

**Ричард Бэндлер, Алесслио Роберти, Оуэн  
Фицпатрик**

**Как вернуть контроль над жизнью.  
Управляй эмоциями, избавляйся от  
страхов, эффективно общайся**

# Благодарности

Эта книга увидела свет благодаря целой команде удивительных людей, которые оказали неоценимую помощь авторам книги. Мы выражаем искреннюю признательность всем профессионалам, принимавшим участие в этом проекте.

В первую очередь, мы говорим «спасибо» нашему агенту Роберту Кирби за его энергичную поддержку, преданность и веру в успех. Роберт – настоящий профессионал, и его советы и идеи оказались невероятно полезны.

Мы благодарим сотрудников издательства *Harper Collins*, в особенности Кэрл Тонкинсон и Викторию Эрибо за их энтузиазм.

Мы признательны Джону и Кэтлин Ла Валль за их постоянную дружескую поддержку.

Кроме того, мы приносим благодарность всем нашим коллегам, участникам семинаров, ассистентам и тренерам Общества НЛП. Без всех этих людей не было бы возможности проводить семинары, меняющие жизнь.

## От Ричарда

Я хотел бы поблагодарить мою жену Гленду за ее помощь, поддержку и волшебную улыбку.

Я также благодарю всех моих клиентов за последние сорок лет, которые преодолели свои трудности и многому научили меня.

## От Алессио

Благодарю Чинцию и Дамиамо, в которых я нашел бесконечный источник любви.

## От Оуэна

Я хочу поблагодарить моих родителей Марджори и Брайана Фицпатрик. Спасибо за то, что дали мне великолепный образец для подражания. Благодаря вам я стал тем, кто я есть.

Я шлю привет моим крестницам Люси и Ифе – одно воспоминание о них вызывает у меня улыбку.

Я признателен моему кузену Брэндану Кирни – этому мастеру слова, который оказал неоценимую помощь в работе над текстом. Также хочу вспомнить моих фантастических друзей: Брайана и Терезу Коулберт, Джиллиан Макнамару, Кристину Гранизо, Роберта и Мишель Орт, Майкла Коннолли, Пола Кирнана, Джона и Анну О'Коннелл, Елену Мартелли, Джо Хиггинса, Лорен Уикел, Сандру Поу Ван Бизен, Лорен Инкстер, Оливию Лавелл и Линду Моррисси.

# Введение

О нейролингвистическом программировании написаны сотни трудов. Однако книга, которую вы держите в руках, – особенная. Ее отличие в том, что она позволяет читателю незримо присутствовать на семинаре доктора Ричарда Бэндлера. Она представляет собой мастер-класс по НЛП под книжной обложкой.

Название «Руководство пользователя по НЛП» выбрано нами не случайно. Это действительно своего рода инструкция, опираясь на которую, вы наконец-то сможете научиться управлять своей жизнью. Вместе с героями этой книги вы будете узнавать об инструментах и навыках, которые помогают решать самые сложные жизненные задачи.

В центре всей этой истории – молодой человек по имени Джо. Он запутался в сети проблем и не знает, как с ними разобраться. Каждый из нас сталкивался с трудностями, которые встают перед Джо. Для того чтобы справиться со всеми этими проблемами, Джо приходит на семинар к человеку, которого называют «Эйнштейном в исследованиях сознания», – доктору Ричарду Бэндлеру.

В начале 1970-х Ричард Бэндлер стал одним из создателей НЛП – нейролингвистического программирования. Основой НЛП послужило изучение работы самых успешных психотерапевтов того времени, позволившее выяснить, как им удавалось вызывать изменения в людях.

В то время как традиционная психология часто сфокусирована на том, *почему* у людей возникают проблемы, НЛП появилось в результате изучения того, *как* изменяются люди, чтобы их жизнь стала счастливой. Это простое отличие позволило нейролингвистическому программированию завоевать сердца миллионов людей по всему миру. Сегодня НЛП используют знаменитости, политики, олимпийские чемпионы и миллиардеры.

Главный герой книги, Джо – образ собирательный. Рассказывая о нем, мы постарались описать наиболее типичные проблемы, с которыми сталкивались тысячи людей, приходивших на наши с Ричардом семинары.

Мы изучили открытия Ричарда Бэндлера и с большим успехом применяли их как в бизнес-консультировании, так и в психотерапии. Для нас большая честь быть учениками и ассистентами Ричарда Бэндлера. Вместе с ним мы обучили НЛП более чем двести тысяч человек в сорока странах.

Цель этой книги – поделиться с как можно большим количеством людей тем, что мы знаем на сегодняшний день. Эти знания изменили нашу жизнь, и мы хотим, чтобы они так же изменили вашу.

*Алессио Роберти и Оуэн Фицпатрик*

# Глава 1

## Трехдневный курс личной свободы

Джо взял рекламный буклет с кухонного стола и бегло пролистал брошюрку. На одной из страниц кое-что привлекло его внимание. Он еще раз перечитал слова, которые его зацепили: «Почему большинство людей живут под грузом нерешенных проблем? Почему мы давно позабыли о том, что такое – радоваться жизни? Причина кроется в самом способе мышления, в том, как мы думаем о мире. Мы держимся за наши убеждения и не понимаем, что именно они и мешают воспользоваться всеми теми великолепными возможностями, которые открывает перед нами жизнь».

Джо задумался. Что это значит – «воспользоваться возможностями, которые открывает перед нами жизнь»? Не об этом ли мечтают все люди? И какое отношение ко всему этому имеет то, что он думает о мире? Какое вообще значение имеют его мысли? Джо знал: его взгляд на вещи не отличается оптимизмом. Но одно изменение мыслей вряд ли поможет ему решить все проблемы. Впрочем, подумал он, почему бы и нет? Пусть хоть что-то поменяется к лучшему – сейчас любой позитив будет кстати. Только как это сделать?

Взгляд его упал на другие слова: «Действуйте так, как будто все зависит от вас. Через какое-то время так оно и будет!»

Размышляя над этими новыми для него идеями, Джо направился в спальню. Из последних сил он поднялся по лестнице и, добравшись до кровати, с наслаждением опустил голову на подушку. Об этой минуте он мечтал весь день. Офисная беготня, бесконечные пробки и рабочая суeta выпили из него всю энергию. Все же, несмотря на дикую усталость, Джо никак не мог заснуть. Он лежал с открытыми глазами и изучал пятна на потолке. Смутная тревога, которая терзала его в последнее время, не давала провалиться в сон. Доктор сказал,

что всему причиной стресс, – и Джо был с этим полностью согласен. Мысли его снова вернулись к работе. Его лицо перекопилось, словно от боли.

Джо был региональным менеджером крупной фирмы. Свою работу он ненавидел. Как и своего начальника, который как раз сегодня взвалил на Джо кучу лишней работы, а сам уехал играть в гольф. Типичная ситуация! В конторе ходили слухи о возможных сокращениях, и это тоже не добавляло оптимизма. Джо тяжело вздохнул и повернулся на бок. Он закрыл глаза, надеясь уснуть, но память услужливо напомнила ему о его презентации на совете директоров через две недели. На Джо была возложена серьезная миссия: доложить о трудностях, с которыми столкнулась компания. Прекрасный шанс заявить о себе, если бы не одно «но». Он как огня боялся публичных выступлений.

Джо снова вздохнул. Ведь когда-то его жизнь текла беззаботно и счастливо. Но это время казалось таким далеким, что он уже и не помнил, когда это было. В памяти осталось лишь то великолепное ощущение, когда Джо был абсолютно доволен тем, что он делает, и жизнью вообще.

Но в последний год он полностью погрузился в работу и зарабатывание денег. Он не стал продлевать абонемент в спортзал, снова начал курить и как следствие – прибавил в весе. Правда, полгода назад он попытался вернуться к занятию спортом, но... свалился новый проект. Джо стал задерживаться на работе допоздна, и о спорте пришлось забыть. Сил после работы хватало только на то, чтобы проглотить пиццу и немного посмотреть телевизор.

Впрочем, физическая форма его мало волновала. Теперь это уже не имело никакого значения: Лиза – подруга Джо – бросила его еще месяц назад. Теперь она живет со своим личным тренером, мускулистым здоровяком, которому ничего не стоит поднять ее одной рукой. Поначалу Джо был очень сердит – но теперь гнев его превратился в тихую печаль и смирение. Да, он скучал по Лизе, но

хуже всего было то, что его самооценка была порвана в клочья. Он бесконечно жалел о том, что позволил работе разрушить его личную жизнь.

Джо лежал на кровати в позе эмбриона и чувствовал себя полным ничтожеством. Внутренний голос говорил, что он именно этого и заслуживает. Эта обреченность была в нем с самого детства. «Ты должен быть реалистом, сынок, – учил его отец. – Не целься слишком высоко. Чем выше поднимешься, тем больше будет падать – жизнь не стоит таких страданий. Так уж устроен мир: есть победители, а есть проигравшие. Чем больше пытаешься, тем больше шансов потерпеть неудачу. Ты, конечно, можешь пробиться наверх – но только в том случае, если тебе крупно повезет».

Джо отлично усвоил эту отцовскую философию, но все же... В глубине души он верил, что способен на большее. Однако жизнь подтверждала справедливость родительских слов и никак не хотела складываться так, как мечталось Джо.

Почему он родился неудачником? Джо все время задавал себе этот вопрос. Когда он спросил об этом Марию, свою сестру, она ответила, что вопрос не имеет смысла. «Вместо того чтобы думать о причинах – лучше сосредоточься на том, как решить все свои проблемы, – сказала она. – Никто не свободен от трудностей. Но тот, кто ищет проблемы, – найдет проблему, а кто ищет выход – найдет решение».

Внизу раздался телефонный звонок. Джо вскочил с постели и понесся по лестнице. На автоопределителе высветился номер сестры. Джо схватил трубку.

– Привет, Мария. Я как раз думал о тебе, – запыхавшись, сказал Джо.

– Джо, братик любимый, как дела?

Услышав ее голос, Джо улыбнулся. Если и был в мире человек, которому Джо был всегда рад, то это Мария.

– Я твой *единственный* братик, Мария, – ответил Джо.

– Хотела тебе напомнить, что в пятницу ты идешь на семинар. Ты еще не выбросил брошюру, которую я тебе принесла?

– Да ты ясновидящая! – усмехнулся Джо. – Полчаса назад я крутил в руках этот буклетик.

– И что думаешь?

– О чем? – спросил Джо, пытаясь понять, куда она клонит.

– Ты обещал подать заявку на этот курс.

– Бога ради, Мария: ты же знаешь, если я обещал, то сделаю, – рассмеялся Джо. – Хотя бы для того, чтобы не выслушивать твои упреки. Будь уверена: я обязательно пройду этот практикум личной свободы – хотя, если честно, совсем не уверен, что мне это поможет. В любом случае, ради тебя я готов на все.

– Джо, поверь мне: это действительно пойдет тебе на пользу. Ты знаешь, что такое нейролингвистическое программирование?

– Я знаю только то, что ты считаешь это чем-то очень важным, хотя так и не рассказала мне, что это за штука, – ответил Джо. И добавил про себя: «К счастью».

– НЛП – это набор принципов, которые позволят тебе изменить образ мыслей и более эффективно общаться с людьми. Меня привлекает практичность этого подхода. НЛП еще называют «психологией успеха», – голосом телевизионного диктора сказала Мария.

– А ты сама пользуешься этим НЛП? – спросил Джо. – И если да, то чем оно помогло тебе лично?

– Ну, например, я смогла избавиться от негативных мыслей, чувств и действий. Видишь ли, Джо, – объяснила Мария, – НЛП дает такие стратегии для взаимодействия с другими людьми, которые позволяют стать счастливее и успешнее.

– Упс. Мария, это звучит слишком хорошо, чтобы быть правдой, – обреченно сказал Джо. – Не верится мне, что трехдневный семинар может решить проблемы, которые копились годами.

– Разумеется, нет! – В трубке послышался смех. – Чудес не бывает, и за три дня ничего не изменится. Но ты получишь знания, который

помогут тебе начать работу над улучшением ситуации. Ты начнешь думать по-другому – а это-то и есть самое главное! Ты станешь контролировать мысли и, как следствие, начнешь контролировать все сферы своей жизни!

– Мария, давай начистоту: неужели какой-то парень, который строит теории и читает об этом лекции, может реально решить все мои проблемы?

– В том-то и дело, Джо: теорий не будет, – уверенно сказала Мария. – Практикум потому так и называется, что вас будут учить реальным техникам общения. У тебя есть шанс испытать НЛП в деле и понять, как это работает. Поверь мне: я прошла этот курс и знаю, о чем говорю. В любом случае, тебе стоит пойти, иначе ты не сможешь проверить, правду ли я говорю.

– Мария, я ведь уже сказал тебе, что пойду! – воскликнул Джо.

– Тогда позволь мне задать тебе последний вопрос. Знаешь ли ты, почему одни люди живут счастливо, а другие нет?

– Деньги? Везение? Внешняя привлекательность? – стал гадать Джо.

– Нет. Помнишь, мама всегда говорила, что деньги – не ключ к счастью? Ты сам – творец своей удачи. А что касается привлекательности, так она у нас наследственная, дорогой братец. Мы ведь одной крови!

Джо улыбнулся. У Марии был талант вдохновлять. Ему сразу вспомнилась мама. Она умерла, когда Джо было восемнадцать. Она была образцом заботы и веры в своих детей. Что бы ни говорили про Джо его учителя и отец, мама всегда настаивала на том, что ее сын способен на большее. Когда она умерла, Джо потерял веру в себя. Но ее душевный свет передался Марии. Похоже, его сестра была единственным человеком, который действительно верил в то, что он может добиться большего.

– Послушай, Джо, – раздался голос Марии, – я попрошу тебя только об одном. Прислушайся к тому, о чем будет говориться в течение этих трех дней. По крайней мере, попытайся. Только так ты

сможешь понять – происходящее в твоей жизни зависит от тебя. И не удивляйся, если тебе вдруг понравится.

Джо пообещал, что постарается, и они попрощались. Поднимаясь по лестнице, молодой человек понял, что теперь нечего и надеяться на спокойный сон. Он побрел на кухню, открыл окно, закурил сигарету и выпустил струйку дыма в холодный ночной воздух. Сделав еще затяжку, он выглянул из окна.

Джо чувствовал себя зверем, загнанным в ловушку. Он с грустью думал о том, как сильно отличается его нынешняя жизнь от того, о чем он мечтал в детстве. Джо сделал последнюю затяжку, затушил сигарету о дно раковины и вернулся в спальню. По дороге он прихватил со стола буклет.

Джо посмотрел на обложку. «Секреты личной свободы. Три дня с доктором Бэндлером». Внимание Джо привлекла одна фраза: «Больше всего нас ограничивает не то, что мы хотим, но не можем сделать, а то, что мы никогда не думали, что это нам под силу».

Были ли эти слова обращены непосредственно к нему? Размышляя об этом, Джо улегся в постель. Несколько часов он проворочался под простыней. Его не покидала мысль о том, что семинар будет пустой тратой времени. Но тихий голос внутри говорил: «Джо, ты должен попробовать». Какой-то части его существа это было интересно.

Сон постепенно стал овладевать им. Перед глазами предстал образ матери. Он увидел ее лицо. Своими темно-синими глазами она смотрела прямо на Джо. В этих глазах светилась непоколебимая вера в него. Джо всегда чувствовал, что разочаровывает ее. Мать так верила в него, а он ее подводит! Она мечтала о том, чтобы у него все получилось. Джо твердо решил, что сделает еще одну попытку. Ради матери. Ради Марии. Ради самого себя. Может ли эта штука помочь ему? В любом случае, пришло время поднапрячься и изменить ситуацию. В своих грезах он вновь увидел лицо матери. Ему показалось, что взгляд ее изменился. Хотя губы оставались неподвижными, Джо разглядел в ее глазах радость.

Он повернулся на другой бок и заснул через несколько минут.

## Глава 2

# День первый: как изменить негативное мышление

Наступила пятница, и Джо отправился туда, где должен был пройти семинар. Он подошел к стойке регистрации, где находился один из ассистентов. Это был молодой, элегантно одетый мужчина со значком, на котором Джо прочитал слово «тренер». Ассистент поприветствовал Джо теплой улыбкой. Найдя в списках фамилию Джо, тренер сказал: «Ты, должно быть, брат Марии? Приятно познакомиться, я Алан».

Они обменялись рукопожатием.

– Если тебе что-то понадобится во время семинара – обращайся, я с удовольствием помогу. – Алан протянул Джо бейдж с именем и фамилией, а также методичку.

Войдя в аудиторию, Джо увидел сцену, перед которой рядами были поставлены стулья. Джо выбрал место в середине, справа у прохода. Играла легкая фоновая музыка, которая сливалась с голосами переговаривающихся между собой участников. Джо чувствовал себя потерянным. Он огляделся: зал был переполнен. Джо прикинул: здесь собрались не менее пятисот человек! Видимо, тема вызвала большой интерес. Все же Джо был настроен скептически. «И что я здесь делаю? – подумал он. – Это совершенно бессмысленно. Пустая трата времени».

Рядом с ним кто-то сел. Он обернулся и увидел улыбающуюся женщину. Она протянула ему руку: «Привет, я Анна. Можешь звать меня Энн, если хочешь».

Джо внутренне подтянулся, подготовившись к светской беседе.

– Привет, я Джо. Можешь меня так и называть, – сказал он, натянуто улыбнувшись своей же шутке.

– Приятно познакомиться, Джо. Я психотерапевт, и это мой первый семинар. Не могу дождаться встречи с доктором Бэндлером. Я слышала, он очень забавный и неоднозначный.

Джо выдавил из себя улыбку и взглянул на сцену. Анна продолжала говорить, и Джо с удивлением услышал в ее речи немецкий акцент.

– Йа, гутен таг! Я изучал психотерапию по методу Фрейда. Майн специализация – психоанализ, я старался найти первопричину человеческих проблем. Только не вольнуйся: я не пытаюсь тебя проанализировать! – Анна засмеялась над своей попыткой изобразить немку. У нее были резкие черты лица. Темные очки очень шли к ее блестящим черным волосам, собранным на затылке, и деловому серому платью. Джо вежливо улыбнулся.

Анна увлеченно рассказывала о своей работе, и Джо поймал себя на том, что уже несколько минут не сводит глаз с одной длинноволосой шатенки. Та перехватила его взгляд и тут же отвернулась. Но Джо продолжал смотреть. Он словно растворился в ней. Она была одета в легкое платье свободного покроя. Девушка буквально излучала уверенность и улыбалась всем, кто оказывался в поле ее зрения. И люди улыбались ей в ответ. «Она не из моей лиги», – с грустью подумал Джо.

Все же он инстинктивно подобрал живот и выпрямился на стуле. Красавица с каштановыми волосами сидела в том же ряду, что и он. Их разделяло всего девять мест. На ее бледном лице выделялись ярко-красные губы, а глаза сверкали зеленым огнем – совсем как маяк, подающий знак тонущему кораблю. Джо, наконец, оторвал взгляд от девушки. Его соседка, Анна, так и продолжала говорить.

Музыка стала громче, и под рев мотоцикла прозвучали первые аккорды песни «Рожденный быть диким». Внимание зрителей было приковано к сцене. Семинар вот-вот должен был начаться. Джо расслабился. «Ну что ж, давайте попробуем! Что, если сестра права?» – подумал он.

Раздались бурные аплодисменты, и на сцену вышел человек с обложки рекламного буклета. Джо сразу же бросилось в глаза то, как спокоен и уверен в себе этот парень.

Это внушало уважение. Одет он был в строгий костюм, белоснежную рубашку и яркий галстук. Стихли последние звуки песни, и мужчина заговорил. Его голос был глубоким и теплым. Итак, это Ричард Бэндлер... Джо стало интересно, оправдает ли этот человек свою репутацию.

## Понимание личной свободы

– Всем доброе утро! Сегодня я хочу начать с разговора о личной свободе. Вся эта история началась около сорока лет назад – потому что я очень хотел помочь людям изменить их жизнь. Да, существует множество учебников, которые объяснят вам, что не так с людьми. Но ни в одной из этих книг я не нашел того, что искал, а именно: что можно сделать, чтобы действительно помочь людям измениться. И тогда я начал думать над тем, как помочь всем нам стать свободными. Личная свобода – в этих двух словах заключается труд всей моей жизни.

Джо откинулся на спинку стула. Он дал себе обещание, что будет предельно внимателен на протяжении всего курса.

– Личная свобода – это способность чувствовать то, что вам хочется, позволяющая разорвать цепи страха, ненависти и печали. Эти цепи созданы из негативных эмоций, ограничивающих убеждений и деструктивных действий.

Я начал с того, что стал изучать работу одного из самых успешных психотерапевтов своего времени, Вирджинии Сатир.

У Вирджинии был не только богатый опыт, но и огромная настойчивость. Она работала над проблемой клиента до тех пор, пока ситуация не начинала меняться к лучшему.

Я провел много времени вместе с ней и наблюдал за тем, как и что она делает. Я ходил с ней по психиатрическим больницам – и, поскольку я всюду сопровождал ее, все думали, что я тоже квалифицированный психотерапевт. И позволяли мне делать то, что я хотел. Знаете, в психиатрических клиниках полным-полно странных людей! И я говорю не о пациентах. Как-то на семинаре в Сиэтле я спросил – знает ли кто-нибудь, в чем

разница между психиатрами и шизофрениками. И один из слушателей дал мне самый оригинальный ответ, который я когда-либо слышал. «Конечно, – выкрикнул он с места. – У шизофреника есть шанс поправиться и вернуться домой!»

Джо усмехнулся: он был приятно удивлен тоном этого парня. Краем глаза Джо увидел, как сидящая рядом с ним Анна нервно ерзает на стуле.

– Возьмем психоанализ. В его основе лежит очень странная идея. Якобы все ваши проблемы исходят от того, что вы испытываете половое влечение к матери и отцу. Вы это серьезно? Да бросьте!

Джо с трудом подавил смешок и украдкой посмотрел на Анну. Ее лицо покраснелось, она нервно теребила руки.

– Мне часто говорят, что специалисты в области психологии и психотерапии должны были воспринять мои идеи в штыки, но правда в том, что я почти не встречал сопротивления. Большинство психологов и психотерапевтов с радостью узнавали о тех полезных инструментах, которые могли помочь их клиентам. Все специалисты, с которыми мне довелось познакомиться, были очень хорошими людьми. И каждый из них испытал разочарование от стандартных подходов, принятых в то время в психологии. Некоторые из психотерапевтов, опиравшихся на классический подход в течение многих лет, полностью меняли свой подход благодаря тем навыкам, которым я их обучил.

Еще недавно считалось, что источник всех жизненных невзгод находится в прошлом. Но я убежден, что истинная причина человеческих проблем состоит в том, что люди родились, выросли и научились думать определенным образом.

Многие люди уверены, что они заложники своего прошлого, но на самом деле это не так. Просто у них выработалась привычка к плохому самочувствию.

У многих людей случались неприятности, но вместо того, чтобы радоваться, что это закончилось, они снова и снова прокручивают эти беды в своей голове. В результате их настоящее разрушается прошлым. У нас всегда есть выбор: опереться на прошлое и построить лучшее будущее – или же постоянно скорбеть о прошлом и тем самым ограничить свои возможности в будущем. В этом и заключалась моя работа: научить людей извлекать из прошлого полезные уроки, а не страдать из-за того, что случилось когда-то.

Джо задумался над этими словами. Их смысл был ясен, но как он мог применить это к своей жизни?

– Когда мы с Вирджинией ездили по клиникам, меня попросили поработать с одним пациентом по имени Чарли. Он был шизофреником и верил, что слышит голос дьявола. Психиатрам и медсестрам Чарли рассказывал, что к нему приходит сатана и говорит о них всякие гадости. Его родные были очень расстроены из-за этого. Они узнали о том, что я практикую какой-то иной подход, и спросили – могу ли я помочь Чарли?

Многие считали, что он не от мира сего, но для меня он был не более сумасшедшим, чем большинство тех людей, в окружении которых я рос. Просто у каждого человека свой способ мышления. Некоторые из этих способов полезны, а некоторые – не очень. Я здесь для того, чтобы научить вас мыслить наиболее практичным образом, который позволит вам чувствовать себя свободными и счастливыми.

Эта тема увлекла и захватила Джо. Он жадно смотрел на то, как Ричард движется по сцене. Жесты его рук и тон голоса заставляли слушателей полностью сосредоточиться на том, что он говорил. На сцене он держался уверенно и властно, но в то же время свободно. Джо понимал: этот человек знает, о чем говорит.

– Этот бесполезный способ мышления дает побочные эффекты вплоть до шизофрении, депрессии и всевозможных форм саморазрушающего поведения. Я глубоко убежден в том, что всякий, кто уходит в себя и делает свою жизнь сложнее, чем она есть, – раб слепой веры в то, что жизнь – это страдание. Люди забывают о том, что жизнь не состоит из воспоминаний о прошлых неприятностях и переживаний об этом. Жить – значит идти вперед и смотреть на жизнь как на захватывающее приключение, каким она и является. Считается, что люди должны задавать себе более сложные вопросы, например: «Как наслаждаться жизнью? Как сделать жизнь проще? Могу ли я превратить жизнь в веселье?» Однако сегодня мы можем пойти на шаг дальше. У нас есть техники, которые позволяют чувствовать себя хорошо без всякой на то причины. А уж когда такая причина появится, вы будете чувствовать себя еще лучше. Это стало основным направлением моей работы, которой я посвятил сорок лет.

Джо задумался о том, как он чувствовал себя в прошлом и как чувствует себя сейчас.

– Под личной свободой я имею в виду способность создавать хорошее внутреннее состояние и впускать в свою жизнь то, что вам нравится. Эта свобода позволяет вам открывать для себя любовь, успех, музыку и искусство. И чтобы получить все это, совершенно необязательно иметь миллион долларов. Многие люди думают, что проблемы решатся, когда у них будет дорогая

машина, большой дом или яхта. Но это не обязательно так. В первую очередь людям следует понимать, что на самом деле приносит им счастье. Нужно не думать о проблемах и сосредоточиться на решениях. Это значит, что большую часть времени вы должны чувствовать себя хорошо. У всех бывают трудные времена, и порой мы сталкиваемся с неприятными людьми. Но кто мешает нам справляться со всем этим с изяществом и мастерством? В действительности у каждого из нас больше контроля над своей жизнью, чем мы думаем.

Джо нахмурился. «Отличная идея – считать, что я контролирую свою жизнь, – подумал он. – Но я очень не уверен, что это на самом деле так. В мире полно того, что находится вне моего контроля. Ладно, слушаем дальше».

## Как контролировать свой ум

– Как же взять под контроль свой разум? Видите ли, мы сами себя загоняем в ловушку, и это напрямую связано с тем, как мы управляем своим мозгом. Мы воспринимаем информацию из окружающего мира с помощью пяти органов чувств. Таким образом, у нас есть пять внутренних способов репрезентации информации. Мы создаем образы, мысленно разговариваем сами с собой, испытываем телесные ощущения, а также чувствуем вкусы и запахи. Из всего этого складывается наше представление о мире. И эти репрезентации определяют то, как мы себя чувствуем и что делаем. Сейчас я описал автоматический процесс мышления, к которому привыкло большинство людей.

Мысли о мире и интерпретации происходящего напрямую влияют на психическое состояние человека в любой момент его жизни. Для того чтобы более эффективно мыслить и действовать, а также чувствовать себя хорошо, нужно научиться изменять автоматические мыслительные программы.

Джо подвинулся на самый краешек стула и чуть подался вперед.

– Например, если бы я спросил вас, где припаркована ваша машина или где находится железнодорожная станция, вам пришлось бы обратиться к своему разуму и воссоздать картину того маршрута, по которому вы можете добраться до нужного объекта. Если я спрошу, что вы делали вчера, вы сможете мне ответить лишь потому, что в вашей памяти всплывет образ вчерашнего дня. Все эти картины и образы возникают бессознательно. Мы сами не замечаем, как создаем их. Фокус в том, чтобы осознать их, а затем мы сможем создать что-то другое.

Итак, все наши мысли созданы из образов, звуков и телесных ощущений. Осознавая, как мы формулируем свои мысли, мы обретаем способность изменять их. Поскольку то, как мы себя чувствуем и ведем, определяется тем, как мы думаем, нам следует научиться думать по-другому. И тогда мы сможем действовать более эффективно и достигать нужных нам результатов.

Прямо сейчас подумайте о ком-то, кто вас злит и заставляет испытывать негативные чувства. Создайте образ этого человека в своем сознании. А теперь обратите внимание на качество картинка. Какого она размера? Где расположена? Она черно-белая или цветная?

Джо тут же попытался это сделать. Он вспомнил, как недавно начальник заглянул в кабинет Джо и потребовал закончить отчет к концу недели – потому что он уезжает, а лучше, чем Джо, эту работу никто не сделает. Джо возразил: да ему физически не успеть сделать все это в такой короткий срок! Начальник только рассмеялся ему в лицо и сказал: «У тебя все получится, и хватит об этом».

– Теперь, когда перед вами предстал образ того, кто заставляет вас злиться и почувствовать себя плохо, сделайте следующее. Если этот образ цветной – представьте его черно-белым. Уменьшите его в размерах, пусть он станет совсем маленьким. А теперь отодвиньте как можно дальше от себя. Что вы теперь чувствуете?

Ричард усмехнулся, словно ответ был известен ему заранее. Он указал на мужчину в первом ряду.

– Вот вы, сэр, действительно сделали это? Позвольте мне открыть один маленький секрет.

Голос Ричарда стал тихим, он заговорил почти шепотом.

– Если вы этого не сделаете, это не сработает.

Джо засмеялся вместе со всеми.

На эту практику у вас уйдет лишь несколько секунд, но они полностью изменят ваше самочувствие.

Джо сосредоточился на задании Ричарда. Он представил своего смеющегося начальника и сделал картинку черно-белой. Затем он заставил эту картинку уменьшиться до размеров паззла и, наконец, отодвинул от себя так далеко, как только мог. К своему удивлению Джо обнаружил, что раздражение, которое он испытывал всего лишь несколько мгновений назад, почти сошло на нет. «Ого, вот это круто!» – пробормотал он себе под нос. Если бы кто-нибудь сказал ему, что это так действует, он бы не поверил.

– Ваши умственные образы имеют определенные параметры – и эти параметры можно легко менять. Самое невероятное – то, что это влияет на ваше восприятие этих образов. Вы также можете вспомнить то, что приносит вам удовольствие, сделать этот образ больше и ярче, приблизить его к себе. И тогда позитивное чувство, связанное с этим образом, станет более интенсивным.

Джо решил, что должен попробовать и это. Он вспомнил, как однажды пошел на футбольный матч и команда, за которую он болел, одержала победу. О, это был волшебный вечер! Джо помнил, сколько приятных чувств он тогда испытал. Он вызвал в памяти образ стадиона, ревущую толпу болельщиков и почувствовал себя просто фантастически. Он сделал изображение больше и красочнее. Восторг нарастал, Джо расплылся в улыбке.

– Всякий раз, когда вы думаете о чем-то, вы неизбежно создаете образы в виде статичной картинки или кинофильма.

Так работает мозг, и от этого никуда не деться. Всякий раз, когда вы вспоминаете о каком-то случае или переживании, в вашей голове будет прокручиваться внутренний фильм. Вы будете видеть себя со стороны или это будет вид от первого лица. Эти картинки или фильмы влияют на ваше самочувствие. Именно поэтому люди чувствуют себя хорошо или плохо. Все сводится лишь к тому, о чем вы думаете и какие фильмы прокручиваются в вашей собственной голове.

Нужно взять образ, который заставляет вас испытывать негативные чувства, и сделать его маленьким, лишить цвета, отодвинуть как можно дальше от себя, а затем и вообще избавиться от него. А с образами, которые доставляют удовольствие, проделать все то же самое, только наоборот: сделать их большими, яркими, а затем приблизить к себе. Так вы научите свой мозг усиливать позитивные чувства и ослаблять негативные. Вот и весь секрет.

Джо поразила ясность и логичность этого метода. Для него это было настоящее откровение. Джо размышлял о том, как это может сказаться на его жизни. Способна ли эта техника изменить его отношение ко всему, что с ним происходит?

Неожиданно для себя Джо услышал ответ – он пришел от его внутреннего критического голоса – того самого, который готов разрушить все надежды. Этот голос слышит каждый из нас, когда мы думаем о чем-то неприятном или представляем, какие негативные последствия могут нас ожидать. «Ты что, действительно на это купился? Да брось: все не может быть так просто. Перемены – это тяжелый труд». Джо покачал головой. Как ни крути, а его критический голос был прав. Все это слишком хорошо, чтобы быть правдой. Впрочем, надо посмотреть, что будет дальше.

– Сейчас мы сделаем небольшой перерыв, а пока я хочу представить вам некоторых из моих ассистентов. Они будут

помогать вам в течение всех трех дней семинара. Попрошу тренеров встать и поднять руку.

Ричард коротко представил каждого из них. В их числе был и молодой человек, с которым Джо познакомился у стойки регистрации.

– Это Алан. И он один из моих лучших тренеров. Мы проработали с ним рука об руку много лет. Если у вас будут какие-либо трудности с упражнениями – смело обращайтесь к нему. Ну, а теперь пора выпить по чашечке кофе!

Джо остался в зале – ему не хотелось ни с кем говорить. Он взял брошюру, которую ему дали перед семинаром, и сделал вид, что внимательно изучает написанное. Сам же в это время украдкой наблюдал за длинноволосой шатенкой. Как только Ричард объявил перерыв, она резко вскочила со стула. Джо показалось, будто она сильно смущена тем, что услышала в первой части занятия. Неужели Ричарду удалось поколебать ее убеждения?

Джо пришлось повернуться, чтобы проследить за ней. Он заметил, что она остановилась в дальнем углу зала.

Двое молодых людей явно пытались с ней заигрывать. Но ей, казалось, было все равно: она лишь вежливо улыбалась в ответ на то, что они ей так увлеченно рассказывали. Джо усмехнулся и покачал головой. Да кем себя возомнили эти лузеры? Неужели они всерьез думают, что смогут произвести впечатление на эту красотку? Джо решил, что это глупо, – хотя в глубине души чувствовал, что ему самому просто не хватает смелости подойти к ней.

– Не хочешь поговорить с ней? – сзади послышался знакомый голос. Джо обернулся. Перед ним стоял Алан – тренер, с которым они познакомились до семинара. Алан кивнул в сторону шатенки.

– Возможно... но не сейчас. – Джо покраснел.

– А что мешает? – дружески поинтересовался Алан.

– Я это сделаю позже... Если захочу.

– То есть сейчас тебе не хочется? – ухмыльнулся Алан.

– Наверное... То есть... я имею в виду... Я чувствую, что это... Словом, я довольно застенчив и сейчас немного нервничаю. Не хочу показаться дураком.

– А вот они именно это и делают. – Алан махнул рукой в угол, где стояла девушка.

Посмотрев туда, Джо увидел, что парень слева подпрыгивает, как горилла, и явно пытается ее рассмешить. Она действительно смеялась – но больше из вежливости.

– Ну да, – кивнул Джо. – Но я просто не знаю, с чего начать, что говорить. Я не умею обращаться с женщинами.

– Знаешь, о чем я сейчас думаю? Я знаю слишком многих людей, которые думают о себе плохо, а потом удивляются – почему это другие не хотят с ними общаться? Если хочешь понравиться кому-то еще, научись для начала нравиться самому себе. И как только начнет получаться, задумайся над тем, как другие люди чувствуют себя рядом с собой. Пытаться произвести впечатление – очень распространенная ловушка, в которой оказываются слишком многие. Не стоит изо всех сил стараться быть неотразимым. Лучше сосредоточиться на том, как ты себя чувствуешь и как ты влияешь на самочувствие других. Важно начинать с себя. Если тебе хорошо, то будет хорошо и тем, кто тебя окружает. Люди сами захотят общаться с тобой. Все очень просто.

Джо принял это к сведению. Возможно, ему стоит попробовать это... в следующий раз, когда он будет говорить с тем, кто ему нравится. Это выглядит довольно логично, так что может сработать.

– Как ты думаешь, что случится, если ты все-таки к ней подойдешь? – Алан пристально посмотрел на Джо, изучая его реакцию.

– Ну... Скорее всего, она решит, что я еще один неудачник, и посмотрит на меня соответствующим взглядом. Возникнет неловкая

пауза, она постарается замять это, а затем будет избегать меня до конца семинара.

– Я впечатлен! Ты, оказывается, можешь читать мысли и предсказывать будущее? – поддразнил Алан. Его мальчишеское лицо осветилось озорной улыбкой.

Джо улыбнулся в ответ.

– Все будет именно так, потому что я действительно не знаю, о чем с ней говорить.

– Ты ведь заранее уверен в том, что она посмотрит на тебя как на неудачника. Скажи мне, как ты это делаешь? – спросил Алан.

– Не понимаю, что ты имеешь в виду, – нахмурился Джо.

– Прямо сейчас ты внутри себя снимаешь кино о том, что она тебя отвергнет.

Джо кивнул.

– Позволь мне угадать! – воскликнул Алан. – Это широкоформатная картина, впечатляющая и красочная?

Джо снова кивнул.

– Прекрасно! Значит, у тебя есть шанс попрактиковать ту технику, о которой только что рассказал тебе Ричард. Возьми этот фильм, сделай его маленькими, черно-белым и отодвинь подальше от себя. А затем сними новую картину – о том, как ты идешь к этой девушке, начинаешь разговор, она смотрит на тебя приветливо, смеется и чувствует себя великолепно! Да, не забудь сделать этот новый фильм красивым, ярким и покажи его себе на большом экране!

Джо создал новый образ в своей голове и через миг почувствовал вдохновение и уверенность в том, что сможет подойти и поговорить с ней. Он взглянул на шатенку – и она перехватила его взгляд. Она улыбалась ему, он был готов в этом поклясться! Но внутренний критический голос вернул его с небес на землю. «Это слишком хорошо, чтобы быть правдой, – пронеслось в голове. – Все не так просто».

– Хорошая техника, – сказал Джо. – Но вряд ли она сработает в реальности.

Алан несколько секунд помолчал, изучая его лицо, а затем сказал:

– А ты не допускаешь мысли, что реальность не такова, как ты о ней думаешь? Но то, что ты думаешь, в конце концов становится твоей реальностью.

Он повернулся и пошел в дальний конец зала. Перерыв закончился, участники возвращались на свои места.

Доктор Бэндлер вышел на сцену и продолжил выступление.

– В прошлом месяце я проводил семинар, и одна из участниц рассказала мне свою историю. Эта молодая женщина находилась в том самом автобусе, который взорвался в Лондоне во время печально известных событий седьмого июля. Как вы помните, в этот день в британской столице раздались несколько взрывов, и целями террористов были метро и наземный транспорт.

Эта трагедия оставила глубокий след в сердце каждого из нас, но все же больше всего пострадали те, кто находился в непосредственной близости от эпицентра. И вот эта молодая женщина стояла передо мной, заламывала руки и нервно переминалась с ноги на ногу.

Она говорила о том, что теперь каждую минуту мучается от страха. Она не может вырваться из плена воспоминаний. Каждый человек с рюкзаком, каждый пакет, каждая дамская сумочка представляет опасность. Таким образом, всякий раз, когда эта женщина видела подобный предмет, кошмар возвращался.

Она была абсолютно уверена в том, что скоро умрет, а потому не строила никаких планов на дальнейшую жизнь. Ее вырвали из потока бытия. Она, как и большинство жертв, была поймана в ловушку травмирующего события, и поэтому больше, чем кто-либо другой, нуждалась в уроке свободы.

За этой женщиной выстроилась очередь из других участников, которые хотели поделиться со мной своими

трудностями. Всего их было около четырехсот, а времени было очень мало. Но мне очень хотелось дать этой женщине то, что поможет ей почувствовать себя хоть немного лучше. Я задал ей один вопрос, ответ на который мне был известен заранее. А также дал некое руководство к действию, которое кое-кому могло бы показаться довольно глупым. Тем не менее, это была мощная техника, способная разорвать цепи, связывающие эту женщину с трагическими событиями прошлого.

Итак, я спросил ее о том, какие образы возникают в ее сознании, когда она думает о том, что произошло. Представляет ли она все это в натуральную величину и так же ярко, как это было в жизни? Она ответила: «Они больше, чем реальная жизнь». Только она это произнесла, как ее затрясло, и она стала рыдать. Жертвам очень часто советуют заново пережить кошмар, чтобы преодолеть свое состояние. Так вот эта женщина была реальным примером того, что это в корне неверно. Она переживала это снова и снова в течение многих лет, и ей не становилось легче. Я почувствовал, что пришло время добавить ко всему этому нотку юмора.

Я спросил, боится ли она поездов, автобусов или самолетов. Она кивнула. Тогда я сказал, что по статистике вероятность стать жертвой теракта довольно низка. Но вероятность попасть в такую ситуацию дважды практически равна нулю. А затем добавил, что готов нанять ее в качестве своего телохранителя, чтобы в самолете она сидела в соседнем кресле, ездила со мной в такси и сопровождала меня во всех моих путешествиях. Если дважды такое не случается, то вместе с ней я всегда буду в безопасности. Она рассмеялась – а именно это мне и было нужно. Я должен был заставить ее засмеяться, чтобы она сосредоточилась на том, что ей надо сделать, а не на своих страхах. Люди часто боятся шутить с теми, кто пережил травмирующее событие. Но на самом деле, чтобы взглянуть на

проблему с другой стороны, иногда просто необходимо посмеяться. И когда она засмеялась, можно было начинать.

У этой леди были две основные проблемы. Первая заключалась в том, что она постоянно вызывала в памяти то трагическое происшествие, снова и снова прокручивала его в своей голове. Вторая – в том, что этот внутренний кинофильм о случившемся был по своему масштабу больше, чем реальная жизнь, которая происходит здесь и сейчас. И эти две вещи должны были измениться. Я попросил эту женщину сделать кое-что, чего она никогда не делала раньше.

– Я знаю, что это ужасное воспоминание повергает вас в страх, но я хочу, чтобы вы оставили это событие там, где оно и должно быть, – в прошлом. вспомните, пожалуйста, где вы находились после взрыва? Скажем, через пару часов, когда вы поняли, что остались живы и с вами все в порядке.

Она закрыла глаза и начала вспоминать. Затем она кивнула.

– А теперь сделайте вот что. Вообразите, что вы сейчас находитесь внутри этого самого момента. Как только будет готово, вам нужно заново пережить все те события – только в обратном порядке. Я хочу, чтобы вы прокрутили эту киноленту назад. Представьте, как все движется задом наперед, как обломки автобуса собираются вместе, и вот уже целый автобус едет в обратную сторону – и так до того момента, когда вы сели в него.

Как только она добралась до этой стартовой точки, я попросил ее остановиться. Затем она проделала все это несколько раз. Пока она следовала моим указаниям, я напевал цирковой марш: «тара-ри-ра-ра-ра-ра-ра-ра-ра-рам!» Вдруг она издала смешок. Смех, как я уже говорил, очень важен. Я спросил ее: «Теперь вы закончили?» Она утвердительно кивнула. Итак, я заставлял ее прокручивать этот внутренний фильм назад, потому что до этого она представляла себе события так, словно они происходят в будущем. А я хотел,

чтобы она научилась отодвигать их в прошлое. Изменяя свои переживания, она заставила мозг думать о них совершенно по-другому.

– Теперь вы должны уменьшить воспоминание о трагедии до размеров микрофильма. Представьте, что этот крошечный экран находится вот здесь. – Я указал рукой на точку, находящуюся на расстоянии примерно в метре от нее. – Теперь, когда этот фильм стал таким маленьким и находится далеко от вас, просмотрите его еще раз.

Она старательно сделала то, о чем я ее просил.

– А теперь представьте, что вы сидите в автобусе, где едут люди с рюкзаками и сумочками. Они достают ручки и тетради – как будто они сидят на уроке.

Она улыбнулась – и эта улыбка говорила о многом.

Затем я попросил ее снова вспомнить о той страшной трагедии. Заметьте: прошло всего несколько минут нашей практики, и вот я заставил ее сделать то, что держало ее в ужасе целые годы.

Она покачала головой и сказала: «Теперь у меня совсем другое чувство».

Тогда я велел ей разглядывать этих воображаемых попутчиков с их рюкзаками и свертками на полу автобуса. Она наклонила голову, затем посмотрела на меня и, пожав плечами, сказала: «Это почти не беспокоит меня».

Нет, она не забыла о том, что произошло. Это событие навсегда останется ужасным воспоминанием. Но я помог ей сделать так, чтобы воспоминания о прошлом не влияли на ее настоящее. Поскольку я заставил ее изменить то, как она представляла это воспоминание, она смогла ослабить чувства, связанные с этим событием. В результате ей стало легче справляться со своими чувствами. Чем больше она практиковалась в этом, тем лучше у нее это получалось. Она наконец-то научилась быть свободной от своих воспоминаний.

Дело в том, что произошедшая трагедия существует только в виде кошмарного воспоминания. Память – это лишь репрезентация переживания. Когда вы меняете способ представления переживания, меняются и чувства, связанные с этим переживанием. Ну, а теперь настало время практики. Сейчас вы тоже поучитесь делать нечто подобное.

Джо с большим трудом верил в то, что женщине удалось так легко и быстро преодолеть травму, полученную в результате такого трагического события. Впрочем, в том, что говорил Ричард, определенно был смысл, ведь именно воспоминание о теракте заставляло эту женщину чувствовать себя так ужасно. Джо понимал: если изменить воспоминание, то это наверняка повлияет на связанное с ним чувство. Но чтобы так быстро? Перемены не происходят за несколько минут.

Тем временем Ричард объявил, что пришло время для практики. Каждый участник должен был выбрать себе партнера и заставить его вспомнить какое-нибудь негативное переживание. Упражнение заключалось в том, чтобы помочь друг другу просмотреть кинофильм об этом событии на внутреннем экране – а затем запустить этот фильм в обратную сторону, напевая цирковой марш. Затем нужно было представить себя в той неприятной ситуации, но чтобы она воспринималась иначе.

Джо не был уверен, что у него получится. Сначала он хотел выйти из помещения и подождать, пока другие не закончат практику. Но затем Джо передумал. Он уже продвинулся так далеко – а значит, должен выполнить все упражнения, по крайней мере в первый день. Кто-то похлопал его по плечу. Обернувшись, Джо увидел лысеющего мужчину средних лет.

- Меня зовут Росс, – приподняв брови, сказал мужчина.
- А меня – Джо.
- Ты уже выбрал партнера для этой практики?

– Теперь да. – Джо улыбнулся. – Хотя, если честно, я не совсем понимаю, что нужно делать.

– Ничего страшного. Я сертифицированный НЛП-практик, так что можешь на меня рассчитывать. Я уже встречался с Ричардом раньше.

Джо уже слышал этот термин. Мария говорила о том, что существуют практики и мастера-практики, тренеры и мастера-тренеры. Джо внезапно почувствовал себя одним из персонажей «Возвращения джедаев». Интересно, будет ли на этом семинаре упражнение на владение световым мечом?

– Думаешь, то, что рассказал нам Ричард, – правда? Я имею в виду эту женщину, которая была жертвой теракта. Мне кажется, исцеление от такой травмы должно занимать довольно долгое время. Несколько минут – это слишком уж быстро.

– Я знаю, что в это действительно трудно поверить. Раньше я тоже сомневался, но потом увидел, какие удивительные штуки проделывают с людьми Ричард и Алан. На семинарах Ричард учил нас, как нужно помогать людям в преодолении фобий. Для этого нужно провести человека через тот процесс, что прошла эта женщина. Это на самом деле работает. Я встречал многих психиатров и психотерапевтов, которые успешно лечат фобии, используя эту технику.

Джо задумался о том, какие события прошлого вызывают у него болезненные чувства. И тут же вспомнил о разрыве с Лизой, о мускулистом парне с «кубиками» на подтянутом животе. Джо все еще чувствовал себя задетым.

– Итак, подумай о том, что заставляет тебя испытывать неприятные ощущения, представь это в виде фильма и прокрути его назад, – сказал Росс. – Пусть события происходят в обратном порядке, слова произносятся в обратном порядке, и чувства возникают тоже в обратном порядке.

Джо представил себе сцену их последней ссоры. Сначала он увидел ее фотографии с парнем, ради которого она его бросила. Словно кто-то нажал кнопку перемотки на DVD-плеере. Джо

прокрутил фильм от полного разрыва до постоянных ссор, а затем – до начала отношений и, наконец, знакомства. Ему было забавно наблюдать, как отношения сначала распадаются, затем снова возникают. Прodelав это несколько раз, Джо с удивлением обнаружил, что чувствует себя совсем иначе.

Фактически в его жизни ничего не изменилось. Лиза бросила его. Но тянущее чувство в животе, которое возникало всякий раз при воспоминании об этом, почти прошло.

Затем настала очередь его партнера. Росс проделал то же самое, и результат был таким же.

После этого Росс стал объяснять Джо детали того упражнения, которое они только что выполняли, и почему оно сработало именно так. Джо слушал очень внимательно.

– То, как ты представляешь свои воспоминания, влияет на чувства, которые они вызывают. Поэтому, представляя себе событие другим способом, ты и чувствуешь себя по-другому.

То, что говорил Росс, казалось очень убедительным.

– Эта техника мне очень помогла в жизни, – продолжал он. – Я занимаюсь корпоративными продажами и очень горжусь тем, что в прошлом году стал лучшим продавцом в нашей компании. Время от времени мне приходится проводить презентации продукта перед большой группой клиентов. Но иногда в памяти всплывают воспоминания о презентациях, которые прошли из рук вон плохо, – и это заставляет меня чувствовать страх. Тогда я делаю образы, связанные с этими событиями, маленькими и вспоминаю их в обратном порядке. Это очень помогает. Кроме того, самым чудесным образом срабатывает великолепный квадрат...

– Великолепный... что? – не понял Джо.

– Извини. Сейчас расскажу. Это на самом деле прекрасно, – улыбнулся Росс. – Великолепный квадрат – это очень простая техника, которая помогает по своему желанию вызвать любое чувство, которое ты хочешь испытать.

– Да ладно! – Джо приподнял брови и скептически посмотрел на Росса.

– Но это на самом деле работает! Секрет в том, что ты должен представить, будто ты уже находишься в том состоянии, в котором хочешь быть. Но для этого нужно вообразить, что ты стоишь на некой квадратной поверхности. Этот квадрат должен быть окрашен в какой-то цвет. Сейчас я покажу тебе, как это действует.

Росс велел Джо встать, закрыть глаза и представить перед собой цветной квадрат.

– Квадрат должен быть окрашен в тот цвет, который ты ассоциируешь с уверенностью и силой. Представь, что ты стоишь в этом квадрате. Ты уверен в себе. Ты полон сил. Понаблюдай за собой со стороны, за тем, как ты выглядишь. Обрати внимание на выражение лица, на то, как ты держишься, как дышишь, как горят твои глаза, как легко ты двигаешься.

Джо увидел перед собой красный квадрат. Как только этот образ предстал в его сознании, Джо сразу же почувствовал прилив сил. Он посмотрел на себя со стороны – теперь он был высоким, мощным, уверенным в себе. Его спина была прямой, а ноги твердо стояли на земле. Из квадрата мощным потоком лился красный свет.

– Прекрасно, Джо. Сейчас я сосчитаю до трех, а ты должен войти в этот воображаемый квадрат и в воображаемого себя. Это должно быть так, словно ты надеваешь новый костюм. Я хочу, чтобы ты вошел в этого уверенного в себе и сильного себя и видел его глазами, слышал его ушами и чувствовал его телом. Итак, ты готов? Один... два... три! Шагай в этот квадрат и, как только ты это сделаешь, постарайся впустить этот цвет в каждую клеточку своего существа. Пусть тебя наполнит чувство уверенности и внутренней мощи.

Джо шагнул в квадрат и почувствовал, как его энергия стала распространяться по всему телу. Это было совершенно новое ощущение.

Прошло несколько секунд, раздался голос Росса: «А теперь выйди из квадрата и открой глаза».

Росс провел его через этот процесс пять раз подряд.

– Поразительно! – воскликнул Джо, вернувшись к реальности.

– Ну, теперь ты понимаешь, как это круто? – улыбнулся Росс. – Подожди, это еще не все! Я хочу, чтобы ты попробовал еще кое-что. Закрой глаза и снова вообрази свой великолепный квадрат. Шагни внутрь и постарайся ощутить все, что ты будешь чувствовать, пока там стоишь. Я не скажу больше ни слова. Стой и ощущай.

Джо закрыл глаза, представил квадрат как можно отчетливее и сделал шаг вперед.

Чувство непоколебимой уверенности вернулось к нему мгновенно. Он стоял, прислушиваясь к собственным ощущениям, и вдруг почувствовал, что отрывается от земли. Его поднимало ввысь!

Открыв глаза, он смог сказать только одно: «Это было...»

– Великолепно! – закончил за него Росс. – Теперь ты понимаешь, почему это упражнение называется «Великолепный квадрат»?

Джо с удивлением обнаружил, что его внутренний критический голос умолк. Он столкнулся с новым переживанием, которое было неподвластно внутреннему критику.

Джо поблагодарил Росса, и они вернулись на свои места.

Между тем объявили перерыв. Анна пригласила Джо пообедать вместе с ней. Сначала он хотел отказаться, но ему вдруг стало любопытно – как Анна отреагирует на критическую оценку, которую дал психоанализу Ричард. Джо оглянулся в поисках темноволосой красавицы и увидел, что парень, корчивший из себя гориллу, и его приятель куда-то уводят ее. Для того чтобы не выслушивать Анну в одиночку, Джо пригласил Росса присоединиться к ним за обедом.

Впрочем, реакция Анны была не такой бурной, как предполагал Джо.

– Это было не совсем то, чего я ждала, – сказала женщина, когда они шли по улице.

– Я уверен, что он сказал это не всерьез. – Джо попытался протянуть ей оливковую ветвь. – Мне кажется, Ричард говорит некоторые вещи лишь для того, чтобы шокировать слушателей. А сам в них не очень-то и верит.

Анна кивнула.

– Я понимаю, о чем он говорит. Скорее всего, он пытается объяснить людям, что это плохая идея – вновь и вновь переживать травмирующий опыт. Я всегда была убеждена, что если найти причину, то можно справиться и со следствием.

Росса, казалось, задел ее комментарий.

– Я слышал, как Алан сказал, что причина негативных чувств не в самом событии, а в том, как мы его представляем. Если изменить то, что вы делаете в своей голове, то изменятся и чувства. Думая о том плохом, что тебе довелось пережить, ты не чувствуешь себя лучше.

– Однако если подавить симптом, он может проявиться в другом месте, – попыталась возразить Анна.

– Да, но кто сказал, что это проявится в чем-то плохом?

Джо потерял интерес к разговору и вернулся к тому, о чем Ричард говорил утром. Больше всего в этот момент Джо хотел остаться наедине с собой, чтобы обдумать все, что он узнал сегодня, и понять, какое влияние это может оказать на его жизнь. Запихнув в рот остатки бутерброда, Джо извинился перед собеседниками и отправился гулять в одиночестве.

На обратном пути Джо зашел в магазин на углу и купил пачку сигарет. Ему нужно было справиться с волнением, которое вызвала у него незнакомая шатенка. У него голова шла кругом от обилия полученной сегодня информации. Он сделал глубокую затяжку и тут же посетовал, что слишком зависит от табака, который так плохо влияет на его физическую форму и здоровье. Джо чувствовал себя толстяком, от которого несло дымом. В голове снова зазвучал внутренний критический голос.

Вернувшись в зал, он заметил, что многие участники пересели на другие места. Он тоже подвинулся и теперь был ближе к тому месту, где сидела шатенка. Что ж, по крайней мере, между ним, Россом и Анной будет какая-то дистанция. Но, к несчастью, вернувшись с обеда, его собеседники сели по обе стороны от него, перекрыв таким образом выход с обоих флангов. Джо вздохнул. День обещал быть долгим.

## Изменение внутреннего диалога

Ричард уверенно заговорил, открывая вечернюю сессию. По мере того как его звучный голос разносился по залу, Джо чувствовал себя все более и более расслабленным.

– С возвращением! Многие приходят ко мне, чтобы узнать, как эффективнее общаться с другими людьми. Но еще важнее научиться лучшему общению с самим собой. Мы все разговариваем с собой и делаем это каждый день. Сорок лет назад вас бы сочли психически больным, если бы вы признались, что разговариваете с собой. Если бы в то время вы сообщили об этом психиатру, он наверняка сказал бы себе: «Хм, этот человек разговаривает сам с собой. Должно быть, он сумасшедший!»

Движения Ричарда были плавными и грациозными. Он говорил уверенным, искренним тоном.

– На наше самочувствие влияют не только образы или фильмы, которые мы «снимаем» у себя внутри, но и то, как мы разговариваем сами с собой. Теперь большинство людей знают: если вы говорите себе о чем-то неприятном, то, скорее всего, вы и чувствовать себя будете плохо. Однако люди не знают: важно не только то, *что* вы себе говорите, но и *как* вы это говорите. Например, ругая себя за что-то, вы, вероятнее всего, будете делать это не тем тоном, которым вы себя хвалите. Часто тон голоса, который вы используете при разговоре с самим собой, способен повлиять на ваше настроение.

Некоторые люди говорят сами с собой совершенно безобразным тоном – а затем они удивляются, почему не

нравятся себе. Вы должны научиться говорить с собой по-другому.

Снова критический голос. Джо попытался заставить его замолчать – но ему это никогда не удавалось.

Время от времени Джо применял некоторые способы, услышанные от друзей или по телевизору, или же вычитанные из книг, например, позитивное мышление, визуализация красивых образов или поддерживающие фразы. Но все это заглушал негативный, критический голос.

– Позвольте мне открыть вам маленький секрет, который поможет вам сделать это. Подумайте о чем-то неприятном, скажите то, что вы регулярно говорите себе, – какие-то жесткие слова, которые вы используете, чтобы пожаловаться на самого себя. Теперь обратите внимание на тон, которым вы все это произносите. Именно так. А теперь повторите все то же самое – но шутливым тоном. Представьте, что эта хлесткая критика произносится голосом Микки Мауса или кота Сильвестра. Обратите внимание на то, что чувствуете себя уже по-другому. Это работает, потому что тон нашего внутреннего голоса несет большую эмоциональную нагрузку, чем слова, которые мы произносим. Ведь многие люди говорят себе совершенно разные вещи – но удивляются, почему они при этом испытывают одни и те же чувства. А важно не то, что вы говорите, а то, каким тоном вы это делаете. Помните об этом.

Это задело Джо за живое. Может быть, именно по этой причине ему не удалось изменить свой внутренний голос?

Он попытался сделать себе негативные замечания голосом Микки Мауса и тут же начал хихикать. Это звучало не просто нелепо – это было смехотворно.

– Когда вы прибегаете к другому тону, он вызывает другие чувства. Выполним упражнение. Разбейтесь на группы по двое. Каждый из вас должен заставить напарника вспомнить несколько жизненных ситуаций, в которых он критиковал себя. Как только это будет сделано, попросите партнера повторить критику разным забавным тоном – и обратите внимание, как он будет себя чувствовать. Стоит вам повторить это упражнение несколько раз, и критический голос воспримет этот новый настрой. Вы почувствуете себя совсем иначе. Самое прекрасное, что ваш критический голос после этого упражнения уже никогда не будет звучать, как прежде.

Джо быстро отвел глаза от Росса и Анны и вскочил с места. Он обернулся и увидел, что шатенка сидит всего в трех креслах от него. Он вспомнил о своем великолепном квадрате, представил его и шагнул внутрь.

Но в тот самый момент, когда он уже собирался подойти к шатенке, ему перегородила дорогу женщина лет пятидесяти с небольшим.

– Привет. Не хочешь выполнить это упражнение со мной?

Джо посмотрел через плечо женщины и увидел, что к шатенке уже подошел кто-то другой.

– Конечно. Я Джо. – Он быстро взял себя в руки.

– Тереза. Рада знакомству. – Женщина откинула назад вьющиеся волосы, расправила подол длинного цветастого платья и уселась рядом с Джо. Он узнал, что Тереза была врачом из Ирландии. Она прошла много тренингов у Ричарда. Ее манеры были очень органичны, и в самой речи чувствовалось что-то теплое, материнское. Джо нравился и ее акцент – типичный для Ирландии.

– Несколько лет назад меня мучили панические атаки, – объяснила Тереза. – Поэтому я стала искать способ контролировать свои чувства. Поучившись у доктора Бэндлера, я осознала тот факт, что во время паники я снимаю внутренний фильм о том, как мне

становится трудно дышать, как я застаю в этой ситуации и даже умираю. Конечно, это только усугубляло мое состояние. Но потом я научилась управлять тем, что происходит в моей голове. В результате я почувствовала себя намного лучше. В любом случае, давай попробуем это упражнение.

Джо уже не терпелось приступить к практике. Он отчаянно хотел изменить тон своего критического внутреннего голоса. Тереза провела его через весь процесс, от начала до конца. В первые минуты все шло хорошо, но потом у Джо появилось сопротивление. Чем больше он сопротивлялся, чем меньше фокусировался на изменении тона критического голоса, тем труднее ему становилось.

– Не знаю, как это должно работать. Может быть, я не понял суть упражнения?

– Могу я дать совет? – спросила Тереза.

– Конечно.

– Когда будешь говорить себе, что не понимаешь этого, попробуй изменить тон.

Все оказалось очень просто. Джо заставил свой внутренний голос произносить эти фразы дурацким голосом и обнаружил, что они звучат крайне нелепо. Он продолжил, и оказалось, что и другие негативные утверждения становятся глупыми. Теперь он мог изменить всю ту критику, которую обычно высказывал в свой адрес. Беспокойство, сопровождавшее его в течение долгого времени, постепенно уменьшалось по мере того, как он продолжал практиковаться.

После упражнения Тереза и Джо очень мило пообщались. Джо отметил, что был бы не прочь поговорить с ней еще, чуть позже. Она была очень дружелюбна – Джо чувствовал, что у нее есть чему поучиться.

Вскоре снова объявили перерыв. Джо решил не идти на перекур и остался сидеть в зале. Это новое знание несло в себе большой смысл. Но Джо все еще сомневался в том, что настолько простые вещи могут иметь такое огромное значение. Он пролистал лежащую

перед ним методичку. Джо всегда был уверен, что перемены длятся долго и часто бывают медленными и болезненными.

Оторвавшись от буклета, Джо обнаружил, что шатенка, сидящая через несколько стульев, пристально смотрит на него. Он поймал взгляд ее больших зеленых глаз и увидел, что она улыбается ему. У него перехватило дыхание, а сердце бешено заколотилось в груди. Казалось, он потерял дар речи. Продолжая улыбаться, она поднялась с места. Джо стоило больших усилий выдавить из себя ответную улыбку. Шатенка направилась к нему. Однако она не дошла: друг «парня-гориллы» встал у нее на пути.

У Джо упало сердце. Неужели это когда-нибудь произойдет? Впрочем, надежда была. Улыбка на ее лице – знак того, что она хочет с ним познакомиться. Да, так и есть. Но тут, как по команде, в голове раздался критический голос: «Ты ведь не всерьез, приятель. Неужели такая красотка, как она, могла заинтересоваться тобой? Да брось!»

Джо уронил голову на грудь и тяжело опустился на стул. Но потом он вспомнил о том, что они только что делали с Терезой. Он заставил свой критический голос повторить все те же слова голосом Микки Мауса – и ухмыльнулся про себя. Джо поднял голову, посмотрел на шатенку и поприветствовал ее смелой сияющей улыбкой. Она улыбнулась в ответ. Джо почувствовал, как внутри разливается приятное тепло. Он вновь взял методичку.

Листая глянцевые страницы, он размышлял об идее личной свободы. Неужели у него на самом деле есть возможность сделать себя счастливее? Может ли он действительно управлять своей жизнью? Какая-то его часть была уверена, что он не может контролировать все то, что происходит с ним. Но была и другая часть, которая утверждала, что он способен управлять тем, как он представляет свой негативный опыт и как он думает об этих переживаниях. Именно об этом и говорил Ричард.

Джо задумался о степени контроля над образами и фильмами, которые он поминутно «снимает» в своем сознании, и о том, как он

разговаривает с собой. Если он будет уделять этому больше внимания, возможно, он найдет способ стать счастливее, обрести согласие с собой и со своей жизнью.

## Умение быть счастливым

Голос ведущего заставил Джо вернуться в аудиторию. Ричард начал объяснять, что мы не *обладаем* чувствами и эмоциями, а *делаем* их.

– Ко мне часто приходят клиенты, которые говорят: «У меня депрессия». Обычно я отвечаю: «Хорошо, покажите мне свою депрессию, я погляжу на нее». Они смотрят на меня так, словно я спятил. Эти люди говорят о тревоге так, будто она уходит, а потом возвращается. Но это так не работает. Никто из нас не обладает ни депрессией, ни тревогой. Мы сами создаем эти чувства посредством того, что делаем в нашей собственной голове.

Ричард сделал паузу. Джо переваривал услышанное. Аудитория молчала в ожидании.

– Если мы формируем привычку быть жизнерадостным, счастливым и успешным, то у нас будет счастливая и успешная жизнь. Если мы приобретаем привычки к унынию, разочарованию и депрессии, то мы становимся мастерами плохих чувств. Счастье – это практическая деятельность. Это навык, которым нужно овладеть. Чем больше вы практикуетесь, тем лучше у вас получается. Это как езда на велосипеде или изучение другого языка. То же самое происходит, когда вы думаете о своем прошлом. На эту тему отлично высказался Далай-лама: да, иногда случаются неприятные вещи. Ключ в том, чтобы не заикливаться на них. Если вы бросите в пруд камешек, по воде некоторое время будет идти рябь, но, в конце концов, все сгладится. Когда люди излишне фокусируются на чем-то плохом, они многократно увеличивают это.

Джо подумал об отце, о Лизе, о своем начальнике и о том, что через месяц он должен будет выступать перед советом директоров. А еще он думал о том, как ему хочется избавиться от табачной зависимости и вернуть былую физическую форму. Он вспомнил обо всех тяжелых временах, через которые ему пришлось пройти. Но теперь с этими образами было что-то не так. Он обнаружил, что почти инстинктивно управляет ими, заставляя их уменьшаться и отдаляться. И происходит это до того, как они успевают вызвать тяжелые чувства.

– Например, если вас предали и вы снова и снова проходите через эти переживания, это не поможет никак. Я пробовал. Я пошел к психотерапевту, и он велел мне представить того, кто так дурно со мной поступил. Я должен был вообразить этого человека сидящим в кресле напротив меня. Потом психотерапевт велел мне избить это кресло. И назвал это гештальт-терапией! Он предположил, что если выместить гнев на кресле, это может помочь. Не могу с этим согласиться, хотя должен отметить, что являюсь обладателем черного пояса в гештальт-терапии. И я не боюсь никакой мебели.

Так вот, этот психотерапевт попросил меня представить моего обидчика сидящим в кресле и спросил, чувствую ли я гнев. Затем он велел мне вообразить еще кого-нибудь, кто вызывает у меня ненависть, – и спросил, не злюсь ли я. «Да, – ответил я, – злюсь по-настоящему». Он сказал, чтобы я ударил этого человека, и, возможно, мне полегчает. Я вскочил и ударил психотерапевта, и... должен признаться, что мне действительно стало легче.

Публика ответила взрывом смеха. Джо широко улыбнулся.

– Вы должны извлекать уроки из своего прошлого и двигаться вперед. У нас всегда есть выбор: взять прошлое и

жить в лучшем будущем, или же взять прошлое и ограничить будущие возможности. Как только вы это осознаете, у вас появится привычка учиться на прошлых ошибках – вместо того чтобы заикливаться на них. Это позволит вам стать мудрее, поможет создать наилучшее будущее и научит принимать более эффективные решения.

Впервые Джо задумался о том, что, вполне возможно, он действительно свободен от того, что случилось с ним в прошлом.

Будущее может быть другим – если он захочет. На долю секунды его критический голос вновь зазвучал, заставляя сомневаться в себе. Но Джо переключил его на нелепый тон, и голос умолк. Джо не собирался подчиняться Микки Маусу. Джо заметил, что с каждым разом это у него получается все лучше и лучше.

Ричард продолжал говорить о том, что все мы способны заглядывать как в будущее, так и в прошлое. Он объяснял: если мы будем ехать на машине, все время глядя в зеркало заднего вида, это приведет к аварии. Тот же эффект будет и в том случае, если мы заиклимся на плохих воспоминаниях.

Вскоре Ричард начал подводить итоги дня.

– Что касается прошлого, то самое лучшее его качество – то, что оно закончилось. Самое ценное в настоящем – то, что оно дано нам. А самое замечательное в будущем – то, что оно полно великолепных возможностей для того, чтобы мы чувствовали себя прекрасно. Итак, сегодня ночью, когда вы заснете и будете видеть сны, я хочу, чтобы вы позволили всем новым знаниям и идеям, полученным сегодня, проникнуть в ваш разум. А проснувшись, вы обнаружите, что управляете своим мозгом более эффективно.

Ричард покинул сцену под громкие аплодисменты. Джо сидел неподвижно. Это был восхитительный день.

Джо вышел из транса и вспомнил о девушке с каштановыми волосами. Он обернулся, чтобы посмотреть, где она, и увидел, что шатенка направляется к двери. «Спешит на встречу со своим парнем», – сказал он сам себе. Но тут Джо вспомнил о Микки Маусе, изменил этот внутренний голос, как делал это раньше. И это снова сработало.

Когда он был на выходе, Анна заговорила с ним.

– То, о чем говорил Ричард, это именно то, что мы и делаем. Мы помогаем людям изменить отношение к прошлому.

С другой стороны подал голос Росс: «Нет, все обстоит иначе. Вы заставляете людей возвращаться к плохим воспоминаниям и переживать этот опыт снова и снова. А мы помогаем людям изменить то, как они думают о своих воспоминаниях, чтобы им не пришлось переживать это вновь».

– Все же иногда мы просим их думать иначе и таким образом покончить с неприятными воспоминаниями. Так как говорил Ричард. Мы делаем это с помощью принятия прошлой травмы, которая должна быть проанализирована и понята.

Они начали спорить. Джо в шутку закатил глаза. Эта словесная перепалка начинала доставлять ему удовольствие. Было интересно узнавать разные точки зрения.

У выхода из здания Джо подошел к Алану, чтобы поблагодарить за совет.

– Спасибо тебе за все, Алан.

– Не за что, Джо. Ну что, крутая штука? – энергично ответил Алан.

– И в самом деле, интересно. Думаю, это стоящая идея, то, что мы можем менять наши чувства.

– Ну, разумеется. Ведь единственное, что ты можешь контролировать, находится внутри твоей головы. Если бы кто-то вошел к тебе в дом и изрисовал стены какими-нибудь пакостями, вряд ли бы ты это так и оставил. Ты бы закрасил все это. Так зачем же оставлять в голове плохие мысли? В негативных образах или критических голосах нет никакого смысла. Ты должен взять их под

контроль и незамедлительно начать играть со всем этим. Большинство людей проводят огромную часть своего времени, упражняясь в плохом самочувствии. Секрет в том, чтобы понять: ты – как объяснял Ричард – сам ведешь свой собственный автобус.

Джо кивнул.

– И еще, Джо. Я заметил, что ты не делал никаких записей в перерывах. Я настоятельно советую тебе завести личный дневник. Записывай все, что вы изучаете, все знания и идеи. Изучи свою собственную жизнь, и ты поймешь, как улучшить свой мир. Когда этим вечером ты вернешься домой, еще раз вспомни те идеи, о которых ты узнал здесь сегодня. Запиши их, и они будут служить тебе всю оставшуюся жизнь.

Джо попрощался с Аланом и по дороге домой решил купить себе дневник. С обложкой из коричневой кожи, с плотными глянцевыми страницами.

Сегодня он овладел несколькими замечательными приемами, которые могут менять его мысли и чувства.

Джо хотел записать все, что он узнал о том, как контролировать свое восприятие мира. Он шел по жизни, надеясь на лучшее, – ведь теперь у него были инструменты для достижения этого лучшего.

Девушка с каштановыми волосами вновь завладела его мыслями. Джо хотелось поговорить с ней. Она выглядела привлекательно – но он ничего о ней не знал. Может, у нее уже есть романтические отношения? А может, и нет. Возможно, она тоже заинтересовалась им? Или же нет... Его внутренний критик пытался заглушить другой, полный надежды голос. Но на этот раз у Джо с Микки Маусом было все под контролем.

Вернувшись домой, Джо взял рекламный буклет, из-за которого пошел на курсы, и стал внимательно его изучать.

– Неужели это правда? – изумился он. Конечно, все техники работали, но сохранится ли эффект? Леопард не может изменить свою расцветку. Потом Джо вспомнились слова Алана: «Может

статься, реальность на самом деле не такая, как ты думаешь. Но то, что ты думаешь, становится твоей реальностью».

В ту ночь Джо заснул легко. Перед тем как погрузиться в сон, Джо решил, что он – не леопард. Его мысли и чувства – это не пятна на шкуре. «Завтра, – подумал он, – меня ждет еще один интересный день».

# **Глава 3**

## **День второй: как изменить ограничивающие убеждения**

## Сила веры

Джо взял методичку и отправился на семинар. Он пришел на несколько минут раньше и успел познакомиться с двумя молодыми людьми, сидевшими рядом с ним. Соседа справа звали Марк, и он был адвокатом. Слева от Джо сидел Питер, спортсмен. Питер был лучшим спринтером-любителем на стометровке. Выглядел он настоящим спортсменом. Марку было за сорок, он носил рубашку для гольфа и брюки цвета хаки. Марк сообщил, что его интересуют навыки эффективного общения.

– Я работаю в Нью-Йорке, в одной юридической фирме. Мне довольно часто приходится выступать на публике. Очевидно, что в моем деле навыки хорошей коммуникации особенно важны. Я помню одного парня, с которым работал над делом в прошлом году – так вот он был просто потрясающим. Этот человек был так уверен в себе, когда выступал перед присяжными! Слушая его, я понял: это навык, которым следует овладеть. Я спросил того парня, что он сделал, чтобы стать таким выдающимся оратором. Ответ был краток: «Ричард Бэндлер». И вот я здесь.

Питер же ради этих курсов проделал долгий путь из Мюнхена. На нем были футболка, спортивные штаны и кроссовки. Он поставил перед собой цель – научиться достигать пикового состояния и поддерживать его во время соревнований, а также справляться со своей тревогой.

– У большинства лучших спортсменов есть свой личный тренер, который работает с ними над такими вещами. Я подумал, а почему бы мне не пойти и не научиться этому самостоятельно? На самом деле я уже знаком с психологией спорта. Судя по тому, что я услышал, Ричард сам занимается чем-то подобным.

Широкие плечи и огромная грудь Питера почти заслонили приземистую фигуру Джо.

– Если честно, я начинаю здорово нервничать. Участвуя в соревнованиях, я волнуюсь. Я целый год прожил в Англии, где соревновался с лучшими легкоатлетами. На тренировках все получалось, но когда дело доходило до настоящих соревнований, я начинал напрягаться. Мне нужно получить преимущество, чтобы конкурировать. Через пару месяцев начинается отборочный этап к чемпионату Европы. Да и вообще: если даже у меня появится личный тренер, дополнительные знания, которые я получу самостоятельно, мне не повредят.

Джо кивнул. Он вспомнил о «великолепном квадрате», в котором он находился вчера, и подумал, что эта техника могла бы очень помочь Питеру. «Возможно, стоит познакомить Питера с Россом», – подумал Джо.

Появившийся на сцене Ричард был так же полон жизни, как и вчера. Он заговорил, и в зале, как обычно, воцарилась тишина.

– Подумайте вот о чем. Проблемы не существуют сами по себе, независимо от людей. А во Вселенной их нет вообще. Они существуют лишь в нашем восприятии и понимании. Наша вера в их существование – вот что делает их реальными.

Чем мне действительно интересно сейчас заниматься, так это изучать убеждения. Если вы берете на себя ответственность за свои убеждения, это значит, что вы берете на себя ответственность за свою жизнь.

Джо слушал, но в его голове появились сомнения. Разумеется, проблемы реальны, и неважно, верят в них или нет.

– Помимо прочего, мы должны помочь людям поверить в более полезные идеи. К примеру, я рассказывал вам о Чарли. Он был одним из тех милых параноидных шизофреников, которые вызывают жалость. Он испытывал ужас. Я спросил его:

«Вы все время смотрите в окно, но мы находимся на третьем этаже. Что вы ожидаете найти?»

Он сообщил мне, что с ним говорил дьявол. А когда приходил психиатр, Чарли заявил: «Дьявол сказал мне, что вы принадлежите ему и вам суждено гореть в аду». Психиатр покачал головой и попытался улучшить состояние Чарли, увеличив дозу лекарств. Это было сделано в надежде, что лекарства «прояснят его ум».

Знаете, я рос в шестидесятые, и у меня имеется некоторый опыт в этих делах... и я никогда не сталкивался с тем, чтобы прием большого количества лекарств мог прояснить чей-то разум. По крайней мере, насколько я помню!

Джо улыбнулся. Юмор Ричарда заставил его еще больше расслабиться на этой утренней сессии.

Большинство психиатров просто не знали ничего лучше. У них были добрые сердца, но за редким исключением они были настроены лечить всех одинаково. Они не собирались пробовать что-то новое. И именно здесь у меня было преимущество. Я решил: если то, что делают эти люди, не работает – значит, все, что я делаю, будет иметь больше шансов на успех. Психиатры убеждали Чарли, что на самом деле он не разговаривает с дьяволом. А Чарли отвечал: «Да, дьявол предупреждал меня, что вы будете так говорить. А еще он просил передать, что скоро вы встретитесь».

Лично я считаю, что если шизофреник оторван от реальности, значит, нужно просто изменить реальность.

В действительности изменение реальности – отличная идея, даже в том случае, когда вы не шизофреник. Ведь нам часто кажется, что наш собственный способ видениями мира абсолютно верен. Но это до тех пор, пока не будет доказано,

что мы ошибаемся. Реальность не всегда так постоянна, как мы о ней думаем.

На протяжении многих веков люди утверждали, что Земля плоская, – именно поэтому вам не удастся обойти вокруг света на яхте, ведь вы просто упадете. Поэтому какое-то время никто и не пытался это сделать... пока в один прекрасный момент не нашелся тот, кто сказал: «К черту все, давайте попробуем!» И открыли новый мир, с целыми континентами. Тогда они сказали: «Вот это да, посмотрите на это!»

«А ведь и правда», – подумал Джо. Когда-то он верил во множество вещей, а потом понимал, что ошибается. Джо начал мысленно спрашивать себя: «Сколько идей, в которые я верил, только мешали мне наслаждаться жизнью? От скольких целей я отказался лишь потому, что считал их не слишком достойными для того, чтобы тратить время на их достижение? Сколько вещей я упустил потому, что был убежден, будто не смогу их получить?» До Джо начало доходить, что его реальной проблемой были именно убеждения.

– Причина, по которой мне удалось достичь успеха в работе с клиентами, от которых все отказались, именно в том и заключалась, что я от них не отказывался. И далеко не сразу срабатывало то, что я предпринимал для решения их проблем. Просто я был твердо настроен помочь им справиться с проблемами. Я думаю, это необходимое качество для всякого, кто хочет перемен. Нужно быть решительным.

Я всегда смотрел на историю болезни как на список методов, которые не сработали. Меня же интересуют реально работающие методы – начиная с правильных убеждений. Возьмите, к примеру, плацебо. Часто люди относятся к этому с пренебрежением. Они говорят: «Это просто эффект плацебо». Простите, что? Просто эффект плацебо? Речь идет о том, что мы

способны вырабатывать свои собственные обезболивающие или антидепрессанты. И мы сейчас не говорим об индийских гуру или святых подвижниках. Мы говорим о медицинских исследованиях. Статистика показывает, что ваше сознание может действовать точно так же, как болеутоляющее средство. Об этом свидетельствуют обширные исследования, проведенные на совершенно нормальных людях. На самом деле исследователи теперь знают: ваш мозг начинает функционировать по-другому после того, как вы примете плацебо.

Моя теория такова: давайте уже начнем создавать свои собственные плацебо в виде убеждений, которые помогут нам сделать свою жизнь лучше. Та «реальность», которую вы творите в своем уме, благодаря могучей силе ваших убеждений, может быть такой же настоящей, как и любой внешний фактор. Это потрясающе, сколько энергии вы можете высвободить.

Джо уже приходилось слышать о том, что мы способны исцелять наши тела с помощью разума. Но сказать по правде, он считал это чепухой – и должен был это признать.

Джо всегда был убежден, что вылечить человека может только медицина. Теперь же он был заинтригован тем, какую силу имело плацебо.

– Я видел людей, которые творили невероятные чудеса и совершенно случайно получали исцеление. Я познакомился с одним человеком, чей отец был смертельно болен. Его отправили из больницы домой и даже не объяснили причин. Дома этот больной начал вставать и выходить на задний двор и в сад. Там он что-то делал или просто гулял. А семья только охала, что «он тратит последние силы». Ему, однако, не говорили ни слова. Прошло полгода, и домашние начали

волноваться. Они позвонили доктору и сказали: «Вы утверждали, что он умрет, а он все еще жив». Доктор ответил: «Вы, должно быть, шутите? Я был уверен, что он уже несколько месяцев как мертв». Они сказали: «О нет, он цветет и пахнет. Он готовит еду, хлопчет на кухне, встречается с друзьями». Тогда доктор попросил привезти этого человека, чтобы он мог его осмотреть. Когда они привезли его и он сдал все необходимые анализы, выяснилось, что болезнь исчезла. Это назвали спонтанной ремиссией. Однако отец моего знакомого был опечален.

– Простите, – сказал он доктору, – зачем все эти анализы? Вы ведь меня уже давно вылечили.

– Что? – не понял доктор.

– Ну, вы ведь отправили меня домой. Разве вы могли бы так сделать, не будь я здоров?

Таким образом, случайное убеждение в том, что он поправился, в действительности привело к спонтанной ремиссии. Теперь, что касается доктора. Мне пришлось позвонить ему и спросить, правда ли это. Доктор ответил: «О, нет. Должно быть, вкралась ошибка и на самом деле результаты первоначальных анализов были неверны». Можно привести множество примеров, когда люди сталкиваются с очевидными на первый взгляд вещами, которые невозможно объяснить и оправдать. Именно в таких ситуациях мы склонны не видеть того, что лежит на поверхности. А между тем ежегодно фиксируются тысячи случаев спонтанной ремиссии.

Джо подумал – не был ли ошибочным диагноз этого человека? Неужели у него действительно случилась спонтанная ремиссия? Джо и раньше слышал о подобном.

Совершенно ясно, что многие смертельно больные люди все равно умрут – вне зависимости от того, верят они в выздоровление или нет.

Возможно, вера в то, что ты можешь выжить, дает больше шансов преодолеть серьезное заболевание?

Даже если преимущество мизерное – все равно это нечто беспрецедентное.

– Ваши убеждения могут вас либо заманить в ловушку, либо сделать свободными. То, во что вы верите, будет определять то, что вы решите сделать. Если вы действительно стремитесь к изменениям, то вашим первым шагом должна стать стопроцентная вера в то, что вы это можете, – и вы это сделаете.

Вскоре объявили кофе-брейк. Джо присоединился к Марку и Питеру – они как раз беседовали о том, как важно поверить в свою способность строить жизнь, о которой мечтаешь. И о том, как можно изменять убеждения других людей.

Джо обратил особое внимание на то, что говорил Питер. Казалось, он был настроен довольно скептически.

– Если ты во что-то веришь, из этого совсем не следует, что это реально. К примеру, я могу поверить, что побью мировой рекорд, – но это не значит, что я это сделаю.

Марк был с ним не согласен.

– Хорошо, а что ты скажешь о Роджере Баннистере? Долгое время считалось, что человек не может пробежать милю меньше, чем за четыре минуты. Это просто нереально. Но в 1954 году Роджер Баннистер стал первым, кто сделал это. А что случилось потом? Примерно спустя два месяца после этого прорыва Джон Лэнди в Финляндии пробежал милю меньше чем за четыре минуты. Затем в течение трех лет шестнадцать других бегунов смогли сделать то же самое. Это было реально. И этот факт означал, что другие поверили в такую возможность, именно поэтому они тоже смогли побить рекорд.

Питер согласился с этим доводом и молча кивнул. Джо захотелось задать еще какую-нибудь тему для обсуждения.

– Пожалуй, я тоже соглашусь с этим. Поразительно, к каким результатам привело достижение Баннистера. Но я понимаю, к чему ты клонишь, Питер. Возьмем, к примеру, публичные выступления. Есть люди, которые в этом очень хороши, а есть те, для кого это проблема. У меня с этим полная катастрофа, так что я знаю это как никто другой. У каждого из нас есть свои сильные и слабые стороны.

Питер кивнул. Марк погладил подбородок, пытаясь осмыслить слова Джо.

Этот разговор доставлял Джо настоящее удовольствие. Тем не менее, он не мог не заметить, что сегодня «парень-горилла» и его приятель уже не липли к шатенке.

Она была одна и просто глядела в пространство немного озадаченным взглядом.

Вернувшись на сцену, Ричард начал говорить о музыке и искусстве.

– Кому из присутствующих, когда они были моложе, доводилось слышать, что у них нет музыкальных способностей?

Около трети сидящих в зале подняли руки.

– А кому говорили, что у них нет художественных способностей?

Еще треть подняла руки.

– А теперь я хочу задать два вопроса: «Кто им это сказал?» и «Откуда они об этом знали?» Я завел об этом речь, потому что мне говорили то же самое. Когда я учился в школе, меня попросили нарисовать дерево, что я и сделал. Учитель подошел ко мне и сказал: «Эта картина кошмарна. У тебя просто нет таланта». В течение следующих тридцати лет я не

притрагивался к кисти, потому что верил в то, что было сказано. Но однажды моя жена принесла домой краски и кисти и сказала: «Давай рисовать!» А я поймал себя на том, что возражаю ей: «Ведь я не художник». Она приподняла бровь и посмотрела на меня. Знаете, есть в этом что-то такое – посмотреть на кого-то, приподняв бровь. Это своего рода вызов.

Я отправился в Ковент-Гарден в Лондоне и нашел одного художника, весьма талантливого и мастеровитого. Я задал ему вопрос: как он рисует свои картины? Его объяснение было простым: он смотрит на предмет, который собирается нарисовать, а потом представляет его на холсте. Он проделывает это несколько раз – до тех пор, пока ему не удастся ясно и четко разглядеть форму предмета на полотне. Затем он следует за воображаемыми линиями, воспроизводя то, что видит снаружи. Таким образом, я начал выработать этот навык и вдруг понял, что учусь рисовать.

Другие люди ставят нам так много ограничений, что сомневаться в некоторых из них бывает полезно. Раз уж речь зашла об этом, давайте поговорим об убеждениях, которые многие люди имеют в отношении публичных выступлений. Некоторые из нас считают, что они просто не относятся к тем, кто может уверенно выступать перед аудиторией. Они думают, что слишком стеснительны для этого.

Джо показалось, что Ричард сейчас обращается непосредственно к нему. Сама мысль о том, что нужно говорить перед большой группой людей, приводила Джо в ужас.

– Я просто уверен, что многие из вас убеждены в том, что это никак нельзя изменить. И поэтому я хочу сейчас показать вам: перемена возможна. Более того, она может произойти буквально за несколько минут. Если вы собираетесь

попробовать это, прошу не удивляться тому, как легко и быстро могут измениться ваши чувства.

Ричард попросил выйти на сцену добровольца, который боялся публичных выступлений.

Сначала никто не решался поднять руку. У Джо в животе все сжалось. Он затаил дыхание и посмотрел себе под ноги.

Краем глаза он заметил, что Марк поднял руку. На секунду Джо растерялся. Разве публичные выступления – это не то, чем Марк зарабатывает себе на жизнь? Вдруг сердце Джо бешено заколотилось. Он понял, что, хотя рука Марка была поднята, она указывала на него.

Ричард посмотрел со сцены вниз.

– Тот парень слева от тебя?

Марк нахально кивнул.

Джо съежился и сделал попытку негромко выругаться на Марка. Но в горле у него было сухо, как в пустыне.

Ричард обратился к Джо.

– Как тебя зовут?

Сердце Джо стало биться еще чаще. Он почувствовал, как краска заливает его лицо.

– Джо, – тихо ответил он.

– Прошу прощения?

Джо откашлялся и снова повторил свое имя. Он старался издавать как можно меньше лишних звуков. Под пристальным взглядом публики это было нелегко.

– Джо, ты не мог бы подняться на сцену на пару минут? Я просто хочу помочь тебе справиться с этим.

Джо судорожно сглотнул. Ричарду Бэндлеру он отказать не мог, это повергло бы его в еще большее смущение. Джо чувствовал, что попал в ловушку. Когда он встал со стула и направился к сцене, его колени дрожали. Каждый шаг приближал его к тому, что, вне всякого сомнения, станет самым унижительным переживанием в его жизни. Джо помнил свой страх, когда ему доводилось выступать даже перед небольшой группой людей. Теперь же перед ним открылась мучительная перспектива попытаться выступить перед аудиторией в пятьсот человек.

Когда он подошел к сцене, ноги его совсем отяжелели. Он чувствовал на себе взгляд каждого из тех, кто присутствовал в зале. Затем он вспомнил, что среди сидящих есть девушка с каштановыми волосами, и она наблюдает за ним. Теперь-то уж она никогда не захочет иметь с ним ничего общего. Он чувствовал, что сейчас опозорится.

Наконец Джо добрался до места и встретился с доктором Бэндлером. Джо старался фокусироваться на Ричарде, потому что мысль о людях, сидевших в зале, заставляла его испытывать невероятный страх. Вблизи Ричард выглядел еще более представительным.

Ричард повернулся к аудитории и продолжил.

– Знаете ли вы, что, по результатам недавнего опроса, самым большим страхом среднестатистического человека является страх выступать с речью перед публикой? И этот страх сильнее страха смерти, которая в этом списке занимает третье место. Если эти данные верны, это означает, что на похоронах большинство людей предпочли бы занять место покойника в гробу, вместо того чтобы публично провозглашать ему хвалу.

По залу прокатился смешок. Даже Джо не смог удержаться от подобия улыбки. Ричард снова обратился к нему.

– Джо, вы ведь боитесь выступать уже довольно долгое время, не так ли?

Джо кивнул. Он почувствовал, как комок в горле сжался еще сильнее.

Тогда можно мне просить вас кое о чем? Вам когда-нибудь приходилось ошибаться?

Джо снова кивнул.

– А вам никогда не приходило в голову, что, думая, будто это навсегда, вы, возможно, ошибаетесь?

Джо попытался вникнуть в слова Ричарда. Джо никогда не сомневался в том, что страх перед публичными выступлениями будет сопровождать его всю жизнь. Он полагал, что если он не мог делать этого раньше, значит, не сможет сделать никогда.

– Теперь я снова хочу задать вам один вопрос. Когда-то вы не умели ходить. Но потом научились. И говорить вы когда-то не могли. И тоже научились. Как вы думаете, может ли быть так, что и говорить на публике можно научиться?

С этой логикой Джо не мог поспорить. В горле у него по-прежнему было сухо. Он пожал плечами.

– Видите ли, я верю, что вы можете чувствовать уверенность, выступая перед кем-то другим. К примеру, вы нервничаете перед людьми. Но если бы вам предложили выступить перед стаей собак, это было бы так же страшно?

Джо улыбнулся. На этот раз у него получилось произнести слова вслух.

– Нет. С собаками все будет нормально, – тихо сказал он.

– Значит, проблема вовсе не в количестве людей, которые находятся перед вами. Проблема в том, что все они являются человеческими существами. А это гораздо страшнее собак.

Джо снова усмехнулся. Он вообразил, как разговаривает с большой стаей собак.

– А теперь я хочу, чтобы вы осознали: на каком-то отрезке пути у вас появилось убеждение в том, что вы просто такой человек. И вы были именно тем, кем себя и считали. Но теперь, если вы измените это убеждение, то сможете начать воспринимать себя как человека, которым вы хотели бы стать.

Я хочу, чтобы вы на секунду представили себе образ того, кем вы себя считали, – человека, который стоит перед группой людей и боится выступить. Пожалуйста, покажите, в какой точке пространства находится этот образ.

Джо указал на точку слева от себя – туда, где он визуализировал изображение.

Теперь глубоко вдохните, выдохните и представьте себе, что вы, стоя перед этими людьми, полностью расслаблены и уверены в себе. Обратите внимание на то, где теперь находится эта картинка. Между двумя образами будут некоторые различия.

Представив себе второй образ, Джо увидел, что изображение изменилось. Теперь оно находилось справа от него и чуть дальше.

Итак, у вас есть образ своего старого убеждения и новый образ – того, во что вы хотите поверить. Следующий шаг таков: возьмите свой старый образ дрянного оратора и отодвиньте его далеко в сторону. Затем возьмите новый образ уверенного в

себе человека и быстро передвиньте его на то место, где находилась прежняя картинка.

Джо мысленно отдалил от себя старый негативный образ и заменил его новым, позитивным. Ричард заставил его повторить этот мысленный процесс еще пять раз. Как ни странно, но с каждым повторением Джо начинал все больше привыкать к мысли, что он способен хорошо выступить на публике. Теперь он действительно представлял себе это. Несмотря на то что он ощущал в теле некоторую нервозность, образ его прекрасного выступления уже существовал.

После этого Ричард попросил его сосредоточиться на чувстве страха.

– Когда вы только начинаете бояться, можете ли вы сказать, откуда берется это чувство?

Джо на секунду задумался и указал на живот.

Теперь покажите то место, куда этот страх идет потом... и еще дальше.

Джо представил себе это чувство и указал последовательно на грудь, голову, а затем снова на живот. Получалось так, что чувство проходило через его тело, а затем возвращалось к своему истоку.

– Итак, страх начинается в животе, поднимается у груди, приливает к голове и снова возвращается в живот. Все верно?

Джо кивнул. Он пока не понимал, к чему клонит Ричард.

– Я хочу, чтобы вы сделали вот что. Пожалуйста, представьте себе, что вы говорите перед всеми этими прекрасными людьми. И, когда вы будете это делать, постарайтесь отследить, как перемещается это чувство. Когда будете готовы, представьте

себе, что берете это ощущение страха и поворачиваете его вспять, чтобы он начал течь в противоположном направлении. Я хочу, чтобы вы взяли свой страх, и, вместо того, чтобы позволять ему двигаться по телу снизу вверх, как ощущалось до этого, заставили его перемещаться сверху вниз. Удерживайте вращение страха в новом направлении и отмечайте, как будете себя чувствовать.

Джо представил себе, как он выступает на публике, и почувствовал дрожь. Он сосредоточился на страхе, который начал растекаться по телу. А затем приступил к упражнению, которое велел ему выполнить Ричард. Джо взял ощущение страха и представил, как оно движется по всему телу в обратном направлении. Повернув этот страх вспять, он увидел себя выступающим перед группой людей, но при этом он чувствовал себя абсолютно расслабленно. Джо открыл глаза и удивленно посмотрел на Ричарда.

Ричард только улыбнулся.

– Круто, не правда ли? Ну, а теперь настало время принять настоящий вызов. Потому что я собираюсь попросить тебя провести для всех присутствующих небольшую презентацию на полминуты. Просто расскажи нам о себе. Вот микрофон.

Ричард вручил микрофон Джо, и тот почувствовал озноб.

– Помни: обращай внимание на то, в каком направлении движется это негативное чувство, и заставь его течь в обратном направлении.

Сосредоточив внимание на этом ощущении, Джо начал направлять его в обратную сторону и снова почувствовал, как им овладевает спокойствие. Он повернулся к зрителям и, продолжая разворачивать свой страх вспять, сказал: «Привет. Меня зовут Джо, и я боюсь выступать на публике».

Он произнес это так громко, что толпа разразилась хохотом.

Джо ощутил прилив восторга. По мере того как он продолжал говорить, его уверенность в себе возрастала. И даже когда Ричард забрал у него микрофон, Джо чувствовал, что может говорить еще и еще.

Долгие годы это было его главным страхом – но все изменилось буквально за пару минут. Когда Джо возвращался на место, зрители громко аплодировали ему. Он не мог найти объяснения тому, что только что произошло. Но одно он знал точно: его чувства изменились.

Ричард попросил каждого из присутствующих выполнить то же самое упражнение. Джо выбрал в партнеры Марка, адвоката, которого он решил простить за его выходку.

После упражнения Марк захотел убедиться, что Джо не держит на него зла.

– Только не обижайся, что я тебя отправил на сцену, ладно? Я был уверен, что это поможет тебе, и ты действительно отлично справился!

– Все нормально. Теперь я понимаю: это было именно то, что мне нужно. Хотя не буду скрывать, что в какой-то момент у меня появилось желание, чтобы тебя постигла долгая и мучительная смерть, и ты оказался в том самом гробу, о котором говорил Ричард!

Марк положил руку на плечо Джо.

– Что ж, в таком случае ты будешь произносить надгробную речь!

Они рассмеялись и пошли обедать.

## Верьте в то, что перемены возможны

За обедом Джо неожиданно оказался за одним столиком с Марком, Питером и «парнем-гориллой». «Горилла» оказался бизнесменом из Великобритании. Говорил он довольно громко, но показался Джо вполне приятным человеком.

Питер делился своими впечатлениями о той демонстрации, которую устроил Ричард с участием Джо.

– Черт подери, да у меня просто мозг взорвался от твоей демонстрации. Вот это поворот! Ты ведь дрожал как осиновый лист, когда шел на сцену. А когда начал говорить, выглядел как заправский оратор. Скажи мне – ведь ты не притворялся, что тебе страшно?

Джо вскинул брови.

– Притворялся? Разумеется, нет. Я до сих пор не могу поверить в то, что сделал.

Питер кивнул.

– Расскажи, как ты чувствовал себя там. После этого упражнения мне кажется, что я могу побить несколько рекордов!

Джо теперь был главным объектом внимания. За обедом к нему подошло несколько разных людей, и каждый из них стремился выразить восхищение в его адрес.

Правда, была одна пара, которая произвела на него странное впечатление. Ни у одного из них не было бейджика, и, в отличие от остальных, они так и не представились.

– Ну что ж, ты молодец, что вышел на сцену и проделал все это, – заметила женщина. – Хотя совершенно ясно, что на самом деле никакого страха у тебя не было и в помине. Удивительно, как доверчивы люди! И ведь кто-то подумал, что все было взаправду.

– Вообще-то... – начал Джо, но его оборвал мужчина:

– Полностью согласен. Конечно, доктор Бэндлер интересный рассказчик, но мысль о том, что страх, который всю жизнь был твоим

спутником, можно вот так просто взять и прогнать в одну минуту... да бросьте!

Затем в разговор снова вклинилась женщина. По-видимому, эти двое были командой для порчи настроения.

– Вот мой страх существует на самом деле. После шести лет психотерапии я, наконец, разобралась с его причинами. Теперь я могу проработать его через травму, которая и породила этот страх.

– Вы попробовали на себе упражнение, которое давал Ричард? – спросил Джо.

– Нет. Какой в этом смысл, не так ли, Фред?

– Абсолютно никакого, Джулия, – откликнулся мужчина. – Все это совершенно бессмысленно. Я пробовал такие штуки. Вся эта визуализация того, что ты в себе уверен, – это просто не работает.

В словах Фреда было столько пренебрежения, что Джо почувствовал легкую злость. Он сам прошел через это и мог понять, почему другие могут так думать. Джо знал: вряд ли человек, который не испытывал такого преобразования, когда-либо поверит, что такая потрясающая перемена может произойти так быстро. Но эти двое, по-видимому, были слишком убеждены в своей правоте. Они даже не попробовали выполнить какое-либо из упражнений! Джо начинал понимать, как убеждения человека связаны с тем, может он измениться или нет.

Фред и Джулия отошли от их столика прежде, чем Джо успел что-либо сказать. Джо взглянул на Питера, но тот лишь покачал головой.

– Им не понять этого, брат. Если ты этого не сделаешь, это не сработает. – Он подмигнул.

Вернувшись в аудиторию, Джо столкнулся с Аланом.

– Привет, Джо, как ты себя чувствуешь сегодня? Ты отлично поработал на сцене!

Джо утвердительно кивнул.

– Знаешь, хотя в этом, безусловно, что-то есть, все же внутри меня идет борьба. Неужели большие изменения действительно могут

происходить так мгновенно и легко? Не кажется ли тебе, что все слишком просто?

– Я хочу, чтобы ты сам понял, что только что сказал. Если ты убежден, что перемены не могут быть легкими, это убеждение встанет на твоем пути, – объяснил Алан. – Когда мы верим в то, что перемены нелегки, мы сами не даем им произойти. Ты должен изменить это убеждение.

Джо на мгновение задумался.

– Послушай, если, например, ты смог сделать то, что раньше считал невозможным, – разве это не должно заставить тебя пересмотреть свои убеждения о том, что возможно, а что нет? До сегодняшнего дня ты был уверен, что не сможешь выступить перед пятью сотнями человек, а сегодня ты это сделал. Значит, это все-таки возможно?

На минуту Алан замолк, чтобы Джо мог переварить услышанное.

– У каждого из нас есть свой потенциал, – продолжил Алан. – Но вот о чем я хочу тебя спросить: что ты способен совершить, находясь в наилучшем, пиковом состоянии?

– Я думаю, – ответил Джо, – что практически все.

– Вот именно, – сказал Алан, широко улыбнувшись. – Поэтому для тебя возможно почти все.

Джо расплылся в улыбке и посмотрел туда, где сидела шатенка. Она сидела с тем же равнодушным выражением глаз. Джо захотелось узнать о том, что происходит в ее голове. И он принял решение поговорить с ней во время следующего перерыва. Теперь, со своей новой уверенностью в себе, он это сделает.

После обеда Ричард продолжил говорить.

– В течение многих лет психотерапевты были жутко заняты тем, что пытались навесить ярлыки на своих пациентов. Я же всегда считал, что навешивание ярлыков – это одно из худших занятий. Например, меня привели в больничное отделение, которое называлось «отделение для хронических больных».

Какое кошмарное слово – «хронический»! Это значит, что вы никогда не поправитесь. Я считаю, что это по-настоящему ужасно: таким образом отнять у человека всякую надежду.

Для меня невероятно важно то, что мы можем уверовать в нашу способность вырваться из плена проблем и стать свободными. Все говорили мне: вы не можете помочь шизофреникам. Но им никогда не поможешь, если, как я видел, лишь давать им лекарства и говорить, что они бредят. Эти люди не были хроническими больными. Просто этот способ не работал. Но если такой способ еще не нашли, это вовсе не означает, что его нет. Когда вы каждой частицей своего существа верите в то, что такой способ существует, скорее всего, вы его отыщете.

Ричард заговорил с особым жаром.

– Верьте в то, что вы можете достичь всего, чего только захотите. И тогда вы освободите себя для достижения цели. Но будьте осторожны: ведь ваши убеждения могут оказать влияние не только на вашу судьбу, но и на судьбы окружающих. Несколько лет назад было проведено одно исследование. Им занимался ученый по имени Роберт Розенталь. Он пошел в школу, построил случайную выборку из нескольких учеников и постарался убедить учителей, которые пришли в школу недавно, что именно эти дети обладают интеллектом выше среднего. В конце года ученики, от которых преподаватели ожидали большего, показали значительно лучшие результаты.

Розенталь предположил: возможно, это произошло из-за того, что учителя бессознательно вели себя так, чтобы поощрять и одобрять любое достижение этих ребят. Это явление впоследствии стало известно как эффект Розенталя. Оно показывает, как сильно наши представления о мире и о других людях влияют на все, что происходит с нами в жизни.

В своем дневнике Джо тут же записал об этом исследовании. Краем глаза он заметил, что девушка с каштановыми волосами наблюдает за тем, как он пишет. Джо сделал вид, что ничего не заметил, однако выпрямился, втянул живот и чуть пригладил волосы на голове. Интересно, что она думала по поводу его выступления на сцене?

## Самоисполняющиеся пророчества

– С рождения нам внушали многие негативные убеждения. Мы запрограммированы на всевозможные негативные сценарии. «Ты не особо умен. Ты не очень-то хорош собой. Ты слишком толстый, слишком худой, слишком ленивый, слишком беспокойный, слишком бедный...» Мы получаем все эти идеи в готовом виде от других людей. И настоящая наша проблема в том, что мы на них покупаемся. Это ограничения, которые накладывают отпечаток на всю вашу жизнь. И от этих убеждений вы должны избавиться.

В голове Джо тут же зазвучали слова его отца. Джо вспомнил, как старый учитель ругал его за то, что он подал документы в бизнес-школу. Учитель был убежден, что он никогда не сможет поступить туда. Джо вспомнил, как одноклассники просили его даже не пытаться играть в школьной команде, потому что у него никогда не получится. Сколько раз ему говорили, что он не справится! А он все больше и больше злился. Но что, если все это не было правдой?

– Если человек верит в свою успешность, эта вера заставляет его эффективно действовать. И это повышает вероятность того, что он все-таки добьется успеха. Мы называем это самоисполняющимся пророчеством. Для меня это крайне важная идея. Мы должны усвоить ее сами и передать своим детям. Научитесь верить в себя, и вы достигнете самого лучшего.

Вот почему я буквально заставляю людей верить в то, что они замечательные. Ведь, начиная верить в это, вы и ведете себя соответственно. А это дает потрясающие результаты.

Джо почесал затылок. У него было много ограничений, которые он приобрел в прошлом. Из того, что он услышал, следовало, что все может измениться. Слова Ричарда были убедительны. Джо уже понял, что это может сработать. Но большую часть своей жизни он был запрограммирован на то, что он – обычный средний человек, которому не стоит претендовать на что-то великое. Как же можно изменить все эти программы за пару дней? Может быть, в перерыве ему удастся перекинуться об этом парой слов с Аланом.

## Сила веры в себя

В перерыве Джо подошел к Алану. Тот встретил его с улыбкой.

– Джо, я могу тебе чем-то помочь?

– Да. Ты не мог бы мне подробней объяснить, что такое «самоисполняющееся пророчество»? Эта идея показалась мне очень плодотворной, но если честно, я не уверен, что мне удастся справиться со всеми негативными убеждениями, которыми меня пичкали с самого детства.

– Конечно, я расскажу тебе об этом, – ответил Алан. – Видишь ли, Джо, мы говорим о разных убеждениях. Во-первых, есть убеждения о том, что ты считаешь возможным или невозможным. Или же о том, что, по твоему мнению, дается легко или же трудно. Во-вторых, у тебя есть представления о самом себе. Например, ты точно знаешь – кем являешься, а кем не являешься.

Так вот, самоисполняющиеся пророчества связаны с каждым из этих двух типов убеждений. Возьмем убеждение о том, что возможно или нет. Например, ты попал в аварию и думаешь, будто никогда больше не сможешь ходить. В этом случае ты даже не попытаешься отыскать какие-то новые лекарства, не станешь выполнять специальные упражнения для того, чтобы улучшить ситуацию. Таким образом, вера в то, что ты можешь добиться успеха, жизненно важна для тебя. Потому что с этой верой ты будешь делать то, что позволит тебе достичь цели. Знаешь, что случилось с Ричардом несколько лет назад? Ему сказали, что он больше никогда не сможет ходить. Но он отказывался верить врачам и продолжал искать способы добиться улучшения. Теперь он снова ходит.

То же самое происходит и с нашими представлениями о себе самих. Недавно я работал консультантом в компании по социальным исследованиям. У конторы были большие проблемы, и многие лучшие сотрудники уволились оттуда. Это были исследователи,

которые успешно работали на протяжении многих лет. Компанию купил другой человек, и этих людей позвали на встречу с новым генеральным директором. Он сообщил им, что теперь они должны не только заниматься исследованиями, но и искать клиентов для того, чтобы продать результаты своих исследований. Таким образом, эти ребята должны были считать себя продавцами.

Разумеется, это создало почву для конфликта. У этих людей было представление о себе как об исследователях. Они не считали себя продавцами. И поэтому уволились и подали заявления в крупную компанию, которая занималась социальными исследованиями. Потому что вне зависимости от того, что хотел новый директор, они не были продавцами. Они были исследователями. Такова была их профессиональная идентификация. Новый генеральный директор попытался разрушить их представления о себе.

Джо кивнул.

– Мне кажется, я понимаю, в чем суть. Если я убежден в том, что уверен в себе, это заставит меня поступать соответствующим образом. А если я буду считать себя застенчивым, то буду вести себя более робко. Когда я иду на собеседование, будучи уверенным в том, что достоин этой работы, я имею гораздо больше шансов на то, чтобы меня взяли.

– Именно. То, во что ты веришь, определяет твои поступки. А твои поступки определяют то, какие результаты ты получаешь. Результаты, в свою очередь, определяют твои убеждения. Получается замкнутый цикл: убеждения, действия, результаты, убеждения.

– Понятно. Спасибо, Алан. В этом действительно есть смысл. Только как я могу изменить *все* убеждения, которые меня ограничивают?

## Измените свои ограничивающие убеждения

– Например, с помощью упражнения, в котором ты меняешь положение образа в пространстве. Это один из вариантов. Есть другой способ: спрашивать самого себя о своих убеждениях. Вот приведи мне пример какого-нибудь ограничивающего убеждения.

Джо на секунду задумался, а потом ответил:

– Я уверен, что никогда ничего не добьюсь.

– Прекрасно. Тогда можно, я спрошу тебя кое о чем. Откуда тебе это известно?

– Потому что мне так говорили. И еще потому, что я никем и не стал.

– А может ли быть так, что те, кто так говорили, ошибались?

– Конечно, может. Но ведь они оказались правы.

– А как ты пытался «стать кем-то»?

Джо был озадачен.

Алан взглянул на него.

– Дай угадаю. Итак, всякий раз, когда у тебя был шанс продвинуться вперед, ты вспоминал о том, что тебе говорили. Поэтому даже не пытался, или у тебя просто не получалось проявить себя с лучшей стороны.

Джо ничего не ответил. Неужели его действительно так ограничивали все эти голоса из прошлого? Он почувствовал, как по спине пробежала дрожь.

– Мы можешь бросить вызов своим убеждениям. Просто задавай себе вопросы: «Откуда я знаю, что это правда?», «Кто это сказал?», «Может, они ошибались?» Задавая себе такие вопросы, ты тем самым подвергаешь сомнению убеждения, которые мешают тебе стать той грандиозной личностью, которой ты можешь быть. Помни, что именно твои убеждения ограничивают или расширяют твой мир.

– Алан, спасибо тебе еще раз.

– Не за что, Джо. – Алан кивнул в сторону девушки с каштановыми волосами. – Кажется, сейчас самый подходящий момент.

Джо повернулся и решительно зашагал в ее сторону. Внутри снова зазвучал критический голос, но Джо изменил тон и тем самым нейтрализовал врага. Он поймал себя на мысли о том, что она его отвергнет, и вообще он ведет себя глупо. Джо уменьшил эти образы и отдалил их от себя. Затем он отследил свой страх и повернул его вспять, заставив двигаться в противоположном направлении.

Шатенка как раз разговаривала с Анной. Это была прекрасная возможность.

– Привет, Анна, – сказал Джо. – Как ты сегодня?

Он улыбнулся им обоим. Шатенка улыбнулась ему в ответ. Сердце Джо бешено колотилось.

– Все отлично, – ответила Анна. – Знаешь, я думаю, что не должна верить абсолютно каждому слову Ричарда. Но у него есть много полезных идей. Кстати, это Сара. Сара, это Джо.

Анна посмотрела на них и, неловко извинившись, ушла пить кофе.

Теперь, когда они остались вдвоем, Джо отметил, как она прекрасна. Ее кожа была белой и гладкой. Он пытался придумать, что бы такое сказать, но, к счастью, она заговорила первая своим мягким голосом.

– Тебе нравится этот курс?

Джо подавил волнение, и ему, наконец, удалось выжать из себя несколько слов.

– Признаться, я был удивлен тому, как хорошо работают многие из его идей. До этого я был настроен довольно скептически.

– Когда ты был на сцене, мне так не показалось. Ты молодец, что туда поднялся. Меня бы это повергло в ужас.

Джо хотел уточнить, что он вышел на сцену не добровольно – его заставили это сделать. И что на самом деле он был очень напуган. Но затем он понял, что это вряд ли произведет на нее нужное впечатление.

– Ну да, это была отличная возможность попробовать.

– У тебя была абсолютная власть над аудиторией, – шутливо сказала она. Лицо ее просияло.

Он покраснел.

– Не уверен, что это так... Впрочем, получилось лучше, чем я ожидал.

Джо не знал, о чем говорить дальше. Неловкая пауза была прервана Ричардом Бэндлером, который как раз вернулся на сцену.

– Приятно было познакомиться, Сара.

Сара улыбнулась в ответ.

– А мне еще приятнее.

От этих слов Джо охватило трепетное волнение.

Неужели она флиртует с ним? Джо снова улыбнулся ей и вернулся на свое место.

После этого разговора ему было сложно сосредоточиться на семинаре.

Но когда Ричард заговорил, он продолжил рассказ о Чарли, и Джо сразу вернулся в реальность.

– Итак, я уже рассказывал вам о Чарли. Это один из любимых случаев в моей практике. Каждую ночь к Чарли приходил дьявол и долго разговаривал с ним.

Я спросил его: «Откуда вы знаете, что это дьявол?» Не думаю, что его когда-либо спрашивали об этом. Все говорили ему, что никакого дьявола нет.

И он сказал: «Я знаю, что это дьявол, потому что у него есть рога!»

Тогда я сказал: «А если бы я пришел завтра и у меня были бы рога, я бы тоже был дьяволом?»

Он сказал: «Нет, вы слишком маленький».

Я спросил: «В каком смысле?»

Он ответил: «Дьявол очень высокий. Его рост около двадцати метров. У него лицо во всё окно».

Джо нравилось, как Ричард описывал персонажей. Он ярко представил себе этот разговор.

– Я спросил: «Какого он цвета?»

Он ответил: «Красного».

Конечно, дьявол должен быть красным. Я записал это в блокнот.

– Он все время кричит на меня. Он рассказывает мне всякие гадости из моего детства и напоминает о моих проступках. Он говорит, что я буду вечно гореть в озере огня и он будет сдирать с меня кожу.

И тут он разрыдался. Я не могу спокойно смотреть на страдания людей, поэтому и начал использовать нестандартные методы лечения. Проблема Чарли состояла в том, что он оказался в ловушке собственного сознания. Мне было так жаль его, что я решил ему помочь.

В то время я владел компанией, в которой мы делали классные вещи с голограммами, поэтому мне пришла в голову одна идея. Я позвонил ребятам в лабораторию и сказал: «Приезжайте сюда!»

Они спросили: «Что нам привезти?»

Я ответил: «Автовышку. А еще большой лазер и генератор дыма».

Затем, когда зашло солнце, наступил момент истины. Один из моих парней выкатил фургон на середину поля и включил генератор дыма, чтобы был виден лазер. Мы купили у другой компании большую голограмму ужасного красного дьявола. У него было страшное лицо с большими сверкающими зубами и гигантскими демоническими глазами. И, самое главное, у него были рога!

В аудитории снова раздался смех. Джо попытался представить себе, как выглядит этот дьявол. Он был поражен находчивостью

Ричарда при поиске способов, которыми он пытался помочь клиентам.

Чарли как раз собирался заснуть. Обычно он плохо спал – по очевидным причинам. В ту ночь ему также было никак не заснуть. Внезапно в окне загорелся яркий свет, и Чарли сел на кровати.

Мы находились в соседней комнате и наблюдали за ним с помощью видеокамеры, стараясь не слишком смеяться, потому что, когда Чарли сел, он сказал: «Какого черта?»

Выражение его лица было очень забавным. Он выглядел испуганным и нажимал кнопку вызова медсестры. Понимаете, если на вас нападают демонические силы, то вам может помочь только дежурная медсестра!

Джо смеялся так, что у него лились слезы.

– Чарли упорно продолжал нажимать на эту кнопку и все время кричал. И тут он поднял взгляд и посмотрел в окно, где увидел огромного двадцатиметрового дьявола.

Он встал с кровати, нервно прошелся по комнате и снова посмотрел в окно.

А потом, через два мощных усилителя, находящихся в кронах деревьев, раздался голос. Мы использовали искусственное эхо – ведь голос бога или дьявола всегда повторяется эхом. Я начал говорить... потому что это был я, если это кого-то интересует. И я сказал: «Чааарлиии!!!»

Он задрожал как осиновый лист. Он хотел убежать, но был заперт. Но когда он направился к двери, я сказал: «Чааарлиии, ты говорил обо мне».

Конечно, он был шизофреником, но это не значит, что он был глупым. Он подошел к окну и сказал: «Сегодня ты выглядишь иначе».

Мне стало ясно, что он был не настолько сумасшедшим, чтобы не видеть разницы между этим дьяволом и тем, что был у него в голове.

Ричард оживленно двигался по сцене во время рассказа. Точность его описаний удивляла Джо.

– Я сказал: «Правильно. Это потому, что я пришел в последний раз!»

Он с тревогой в голосе спросил: «В последний раз?» Как вы понимаете, эта фраза может иметь несколько смыслов.

Дьявол сказал: «Теперь ты никогда не будешь говорить обо мне. Больше никогда. Всю оставшуюся жизнь. Или ты будешь страдать от невероятной боли и мучений целую вечность. Ты понял?»

Он закричал: «Да!»

Кстати, занимаясь всем этим, я усвоил важный урок. Я понял, что всегда следует сообщать персоналу, что вы делаете. В тот вечер в больничной часовне было много людей, которые интенсивно молились.

В аудитории раздался еще один взрыв смеха.

– Врачи поставили крест на Чарли, но для меня самое главное – найти решение проблемы. Независимо от того, насколько малы шансы на успех, всегда можно достичь цели, если верить в себя. Я много раз убеждался в этом, работая с людьми. Выход всегда существует. И если ваш внутренний голос говорит обратное, то это не значит, что к нему стоит прислушиваться. Главное – научиться переключаться с ограничивающих идей на ресурсные убеждения.

Ричард продолжал рассказывать, насколько важно верить в свои возможности, если вы хотите добиться замечательных результатов.

Джо и раньше слышал о позитивном мышлении, но то, что говорил Ричард, было намного понятнее. Когда вы верите во что-то, это дает вам невероятную силу, позволяющую достичь большего, чем вы можете себе представить.

В конце дня Джо увидел, что Сара выходит из аудитории. Ему очень хотелось поговорить с ней, поэтому он быстро собрался и последовал за ней.

Она заметила его.

– Привет, Джо. Как тебе рассказ про Чарли? – улыбнулась она.

Джо рассмеялся.

– Я думаю, это была чертовски хорошая сессия.

Выходя, они прошли мимо Алана, который понимающе кивнул Джо.

– Конечно, некоторые могут счесть методы Ричарда сомнительными, но я его прекрасно понимаю, – продолжил Джо.

Она снова улыбнулась и слегка коснулась его руки.

– Неужели? Не думала, что ты понятливый, мистер «ужасный оратор», – поддразнила она.

Джо рассмеялся.

– Хватит издеваться надо мной. Не все мы можем быть такими открытыми, как ты.

Сара подняла брови, изобразив надменность.

– «Вы», конечно, не сможете!

Они уже приближались к выходу, когда Джо решил проявить смелость.

– Могу я пригласить тебя выпить кофе?

Сара посмотрела на часы и покачала головой.

– Мне очень жаль, но кое-кто должен забрать меня отсюда, – она указала на дорогу. – А, вот и он. В другой раз, хорошо?

Надежды Джо растаяли в одно мгновение.

– Да, договорились.

– Извини, – с искренним сожалением сказала Сара. – Поговорим завтра.

– Обязательно, – сказал Джо, изо всех сил стараясь скрыть разочарование.

Сара снова улыбнулась и пошла к тротуару, где ее ждала шикарная машина. За рулем сидел модно одетый спортивного вида молодой человек. Сара запрыгнула в машину, и они уехали.

Джо зашел в кафе. Он заказал кофе латте и сел. Посмотрев на улицу, он увидел Алана. Джо постучал в окно, чтобы привлечь внимание.

Алан одними губами сказал «привет» и вошел.

– Как дела, Джо? Где твоя подружка?

– Она уехала домой со своим парнем.

Алан нахмурился.

– В самом деле? Плохая новость.

Джо пожал плечами.

– Ты не против, если я присяду?

– Нет, конечно.

Алан заказал черный кофе и сел рядом с Джо, лицом к окну.

– Знаешь, Джо, за эти годы я повидал на тренингах много людей и кое-чему научился у них. Есть люди, которые приходят, чтобы полностью изменить свою жизнь, и ожидают, что через три дня все будет по-другому. Кто-то приходит, чтобы познакомиться с людьми, и надеется обзавестись хорошими связями или даже найти друзей или партнера. Также есть люди, которые хотят приобрести навыки, с помощью которых они смогут улучшить свою жизнь или помогут в этом другим.

Ричард всегда говорит, что он обучает определенному отношению. Оно выражается в любопытстве, решимости и креативности, и всеми этими качествами обладает сам Ричард. Это отношение выражается словами: «Верьте, что вы способны достичь чего угодно, и вам будет легче сделать это». Это вера в то, что мы можем быть свободны от своих ограничений.

– Но почему не все это понимают? – спросил Джо.

– Важнее не думать о причинах, а сделать так, чтобы ты поверил в себя. Однажды я тоже был участником тренинга, и у меня была масса проблем. Я был не удовлетворен тем, чего достиг в жизни, и мне казалось, что я погряз в рутине.

Один мой друг предложил мне записаться на курс, на котором я больше узнал об НЛП. Затем я посетил еще несколько курсов, почитал книги по НЛП и, самое главное, применил полученные знания в жизни. Благодаря этому я изменил отношение ко многому. Я поработал над ограничивающими убеждениями и начал планировать будущее, вновь обретая контроль над своими желаниями. Конечно, это не значит, что с тех пор все пошло гладко, но я приобрел полезные навыки и стал по-новому относиться к жизни.

Раньше я считал себя непривлекательным и не очень умным. Изменив эти убеждения, я почувствовал удивительную свободу и понял, что та жизнь, с которой я смирился, была не единственным вариантом. Мне удалось научиться быть счастливым и успешным.

Алан говорил страстно и уверенно. Джо внимательно слушал.

– Ученые говорят, что успех не зависит от интеллекта, – продолжал Алан. – Есть много людей, считающихся глупыми, но они добиваются успеха. И наоборот, есть много умных людей, неспособных заработать. На самом деле, многие умные люди работают на тех, кто не считается умным.

Джо задумался. Он мог бы привести множество примеров своих знакомых, которым ум не принес денег.

– Так что же делает одного человека счастливым и успешным, а другого – нет? Поскольку интеллект тут не при чем, в чем причина?

– Умение намечать правильные цели? – спросил Джо.

– Да, но это не единственный фактор. Завтра ты узнаешь о том, как лучше выбирать для себя цели. Но мой многолетний опыт подсказывает, что успешные люди отличаются от всех остальных, прежде всего, убеждениями.

Видишь ли, когда мы ставим перед собой цель, на нашем пути возникают очевидные препятствия. Однако главные препятствия, с которыми мы сталкиваемся, находятся в нашем сознании. Это убеждения, как объяснил сегодня Ричард.

У успешных людей есть много полезных убеждений о себе, о целях, которых они хотят достичь, и о ресурсах, которые у них есть для этого. Они верят, что *могут* получить то, что хотят, и считают, что заслуживают этого. Их убеждения позволяют им предпринимать активные действия, дающие результаты.

Джо подпер руками подбородок и наклонился вперед, поставив локти на стол.

– Сегодня Ричард учил вас, как брать под контроль свои убеждения и больше верить в себя. Убеждения обладают необычайной силой. Ты можешь выбирать, во что верить. Итак, ты провел последние два дня – и проведешь еще один завтра, – слушая того, кого я считаю одним из величайших умов нашего времени. Ричард признает, что его подход не всем нравится, но он на своем примере показывает, как отношение может изменить жизнь. Я часто вижу, как люди превозносят Ричарда, но дело не в этом. Ему это не нужно. Он хочет, чтобы вы приняли его отношение и использовали открытые им техники. Теперь по-нятно?

Конечно, это было понятно. До такой степени, что Джо немного испугался открывающихся перед ним возможностей.

– А как быть со всем тем временем, которое я потратил впустую до этого?

– Нет такого понятия, как потерянное время. Есть только события, которые подвели тебя к необходимости измениться. И тогда ты принял решение.

Джо и Алан поговорили еще, и Джо понял, что у него есть что-то общее с Аланом. Джо хотел быть таким же уверенным в себе, как Алан, и так же наслаждаться жизнью.

– Итак, завтра ты больше узнаешь о том, как ставить перед собой цели и выбирать нужное направление. Это еще один шаг в

построении жизни, о которой ты мечтаешь, – сказал Алан.

Джо никогда не хотел думать о будущем. Но теперь, учитывая все успехи, которых он добился за последние два дня, в нем появился оптимизм. Он пообещал себе, что постарается получить как можно больше от последнего дня, если он хочет изменить свою жизнь.

Когда Джо вернулся домой, он записал несколько идей, которые усвоил в тот день. Дождь перестал стучать в окно кухни. Джо посмотрел на город. Ночь была темной, как и несколько дней назад, когда он только пошел на этот семинар, но уже не такой мрачной. На этот раз он взглянул в небо и заметил что-то яркое. Это были звезды, и их яркий свет отражался в его глазах. Видит ли его сейчас мать?

Джо пристально посмотрел на свое отражение в окне. Он закрыл глаза и вспомнил слова Алана: «Убеждения ограничивают или расширяют твой мир».

## Глава 4

# День третий: как управлять своей ЖИЗНЬЮ

В последний день занятий Джо проснулся в хорошем настроении. У него действительно зародилась надежда. Он увидел новые возможности. «Но с чего мне начать?» – подумал он.

Придя в аудиторию, Джо встретил Терезу. Они решили сесть вместе. Джо занял место для Сары, положив пиджак на соседний стул. Он надеялся, что Сара подойдет к нему, как обещала вчера.

Тереза сказала, что записалась на этот семинар, потому что хочет научиться чему-то полезному для работы с пациентами.

– Ты не представляешь, как много у пациентов проблем со здоровьем из-за стресса, связанного с прошлым, или из-за волнения по поводу будущего. Все сводится к тому, что они или постоянно вспоминают неприятные события из прошлого, или представляют, что в будущем случится что-то ужасное.

– Да, было интересно услышать про эффект плацебо. Ты согласна с тем, что убеждения играют такую важную роль? – спросил Джо.

Терез кивнула.

– Полностью согласна. Чем больше я читала на эту тему и слушала Ричарда, тем больше я пыталась что-то изменить, так что теперь я стараюсь поддерживать здоровье людей, а не лечить их. Людям прежде всего требуется здоровое отношение к жизни и соответствующие действия.

## Как сделать людей счастливыми

На сцене появился Ричард, и Тереза замолчала. Джо посмотрел на дверь – он все еще ждал Сару. Ричард окинул взором аудиторию.

– Сегодня я хочу подробнее поговорить о том, как разобраться в своих желаниях. Научившись лучше контролировать мысли и чувства, вы сможете добиться реальных успехов. Новые убеждения позволят изменить вашу реальность и поверить в возможность создания нового мира. Следующий вопрос – как сделать этот новый мир реальностью.

Ричард медленно ходил от одного края сцены к другому.

– Так вот, меня интересует не то, как вы ставите перед собой цели, а как вы выбираете новое направление в жизни. Различие между этими двумя задачами простое. Постановка целей связана с решением о том, чего вы хотите достичь. Для того чтобы реально строить лучшую жизнь, вы должны быть уверены, что постоянно двигаетесь вперед.

Вам нужно обязательно достигать поставленных целей, поскольку от этого зависит, каким человеком вы станете.

Достижение определенных целей изменяет вас и вашу личность. Важно выбрать направление, позволяющее успешно достигать многих из ваших целей. Самый важный момент состоит в том, что, когда вы получили желаемый результат, ваше путешествие должно продолжаться. Выбранное вами направление должно обеспечивать постоянное движение к лучшему будущему. Важнее то, кем вы становитесь, а не что вы получаете.

То есть вам необходимо начать строить свою судьбу. Для этого потребуются проявить сообразительность, но неприятные

чувства или эмоции сбивают с толку.

Иногда ко мне приходят люди с депрессией и говорят, что жизнь отвратительна и все идет наперекосяк. Один человек, с которым я работал, сказал: «От меня ушла девушка, родители ненавидят меня, я потерял работу. Все просто ужасно; даже собака убежала от меня». Думаю, если бы я был его собакой, то тоже сбежал бы!

Джо усмехнулся и посмотрел на Терезу, которая хихикала, прикрыв рот рукой.

– Тогда я спросил его: «А что бы вы могли сделать, чтобы сделать себя счастливее?»

Он подумал пару секунд и говорит: «Ничего!»

Я сказал: «Вспомните какое-нибудь время в прошлом, когда вам было хорошо».

Он ответил: «Не могу. Ничего такого не было. Жизнь просто ужасна».

Я спросил: «И что вы собираетесь делать?»

И он ответил: «Ничего! Я ничего не хочу делать!»

Одна из моих клиенток с депрессией говорила, что она шестнадцать лет жила одна, потому что не могла ни с кем познакомиться. У нее не было друзей, и она считала себя одиночкой.

– Вы говорите, что никогда ни с кем не знакомитесь. А на работе вы тоже ни с кем не говорите и никогда ни с кем не здороваетесь? – спросил я.

Она заявила, что люди ее не любят, так что в знакомствах нет смысла. Как выяснилось, принимаемые ею решения основаны на ошибочной мысли, что, поскольку она чувствовала себя плохо в прошлом, она будет чувствовать себя плохо и в будущем. Неприятные чувства заставляли ее принимать неудачные решения, что создавало еще больше проблем.

Иногда у Джо было хорошее настроение, и он чувствовал, что мог бы легко общаться с разными людьми, но большую часть времени ему казалось, что он не способен на это. Одна мысль о разговоре с кем-нибудь вызывала у него тревогу.

– Эту клиентку звали Лорой. Я дал ей несколько заданий, написав их на листе бумаги. Она должна была прогуляться и из пяти встретившихся ей людей выбрать тех, с кем ей было бы приятно находиться рядом. Затем я попросил ее представить, что она могла бы сделать, чтобы убедить этих людей в том, что она приятный человек. Ей казалось это невозможным. Она сказала: «Я не могу даже представить, что делаю это».

Тогда я сказал: «Конечно, не можете... в *этом состоянии*».

По-видимому, Ричард определял состояние человека как его самочувствие в определенный момент времени.

– Я ввел ее в расслабленное состояние, после чего попросил вспомнить ситуацию из детства, в которой она весело смеялась. Затем я сказал, чтобы она прокрутила это чувство внутри себя, а затем приблизила воображаемую картину и усилила свои ощущения. Сделав это, она смогла представить себя расслабленной и спокойно разговаривающей с другими людьми.

Джо помнил вчерашний день, когда он был на сцене. Его чувства сильно изменились, когда он начал прокручивать их. Вполне логично, что они усиливаются, когда ты прокручиваешь их в правильном направлении.

– Лора работает преподавателем в университете. Разве на такой работе невозможно с кем-нибудь познакомиться? Она живет в регионе Сан-Франциско с населением около семи миллионов человек. На Земле более семи миллиардов человек,

и она не может ни с кем познакомиться? Извините, но мне сложно воспринимать это всерьез. Когда она говорит: «Я просто не могу знакомиться с людьми», – это значит: «Я умею не знакомиться с людьми». Это не значит, что это невозможно. Просто вы настолько умны, что научились выглядеть глупой и можете избегать сотен людей каждый день. Вам нужно постоянно организовывать свою жизнь так, чтобы ни с кем не разговаривать. Перед вами сидят люди в аудитории, а вы не замечаете, что все они смотрят на вас.

Ричард убедительно показывал, что нужно основательно потрудиться, чтобы жить в одиночестве. Прав ли он? Неужели человек сам делает себя одиноким? Были ли многие из проблем Джо вызваны его действиями?

У нее были деньги, она жила в красивом доме, то есть она могла с комфортом прятаться от людей. Она приходила в ресторан и говорила себе: «Я совсем одна». А затем смотрела на других людей и думала: «Почему они не хотят поговорить со мной?» Таких людей называют застенчивыми. По мне так они просто ленивые.

Люди говорят мне: «Когда я прихожу на танцы, никто меня не приглашает». Я отвечаю: «Вы настолько жестоки! Как вы можете это говорить? Вы знаете, как тяжело быть одиноким, но тем не менее оставляете других людей с этими неприятными чувствами и не помогаете им. Какой же вы эгоистичный человек».

И они отвечают: «Я никогда не задумывался об этом».

Почаще выходите из дома. Будьте отзывчивым. Если вы будете колебаться, то вечно будете ждать... затем снова колебаться... затем снова ждать... а затем вы умрете. Один! Даже без кота. Кот сбежит от вас. Коты очень любят людей с консервными ножами. Но только не вас. Вы будете так долго

открывать консервы для кота, что он посмотрит на вас и скажет: «Здесь ничего не дождешься».

В аудитории снова раздался смех. Джо тоже смеялся, но рассказ Ричарда задел его за живое. У него на глаза навернулись слезы. Он тоже часто был погружен в свои мысли и не мог заговорить с людьми.

– Я хочу, чтобы вы улучшали свою жизнь, а не изображали из себя глупца. Вы должны не просто ставить перед собой цели и достигать их, а быть уверены в том, что все ваши действия эффективны.

Пришла Сара и села рядом. Джо быстро вытер глаза, не глядя на нее. Он продолжал смотреть на Ричарда.

Сара прошептала ему на ухо:

– Я не пропустила ничего интересного?

– Он только что раскрыл самый важный секрет вечного счастья и богатой жизни и сказал, что не собирается это повторять, – ответил Джо шепотом.

Сара тихо хихикнула:

– И в чем секрет?

– Я не могу рассказать. Я поклялся молчать, – ответил Джо.

– Ну, пожалуйста! Мы же друзья.

– Хорошо, если ты будешь любезна со мной весь оставшийся день, может быть, я расскажу тебе.

– А что если я обращусь к кому-нибудь другому? – спросила она, продолжая смеяться.

– Вероятно, они соврут тебе, как им приказал Ричард. Ты можешь доверять только мне, – сказал Джо и подмигнул.

Сара посмотрела на него с притворным подозрением, улыбнулась и повернулась к Ричарду.

## Как сделать желания более реальными

– А теперь я хочу, чтобы вы сосредоточились на том, что вы хотите. Обычно есть много способов получить то, что вам не нужно, но лишь несколько способов получить то, что вы хотите. Например, однажды у меня был клиент, который сказал мне, что хочет похудеть на десять килограммов. Я спросил, что он хочет получить в результате, но он продолжал говорить, что хочет сбросить десять килограммов.

Тогда я на минуту вышел из комнаты, вернулся с цепной пилой и сказал: «Будет больно, но недолго». Я спросил его, сколько, по его мнению, весит его рука. Но только когда я включил пилу, он понял, что я делаю. Он посмотрел на меня как на сумасшедшего. Но я лишь предложил ему способ сбросить десять килограммов.

Джо ухмыльнулся, представив, как Ричард работает цепной пилой. Смысл его действий был ясен. Похудеть на десять килограммов – это плохая цель.

– Есть два полезных вопроса, чтобы помочь человеку успешно поставить перед собой цель: «Что ты хочешь?» и «Как ты поймешь, что достиг цели?» Они помогут превратить плохую цель в хорошую.

Разница между желанием или мечтой и целью состоит в том, что цель имеет конкретные особенности, которые делают ее достижимой.

Хорошо структурированная цель должна соответствовать тому, что вы действительно хотите, а не тому, чего вы не хотите или чего хотите избежать или лишиться.

Вместо того чтобы говорить: «Я хочу сбросить вес», – скажите, что вы хотите получить. Например: «Я хочу, чтобы у

меня было здоровое тело». Вместо того чтобы выбраться из долгов, говорите, что хотите каждый месяц оплачивать все счета и чтобы у вас еще оставалось на развлечения и счастливую жизнь.

Это был новый подход к постановке целей. Джо смотрел, как Ричард активно жестикулирует, подчеркивая некоторые мысли.

– При постановке цели также важно, чтобы она была конкретной. Если вы скажете своему мозгу, что чего-то хотите, он сосредоточится на этом, поэтому вам нужно ясно формулировать свои желания.

Например, когда вы собираетесь купить новую машину определенной марки, вы начинаете замечать на улицах много таких автомо-билей.

Отчего это происходит? Оттого что ваш мозг обращает больше внимания на то, что вы ищете. Так что будьте осторожны. Если вы ищете проблемы, то найдете их. Если вы ищете решения, то найдете их. А если вы ищете способ сбросить десять килограммов, то можете найти мою бензопилу!

Ричард приподнял бровь и подождал, пока в аудитории утихнет смех.

– Кроме того, важно точно определять, что вы хотите. Возьмем, к примеру, дом вашей мечты. Многие люди говорят: «Моя цель – купить дом моей мечты». Вы уверены, что ваша цель – купить дом? Или вы предпочитаете жить в доме своей мечты?

Секрет в том, чтобы выяснить, какой результат вам нужен. Покупать дом и жить в нем – это далеко не одно и то же. Первое – это процесс достижения цели; второе – результат, который вы хотите получить. Для того чтобы разобраться в

своих желаниях, следует задать простые вопросы: а что я увижу, услышу и почувствую, когда достигну цели?

Джо подумал о покупке дома и представил себе весь процесс оплаты и подписания договора. Когда он представлял, как живет в доме своей мечты, он чувствовал себя в тысячу раз более заинтересованным, чем когда думал о процессе покупки. Он покачал головой и улыбнулся.

– Когда вы не стремитесь к удовлетворению, ваш мозг нацелен на неудовлетворенность. Он ищет недостатки. Но как только вы создадите в своем сознании приятный голос и красивую картинку и сосредоточитесь на позитивных моментах, вы почувствуете себя лучше. Если вы думаете об удовольствии и успехе, то будете к ним двигаться.

Джо сцепил руки в замок. До сих пор его мозг был сосредоточен на том, чего ему не хватало в жизни. Очевидно, что при этом он будет недоволен.

– При достижении целей вы также должны понимать, что можете контролировать, а что от вас не зависит. Нет смысла ставить перед собой цель выиграть в лотерею. Вам нужно сосредоточиться на том, что вы можете контролировать или на что можете влиять.

Джо вертел в руках методичку к семинару. Что он мог контролировать при достижении целей?

– Теперь я хочу, чтобы вы выполнили упражнение на планирование будущего. Для этого разбейтесь на пары и помогите друг другу понять, чего вы хотите, а также убедиться в том, что вы правильно представляете это будущее. Вопросы к этому упражнению приведены в методичке.

Джо сразу повернулся к Саре, чтобы выполнять с ней упражнение. Она одновременно наклонилась к нему.

Сначала решили разобраться с тем, что хочет Сара. Ее целью было стать автором бестселлеров.

– Итак, Сара, чего ты хочешь? – Джо посмотрел на нее и попытался сосредоточиться на упражнении.

– Я хочу написать книгу, которая попадет в список бестселлеров.

– Хорошо, а как ты узнаешь, когда цель достигнута?

У Сары загорелись глаза.

– Я буду знать, что достигла цели, когда увижу мою книгу в книжных магазинах крупнейших городов мира.

Она выглядела счастливой.

– А как же список бестселлеров?

Сара поднесла палец к губам и посмотрела на потолок.

– Вообще-то мне не так важен список бестселлеров. Я больше заинтересована в том, чтобы книгу перевели на многие языки и чтобы ее читали тысячи людей! И чем больше я думаю об этой цели, тем больше волнуюсь!

– Замечательно. А когда это все должно произойти?

– Я собираюсь сделать это в ближайшие несколько месяцев, так что, скорее всего, книга появится в магазинах в конце этого года.

Джо записал это и продолжил:

– Прекрасно. А стоит ли стремиться к этой цели? Тебе придется потратить много времени на написание книги, и ты упустишь другие возможности. Тебя это устраивает?

Сара замолчала и поджала губы.

– Да, я уверена, что стоит. Я не забуду о других важных делах в моей жизни, но на самом деле хочу заниматься именно этим.

Джо продолжал задавать вопросы.

– Что ты при этом можешь контролировать? Что зависит от тебя?

Она задумчиво ответила:

– Я могу написать книгу, оценить ее и показать другим людям, чтобы получить отзывы. Мне также нужно отправить ее в

издательство или нанять агента и продать книгу как можно лучше. От меня не зависит, будут ли покупать ее люди, но я могу сделать все возможное, чтобы она оказалась в продаже и о ней узнали.

Джо помог Саре еще раз выполнить упражнение, обсуждая его все более подробно, и в конце ее лицо сияло верой в себя. Она сказала, что чувствует решительность и готовность достичь результата.

– Это упражнение очень помогло мне. Сейчас мне все стало намного яснее. Я думаю, что смогу сделать это, когда захочу.

Джо ободряюще кивнул.

Настала очередь Джо, и теперь уже спрашивала Сара.

– Итак, чего ты хочешь?

Джо положил правую руку на живот.

– Мне бы хотелось похудеть.

– Бензопилы у меня здесь нет, но я могу ее поискать, если хочешь, – бесцеремонно сказала Сара.

Джо ухмыльнулся.

– Нет, острячка, я бы предпочел быть подтянутым и мускулистым.

Она продолжала его допрашивать.

– Что значит быть подтянутым? Что нужно видеть, слышать и чувствовать, чтобы понимать, что у тебя есть такое тело?

– Наверное, я посмотрю на себя в зеркало и увижу, какой я сильный. И, возможно, я услышу, как люди говорят мне комплименты за мой внешний вид, я буду чувствовать себя полным энергии и здоровым.

– Посмотришь на себя в зеркало? Невероятная самовлюбленность, – снова поддразнила его Сара.

Джо слегка покраснел.

– Ну да, когда хорошо выглядишь, приятно на себя смотреть.

Сара усмехнулась.

– Ладно, мистер Красавчик. А стоит ли быть таким подтянутым и сильным? Тебе не жалко времени, которое ты проведешь в тренажерном зале, и приложенных усилий?

Джо подумал о том, какой образ жизни ему придется вести, чтобы привести в порядок свое тело. Он подумал о том, как он будет питаться, какие физические упражнения он будет выполнять, и представил себя таким здоровым, каким хотел бы быть.

– Да, это того стоит. Конечно, я не собираюсь есть только орехи и ягоды и каждое утро бегать по двадцать километров или что-то в этом роде, но я сделаю все, чтобы выглядеть и чувствовать себя так, как я хочу.

– А что ты можешь контролировать? Что от тебя зависит?

– Я полагаю, почти все. Мне просто нужно найти подходящую диету и режим упражнений. Как только я найду это, мне нужно придерживаться их. Я могу нанять личного тренера или тренироваться с кем-нибудь за компанию. Это будет мотивировать меня. Тогда я смогу быть в хорошей форме.

Точно так же, как Джо делал с ней, Сара задала ему более подробные вопросы о его цели, и в итоге он почувствовал, что его мотивация усилилась. Она сказала ему, что была рада выполнить это упражнение вместе с ним, потому что у нее была похожая цель. У Джо от удивления глаза на лоб полезли. Он поднял брови.

– Но тебе не нужно худеть. Ты... – Он замолчал, не закончив фразы, боясь, что комплимент выдаст его чувства.

– Спасибо, но я уверена, что мне это нужно, – настаивала она. – Иногда я довольна своим видом, но бывают дни, когда на меня накатывает тоска, и мне не нравится, как я выгляжу. И тогда я становлюсь просто невыносимой.

– Ты хочешь сказать, что можешь быть еще хуже, чем сейчас? Это нереально! – пошутил Джо.

– Ха-ха, умник, – сказала Сара и слегка похлопала его по руке.

Наступил перерыв, Сара пошла пить кофе, а Джо вышел на улицу, чтобы насладиться свежим воздухом и никотином.

Он закурил и подумал о том, действительно ли он чувствует себя настолько свободным, чтобы что-то менять в жизни.

В течение многих лет его голова была забита воспоминаниями обо всех тех случаях, когда он пытался чего-то достичь и потерпел неудачу, а также о причинах этих неудач. Ему никогда не приходило на ум, что важно сосредоточиться на том, чего он хочет, а не на сложностях. Теперь он понял, что должен думать о решении, а не о проблеме.

Он вернулся, и Тереза предложила ему чашку чая.

– Как дела? – спросила она.

– Прекрасно. Это было интересное упражнение. Оно заставило меня задуматься о том, в каком направлении двигаться дальше. Мне понравилось.

– Да, я понимаю, что ты имеешь в виду. Скажи, когда ты собираешься пригласить Сару на свидание?

– О боже, здесь есть кто-нибудь, кто не задаст мне этот вопрос? У нее уже есть парень.

– Ты уверен? – спросила Тереза, нахмурившись. – Я так не думаю. Я наблюдала за вами обоими. Она так мило улыбается тебе.

Джо почувствовал, что краснеет, и смущенно покачал головой. Ему очень хотелось верить Терезе, но он услышал, как его критический голос пытается насмехаться над ним. Он сразу же сменил его тон, поэтому на него это никак не подействовало. Еще одна победа Микки Мауса. Но, может быть, она была права? Он покраснел и ответил: «Да. Мы хорошо ладим».

Тереза придвинулась ближе к Джо.

– Позволь дать один совет. Прежде чем сегодня уйти, пригласи ее на свидание или хотя бы узнай, есть ли у нее кто-то. Зачем потом жалеть о том, что не задал всего один вопрос. Иногда нужно просто действовать и использовать возможности, которые создает жизнь.

Джо сменил тему разговора, и, допив чай, они пошли в аудиторию. Сара уже была на своем месте и разговаривала с женщиной, сидевшей перед ней. На сцену вернулся Ричард.

## Сила вопросов

– Теперь, когда вы начали обращать внимание на то, куда именно хотите пойти и в каком направлении движется ваша жизнь, следующий шаг – начать делать все необходимое для достижения своих целей.

К чему это нас приводит? К тому факту, что от того, какие вопросы мы себе задаем, зависит качество нашей жизни.

Сами по себе вопросы не бывают плохими или хорошими. Но обычно люди тратят слишком много времени, думая о причинах происходящего с ними, и часто это не только бесполезно, но и причиняет реальный вред.

Если бы вы вдруг поняли, что тонете, стали бы вы тратить время, спрашивая себя, почему вы тонете? Сочли бы вы такой вопрос полезным в данный момент?

Конечно, нет. Вместо этого вы подумаете о том, как выбраться из воды – и как можно быстрее.

Джо вспомнил телефонный разговор с Марией. Ему не терпелось снова поговорить с ней.

– Как только вы зададите себе вопрос – любой вопрос, – ваш ум начнет активно искать ответ. Так что если вы задали вопрос: «Почему я чувствую себя так плохо?» – то вы найдете много причин. Думая обо всех этих причинах, вы почувствуете себя еще хуже!

Вместо этого начните задавать себе вопросы, которые помогут улучшить качество жизни, и посмотрите, как это повлияет на вас. Теперь я хочу, чтобы вы придумали несколько вопросов друг для друга. Эти вопросы должны освободить вашу энергию и дать вам возможность быстро изменить то, как вы воспринимаете свои проблемы.

Джо озадаченно уставился себе под ноги. Впервые за все время семинара он не смог ничего придумать.

К нему подошел Алан и кивнул ему. В это время все пытались разбиться на пары.

– Привет, Джо. Ищешь партнера?

– Да. Понятия не имею, с чего начать.

– Могу подкинуть пару идей. Когда я работаю с клиентами, обучая их достигать целей, я задаю им некоторые вопросы. Я делаю это для того, чтобы заставить их мозг работать в правильном направлении и помочь им превратить цели в действия. Вот эти вопросы:

«Что мне следует делать больше для достижения цели?»

«Что мне следует делать меньше для достижения цели?»

«Что мне следует прекратить делать для достижения цели?»

«Что мне следует начать делать для достижения цели?»

Джо тщательно обдумал каждый вопрос. Он записал их и задумался о своей цели – привести себя в форму. Затем он ответил на эти вопросы:

«Что мне следует делать больше?»

Больше ходить. Как можно меньше ездить на машине.

«Что мне следует делать меньше?»

Меньше смотреть телевизор. Есть меньше пиццы и мороженого.

«Что мне следует прекратить делать?»

Бросить курить прямо сейчас.

«Что мне следует начать делать?»

Посещать спортзал. Придерживаться четкого плана тренировок. Обязательно ходить туда три раза в неделю. Купить книгу о правильном питании. Применить эти принципы в жизни.

Алан немного подождал, а затем спросил: «Какие вопросы ты мог бы задать, чтобы заняться улучшением жизни?»

Джо принялся энергично записывать вопросы.

Как я могу измениться?

Почему я хочу измениться?

Что будет, когда я изменюсь?

Как я могу построить жизнь своей мечты?

Кем мне нужно стать для достижения того, чего я хочу?

Что мне нужно узнать для построения жизни, о которой я мечтаю?

Когда я начну действовать?

Пока он записывал вопросы, в его голове возник еще один. Он так увлекся, что не заметил, как Алан ушел. Лишь услышав музыку, возвестившую об окончании упражнения, он обратил внимание на Ричарда, стоявшего в центре сцены.

– Итак, я пытаюсь объяснить вам, что создает свободу. Она необходима, чтобы большую часть времени чувствовать себя хорошо. Вот что вам нужно. Ваши образы должны становиться больше, лучше, отчетливее, ярче и привлекательнее. У вас в голове должен быть совершенно новый набор голосов, полезных голосов.

Помните, что для разочарования нужны соответствующие планы. Вы должны планировать, чтобы разочаровываться. Но вы также можете планировать другие, лучшие чувства, чтобы улучшить свою жизнь. Я хочу, чтобы вы начали планировать прекрасные чувства. И вы можете начать с планирования голода, потому что пора пообедать.

Эти слова эхом отозвались в сознании Джо – «для разочарования нужны соответствующие планы».

Ричард прав. Так оно и есть.

– Я отправлю вас на обеденный перерыв раньше, чем обычно, а когда вы вернетесь сюда, мы подведем итог всему, чему вы научились.

Когда Ричард ушел со сцены, Джо вместе с Сарой и Терезой направился к выходу. Они встретили Анну, Питера и Росса, и все шестеро решили пообедать вместе.

Джо хотел спросить Сару, есть ли у нее молодой человек. В конце концов, вполне возможно, что парень, которого он видел в машине накануне, не был ее любовником. Он мог быть коллегой, другом... братом. Они пришли в ресторан, и Сара отправилась в туалет.

Джо был удивлен тем, как оживилась за столом Анна. Она была в очень хорошем настроении, и защитная позиция, которую она занимала в первый день, полностью исчезла.

– Насколько я понимаю, у всех нас разные способы работы, но я узнала много полезного, что могу применить для помощи клиентам.

Росс, казалось, заметил изменение отношения Анны.

– Да, Анна, ты талантливо работаешь с этими техниками. Вчера ты великолепно помогала мне выполнить упражнение. Я действительно кое-что уяснил для себя. Я понимаю, почему твоим клиентам нравится работать с тобой. Даже если ты их психоанализируешь, – пошутил Росс.

Анна рассмеялась.

– Будь осторожен, или я тебя проанализирую, мистер Психолог.

Приятно было видеть, что они наконец-то поладили. Питер казался таким же жизнерадостным.

– Дружище, – сказал он Джо, – мне не терпится вернуться к соревнованиям. Я чувствую, что многому научился за последние три дня. Я так взволнован.

– Здорово, – сказал Джо. – Рад за тебя. Держи меня в курсе, как у тебя дела, ладно?

Питер кивнул, а Росс добавил: «Да, нам всем нужно оставаться на связи и сообщать друг другу о наших целях». Это была хорошая идея. Прежде чем Джо успел согласиться, они уже разделились на пары. Решили, что Анна будет поддерживать связь с Россом, Джо – с Питером, а Тереза и Сара будут следить за успехами друг друга. Джо поморщился. Это был еще один шанс, подумал Джо. Еще один шанс остаться на связи с Сарой.

Сара вернулась к столу и согласилась, что держать друг друга в курсе – отличная идея.

За обедом они откровенно обсуждали семинар и говорили о том, что он значит для каждого из них.

Но Джо молчал. Он сидел в задумчивости, размышляя о прошлом, настоящем и будущем. Он должен был изменить свою жизнь. Ему нужно было построить такое будущее, о котором он мечтал.

Жизнь так долго казалась ему неуправляемой, что Джо смирился с проблемами. Но теперь он научился управлять своими мыслями и чувствами.

Джо заметил, что, когда Сара и Питер разговаривали, она взглянула в его сторону. Казалось, она хочет поговорить с Джо наедине.

Телефон Джо завибрировал в кармане. Это было текстовое сообщение. Джо удивленно нахмурился, увидев имя отправителя. Это была Лиза. Почему она писала ему? Он открыл сообщение: «Джо, пожалуйста, позвони мне. Я хочу поговорить с тобой о чем-то важном». Он вышел на улицу, закурил и перечитал сообщение. Затем он набрал ее номер. В животе у него все сжалось. В телефоне раздалось всего два гудка, прежде чем он услышал ее голос.

– Джо. Это ты. – Она казалась наполовину расстроенной, наполовину взволнованной. – Как приятно, наконец, поговорить с тобой, Джо.

– Привет, Лиза. Я не ожидал сообщения от тебя.

– Да, я знаю. Но я много думала о тебе в последнее время.

Джо не знал, что на это ответить, поэтому промолчал. Лиза продолжала говорить:

– Вообще-то я думала, что мы хорошая пара. Я знаю, что мы были вместе всего несколько месяцев, но... – Она замолчала, надеясь, что Джо заговорит.

– А как поживает другой парень? – с недовольством спросил он.

– Ничего не вышло, Джо. Я знала, что ничего не получится, правда. Это был просто секс. Это было совсем не похоже на то, что было у нас с тобой.

Джо не понимал, что происходит и к чему она клонит. Может, Лиза хотела снова сойтись с ним?

– Лиза, для чего ты хочешь поговорить? Что тебе надо? – сказал он нетерпеливо.

– Я люблю тебя, Джо. Я скучаю по тебе и хочу, чтобы мы снова были вместе. Мне жаль, что я совершила ошибку, но я знаю, что она сделает нас сильнее. Из-за работы ты не уделял мне того внимания, которого я заслуживала, и это было неправильно, но то, что сделала я, было еще хуже. Прости меня.

Джо провел рукой по лицу.

– Я на семинаре, Лиза. Я не могу сейчас говорить.

– Хотя бы подумай, и обсудим все потом. Пожалуйста, – взмолилась Лиза.

– Ну, хорошо. Я все обдумую.

Джо затушил сигарету и вернулся к компании. Его мозг лихорадочно работал. Он был отчасти взволнован, отчасти зол, услышав ее голос.

– Ого, Джо, похоже, ты увидел там призрака. С тобой все в порядке? – заметила Сара.

– Да, извини, – так оно и было. Призрак прошлого Рождества, – ответил он. Сара с любопытством нахмурилась. Он пожал плечами и добавил: – Это долгая история.

– Мы подумываем о том, чтобы пойти выпить после семинара. Ты согласен?

– Конечно, – сказал Джо и улыбнулся.

После обеда Джо вернулся в аудиторию вместе с Сарой. Она стала рассказывать ему о причинах, по которым записалась на семинар.

– Наверное, я здесь потому, что мне нужно было кое-что сделать. В прошлом году меня уволили с работы по сокращению. С тех пор я больше двадцати раз пыталась устроиться на работу, но мне все время отказывали. На этом семинаре я поняла, что, возможно, слишком часто думала о неудачах, поэтому мне было сложно

написать книгу. Я действительно хочу закончить ее и опубликовать, но я просто представляла, что этого не произойдет.

Джо слушал и удивлялся, что у Сары было так много негативных мыслей. С того момента, как он впервые заметил ее, она всегда казалась ему такой уверенной в себе.

– Конечно, как я уже говорила, я хочу стать стройнее и здоровее. – Она улыбнулась. – Я решила, что займусь для этого фитнесом. Я хочу, чтобы я нравилась себе, когда смотрюсь в зеркало.

Джо захотелось сказать ей, что она красивая.

– И не спрашивай меня о парнях... – добавила Сара.

Что это значит? Возможно, она не замужем? Или же у нее кто-то есть, но она несчастна? Джо решил не спрашивать ее. Он не хотел слышать никаких плохих новостей.

– На самом деле все не так уж плохо. Просто иногда мне кажется, что весь этот большой, плохой мир против меня. А я одна. Понимаешь? Я просто устала от рутины. Я думаю, что заслуживаю большего. Теперь я уверена в этом. И этот курс – именно то, что мне нужно, чтобы начать брать на себя ответственность за свою жизнь.

Джо видел в Саре родственную душу, когда она честно рассказывала о себе.

– В любом случае, – продолжала она, – хватит этой болтовни. Я просто сказала тебе это, потому что... ну, потому что у меня такое чувство, что ты понимаешь, о чем я говорю.

– Я прекрасно понимаю, о чем ты говоришь, – сказал Джо.

Затем они обсудили различные идеи, усвоенные на семинаре.

Когда через несколько минут они вернулись в аудиторию, Сара направилась к своему месту. Джо был настолько поглощен мыслями о семинаре, о Саре и Лизе, что не заметил, как к нему подошел Алан.

– Ты в порядке, Джо? Похоже, ты полностью отключился.

– Да, все отлично. Я просто обдумываю то, что говорил Ричард. Нужно во многом разобраться, понимаешь?

– Конечно, но помни, что наш мозг способен на гораздо большее, чем мы думаем. Мы способны изучать несколько языков и

кодировать огромное количество информации. Тебе нужно больше доверять себе. Один из моих тренеров, Джон Ла Валль, говорил: «Ты умнее, чем думаешь!»

Джо должен был сосредоточиться на применении знаний. И он должен был принять несколько решений.

Он еще раз поблагодарил Алана и направился обратно на свое место, настраиваясь на семинар и рассказы Ричарда.

– Так вот, ранее я рассказывал вам о Лоре. Когда я помог ей изменить чувства, она стала по-другому относиться к моим заданиям. Она начала воображать, что разговаривает с людьми уверенно и легко. Я заставил ее изменить убеждения, чтобы она больше не рассматривала себя как одинокую, депрессивную даму, а представляла себя в лучшем свете.

Она стала смотреть в будущее с надеждой и представлять, как может измениться жизнь, и, когда она об этом подумала, события стали развиваться в новом, фантастическом направлении. Вся ее жизнь перевернулась, как только она взяла ее под контроль.

Джо кивнул. Он тоже мог взять под контроль свою жизнь.

– Вы все могли бы взять под контроль свою жизнь. Итак, мы отправляемся в путешествие в ваше воображение. Поставьте ноги на пол, расслабьте тело и позвольте глазам спокойно закрыться, потому что я хочу, чтобы вы сейчас вызвали у себя ощущение расслабления. Когда вы вызываете это ощущение, это помогает вам с оптимизмом смотреть в будущее и иначе относиться к жизни.

Закрыв глаза, Джо еще больше расслабился в своем кресле.

– Когда я проделывал это с Чарли, я заставлял его по-другому смотреть на вещи. В течение многих лет он был

пойман в ловушку из-за своего воображения. Все, чего я хотел от него, – использовать воображение, чтобы стать свободным.

Последними словами дьявола, обращенными к Чарли, были: «А теперь, Чарли, я хочу, чтобы ты повернулся к своему прикроватному столику. Там ты увидишь книгу».

Чарли обернулся и увидел большую книгу в красной обложке.

– Это моя книга, и я хочу, чтобы ты прочел ее и сделал все, что в твоих силах, и никогда больше никому не называл моего имени.

И Чарли повернулся, чтобы прочитать книгу. На обложке было написано: «Руководство для страхового агента», а рядом лежала визитная карточка с его именем.

Видите ли, у меня было несколько знакомых в страховой компании, и поскольку Чарли раньше занимался продажами, я спросил их, не окажут ли они мне услугу и не дадут ли ему работу.

И он стал очень хорошим работником! На самом деле, менее чем за год он продал страховок на сумму более миллиона долларов, а это требует огромной мотивации.

Чарли вернулся к нормальной жизни. Теперь, вместо того чтобы торчать в больнице и погружаться в собственные мысли, у него появился шанс на лучшую жизнь.

Если вы потеряли надежду, иногда нужно ее создать. Я нашел более быстрые и простые способы помочь людям взять на себя ответственность за свою жизнь, но секрет все тот же – вы сами должны к этому стремиться.

Внутри Джо росло чувство решимости. Он мог понять Чарли. Хотя их проблемы могли различаться, у Джо тоже были свои демоны, которые сбивали его с толку. У него был голос, с которым он слишком долго боролся.

– Как только вы начнете становиться счастливее и больше контролировать свою жизнь, вам нужно больше ценить ее. Вместо того чтобы смотреть на то, чего у вас нет, наслаждайтесь тем, что у вас есть сейчас. И если у вас чего-то становится больше, наслаждайтесь этим больше.

Я знал одного человека, который решил уйти на пенсию мультимиллионером. У него была семья, но он редко видел своих детей. Он почти не виделся с женой. Потом он вышел на пенсию очень богатым и через три месяца умер. Когда хоть одну минуту ему было нечем заняться, он просто сходил с ума. Для него было мукой сидеть весь день дома и постукивать ногой. Он не стремился в будущее, которое становилось все лучше. Кроме того, он потратил все свое время, пытаясь достичь лишь одной цели – стать богатым, когда на самом деле ему нужно было просто больше ценить то, что происходило в его жизни. Это и есть истинное богатство.

В сознании Джо возникло все хорошее, что было в его жизни. Он вспомнил Марию, так любящую его, и даже приятные моменты на работе. Он думал о семинаре и о новых друзьях, с которыми познакомился здесь.

– Я полагаю, стоит напоминать себе обо всех ужасных событиях, которые могут произойти, если вы не будете ничего делать, чтобы изменить жизнь к лучшему.

Иногда даже мысли об ужасном будущем могут заставить вас двигаться туда, куда вы хотите. Затем вам нужно в ярких деталях представить, что вы получили то, что хотите, и делать все необходимое для достижения своей мечты.

Джо предполагал, что следует всегда мотивировать себя, думая о том, чего ты хочешь достичь. Однако теперь он размышлял о том, что произойдет, если в его жизни ничего не изменится. Он сравнивал это

с тем, что произойдет, если он достигнет своей цели. Это усиливало его решимость.

– У вас могут быть два основных мотива, или побуждения. Один из них – потребность избегать боли, другой – стремление получать удовольствие. Как у пережившей теракт молодой женщины, с которой я работал. Она научилась делать нечто абсолютно необходимое – переключать внимание с проблем в прошлом на возможности в будущем.

Она должна была понять, что чем больше она будет напоминать себе о травме, тем хуже будет себя чувствовать, и что когда она вместо этого начнет привыкать думать о будущем, она будет чувствовать себя потрясающе. В действительности несколько месяцев спустя она прислала мне электронное письмо, чтобы поблагодарить меня за упражнение, которое я заставил ее выполнить. Она научилась дистанцироваться от негативных чувств и надеяться на будущее.

Когда вы живо представляете себе то, что может произойти, и решаете сделать это, вы можете создавать удивительные вещи. Задумайтесь об этом. Когда-то на этой планете не было никаких зданий. Теперь их миллионы. Не было никакой возможности добраться до людей на другом конце света. Теперь мы можем сесть на самолет и долететь туда меньше чем за день.

Мы можем общаться с людьми и видеть их, когда говорим с ними по Интернету, находясь на разных континентах. Наши возможности безграничны. Если вы свободны, то можете создать такую жизнь, какую хотите.

Свобода. Все истории, которые рассказывал Ричард, все его переживания были связаны со свободой.

Эти люди попались в ловушку своего собственного образа мыслей, так же как Джо. Теперь они были свободны, как и Джо.

Он с волнением подумал о будущем.

– Так что сегодня ночью, пока вы спите и видите сны, ваш ум начнет размышлять обо всем, о чем я говорил в течение последних трех дней, и о понятии личной свободы.

Я всю жизнь помогаю людям разорвать цепи негативных чувств и ограничивающих убеждений и даю им возможность свободно создавать ту жизнь, о которой они мечтают.

Я говорил об этом в первый день. Многие люди чувствуют, что они попали в ловушку прошлого, но на самом деле это не так. Они просто выработали привычку чувствовать себя плохо. Многие люди разрушают настоящее прошлым. Они верят, что все плохое, случившееся с ними, будет определять их будущее.

Я хочу, чтобы после этого семинара вы учились на своем прошлом. Я хочу, чтобы вы рассматривали настоящее как возможность сделать что-то новое, и я хочу, чтобы вы создавали будущее, полное возможностей.

Когда я ходил по психиатрическим больницам с Вирджинией Сатир, я смог помочь многим из пациентов, потому что верил, что это возможно.

Как только вы поверите, что что-то возможно, ваш мир станет богаче. Тогда вы сможете быть тем, кем способны быть, и делать то, что действительно способны делать. Вы всегда должны помнить, что у вас есть возможность изменить свои мысли и чувства, и вы можете строить такую жизнь, какую хотите. Вы должны взять на себя ответственность за свою судьбу. И всегда действуйте так, как будто вы контролируете свою жизнь. Тогда так оно и будет.

Когда Ричард закончил, участники семинара встали и устроили ему овацию. Джо тоже поднялся на ноги и зааплодировал. Он хотел выразить признательность человеку, который помог ему осознать свою свободу.

Сара была одной из первых в очереди, чтобы сфотографироваться с Ричардом. Джо решил не подниматься на сцену, чтобы

поблагодарить его. Там уже выстроилась длинная очередь. Он направился к выходу, где встретил Алана.

– Алан, послушай... я просто хочу сказать огромное спасибо за все. Ты мне очень помог. Я бы хотел оставаться на связи, если ты не против.

– Конечно. – Алан широко улыбнулся и протянул Джо визитную карточку. – Обращайся в любое время и дай знать, что с тобой происходит, хорошо?

Джо взглянул на визитку.

– Да, я так и сделаю. Я не буду подходить сейчас к Ричарду. Но... – Джо замолчал и снова посмотрел на сцену, где Ричард раздавал авто-графы.

– Я знаю, – сказал Алан. – Как он всегда говорит, «не отплачивайте мне комплиментами; оплатите мне действиями». Сделай так, чтобы этот семинар не прошел зря, Джо.

– Обязательно, – ответил Джо, сам удивляясь своей уверенности. Он пожал Алану руку и отправился на поиски своих новых знакомых.

Сара была в приподнятом настроении. Она показала Джо фотографию, которую сделала с Ричардом. Они с Джо немного поговорили, пока Анна, Росс, Питер и Тереза не нашли их, и все вместе они покинули аудиторию, направившись в ближайший паб. Когда они вышли на улицу, Джо сунул руку в карман и вытащил сигареты. Он посмотрел на них в последний раз и бросил в мусорное ведро. Джо снова повернулся и увидел рядом с собой прекрасное лицо Сары. Она ждала, когда он пойдет с ней.

По дороге в паб они разговорились о своих любимых блюдах. Сара казалась настоящим знатоком, а Джо едва умел правильно держать вилку. Когда она говорила о своем любимом салате, ее лицо светилось от возбуждения. Он пошутил по этому поводу, а потом она напомнила ему о его «навязчивом желании смотреться в зеркало». Они продолжали поддразнивать друг друга и говорить о Ричарде, о семинаре и о том, что они будут делать по-новому в своей жизни.

Они решили остаться на один бокал. Вскоре Анна извинилась и попрощалась. Словно сговорившись, следом ушли Росс и Тереза, а вскоре и Питер. Остались только Джо и Сара, которые болтали, шутили и смеялись. Джо казалось, что они знакомы целую вечность.

Джо собирался расспросить ее о парне. Он долго не мог заговорить на эту тему, и, прежде чем он успел это сделать, в паб вошел мужчина, который подвозил Сару накануне. Джо вдруг понял, как близко он сидит к Саре. Он быстро отодвинулся и напрягся. Его лицо покраснело, и он заерзал на стуле. Джо начал непроизвольно крутить в руках бутылку пива, но инстинктивно осознал это. Тогда он взял чувства дискомфорта и смущения и прокрутил их в противоположном направлении. Он подумал: «Что полезнее сделать прямо сейчас?» Джо вспомнил, что говорил Алан: «Сосредоточься на приятных чувствах и сделай приятное другим».

Мужчина вошел и поцеловал Сару в обе щеки. Казалось, она была рада его видеть. Джо встал, улыбнулся и пожал ему руку. Сара представила его как Теда.

– Привет, Джо, – сказал он и повернулся к Саре. – Сара, где ты прятала это прекрасное создание?

Джо понадобилось несколько секунд, чтобы понять, что Тед говорит о нем. Джо улыбнулся. Сара и Тед были просто друзьями.

Они еще несколько минут поболтали втроем. Тед был забавным парнем. Он развлекал их рассказами о недавней поездке за границу со своим парнем. Джо наслаждался компанией, но также помнил, что должен задать один вопрос. Потом его телефон снова завибрировал. Это было еще одно сообщение. От Лизы. Она написала: «Встретимся завтра, чтобы поговорить о нас?» Джо ответил: «Да. В час дня. В кафе, куда мы всегда ходили».

Он повернулся к Саре как раз в тот момент, когда Тед направился к бару.

Джо решил, что время пришло. Он представил себя сильным и уверенным в себе. Затем он прокрутил приятные чувства через тело и оспорил все негативные убеждения, которые могли помешать ему.

– Сара, – сказал он, улыбнувшись, – я хотел спросить, не хочешь ли ты как-нибудь выпить со мной?

Сара выглядела невозмутимой. Она молча посмотрела на него в ответ. После того, что показалось Джо целой жизнью, она ответила: «Мы уже выпиваем. Ты имеешь в виду свидание?»

Джо нерешительно кивнул, закусив губу.

Сара заморгала, откинула волосы с глаз и наконец ответила.

## Глава 5

# После семинара: самый важный вопрос

Через три месяца после окончания семинара Джо убирал бумаги на столе и наткнулся на методичку для семинара.

На первой странице он увидел номер телефона Питера. Он взял бумажник и достал визитную карточку Алана. «Может, мне стоит им позвонить?» – подумал он.

– Привет, Питер. Это Джо с семинара Ричарда Бэндлера. Как дела, дружище?

– Привет, Джо. Рад тебя слышать, брат. Как сам? У меня все просто фантастично. Я сделал это. Я попал на чемпионат Европы. Я показал свое лучшее время и прошел квалификацию.

– Это потрясающая новость. Поздравляю! Я так рад за тебя. Значит, ты придерживаешься своего плана?

– Да, он действительно сработал. Я сделаю все, что в моих силах. А как твоя жизнь?

– У меня все хорошо. Я снова хожу в спортзал. Похудел почти на шесть килограммов и чувствую себя полным энергии. И после семинара я не выкурил ни одной сигареты. Конечно, иногда у меня бывает плохое настроение, но очень редко!

– Черт подери, этот «великолепный квадрат» просто изумителен. Я прекрасно себя чувствую, когда использую его. Росс реально помог мне. Мне кажется, у него все хорошо. Я ничего не слышал от Терезы, но думаю, что Сара нашла издателя для своей книги. Ты говорил с Аланом после семи-нара?

– Нет, но я позвоню ему и все выясню.

– Ну, передай ему от меня привет.

Джо пообещал, что передаст. Они поболтали еще несколько минут.

Ему понравился разговор с Питером.

Джо набрал номер Алана.

– Привет, Джо, рад тебя слышать. Как дела?

Джо рассказал о том, что произошло в его жизни за последние три месяца, и о новостях, которые он только что услышал от Питера.

– Все замечательно, Алан. Очевидно, что после семинара были взлеты и падения, но я добился большого прогресса. В данный момент я чувствую себя прекрасно и намного больше доволен собой. Я полагаю, что учусь менее критично относиться к себе и намного больше верю в себя. Я также познакомился с разными людьми и чувствую себя намного увереннее в общении. Большое спасибо за помощь.

Алан был в восторге.

– Отлично, Джо. Это только начало новой главы в твоей жизни.

– Думаю, что да. Кстати, у меня к тебе небольшой вопрос. Хотя я гораздо легче справляюсь с работой, чем раньше, она мне все равно не нравится. Я хочу сменить работу, но мне нужно решить, что делать дальше. Ты можешь мне дать какой-нибудь совет?

– Прежде всего, помни, что нужно оставаться верным своим ценностям.

– Моим ценностям? – спросил Джо.

– Да. После семинара я послал тебе письмо. Оно было в конверте золотистого цвета. Ты его получил?

– Подожди минутку. – Джо порылся в куче писем, лежащих перед ним, и увидел множество неоткрытых, которые он счел несрочными. Вскоре он увидел этот конверт. – Да, нашел. Должно быть, затерялось в неважной корреспонденции, – сказал он, слегка смутившись.

– Прочти его. Оно поможет тебе понять, что делать.

Джо повертел конверт в руках. Его глянцевая поверхность отражала свет лампы. Закончив разговор, Джо вскрыл конверт.

Внутри было письмо:

*Дорогой Джо!*

*Ты успешно прослушал трехдневный курс доктора Ричарда Бэндлера по личной свободе. Однако самое интересное только начинается.*

*В жизни тебя ждут приятные и неприятные моменты. Ты не всегда можешь контролировать события, но только от тебя зависит, как ты реагируешь на них.*

*Изучение личной свободы позволяет тебе чувствовать себя так, как ты хочешь, и создавать такие чувства, которые позволяют строить лучшую жизнь. Для того чтобы наслаждаться свободой, обязательно задавай себе еще один вопрос. Делай это перед принятием важных решений и постановкой целей. Вопрос таков: «Что в моей жизни сейчас важнее всего?»*

*Ответ на этот вопрос и убедись, что у тебя всегда есть ясный ответ. Это настроит тебя на внутренние ценности. При этом твои решения всегда будут нацелены на то, что для тебя наиболее важно.*

*Желаю тебе построить наилучшую жизнь. Надеюсь, что ты выберешь свободу.*

*Алан*

Джо перечитал письмо еще раз и сосредоточился на вопросе, о котором написал Алан.

И тут зазвонил телефон. Он посмотрел, от кого звонок, и улыбнулся.

Это была Мария. Они договорились прогуляться и поболтать в ближайшее время. Последние несколько недель они много времени проводили вместе.

После звонка Джо выглянул в кухонное окно. Может быть, потому, что он только что разговаривал с Марией, а может быть, потому, что за последние несколько месяцев он стал иначе относиться к себе, но

не мог перестать думать о матери. Она всегда говорила ему, что он особенный и свободолюбивый человек.

Он надеялся, что сейчас она смотрит на него сверху. Вопрос в письме крутился у него в голове. Он понял, что нашел ответ.

Самое важное в его жизни – это люди... включая его самого.

Звонок отвлек внимание Джо от окна. Он подбежал к двери и быстро распахнул ее. На его лице засияла улыбка. Это была его девушка. Она бросилась к нему в объятия и крепко обняла. Он нежно поцеловал ее в губы. Джо посмотрел ей в глаза.

– Здравствуй, Сара.

# **Глава 6**

## **Дневник Джо**

# Записи с семинара

## День первый

Личная свобода – это способность чувствовать то, что вам хочется чувствовать, позволяющая разорвать цепи страха, ненависти и печали. Эти цепи созданы из негативных эмоций, ограничивающих убеждений и деструктивных действий.

У многих людей случались неприятности, но вместо того, чтобы радоваться, что это закончилось, они снова и снова прокручивают эти беды в своей голове. В результате их настоящее разрушается прошлым.

Многие люди уверены, что они заложники своего прошлого, но на самом деле это не так. Просто у них выработалась привычка к плохому самочувствию.

У нас всегда есть выбор: *опереться на прошлое и построить лучшее будущее* или *постоянно скорбеть о прошлом и тем самым ограничить свои возможности в будущем*.

НЛП – это обучение людей тому, как извлекать из прошлого полезные уроки, а не страдать из-за того, что случилось когда-то.

Жизнь не состоит из воспоминаний о прошлых неприятностях и переживаний об этом. Жить – значит идти вперед и смотреть на жизнь как на захватывающее приключение, каким она и является.

Может быть, реальность вовсе не такова, как ты о ней думаешь. Но то, что ты думаешь, в конце концов, становится твоей реальностью.

Произошедшая трагедия существует только в виде кошмарного воспоминания. Память – это лишь репрезентация переживания.

Когда вы меняете способ представления переживания, меняются и чувства, связанные с этим переживанием.

Единственное, что ты можешь контролировать, находится внутри твоей головы. Пример Алана: если бы кто-то вошел к тебе в дом и изрисовал стены какими-нибудь пакостями, вряд ли бы ты это так и оставил. Ты бы закрасил все это. Так зачем же оставлять в голове плохие мысли? В негативных образах или критических голосах нет никакого смысла.

Если вы этого не сделаете, это не сработает.

## **День второй**

Если вы берете на себя ответственность за свои убеждения, это значит, что вы берете на себя ответственность за свою жизнь.

Проблемы не существуют сами по себе, независимо от людей. А во Вселенной их нет вообще. Они существуют лишь в нашем восприятии и понимании.

Ваши убеждения могут вас либо заманить в ловушку, либо сделать свободными.

То, во что вы верите, будет определять то, что вы решите сделать. Если вы действительно стремитесь к изменениям, то вашим первым шагом должна стать стопроцентная вера в то, что вы это можете, – и вы это сделаете.

На каком-то отрезке пути у вас появилось убеждение в том, что вы просто такой человек. И вы были именно тем, кем себя и считали. Но теперь, если вы измените это убеждение, то сможете начать воспринимать себя как человека, которым вы хотели бы стать.

Когда мы верим в то, что перемены нелегки, мы сами не даем им произойти.

Что ты способен совершить, находясь в наилучшем, пиковом состоянии?

Если способ решения проблемы еще не нашли, это вовсе не означает, что его нет. Когда вы каждой частицей своего существа

верите в то, что такой способ существует, скорее всего, вы его отыщете.

Верьте в то, что вы можете достичь всего, чего только захотите. И тогда вы освободите себя, у вас появятся силы для достижения цели.

Есть убеждения о том, что ты можешь и чего не можешь делать.

Есть также убеждения о том, кем ты являешься, а кем не являешься.

То, во что ты веришь, определяет твои поступки.

Твои поступки определяют то, какие результаты ты получаешь.

Результаты определяют твои убеждения.

Убеждения Действия Результаты Убеждения.

У успешных людей есть много полезных убеждений о себе, о целях, которых они хотят достичь, и о ресурсах, которые у них есть для этого. Они верят, что *могут* получить то, что хотят, и считают, что заслуживают этого. Их убеждения позволяют им предпринимать активные действия, дающие результаты.

Убеждения ограничивают или расширяют твой мир.

## День третий

Если вы ищете проблемы, то найдете их.

Как только вы зададите себе вопрос, ваш ум начнет активно искать ответ. Так что если вы задали вопрос: «Почему я чувствую себя так плохо?» – то вы найдете много причин.

Поиск причин плохого самочувствия может быть не самой разумной идеей. Вместо этого начните задавать себе вопросы, которые помогут улучшить качество жизни, и посмотрите, как это повлияет на вас.

Четыре вопроса для превращения целей в действия:

- ✓ «Что мне следует делать больше для достижения цели?»
- ✓ «Что мне следует делать меньше для достижения цели?»
- ✓ «Что мне следует прекратить делать для достижения цели?»

✓ «Что мне следует начать делать для достижения цели?»

Помните, что для разочарования нужны соответствующие планы.

Вместо того чтобы смотреть на то, чего у вас нет, наслаждайтесь тем, что у вас есть сейчас. Это помогает стремиться в будущее, которое становится все лучше.

Когда вы вызываете ощущение расслабления, это помогает вам иначе относиться к жизни.

Как только вы поверите, что что-то возможно, ваш мир станет богаче.

Если вы потеряли надежду, иногда нужно ее создать.

Действуйте так, как будто вы контролируете свою жизнь. Тогда так оно и будет.

# Эпилог

## Распространяйте идеи НЛП, делитесь своим опытом

Эта книга учит вас наблюдать за тем, как вы думаете, и оспаривать бесполезные ограничивающие убеждения. Она дает вам возможность жить более осознанно.

Мы написали эту книгу, поскольку считаем, что все должны понять простую истину – вы можете выбрать свободу и управлять своей жизнью. Это руководство пользователя по НЛП поможет вам в этом.

Когда каждый человек развивает свое сознание, развивается сознание всего мира, что позволяет двигаться от страха к свободе. Поэтому мы просим вас поделиться этой идеей развития сознания и расширения возможностей с другими людьми. Расскажите об этой идее как можно большему количеству людей – родственникам, друзьям и коллегам.

Мы мечтаем о том, что сможем улучшить наш мир, создавая новые книги, проводя семинары и привлекая на свою сторону новых людей. Мы просим вашей поддержки в осуществлении этой мечты. Вместе мы можем обеспечить движение к более счастливому миру.

Мы надеемся встретиться с вами лично в будущем. С нами можно установить контакт через сайт [www.nlpmovement.com](http://www.nlpmovement.com). На нем вы можете поделиться своим опытом и найти множество правдивых рассказов об обретении личной свободы. Мы хотим знать, как идеи личной свободы изменили вашу жизнь. Мы рекомендуем вам поделиться своими историями с нами. Делитесь своим опытом и изменяйте мир!

*С наилучшими пожеланиями,*

*Ричард Бэндлер, Алессио Роберти и Оуэн Фицпатрик*

# Ресурсы

## Техники НЛП

НЛП известно тем, что предлагает большой набор техник для изменения и улучшения личной и профессиональной жизни. Ричард и Алан использовали некоторые из них, чтобы помочь участникам семинара. Для того чтобы объяснить эти языковые паттерны и техники НЛП, потребовалась бы еще одна книга.

Но вместо этого мы рекомендуем вам специальный интернет-ресурс, где можно найти видеоролики и письменные объяснения техник НЛП. Просто посетите сайт [www.nlpmovement.com](http://www.nlpmovement.com), чтобы получить бесплатные советы и доступ к полезным видеоматериалам.

*Мы ждем вас там!*

*Алессио Роберти и Оуэн Фицпатрик*

## Рекомендуемая литература

Bandler, Richard, *Using Your Brain for a Change*, Real People Press, Durango, CO, 1985.

–, *Magic in Action*, Meta Publications, Capitola, CA, 1985.

–, *The Adventures of Anybody*, Meta Publications, Capitola, CA, 1993.

–, *Time for a Change*, Meta Publications, Capitola, CA, 1993.

–, *Get the Life You Want*, HarperElement, London, 2008.

–, *Make Your Life Great*, HarperElement, London, 2010.

Bandler, Richard, Delozier, Judith, and Grinder, John, *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, Volume 2*, Meta Publications, Capitola, CA, 1977.

Bandler, Richard, and Grinder, John, *Frogs into Princes*, Real People Press, Capitola, CA, 1979.

–, *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson, Volume 1*, Meta Publications, Capitola, CA, 1975.

–, *The Structure of Magic*, Meta Publications, Capitola, CA, 1975.

–, *The Structure of Magic, Volume 2*, Meta Publications, Capitola, CA, 1975.

–, *Trance-formations*, Real People Press, Durango, CO, 1980.

Bandler, Richard, and Fitzpatrick, Owen, *Conversations with Richard Bandler*, Health Communications, Deerfield Beach, FL, 2009.

Bandler, Richard, and LaValle, John, *Persuasion Engineering*, Meta Publications, Capitola, CA, 1996.

Bandler, Richard, and McDonald, Will, *An Insider's Guide to Submodalities*, Meta Publications, Capitola, CA, 1989.

Bandler, Richard, Roberti, Alessio, and Fitzpatrick, Owen, *The Ultimate Introduction to NLP: How to Build a Successful Life*, HarperElement, London, 2012.

Bandler, Richard, and Thompson, Garner, *The Secrets of Being Happy: The Technology of Health, Hope and Harmony*, IM Press, 2011.

Fitzpatrick, Owen, *The Charismatic Edge: The Art of Captivating and Compelling Communication*, Gill & MacMillan, Dublin, 2013.

Fitzpatrick, Owen, *Not Enough Hours: The Secret to Making Every Second Count*, Poolbeg Press, Dublin, 2009.

Wilson, Robert Anton, *Prometheus Rising*, New Falcon Publications, Tempe, AZ, 1983.

–, *Quantum Psychology*, New Falcon Publications, Tempe, AZ, 1990.

## **Веб-сайты**

[www.nlpmovement.com](http://www.nlpmovement.com)

[www.richardbandler.com](http://www.richardbandler.com)

[www.purenlp.com](http://www.purenlp.com)

www.coach.tv  
www.nlp.ie  
www.nlp.mobi  
www.nlpcoach.com  
www.owenfitzpatrick.com  
www.theultimateintroductiontonlp.com  
www.charismatrainingacademy.com

## **Общество нейролингвистического программирования**

Общество нейролингвистического программирования создано с целью осуществления контроля качества учебных программ, услуг и материалов, претендующих на представление модели нейролингвистического программирования (НЛП).

Изображенная ниже печать указывает на сертификацию Общества и обычно предъявляется одобренными Обществом тренерами.

Когда вы покупаете продукты НЛП и посещаете семинары, просите показать эту печать. Это ваша гарантия качества.

Когда люди знакомятся с НЛП и впервые начинают изучать эту технологию, они должны быть осторожными и знать о возможных способах ее использования и злоупотреблениях ею.

В качестве защиты вас и всех тех, кто вас окружает, Общество НЛП теперь требует от участников семинаров подписывать лицензионное соглашение, которое гарантирует, что те, кто сертифицирован в этой технологии, будут использовать ее с максимальной честностью.

Это также способ гарантировать, что все семинары, которые вы посещаете, отличаются высоким качеством и что ваши тренеры в курсе постоянной эволюции НЛП и *Design Human Engineering*.

Для получения рекомендаций зайдите на сайты:

- ✓ <http://www.NLPInstitutes.com>
- ✓ <http://www.NLPTrainers.com>

## Об авторах

### **Доктор Ричард Бэндлер**

Доктор Ричард Бэндлер – один из создателей нейролингвистического программирования и создатель *Design Human Engineering* («технология проектирования человека») и *Neuro-Hypnotic Repatterning* («нейрогипнотическое реструктурирование»).

В течение последних сорока лет доктор Бэндлер был одним из самых известных исследователей в области личностного роста. Математик, философ, педагог, художник и композитор, он является автором множества книг, видео- и аудиоматериалов, которые навсегда изменили психотерапию и образование.

Сотни тысяч людей, в том числе психотерапевтов, изучали работы доктора Бэндлера в более чем 600 институтах по всему миру.

Широко известный как ведущий семинаров, он является автором более десятка книг, в том числе «Живите той жизнью, о которой мечтаете», «Сделайте свою жизнь замечательной» и «Используйте свой мозг для изменений», а также соавтором книг «Технология убеждения», «Элементарное введение в НЛП», «Секреты счастья» и «Разговоры с Ричардом Бэндлером».

Для получения дополнительной информации о мастер-классах и семинарах Ричарда Бэндлера посетите сайт: [www.richardbandler.com](http://www.richardbandler.com).

### **Алессио Роберти**

Алессио Роберти – руководитель международного отдела по бизнес-коучингу Общества НЛП, крупнейшей организации, занимающейся продвижением НЛП.

Алессио является лицензированным мастером-тренером по НЛП и к настоящему времени обучил более 60 000 участников семинаров.

Он уже более двадцати лет изучает работы доктора Ричарда Бэндлера. Он также окончил Гарвардскую школу бизнеса

и Оксфордскую школу бизнеса.

Он был коучем президентов, генеральных директоров, топ-менеджеров и владельцев некоторых из самых крупных компаний по всему миру, во многих отраслях промышленности.

Алессио также ведет курс по лингвистическому интеллекту в школе гостиничного бизнеса по программе магистратуры по специальности «гостиничный менеджмент».

Он является соавтором, вместе с доктором Бэндлером и Оуэном Фицпатриком, книги «Элементарное введение в НЛП», которая переведена на многие языки.

Вы можете связаться с Алессио через сайт: [www.coach.tv](http://www.coach.tv).

### **Оуэн Фицпатрик**

Оуэн Фицпатрик – международный НЛП-тренер и психолог. Он является соавтором книг «Беседы с Ричардом Бэндлером» и «Элементарное введение в НЛП», а также автором книг «Искусство общения» и «Умение ценить каждую секунду».

Оуэн также консультирует миллиардеров и олимпийских чемпионов. Он является авторитетом в области харизмы и мотивации, регулярно читает лекции и проводит корпоративные тренинги на эту тему вместе с такими известными специалистами, как Ричард Брэнсон.

Оуэн имеет степень магистра прикладной психологии, а также изучал стратегические переговоры в Гарвардской школе бизнеса и имеет сертификат по психотерапии и гипнотерапии. Он является соучредителем Ирландского института НЛП. Оуэн также добился признания, став самым молодым сертифицированным мастером-тренером НЛП в мире в возрасте всего 23 лет.

Оуэн объехал весь мир от Колумбии до Японии и от Италии до Таиланда и в более чем двадцати трех странах мира обучал людей тому, как улучшить свою жизнь и бизнес.

Вы можете найти дополнительную информацию об Оуэне на сайтах:

- ✓ [www.owenfitzpatrick.com](http://www.owenfitzpatrick.com);
- ✓ [www.nlp.ie](http://www.nlp.ie).