте высказать первый вариант, который приходит Вам в голову. Выскажите его полностью и признайте, что это так, что это возможно, или что это наоборот не соответствует действительности.

Что если после этого ощущение не уходит?

Это значит, что есть что-то ещё, на что Вам стоит обратить внимание.

Как только Вы полно и точно воспримете послание Вашего подсознания, Вы в тот же момент почувствуете, как какой-то невидимый выключатель щёлкнет внутри Вас и Вам станет легче.

Это и будет означать, что Вы докопались до самой сути того, о чём Вам пытались сообщить.

### **Выражайте эмоции, но не забывайте, что у Вас есть разум**

Вы уже поняли, как важно выражать эмоции. Фактически, выражение любых своих эмоций, желаний и внутренних состояний – это кратчайший путь к душевному и физическому здоровью и реализации своего потенциала.

Однако, хотя Вам и нужно выражать свои эмоции, Вам нужно выбирать путь их выражения с помощью разума. Если Вам плохо – у Вас есть выбор – покончить с собой, наорать на близких Вам людей или, например, записать и проанализировать свои переживания. Из приведённых Выше вариантов только один является разумным, а именно такой вариант Вам нужно всегда выбирать из всех возможных.

Руководствуйтесь разумом в Ваших действиях, но пусть разум не встаёт на пути мыслей, чувств и прозрений, исходящих из глубин Вашего подсознания. Тогда всё будет хорошо.

### **Глава 3: Действие, исходящее из сердца**

После этого, как Вы определили свои намерения и сформулировали их насколько возможно точно, после того, как Вы устранили возможные препятствия на пути к Вашей цели, можно сказать, что Ваши сознательные усилия закончились.

И начинается самое интересное.

Теперь Вам нужно не столько добиться чего-то в привычном смысле слова, сколько позволить случиться тем событиям, которые должны случиться.

Привычные стереотипы относительно активной деятельности здесь Вам не помогут. И это не значит, что Вам нужно ничего не делать. Это значит, что Вам нужно отказаться от привычных взглядов на такие понятия, как «деятельность» и «бездействие».

Итак, Вам нужно продолжать непрерывный процесс самовыражения, действуя согласно тем внутренним позывам, которые у Вас появляются. Вам нужно правильно расслышать сигналы о том, что Вам нужно делать теперь, и следовать их подсказкам.

Ваше подсознание хочет для Вас самого лучшего. Оно хочет, чтоб Ваши цели исполнились самым лучшим образом – возможно, даже лучше, чем Вы сами могли представить себе изначально.

Именно поэтому Вам не нужно ломать голову над тем, как реализовать Ваши цели. Более мудрая, скрытая часть Вашего разума уже приняла к сведению Ваши желания. Она либо исполнит их, либо нет – в том случае, если в действительности их исполнение в данный момент для Вас будет вредно. В любом случае, Ваше вмешательство ничего не изменит в лучшую сторону.

Позвольте подсознанию планировать и давать руководящие указания, и оно проведёт Вас по кратчайшему и самому лёгкому пути к Вашим целям.

### **Внутренний план против внешнего плана**

Многие люди ценят планирование и считают его залогом успеха. Составлять план – это неплохо. Однако Вам обязательно нужно признать то, что Вы можете не видеть всех аспектов и деталей ситуации. Ваше подсознание – гораздо более мощная сила,

потому что каким-то образом ему доступно гораздо больше информации, чем Вам.

Оно видит дальше и больше, чем видите Вы, и оно видит скрытые выгоды в том, что Вам кажется плохим, также, как и скрытые опасности в том, что Вам кажется хорошим.

Исходя из всей этой информации, оно составляет «внутренний план» – план, в котором задействованы множество людей, событий и информации, о которой Вы не знаете.

И Вы не можете подсмотреть в этот план.

Похоже на то, что это тоже сделано для Вашего блага. Ваше незнание деталей «внутреннего плана» парадоксальным образом позволяет Вам более эффективно следовать этому плану. В каждый момент Вы знаете ровно столько, сколько Вам необходимо знать. Никакой лишней информации, которая могла бы помешать Вам действовать правильно и быстро.

Поэтому Вы можете составлять для себя какие угодно планы, и я совсем не отговариваю Вас это делать, если Вам кажется, что это будет правильно для Вас. Но помните о том, что главным планом, по которому будут развиваться события, будет внутренний план.

Внутренний план составляется независимо от того, что делаете Вы, и если созданный Вами сознательно «внешний план» не будет соответствовать ему, то Вас ждёт «неудача». Слово неудача я заключил в кавычки, потому что ничего неудачного в этом на самом деле нет. Просто Ваши планы будут нарушены ради высшего блага и к Вашей же наибольшей выгоде.

К любому нарушению составленных Вами планов нужно относиться с радостью – как к свидетельству о том, что Ваше подсознание не забывает корректировать Ваши планы в лучшую сторону.

### **Другие люди не знают, что лучше для Вас**

Мы уже говорили о том, что человек, не знающий себя, часто не может отличить свои мысли от чужих мыслей в своей голове – мыслей, внушённых ему кем-то другим.

Мнения других людей, если Вы начинаете незаслуженно придавать им значение, могут стать препятствием к Вашему движению по оптимальному пути.

Понимаете, люди склонны приписывать себе способность судить о благе и правильности событий, которые происходят с ними и другими.

Большая часть людей не подозревает о существовании «внутреннего плана» и о том, что даже сам человек часто не способен знать, что окажется лучше для него и чем обернутся его решения.

Считая себя способными отличить правильное решение от неправильного, а «хорошее» событие от «плохого», эти люди, конечно же, полагают, что способны также оценить и правильность действий других.

Но это не так, и Вы должны это понять.

Что бы ни говорили Вам другие люди, о том, что Вам стоит или не стоит делать, держите в голове тот факт, что они могут в действительности не иметь об этом абсолютно никакого представления.

Люди не умеют видеть будущее, они далеко не всеведущи и, хотя им хочется верить, что они контролируют свои жизни, в большинстве случаев это совсем не так.

Вот правило, которое Вам необходимо запомнить.

Выслушайте людей, и примите к сведению их мнения. Они могут быть очень полезны.

**Но всегда сверяйте то, что говорят Вам другие люди с тем, что подсказывают Ваши ощущения и прозрения, и никогда – наоборот.**

Другими словами, выслушайте совет специалиста и примите его к сведению. Но следуйте ему только в том случае, если Вы чувствуете, что это стоит сделать.

Только умейте отличать подсказки интуиции от простых проявлений собственной гордыни. Если Вы чувствуете, что мнение специалиста оскорбило Вас и ударило по Вашем чувству собственного достоинства, Вам необходимо сначала прийти в состояние покоя и умиротворённости, и только затем – прислушиваться к своим ощущениям относительно этого совета.

Люди обязательно будут давать Вам советы о том, как Вам нужно поступить и делиться своими мнениями относительно Ваших действий. И Вам нужно научиться относиться к этим мнениям нейтрально и действовать независимо от них, хотя и учитывая их.

Те, кто дают Вам советы, не догадываются о том, что то, что они считают плохим для Вас, может оказаться величайшим благом. Что событие, которое принято считать катастрофой, в действительности может быть благословением. Считая свои ограниченные представления правильными, люди будут из лучших побуждений делиться с Вами своими представлениями.

Не нужно с ними спорить, если есть возможность избежать спора. Вам нужно просто понимать, что Вы сами можете не знать, что лучше. Причём, вполне возможно, что это даже хорошо. А если Вы сами зачастую не знаете, что лучше для Вас – откуда об этом знать другим людям?

Есть хороший способ облегчить для себя принятие и исполнение решений, которые многие люди могут осудить.

Просто не говорите им об этих решениях. Поменьше говорите о будущем и о том, что ещё не произошло. Если Вы хотите каким-то образом изменить направление своей жизни - сначала сделайте это, а только потом – рассказывайте об этом другим.

Также Вам может быть полезно воздержаться от любой оценки происходящих с Вами событий и Ваших действий – как положительной, так и отрицательной. Пусть окружающие думают, что хотят. Время расставит всё на места и определит, что в действительности было хорошо, а что плохо.

### **Соревнование и сравнение могут создать Вам лишние проблемы**

Сравнение себя с другими людьми – верный путь к расстройству. Дело в том, что фактически в любой сфере есть кто-то, кто достиг большего, чем мы.

Очень мало людей, которые хоть в чём-то являются самыми первыми, но и их подстерегает разочарование. Билл Гейтс, безусловно, богаче других людей на земле, но во всех остальных сферах и он, безусловно, от кого-то отстаёт.

Сравнение себя с другими и попытки выиграть в соревновании с ними – это верный способ создать себе абсолютно не нужные проблемы.

Это ещё одно проявление ложного убеждения в собственной способности оценить, что хорошо для Вас, а что плохо.

На самом деле у каждого человека - своё время, своя скорость, и, в конце концов, своя судьба. С Вами происходит именно то, что происходит, не случайно, а потому что это должно произойти. Если Вам действительно нужно в чём-то стать более выдающимся, чем другие, то это произойдёт. И произойдёт не тогда, когда Вы захотите этого, а тогда, когда это действительно будет оправданно.

Если же в этом нет реальной необходимости – этого не случится, и лучше смириться с этим фактом. Живите счастливо и радуйтесь тому, что не любая Ваша прихоть сразу же спешит материализоваться в реальности. Вы бы не захотели такой жизни, если бы действительно представляли себе, что это такое.

### **Глупые идеи – это отлично!**

Если какое-то решение, пришедшее из глубины Вашей души, кажется глупым – то этому надо радоваться. Если решение выглядит глупо, это верный признак того, что решение действительно подсказано интуицией, а не принято логически.

А именно интуитивные решения оказываются самыми плодотворными.

С разумными решениями всё сложнее – иногда не понятно, действительно ли оно соответствует Вашему «внутреннему плану», или Вы сконструировали его, основываясь на собственных ограниченных представлениях о том, что правильно, а что – нет.

Было ли «разумным» моё решение назвать свой первый текст, длиной около 15 страниц, «Создай Мозг На Миллиард Долларов!» и продавать по \$49?

Нет, и никто не назвал бы его разумным. Поэтому я никому о нём и не говорил в течение нескольких месяцев после того, как оно было принято.

Было ли это решение подсказано интуицией?

Да.

Название показалось мне правильным, хотя и выглядело несколько «на грани», учитывая то, что мне было 19 лет, и я не то что не был миллиардером, но и тысячу долларов в руках не держал.

Цена пришла мне в голову во время прогулки. Вот от цены мне действительно стало не по себе. Такого решения я взять на себя не мог. Именно поэтому, я **не поставил** эту цену на книгу. Я снизил её до \$29, а до \$49 поднял только спустя почти полгода.

И я был удивлён тем, что продажи после этого даже чуть-чуть поднялись. Я не мог предсказать результаты, я только знал, что по какой-то причине это нужно было сделать.

Последний вопрос?

Принесло ли это «глупое», а в чьём-то понимании, даже «сумасшедшее» решение мне доходы, которые и не снятся тысячам моих рациональных и здравомыслящих сверстников?

Это был риторический вопрос. Вы и так уже поняли, что принесло.

Вы можете почитать, что люди думают о моей «идиотской» идее вот здесь – <http://mozg.andreybelyakov.com>. Отзывы удивляли меня самого и продолжают удивлять. Похоже, совсем не обязательно рассчитывать на успех, чтоб его получить.

Главное – делайте то, что подсказывает Ваше сердце, а если это кажется глупым – делайте быстрее, похоже, у Вас на руках идея на миллион!

**P.S.:** Ещё очень много глупых идей оказались в итоге весьма успешными. На самом деле, в основе большинства крупнейших бизнес-империй нет ничего гениального. McDonalds – всего лишь сеть забегаловок, торгующих гамбургерами. Coca-Cola – ничего больше, чем просто производитель газированной воды.

Нет ничего умного в торговле сигаретами и азартных играх. Эти идеи, если подумать, настолько глупы, что не понятно, как они действуют до сих пор в наш просвещённый век. Но, похоже, они будут действовать всегда.

Так что не стремиться казаться умным – лучше будьте достаточно умны, чтоб следовать подсказкам интуиции.



## **Как Вы поймёте, что делаете правильный выбор?**

Вот интересная история, которую стоит упомянуть в связи с этим вопросом.

Ближе к началу моей деятельности в интернете один человек написал мне несколько писем. Он считал себя специалистом по написанию бестселлеров и весьма настойчиво навязывал мне свои консультации. Настолько настойчиво, что сама эта настойчивость отталкивала.

Так вот. В самом начале общения с этим человеком я сказал ему, что он может поделиться своими советами, если хочет, но я, в общем, то не очень заинтересован в консультации.

Он ответил мне примерно следующее: «Вы сами пишете, что притягиваете людей и обстоятельства, которые продвигают Вас к успеху. А откуда Вы знаете, что я не являюсь таким человеком?»

И вопрос действительно хороший. Каким образом я могу определить, является ли человек, событие или идея моим «счастливым шансом» или нет? И как Вы сможете это определить?

Я не ответил тогда на вопрос этого человека, в том числе потому, что я сам не знал этого ответа. До определённого момента я действительно сомневался относительно того, что мне стоит делать. С одной стороны, я не особенно хотел сотрудничать с этим человеком, так как он умудрился парой писем произвести на меня довольно неприятное впечатление, с другой – мне казалось, что действительно не стоит упускать удачную возможность.

Я думаю, такая проблема вставала перед Вами не раз. Появлялась вроде бы хорошая новая возможность, которая сулила Вам выгоду, но в то же время, что-то казалось «не так», не всё устраивало Вас в этой возможности.

Как Вы поймёте, что делаете правильный выбор?

Теперь я знаю ответ на этот вопрос и готов поделиться им с Вами.

Вот этот ответ:

## **Не с помощью разума.**

Конечно, разум говорил мне, что мне нельзя упускать возможность сотрудничать с образованным и опытным специалистом. Потому что разум очень ограничен и видит только малую часть всей картины.

А сердце говорило мне, что мне не нужно это сотрудничество. Потому что своим сердцем я инстинктивно ощущал, что в действительности правильно для меня.

Именно так и Вы поймёте, что сделали правильный выбор.

Если какое-то решение кажется Вам логичным, но что-то удерживает Вас от его принятия – похоже, Вам всё-таки не стоит его принимать. Разум не может видеть будущих последствий Вашего выбора, именно поэтому он не сможет подсказать Вам правильное решение.

Вам нужен более надёжный советчик.

И не беспокойтесь о том, что упускаете шанс, который бывает раз в жизни. Оставьте поиск грандиозных шансов Вашему подсознанию и будьте спокойны, оно не даст Вам пройти мимо них.

Существует мнение, что если Вы не будете взвешивать каждое Ваше действие, Вас ждут проблемы в жизни.

На самом деле, действительно большие проблемы приключаются с теми людьми, которые упорно не хотят прислушиваться к себе. Им постоянно приходится бороться с жизнью ради того, что другие получают легко и безболезненно, и эта борьба со временем становится всё более тяжёлой.

Причина, как Вы уже понимаете, в том, что собственное подсознание и Вселенная всё более настойчиво пытаются указать человеку на вещи, которые заслуживают его внимания, а он раз за разом игнорирует их знаки.

Не удивительно, что однажды с таким человеком может приключиться такое, что **заставит** его остановиться и хорошенько задуматься. В таком событии, каким бы неприятным и болезненным оно не было, может содержаться высшее благо.

Очень часто именно кризисы помогли людям выбрать правильное направление в жизни, которое привело их к наивысшим достижениям и подлинному счастью.

### **Что если никаких подсказок нет?**

Вы можете спросить меня: «А что делать, если никаких подсказок о том, что делать дальше, не появляется?»

Я отвечу так: «Это само по себе является подсказкой».

Именно так. Отсутствие конкретных импульсов что-то сделать означает, что такие импульсы в данный момент не нужны. Скорее всего, в данный момент либо не важно, что Вы будете делать, так как пока что реализация Вашей цели не требует Вашего участия, либо Вы уже знаете достаточно, а дополнительная информация о том, что делать, будет лишней.

Довольно тяжело переносить такие ситуации поначалу, могу сказать по себе.

Популярный взгляд на достижение целей требует от Вас постоянных действий. Не так важно, к чему они приведут, но, по крайней мере, Вы будете чувствовать, что боретесь за свою цель.

А вот необходимость иногда бездействовать оказывается довольно тяжёлой. Поначалу такие моменты могут нагонять на Вас тоску и ощущение безысходности. Вам может казаться, что Ваши дела катятся под гору. При этом реально всё может идти как обычно. Но так как Вы не погружены в работу, Вы потеряете иллюзию движения и успокоение, которые даёт постоянная, пусть и непродуктивная, занятость.

Пережить периоды бездействия ради достижения целей Вам поможет правильное отношение к происходящему.

### **Если Вам кажется, что ничего не происходит, на самом деле это обычно не так.**

Если Вы выразили свои намерения, то Ваше подсознание уже приняло к сведению Ваш запрос и работает над ним. Работа эта невидима для Вас, и я даже не буду пытаться её описать. Скажу лишь, что, похоже, Ваше подсознание в прямом смысле режиссирует будущие события, которые с Вами произойдут.

Также оно составляет «внутренний план» для Вас. Не ждите, что план будет составлен в ту же секунду, как Вы поставили цель.

Поэтому, если Вы не видите никаких признаков того, что Вы продвигаетесь к своей цели, а Ваша цель к Вам – это не так. Активная работа над составлением плана, который бы лучшим образом учёл ВСЕ Ваши пожелания плюс множество вещей, о которых Вы не знаете, идёт. Напомните себе об этом, когда Вам в очередной раз покажется, что Вы стоите на месте.

Для человека часто не так важно само достижение целей, как чувство собственной значимости от того, что все заслуги по достижению целей принадлежат ему.

Точно так же не так болезненна сама неудача, как удар по собственной значимости и чувство вины от того, что Вы недостаточно трудились для достижения цели.

Но ведь Вы сами выбираете, как относиться к успеху и неудаче.

Поэтому просто запомните, что если Вам кажется, что ничего не происходит, то это не так.

Например, в январе этого года я поставил весьма амбициозную цель, которая требовала получения большой суммы денег. Сумма действительно казалась мне на тот момент неподъёмной.

Я записал цель относительно получения этой суммы в мой ежедневник – на конец апреля.

Первые несколько месяцев я даже не вспоминал об этой цели и никаким образом не продвинулся к ней (по крайней мере, так **казалось**).

В апреле в моих руках неожиданно оказались идеи, которые показались мне весьма вдохновляющие. Я воплотил эти идеи, и это принесло мне именно ту сумму, которую я хотел, до конца мая месяца.

Как видите, цель была реализована позже, чем я запланировал, – но я ни на минуту не расстраивался из-за этого, потому что знал: все коррективы в моём плане сделаны только в лучшую сторону.

А работа над достижением цели велась всё это время, просто первые месяцы я не видел этой работы. И очень хорошо, что я

забросил цель подальше и почти не вспоминал о ней. Это сделало весь процесс гораздо легче.

### Как осуществить это на практике?

Своим нетрадиционным подходом к достижению целей я поделился в статье под названием «Лёгкий способ получить то, что Вы хотите», которая вышла в моей бесплатной e-mail-рассылке «Дорога к Вашим мечтам с Андреем Беляковым» (на эту рассылку можно подписаться на моём сайте <http://AndreyBelyakov.com>).

В статье говорилось как раз о том, что часто отказ от контроля и планирования самым чудесным и неожиданным образом приводит к достижению целей.

После выхода номера рассылки я получил письмо, о которое стоит рассмотреть здесь.

Автор письма был довольно скептически настроен относительно мыслей статьи. Он считал, что совет «расслабиться и плыть по течению» не поможет людям достичь чего-то стоящего. Чтоб доказать это, он задал следующий вопрос: «Как быть, если моя цель – написать книгу?».

Хороший вопрос, не так ли?

Стоит привести мой вариант ответа на него прямо сейчас.

Во-первых, написать книгу – это не совсем продуманная цель. Написание книги – это явно средство достичь чего-то другого. Может быть, славы, может быть – творческой самореализации, может быть – какой-то финансовой или политической цели.

Так вот, для начала нужно определить эту цель. Нужно выяснить – внимание – **чего Вы хотите, а не то, каким способом, по Вашему мнению, это желание лучше всего удовлетворить.**

Написание книги, как и любое другое действие, это не конечная цель, а одно из средств достижения какой-то цели.

И Вам нужно знать эту цель, потому что тогда у Вас есть шанс достичь её гораздо легче, чем Вы планировали. Может быть – даже вообще ничего или почти ничего не делая сознательно!

Если Вы будете знать, **с какой целью** Вы «хотите написать книгу», возможно, Вам в итоге вообще не придётся ничего писать!

И во вторых, я искренне верю, что даже к написанию книги и другим практическим действиям нужно подходить именно так – отказавшись от жёстких планов, расслабившись и прислушиваясь к своим внутренним сигналам.

Откуда Вы знаете, что Вам нужно написать книгу?

Вы можете только предполагать это. Ваше глубинное «Я» может знать о том, что в действительности Вам это совсем не нужно.

Если это так, Вы, конечно, можете побороться, но таким образом Вы только протянете время.

Я пробовал!

В начале этой книги я написал о том, что я создал несколько информационных товаров, несмотря на то, что изнутри шли сигналы: «Ты делаешь что-то не то, остановись».

Нет, я, как весьма деятельный и уверенный в себе человек создал их. Но в итоге я их не выпустил.

Я мог бы их выпустить. Я мог бы даже получить от этого какие-то деньги.

Конечно, я бы испытывал проблемы на каждом шагу, потому что моё внутреннее сопротивление никуда не исчезло бы. И, скорее всего, в итоге я бы потратил гораздо больше времени и сил, чтоб прийти к результатам, которые могли бы быть достигнуты гораздо легче.

Книга, которую Вы читаете, создана по другому принципу. Я ничего не планировал, не ставил себе крайних сроков, я не старался следовать плану.

Каждый раз, садясь за клавиатуру, я некоторое время сижу спокойно и пытаюсь ощутить, что должно быть написано. Если я не чувствую ничего (правда, такого не было на моей памяти) – я ничего и не записываю.

Если я почему-то ощущаю, что нужно отступить от первоначального списка тезисов, который я написал, или

вообще написать что-то другое, даже что-то, что не нравится мне самому – я записываю это.

Можно сказать, что я позволяю этой книге написать себя.

В итоге я не спешу и не медлю, не подгоняю себя, не считаю, сколько дней это продолжается, и получаю максимальное возможное удовольствие от написания книги.

Именно такой подход я бы посоветовал человеку, который задал мне упомянутый выше провокационный вопрос.

А если его письмо не идёт быстро и легко – как знать, может быть, ему не нужно ничего писать именно сейчас. Высший разум готовит для него более подходящее назначение, о котором он может ещё не подозревать.

### **Когда Вы переживаете прозрение**

Когда Вы переживаете прозрение, испытываете сильный толчок изнутри, который подсказывает Вам, куда идти, и наступает неожиданная ясность после периода неопределённости – Вы чувствуете, что **всё встаёт на свои места**.

События, которые происходили с Вами раньше, обретают смысл. Вещи, которые казались Вам бесполезными, становятся частью общей картины, которая теперь ясна для Вас. В такие моменты Вам может казаться, что Вы собрали достаточное количество фрагментов мозаики, и можете наконец-то сложить их воедино.

Многие события вашей жизни могут казаться Вам случайными и бессмысленными, но в моменты прозрений Вы видите, что это не так.

Например, в разные периоды моей учёбы в школе я изучал основы веб-дизайна, делал собственный сайт в интернете, осваивал десятипальцевый метод печати, увлекался психологией и философией, а также писал рассказы и рецензии.

Позже я изучал много литературы по бизнесу и маркетингу.

Всё это – разные виды деятельности, и, вроде бы, не связаны между собой. По крайней мере, так мне казалось довольно долго.

Потом в один прекрасный день в начале сентября 2005 года я прочитал статью о том, как можно зарабатывать деньги, продавая электронные книги.

И вот тут я почувствовал: «Это как раз то, что мне нужно!»

Для меня эта деятельность была идеальной!

Я имел все знания и навыки, чтоб заниматься этим. Более того, этот бизнес отвечал моим представлениям о том, чем я хотел бы заниматься в жизни. До того, как я узнал об информационном бизнесе, я не мог представить занятия, которое НАСТОЛЬКО точно соответствовало бы моему набору знаний, увлечений, и даже моему темпераменту!

То же самое обязательно будет не раз происходить с Вами.

Делайте то, что Вам интересно и кажется правильным на данном этапе. Вы не сможете предсказать, какое значение это занятие будет иметь для Вашего будущего. Вам нужно собирать детали головоломки, и однажды Вы сможете наконец-то сложить из них целостную картинку и сказать, что на ней изображено.

И конечно, на этом всё не закончится. После этого начнётся процесс собирания новой мозаики.

### **Осознание цели**

Как Вы уже поняли, хотя и можно поставить цель, нельзя предсказать, что Вы получите в итоге. Вы можете думать, что знаете, чего хотите, но получите Вы то, что действительно будет лучшим для Вас.

Поэтому, возможно, «достижение цели» правильнее будет назвать «осознанием цели». По мере того, как Вы будете продвигаться в направлении цели, которую Вы поставили, Ваши представления о самой цели будут меняться. Вы будете всё больше узнавать, чего в действительности хотите и к чему в действительности движетесь.

Так пусть Вашим первым приоритетом станет познание и раскрытие собственной цели в процессе движения к ней.

Иногда Вам придётся стрелять в стену, а затем подходить к ней и обводить вокруг отверстия мишень. То, к чему Вы изначально не стремились, может оказаться самым лучшим из того, что Вы



могли бы себе пожелать. Почему бы не порадоваться этому вместо того, чтоб расстраиваться из-за невыполненных планов.

## **Релаксация**

События, мысли, непрерывная деятельность – всё это загружает Ваш разум и отвлекает Вас от тихого голоса интуиции. Если Вы не остановитесь и не прислушаетесь хорошенько, Вы не сможете уловить её подсказок, приходящих порой в форме еле уловимых ощущений.

Именно поэтому Вам нужно регулярно прерывать свои дела и расслабляться. Расслабление тела приводит к тому, что Ваш разум тоже успокаивается. В результате у Вас появляется возможность «услышать» голос Вашего подсознания.

Выделяйте каждый день 30 минут или больше на расслабление, и Вы всегда будете в контакте с Вашими внутренними проводниками. Даже если в результате расслабления Вам не придёт никаких революционных идей, Вы сможете взглянуть на свои действия новыми глазами, успокоив эмоции и отказавшись от бессмысленной суеты.

Если простого расслабления Вам не хватает для того, чтоб «услышать» свои ощущения, попробуйте вслушиваться в тишину. Это поможет Вам сильно понизить «шумовой фон» у Вас в голове, после чего Вы обязательно будете знать, что не упустили никаких важных подсказок.

Старайтесь расслабляться как можно больше – не обязательно весь день проводить лёжа, но отсутствие излишнего напряжения даже во время работы только поможет Вам лучше сфокусировать своё внимание.

И помните: чем больше Вы расслабляетесь, тем больше Вы позволяете подсознанию вмешиваться в Вашу работу, что пойдёт её только на пользу. Конечно, Вы потеряете возможность гордиться тем, что «работали как лошадь», когда работа станет легче и исчезнет спешка. Но в то же время Вы только выиграете в плане эффективности, и многие вещи, до которых Вам иначе пришлось бы доходить самостоятельно, придут в Вашу голову без усилий с «другой стороны».

В стратегическом плане бездействие так же необходимо. Чем чаще Вы будете останавливать свою деятельность, тем чаще сможете корректировать собственный курс, что приведёт Вас туда, куда Вы хотите, гораздо быстрее.

## **Нет формулы, которая работает для всех**

Вы уникальны, и поэтому уникальными будут желания, которые Вы найдёте у себя в душе, так же, как и путь к их воплощению.

Очень долгое время мне казалось, что формула, изложенная мной в книге «Создай Мозг На Миллиард Долларов» (<http://mozg.andreyblyakov.com>) подходит всем, но теперь я понимаю, что это не так.

Для меня просто идеальной в какой-то момент оказалась концепция из книги Джо Витале «Духовный Маркетинг», но я думаю, что и она подходит не для всех.

Я думаю, что даже сама идея «достижения целей без борьбы» подойдёт не для всех. Некоторым людям хочется и необходимо бороться – кому-то в отдельные периоды жизни, кому-то – всегда.

Если какой-то подход помог другим людям, это не значит, что он поможет Вам. И наоборот, Ваш путь к самореализации может никуда не привести других. Именно в этом суть выражения импульсов, исходящих из Вашей души. Знания и опыт других людей, конечно, могут помочь Вам. Но только при одном условии – если выбор будет осуществляться с помощью «внутреннего компаса».

Вам необходимо найти свою уникальную формулу успеха, сложив воедино разрозненные детали, которые предоставит Вам судьба. Именно такая формула принесёт Вам всё, что Вы хотите – и даже сверх этого.

Пусть идеи, о которых Вы узнали из этой книги, послужат вкладом в создание Вашей личной формулы успеха.

## Напоследок

С тех пор, как идея данной книги посетила мою голову, прошла ровно неделя. Всего неделя – и книга завершена.

Написание книги, как я уже говорил, было самым лёгким и приятным в моей жизни. Я ни разу не смотрел на план и не проверял, сколько я уже написал, сколько мне осталось и не отстаю ли я от графика. Я ни разу не подгонял себя и не нервничал из-за того, что пишу слишком медленно, мои идеи недостаточно оригинальны, книга получается слишком короткая, слишком длинная или просто слишком непохожая на мой первоначальный замысел.

Я даже специально не стал нумеровать страницы в черновике книги, чтоб не знать, сколько страниц я уже написал.

Я позволил этой книге стать такой, какой она стала, и какой должна была стать. Я сам старался вообще не судить, хорошо или плохо, то, что получается. И мне действительно удалось отрешиться от любых оценок, что удивило меня самого.

История написания книги, которую Вы сейчас читаете, является лучшей демонстрацией изложенных в ней принципов.

Я уверен в том, что дальнейшая судьба книги будет такой же. Я не могу предсказать, что произойдёт, но уверен, что продолжение будет для меня таким же лёгким, приятным, не требующим усилий и самодисциплины. И результаты, скорее всего, превзойдут любые ограниченные ожидания моего разума.

Пусть такими же лёгкими и изящными будут Ваши будущие достижения после того, как Вы начнёте использовать идеи этой книги.

- **Андрей Беляков,**  
**Ярославль,**  
**10 июля 2006**

**P.S.:** Если Вам нужна помощь, у Вас есть вопросы или Вы просто хотите поделиться своими впечатлениями от того, что только что прочитали – пишите мне на ящик [andrey@andreybelyakov.com](mailto:andrey@andreybelyakov.com).

**P.P.S.:** Если Вы хотите ещё глубже погрузиться в тему лёгкого воплощения Ваших желаний, Вам может быть интересно заглянуть вот на этот сайт - <http://goals-mp3.andreybelyakov.com>

## Об авторе



Андрей Беляков – первый в России учитель успеха-минималист, автор «самого дорогого из коротких и самого короткого из дорогих» интернет-бестселлера– **«Создай Мозг На Миллиард Долларов!»**.

Он прочёл более 112 классических и редких книг по психологии успеха на русском и английском языках, и это число постоянно растёт. Он провёл десятки собственных экспериментов и исследований, некоторые из которых вылились в его авторские электронные книги.

Андрей создаёт краткие и сжатые материалы по психологии успеха, так как свято верит в том, что чем короче, тем эффективнее.

*«Вы можете купить книгу, содержащую сотни всевозможных техник, но Вы же не верите всерьёз, что всё это освоите!» – говорит Андрей, - «Нужно быть реалистами и понимать, что только очень простые и краткие инструкции люди пустят в дело, а всё остальное – будет годами пылиться на полках».*

Вот что говорит об Андрее пионер интернет-маркетинга в русском интернете, создатель культового проекта <http://coolwebprofits.com>, Азамат Ушанов:

*«Андрей способен выразить ключевую, самую главную практическую мысль при помощи одного ёмкого предложения. Краткость, простота и доходчивость – это главные качества Андрея. Он не будет тратить лишнее время на «болтологию».*

*Вместо того, чтобы грузить вас 123 разнообразными приёмами, он элементарно, на пальцах объяснит 3 реально действующих приёма и наглядно покажет, как применять их на практике, чтобы вы пошли и сделали это прямо сейчас! Если вы будете иметь дело с Андреем, то будьте готовы к переменам в своей жизни в лучшую сторону!»*

Андрей Беляков в настоящее время живёт в Ярославле.

Чтоб прочесть множество его бесплатных статей, а также подписаться на бесплатную e-mail-рассылку «Дорога к Вашим мечтам с Андреем Беляковым», посетите его сайт

<http://AndreyBelyakov.com>.

**«Кто ещё хочет освоить 'Достижение Целей Без Борьбы' на уровне мастера?»**



Книга, которую Вы только что прочли, приоткрыла для Вас дверь в мир лёгкого и естественного воплощения Ваших желаний.

Но есть ещё очень много вещей в этой области, о которых Вам стоит узнать. Если Вы готовы сделать шаг на новый уровень и погрузиться в предмет достижения целей без борьбы ещё глубже – Вам стоит обратить внимание на **«ПРОДВИНУТОЕ Достижение Целей Без Борьбы»**.

В этом аудио-курсе длиной более 4,5 часов Андрей Беляков раскрывает абсолютно новые продвинутые секреты, подводные камни и малозаметные, но мощные нюансы по-настоящему лёгкого воплощения желаний.

Узнайте подробности прямо сейчас, нажав на ссылку – <http://goals-mp3.andreybelyakov.com>

«Если Вам понравилась эта книга...»



...Вам также может быть интересен эксперсс-отчёт Андрея Белякова «**Создай Мозг На Миллиард Долларов!**».

В нём Андрей впервые раскрывает свою революционную технологию обогащения **вообще без усилий**. За 23 минуты чтения Вы научитесь, КАК заставить Ваше подсознание делать Вас богаче 24 часа в сутки. От Вас потребуются только слушать плеер.

Чтоб узнать больше подробности и прочитав мнения разных людей об этом отчёте – жмите сюда –

<http://mozg.AndreyBelyakov.com>

## Авторские права

© 2006 Андрей Беляков

Идея, разработка, дизайн © 2006 Андрей Беляков

Все права на данную книгу зарегистрированы и защищены.

Данная книга защищена законом об авторском праве и смежных правах на территории России, стран СНГ и Балтии, Ближнего и Дальнего Зарубежья.

Воспроизведение всей книги или любой её части, даже абзаца, запрещается без письменного разрешения автора. Любые попытки нарушения закона будут преследоваться в судебном порядке.

Книга предназначена для личного использования и поставляется в виде «как есть».

В книге выражено мнение автора по данному вопросу. Мнение автора может кардинально отличаться от мнения читателя.

Ни автор этой книги, ни издатель не несёт любой ответственности за действия, которые будут выполнены читателем после прочтения этой книги, а также за неверную интерпретацию содержания.

Читатель книги принимает ответственность за использование материалов этой книги на себя.