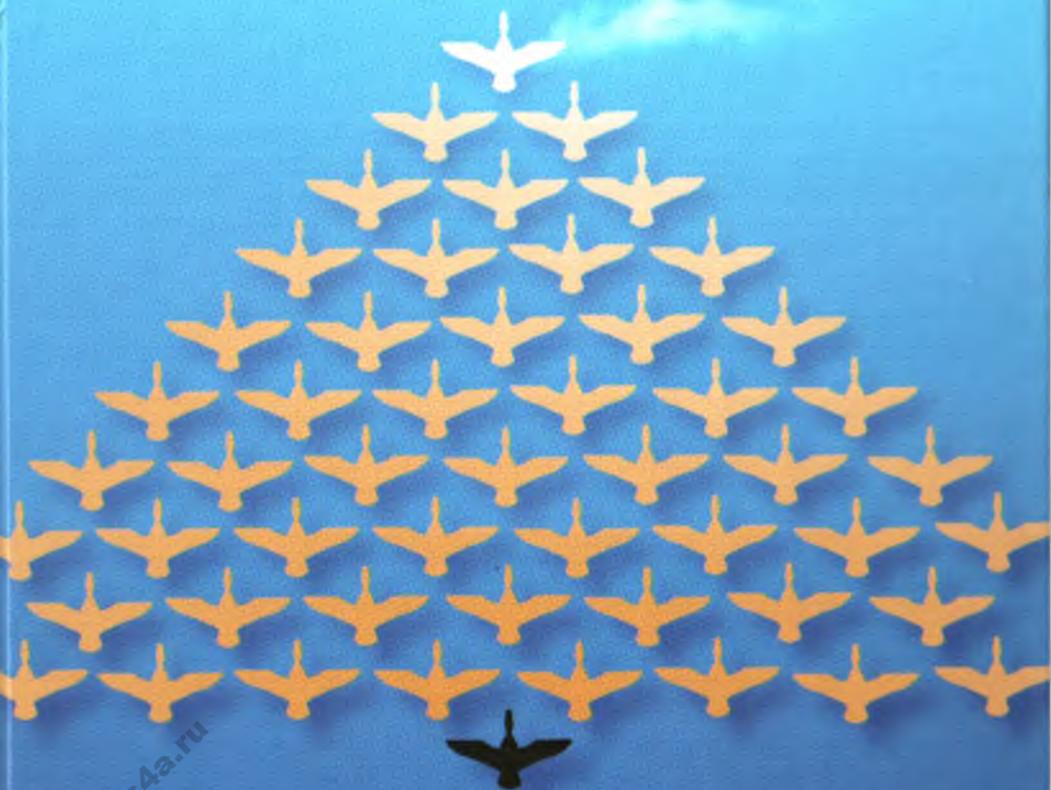


Вик Джонсон

52

# понеделника

Как за год добиться любых целей



s4a.ru



Vic Johnson

# 52 MONDAYS

The One Year  
Path to Outrageous Success  
& Lifelong Happiness



Вик Джонсон

52

# ПОНЕДЕЛЬНИКА

Как за год добиться  
любых целей

*Перевод с английского*



Москва  
2013

УДК 316.625  
ББК 87.526.6  
Д42

Редактор М. Савина

**Джонсон В.**

Д42 52 понедельника: Как за год добиться любых целей / Вик Джонсон ; Пер. с англ. — М.: АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР, 2013. — 218 с.

ISBN 978-5-9614-4450-6

Один год. Много это или мало? И что можно сделать за каких-то 365 дней или 52 недели? По мнению Вика Джонсона, за это время успеть можно очень многое, если поставить себе цель и неуклонно продвигаться к ней. Правда, есть несколько секретов, и автор охотно знакомит с ними читателя, рассказывая, как неделя за неделей добиваться исполнения своей мечты. Конечно, не так уж просто посвятить год жизни достижению желаемого; это решение ответственное и потребует от вас массы терпения. Но если вы сильны духом, настойчивы, прилежны и добросовестны, считайте, что мир у вас в кармане! Главное — не сдаваться и шаг за шагом, неделя за неделей двигаться к своей цели.

УДК 316.625  
ББК 87.526.6

*Все права защищены. Никакая часть этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, а также запись в память ЭВМ для частного или публичного использования, без письменного разрешения владельца авторских прав. По вопросу организации доступа к электронной библиотеке издательства обращайтесь по адресу [lib@alpinabook.ru](mailto:lib@alpinabook.ru).*

© Laurenzana Press, 2012

© Издание на русском языке,  
перевод, оформление.

ISBN 978-5-9614-4450-6 (рус.)  
ISBN 978-1-937918-71-2 (англ.)

ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР», 2013

# Содержание

---

|   |    |
|---|----|
| <b>Введение</b> .....   | 9  |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 1</b> .....  | 13 |
| Упражнение № 1. Выбираем способ<br>поддерживать свою мотивацию..... | 14 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 2</b> .....  | 17 |
| Упражнение № 2. Великая сила календаря .....                        | 19 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 3</b> .....  | 21 |
| Упражнение № 3. Формируем себе одну новую<br>привычку.....          | 23 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 4</b> .....  | 26 |
| Упражнение № 4. Ежедневные аффирмации.....                          | 28 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 5</b> .....  | 31 |
| Упражнение № 5. Укрепляем силу духа.....                            | 33 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 6</b> .....  | 35 |
| Упражнение № 6. Рискнем? Рискнем! .....                             | 37 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 7</b> .....  | 40 |
| Упражнение № 7. Определяем десять благих<br>перемен в жизни .....   | 42 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 8</b> .....  | 44 |
| Упражнение № 8. Прикоснемся к чаше<br>ожидающих нас благ .....      | 46 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 9</b> .....  | 48 |
| Упражнение № 9. Строим панораму своего успеха .....                 | 51 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 10</b> .....   | 53 |
| Упражнение № 10. Насладимся самим процессом .....                   | 55 |

|  |     |
|--|-----|
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 11</b> .....  | 57  |
| Упражнение № 11. Вдохновляемся .....                                 | 59  |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 12</b> .....  | 61  |
| Упражнение № 12. Доказываем делом,<br>что верим в свои силы .....    | 63  |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 13</b> .....  | 65  |
| Упражнение № 13. Вдохновляемся, вдохновляя других .....              | 67  |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 14</b> .....  | 69  |
| Упражнение № 14. Составляем контрольный список дел ..                | 71  |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 15</b> .....  | 73  |
| Упражнение № 15. Вливаемся в группу .....                            | 74  |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 16</b> .....  | 77  |
| Упражнение № 16. Просто скажем «Нет». И точка .....                  | 79  |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 17</b> .....  | 81  |
| Упражнение № 17. Измеряем свои усилия .....                          | 83  |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 18</b> .....  | 85  |
| Упражнение № 18. Бросаем перчатку самим себе.....                    | 87  |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 19</b> .....  | 90  |
| Упражнение № 19. Совершаем невозможное.....                          | 92  |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 20</b> .....  | 95  |
| Упражнение № 20. Обзаводимся еще одной<br>ежедневной привычкой ..... | 97  |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 21</b> .....  | 99  |
| Упражнение № 21. Дополняем новую привычку<br>действием .....         | 100 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 22</b> .....  | 102 |
| Упражнение № 22. Призовем на помощь силу цифр .....                  | 104 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 23</b> .....  | 106 |
| Упражнение № 23. Подыскиваем себе товарища .....                     | 108 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 24</b> .....  | 109 |
| Упражнение № 24. Учимся ценить каждую минуту.....                    | 110 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 25</b> .....  | 112 |
| Упражнение № 25. Пообщаемся с объектом<br>восхищения .....           | 113 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 26</b> .....  | 115 |
| Упражнение № 26. Привыкаем к новой роли.....                         | 117 |

|   |     |
|---|-----|
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 27</b> .....   | 118 |
| Упражнение № 27. Погружаемся в истинные<br>реалии успеха .....          | 119 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 28</b> .....   | 122 |
| Упражнение № 28. Отважимся на риск!.....                                | 123 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 29</b> .....   | 126 |
| Упражнение № 29. Визуализируем свой успех.....                          | 127 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 30</b> .....   | 129 |
| Упражнение № 30. Начинаем новый отсчет!.....                            | 131 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 31</b> .....   | 133 |
| Упражнение № 31. Включаем барометр настроения .....                     | 134 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 32</b> .....   | 136 |
| Упражнение № 32. Читаем, чтобы расти .....                              | 137 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 33</b> .....   | 139 |
| Упражнение № 33. Ищем приятный способ<br>добиваться цели.....           | 140 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 34</b> .....   | 143 |
| Упражнение № 34. Определяем, ради чего<br>мы добиваемся своей цели..... | 145 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 35</b> .....   | 148 |
| Упражнение № 35. Выбираем по одному камушку<br>на каждый день .....     | 150 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 36</b> .....   | 152 |
| Упражнение № 36. Тест-драйв своей мечты.....                            | 154 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 37</b> .....   | 156 |
| Упражнение № 37. Сами выберем себе мучение .....                        | 157 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 38</b> .....   | 160 |
| Упражнение № 38. Поделимся с теми, кто менее удачлив ..                 | 162 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 39</b> .....   | 164 |
| Упражнение № 39. Попадемся в тенета<br>своей одержимости .....          | 166 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 40</b> .....   | 168 |
| Упражнение № 40. Подключаемся к своему<br>источнику вдохновения.....    | 169 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 41</b> .....   | 171 |
| Упражнение № 41. Пополним копилку новых привычек... 173                 |     |

|  |     |
|--|-----|
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 42.</b> .....   | 175 |
| Упражнение № 42. Отмечаем все постороннее.....                           | 177 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 43.</b> .....   | 179 |
| Упражнение № 43. Повышаем ставки, идем ва-банк.....                      | 181 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 44.</b> .....   | 183 |
| Упражнение № 44. Заполняем лакуны времени<br>позитивной энергией.....    | 185 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 45.</b> .....   | 186 |
| Упражнение № 45. Используем свои 12 минут с умом!... ..                  | 188 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 46.</b> .....   | 190 |
| Упражнение № 46. Готовимся добыть победу.....                            | 191 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 47.</b> .....   | 193 |
| Упражнение № 47. Записываем все, за что<br>испытываем благодарность..... | 194 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 48.</b> .....   | 196 |
| Упражнение № 48. Напишем о человеке,<br>которому вы признательны.....    | 197 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 49.</b> .....   | 199 |
| Упражнение № 49. Сохраняем импульс движения.....                         | 200 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 50.</b> .....   | 202 |
| Упражнение № 50. Засаеваем последние семена года.....                    | 203 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 51.</b> .....   | 205 |
| Упражнение № 51. Планируем цели<br>на следующий год.....                 | 206 |
| <b>ПОНЕДЕЛЬНИК 52.</b> .....   | 208 |
| <b>Заключение</b> .....  | 211 |
| <b>Настоятельная просьба!</b> .....                                      | 214 |
| <b>Об авторе.</b> .....  | 215 |

# Введение

---

## ЗА ГОД МОЖЕТ СЛУЧИТЬСЯ МНОГО ВСЯКОГО

**П**рипомните, чего вы добились за прошедший год, если считать с сегодняшнего дня? Может быть, вы вспомните множество полезных уроков, которые преподавала вам жизнь, множество совершенных вами ошибок, множество побед, которых вы добились, и множество потерь — за год много чего может произойти.

Что касается меня, то не раз случалось, что за один-единственный год в моей жизни *круто* менялось всё. Таким переломным, например, выдался 1997 год: у меня была семья из пятерых душ, и я должен был кормить-одевать их на весьма скудный годовой доход \$14 027. А спустя 365 дней мой заработок выражался уже шестизначной цифрой. (Если среди моих читателей есть скептики, буду рад представить им копии соответствующих налоговых деклараций, ибо порой истина бывает куда как невероятнее, чем самый изощренный вымысел!)

В 2002 году я начал думать, как мне найти женщину своей мечты. В своих фантазиях я дошел даже до того, что составил перечень достоинств, коими должна была обладать моя избранница. Годом позже я встретил ту, что воплощала в себе все добродетели идеальной жены, упомянутые в 31-й притче Книги притчей Соломоновых, а еще через пять лет мы сыграли

с ней сказочно-прекрасную свадьбу (в чем можете сами убедиться, если посмотрите на YouTube наш ролик [bit.ly/vicandlisa](https://bit.ly/vicandlisa)).

А вот пример из спорта: финал World Series, чемпионата США по бейсболу, в 1991 году кабельный канал ESPN назвал «самым выдающимся матчем всех времен». А между тем первенство разыгрывали команды, которые в предшествующем году замыкали турнирную таблицу. Это невиданное событие в истории американского бейсбола, чтобы команда, показавшая наихудший результат, всего год спустя пробились в финал. Тем более что в 1991 году финалистами стали целых две *отстающие* команды – Minnesota Twins и Atlanta Braves, – сумевшие за год из самых худших выбиться в самые лучшие!

Так что за год *может произойти много всякого*, и чрезвычайно важно, чтобы вы, мои читатели, помнили об этом, отправляясь в наше годовичное плавание по волнам жизни.

А спросите-ка себя: «Если бы год назад я начал какое-то новое для себя дело и старательно работал над ним каждую неделю, то чего бы я мог добиться к сегодняшнему дню?» В конце концов, 12 месяцев – это довольно много для того, чтобы начать пополнять свою копилку плодами успеха.

Вот несколько примеров, которые убедят вас в моей правоте:

- Если бы вы каждую неделю писали по тысяче слов литературного текста и так на протяжении всего минувшего года, то сейчас вы бы приближались к завершению полноценного литературного произведения или по крайней мере накопили бы достаточно материала для нескольких электронных книг в жанре «Практическое руководство».
- Если бы вы на протяжении минувшего года каждую неделю брали по одному уроку музыки, то сейчас уже могли бы более или менее сносно играть на музыкальном инструменте.

- Если бы вы на протяжении минувшего года тратили по одному дню в неделю, чтобы развивать свой личный бизнес, то сейчас у вас появилась бы отрадная возможность оставить основную работу и целиком посвятить себя своему бизнесу.

Если вы смотрели кинофильм 1994 года «Побег из Шоушенка» (*предупреждение для тех, кто не смотрел фильм: ниже я раскрываю главную интригу сюжета!*), то, наверное, помните, как главный герой Энди Дюфрейн (в исполнении Тима Роббинса) понимал геологию, как «давление во времени», – его слова пересказывает за кадром его товарищ по отсидке Рэд (в исполнении Моргана Фримена): «Все, что нужно – это давление и время, в этом-то все и дело». Причем Рэд понимает совсем не геологию, а то беспримерное упорство, с каким Дюфрейн на протяжении 20 лет из ночи в ночь пробивал туннель в стене камеры, чтобы вырваться на свободу, а днем во время прогулок по тюремному двору по горсточке рассыпал мелкие обломки – результат своих еженощных трудов – через дырки в карманах штанов.

Возвращаясь к своей книге, отмечу, что она вовсе не призывает вас добиваться ваших целей – вы и без меня знаете, что обязаны добиваться своих целей, это даже не обсуждается. Моя книга рассказывает, как в течение одного года – а это всего каких-то 52 недели – изжить в себе страх перед неудачами и научиться добиваться успеха.

Запомните: те, кто многого добился в жизни, не дают себе поблажек и продолжают воплощать в жизнь решения, принятые в предыдущий Новый год, даже когда на дворе уже 31 декабря. Конечно, не самое простое это дело – посвятить год жизни достижению желаемого; это решение ответственное и потребует от вас массы терпения. Но если вы сильны духом, настойчивы, прилежны и добросовестны в делах, считайте, что весь мир у вас в кармане!

**ВНИМАНИЕ!**  
**Дождаться 1 января, чтобы начать,**  
**необязательно!**

Я, например, начал добиваться одной из важнейших в моей жизни целей в *ОКТЯБРЕ*. В общем, необязательно отправляться в путь к своей цели в первый день года, месяца или даже недели.

Не в том магия, чтобы начать свой путь к цели в какой-то определенный день. Магия в том, чтобы вообще начать его!

Так что вы вольны начинать чтение этой книги в любой день, какой вам понравится, и шаг за шагом, неделя за неделей следовать к своей цели.

Итак, давайте начнем наше путешествие с понедельника №1, и я буду рассказывать, как выполнить решения, которые вы приняли для себя в Новый год, и прожить этот год так, чтобы вы отныне и всегда гордились им!

# ПОНЕДЕЛЬНИК

---

# 1

**П**онедельник №1 – наиважнейший день с точки зрения будущего успеха, поскольку в этот день вы определяете критерии успеха и прокладываете маршрут движения к нему. Это даже важнее, чем исполнить обещания, которые вы дали себе в канун Нового года, когда обдумывали, что бы такого вам хотелось добиться в предстоящем году.

В остальные понедельники вы будете учиться грамотно управлять и распоряжаться своим временем, поскольку нет в жизни ничего более разорительного, чем откладывать дела на потом. Ну-ка вспомните, сколько раз вы давали себе зарок: «Завтра уж точно сделаю»? Тех, кто еще не осознал значения сказанного мною выше, призываю крепко задуматься вот о чем: время, отпущенное нам в этой жизни, представляет собой бесконечную череду сегодня, **а вот насчет будущего никакой гарантии нет.**

Но вернемся к нашим делам. Превосходно, если вы уже наметили себе цели на год. Это означает, что вы решили, в какое русло направить свою жизненную энергию. Тем, кто еще не сделал этот первый и наиважнейший шаг, рекомендую продумать, достижению каких целей вы хотите посвятить следующие 52 недели своей жизни.

Если вы твердо решили, что каждый день будете делать по одному маленькому шажку в сторону желаемой цели (ска-

жем, ежедневно делать звонок одному перспективному клиенту или посылать одно электронное письмо), это хорошо. Но если вы возьмете за правило делать эти маленькие шажки минут через 5–10 после того, как встали с постели, — еще лучше: вы сможете посвятить свой день занятиям более приятным. Не зря говорят, сделал дело — гуляй смело!

Суть в том, что эта первая неделя отводится на то, чтобы вы набрали *начальный импульс движения* или разгон на год вперед. Представьте, что ваш успех — огромный валун, примостившийся не слишком устойчиво, на вершине горы. Если вы его слегка подтолкнете, он сдвинется с места и переместится по склону чуть ниже, хотя этого усилия не хватит, чтобы он докатился до подножия горы. Так вот, все, что от вас требуется в эту первую неделю, — каждый день немножко подталкивать свой «валун», чтобы к следующему понедельнику он сполз хотя бы чуточку вниз по склону. По прошествии 52 недель вы с радостью увидите, что ваш «валун» благополучно докатился до подножия горы и прочно угнезвился в предназначенном для него месте.

На протяжении года вы постепенно созреете до той простой мысли, что никто и ничто не мешает вам достичь задуманного, кроме вас самих, что это вы сами ставите себе палки в колеса на пути к заветной мечте. Ну так давайте, включайтесь... Воспряньте духом, призовите свой энтузиазм, ибо вы стоите на пороге новой, захватывающе интересной фазы вашей жизни!

## Упражнение № 1

### **Выбираем способ поддерживать свою мотивацию**

Думаю, вы не раз слышали: «Ты и вчера говорил “завтра”!» Давайте договоримся, что отныне такого никогда не скажут в ваш адрес! Каждый божий день напоминайте себе, что

сегодня и есть *тот самый день*, когда вы что-то измените в своей жизни.

Допустим, вы поставили себе цель – сбросить лишний вес, или написать сценарий кинофильма, или роман, или, например, основать собственный интернет-бизнес. В любом случае вам нужно найти какие-нибудь способы, чтобы ежедневно подпитывать собственную мотивацию и ответственность за выполнение намеченного. А потому ваше задание на предстоящую неделю будет следующим: выбрать хотя бы один из приведенных ниже методов, чтобы регулярно отчитываться о сделанном, и до конца недели включить его в свой распорядок дня.

Примкните к онлайн-группе поддержки (отличный ресурс для того, чтобы делать первые шаги, – [The ChampionsClub.org](http://TheChampionsClub.org)). Заведите себе как минимум одного друга, известите его о своей цели и продумайте, как будете фиксировать (учитывать) свои каждодневные усилия для достижения своей цели.

Напишите для себя записку о намеченном на сегодняшний день деле, которое на шаг приближает вас к цели, например: «Сегодня я делаю то-то и то-то...» И поместите ее в таком месте, чтобы она первой бросалась в глаза, когда вы просыпаетесь, и последней, что вы видите перед тем, как заснуть. Рекомендую прикрепить ее к зеркалу в ванной комнате, кофеварке или дверце холодильника – в общем, это должно быть такое место, мимо которого вы никак не пройдете, выполняя свои ежедневные утренние и вечерние процедуры. Когда намеченное будет выполнено, снимите эту записку перед тем, как ляжете спать, и на ее место повесьте другую, чтобы после пробуждения сразу ее увидеть. Заведите себе дневник, где будете записывать каждое свое свершение на пути к цели, – это позволит вести учет выполненных вами дел на протяжении всего года.

Найдите кого-то (возможно, из вашей группы поддержки), кто желает достичь той же цели столь же сильно, как и вы, и договоритесь с ним, что будете ежедневно отчитываться

друг перед другом за сделанное за день. Обсудите, как станете обмениваться информацией: по электронной почте, эсэмэсками, по телефону, через Dropbox или при личном общении. Это поможет вам и вашему партнеру-контролеру выработать привычку регулярно отчитываться и проверять друг друга.

Наймите кого-нибудь, кто будет курировать выполнение вами задач, направленных к достижению вашей цели. Это может быть инструктор по личностному развитию, персональный тренер, наставник или руководитель группы взаимопомощи (если вы посещаете группы взаимопомощи вроде Анонимных алкоголиков или участвуете в программах, которые помогают преодолевать жизненные трудности).

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

# ПОНЕДЕЛЬНИК

---

# 2

На прошлой неделе я хотел подтолкнуть вас в нужном направлении, для чего рекомендовал несколько действий, призванных воспитать у вас привычку доводить до конца задуманное. На этой неделе от вас потребуется еще больше поработать над собой, поскольку я хочу, чтобы вы научились отдавать себе отчет в своих мыслях.

Помните, на прошлой неделе я говорил, что главное препятствие на вашем пути к успеху кроется в вас самих? Ну так вот, ваши мысли представляют собой один из самых сильных инструментов, какие только есть в вашем распоряжении, чтобы преодолевать препятствия, которые вы сами себе создаете. Мысли, что крутятся у вас в голове, рождают чувства... чувства подталкивают к действиям... а действия приносят результаты. В сущности, мысли настолько тесно связаны с действием, что само по себе действие можно трактовать как форму «материальной мысли».

Не секрет, что сложнее всего изменить свой образ мыслей в тех ситуациях, когда жизнь подсовывает какие-нибудь неприятности и вы не представляете, как принять их с легким сердцем. Например, можно ли настроиться на волну «я добываю деньги», если на вашу электронную почту с удручающим постоянством «капают» счета, требующие оплаты? Или,

например, как настроиться на волну «похудение и стройность», если чертово зеркало безжалостно отражает лишние килограммы, свисающие уродливыми складками поверх пояса джинсов/юбки?

Так вот. Вы будете поражены, как сильно перепрограммирование мозгов способно изменить все вокруг! Давайте для примера представим, что у вас гора счетов, требующих оплаты, а между тем на этот год вы наметили себе цель заработать столько, чтобы расплатиться по всем денежным обязательствам. У вас нет ни единого шанса переключиться на образ мыслей богатого человека, если вы способны видеть лишь то, как ваши денюжки уплывают от вас.

В таком положении вам вовсе не нужно убеждать себя «Я богат, у меня вдоволь денег». Все, что от вас требуется, — несколько изменить сам мыслительный процесс. Для этого нужно не констатировать факты, а задавать себе вопросы, например: «А что, если бы я был богат?» или «Что, если бы я располагал возможностями преодолеть препятствия, не позволяющие мне материально преуспеть?». Вопросы по сравнению с констатацией фактов имеют то преимущество, что не вторгаются в область вашего внутреннего «детектора лжи». Вы ведь знаете, когда врете себе, верно? А когда вы задаете себе вопрос, вы же не обманываете себя, вы просто честны с собой.

Далее вам требуется сформулировать ответы на ваши вопросы, такие как:

- Что бы я стал делать, если бы был богат?
- Как бы я стал действовать, если бы обладал способностью преодолеть препятствия на своем пути?
- Что бы я стал делать, если бы передо мной не было преград?
- Что бы я стал делать на этой неделе, если бы решил действовать как человек, для которого нет преград?

## Упражнение № 2

### Великая сила календаря

Мало мечтать о заветных целях. Вам необходимо распланировать свои действия по достижению этих целей вплоть до мельчайших шажков. На этой неделе вам следует раскошиться на приобретение календаря. (Внимание: вам требуется именно *бумажный* календарь, чтобы вы могли повесить его где-нибудь, чтобы он был у вас на виду.) Как обзаведетесь таковым, начинайте мечтать. На странице с месяцем, который будет последним в вашем годовом путешествии, запишите избранную вами цель, затем наметьте для каждого месяца промежуточные ориентиры на пути к этой цели – это поможет в течение года сохранять фокусировку на цель.

Будьте предельно конкретны. Предположим, если вы ставите себе целью к концу года сбросить лишних 18 кг веса, разделите это количество на 12 – получатся промежуточные цели для каждого месяца (18 кг делим на 12, получается порядка 1,5 кг в месяц). Запишите этот показатель в начале каждого календарного месяца, а также укажите, какой диеты будете придерживаться и какие спортивные упражнения выполнять.

Если ваша цель – начать интернет-бизнес, тогда для начала установите денежный показатель, которого планируете добиться к концу года. Затем составьте бизнес-план на предстоящие 12 месяцев с ориентирами для каждого месяца – в виде количества новых деловых контактов, стадий разработки и раскрутки веб-сайта, объема выручки, которую требуется заработать за данный месяц и т.п.

Теперь повесьте календарь на видное место, чтобы он был перед глазами каждый день и вы могли делать в нем пометки по ходу исполнения намеченного. Да, и расскажите об этом упражнении с календарем своему партнеру-контролеру, с ко-

торым договорились на прошлой неделе о взаимной отчетности. Постарайтесь подвигнуть его сделать то же самое.

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

# ПОНЕДЕЛЬНИК

---

# 3

К данному моменту мы добились следующего: упорядочили ваши действия и ваши мысли. На первой неделе вы сделали первые робкие шажки к намеченной цели. На второй неделе вы узнали, как переключить мышление, чтобы добиться сдвига в своих действиях.

На этой, третьей по счету, неделе ваш «валун» должен покатиться под гору чуточку легче, но все равно продолжайте подталкивать его, если хотите к концу года добиться желаемой цели. И потому на этой неделе вы должны сосредоточиться на том, чтобы выработать привычку выполнять нужные действия.

Недаром Аристотель говорил: «Мы есть то, что мы делаем *изо дня в день*». Если вы на прошлой неделе перестали продвигаться в направлении своей цели, то знайте, что сошли с дистанции примерно за такое же время, что и большинство других людей, которым недели на две хватает запала следовать принятым в Новый год решениям. Так вот, чтобы не пополнить ряды этого прискорбного большинства пустых мечтателей, вам требуется немедленно и в сжатые сроки – в течение этой, третьей, недели! – трансформировать в привычку действия для достижения цели.

В течение первой недели вы продумали и наметили действия, которые можете выполнять каждый день, чтобы

добиться поставленной цели. А теперь вам следует ввести эти каждодневные действия в привычку – иными словами, изменить свои привычки или выработать новые, направленные на достижение вашей цели. Это повысит результативность ваших действий и в другие месяцы этого года. Разумеется, выработать новые привычки – дело трудное, особенно если пытаешься изжить какую-нибудь въевшуюся, хотя и бессмысленную, привычку, ведь человеческий мозг по умолчанию запрограммирован на сохранение стабильности в жизни.

Не переживайте, вы сумеете изменить положение вещей, как бы ни сопротивлялся этому ваш мозг и как бы ни пытался с самого первого дня вернуть вас в лоно прежних привычек. Вспоминайте почаще ту простую истину, что вы и только вы являетесь самым крупным препятствием на пути к собственному успеху и останетесь таковым на протяжении всего года, если не сумеете переключить мозги на новый лад.

Если у вас не получится выполнить это задание в течение третьей недели, это означает всего лишь, что вам нужно начать все сначала на следующей неделе (вы же помните: нет никаких «завтра», а есть только «сегодня!»).

Итак, на этой неделе вам следует проанализировать свои привычки и определить, какие вы могли бы изменить. К таковым относятся, например, меню вашего обычного завтрака, маршрут и способ, какими вы добираетесь на работу, количество времени, которое вы проводите вечером перед телевизором.

Учтите один важный момент, касающийся выработки привычек: если решите, что будете работать на вашу цель по утрам (скажем, заниматься физическими упражнениями), то лучше всего сосредоточенно поработать хотя бы пять минут, чем вообще пропускать день. Коль скоро вы, как и любой другой человек, раб собственных привычек, то ответьте: какие из них вы хотите изменить в течение этой недели?

## Упражнение № 3

### Формируем себе одну новую привычку

Договоримся, что речь идет о привычках, которыми вы можете управлять, и притом таких, которые действительно будут приближать вас к цели. Предлагаю вам несколько новых привычек – не для того, чтобы навязать их, а просто чтобы направить ваше воображение в нужное русло.

- Если вы ставите себе целью снизить вес, возьмите в привычку на завтрак, обед и ужин съедать по одному низкокалорийному фрукту или овощу.
- Если намереваетесь написать книгу, возьмите в привычку каждый день отводить по 15 минут (или более) на сочинение нового текста.
- Если хотите получить новую работу или продвинуться в вашей нынешней компании, возьмите в привычку тратить как минимум 15 минут в день на освоение навыков, которые потребуются для новой работы или должности, на которую вы нацелились.
- Если хотите начать свой бизнес, возьмите в привычку тратить как минимум 15 минут в день на разработку бизнес-плана (или содержательного наполнения вашего веб-сайта, или создания запаса товаров для будущих продаж, или изучения процедур и правил создания стартапов и т.п.).

Всякий раз, как последуете своей новой привычке, отметьте это свое маленькое достижение – нарисуйте улыбающуюся рожицу на календаре, сообщите об этом своему партнеру-контролеру, расскажите о своем успехе на интернет-форуме или на веб-сайте вашей группы поддержки.

Если в какой-то день вы забыли о своей новой привычке, обязательно подтвердите еще раз свою приверженность ей

и выбранной цели и, как ни в чем не бывало, продолжайте двигаться дальше. Если же вы забыли о ней на три дня или более, вам следует серьезно задуматься: так ли уж вы желаете достичь поставленной цели? А может, вы выбрали неправильное время для внедрения новой привычки? А еще задумайтесь, действительно ли действие, составляющее эту новую привычку, так уж важно для достижения вашей цели, как вам представлялось изначально? И действительно ли цель достойна того, чтобы вы к ней стремились?

Несколько лет подряд я вписывал в свой перечень избранных целей пункт о том, что хочу написать книгу. Я честно пробовал ввести в обиход привычки, которые помогли бы мне регулярно писать для книги. И что же? Прошло несколько лет, а у меня ни одной главы не было написано! Разумеется, у меня опустились руки, и я стал спрашивать себя, так ли уж сильно я желаю стать писателем. Желание вроде бы было, но постепенно я начал понимать, что нужный момент для писательства еще не настал. Тогда я с легкой душой занес этот пункт в раздел перспективных целей и переключился на дела, которые считал в тот момент более важными.

В 2003 году желание написать книгу охватило меня с такой силой, что ничто уже не могло помешать мне. Я начал педантично, шаг за шагом продвигаться к реализации этой цели, и знаете, свою первую книгу мне удалось написать всего за 90 дней. Я и по сей день горжусь тем, что мое первое творение разошлось тиражом более 75 000 экземпляров; а кроме того, моя книга была переведена на японский, чешский, словацкий языки и на фарси. С тех пор я написал еще пять книг, поскольку уже имел сложившиеся жизненные привычки, которые способствовали регулярным занятиям литературным трудом и делали сам процесс проще и быстрее.

Все это в равной степени относится к вам и вашим целям, а потому настоятельно рекомендую: обзаведитесь на этой неделе новой полезной привычкой! Как только почувствуете,

насколько прост на деле сам процесс выполнения небольших привычных действий, вы будете искренне поражены, как много всего сможете сделать за следующие 49 недель.

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

# ПОНЕДЕЛЬНИК 4

---

На прошлой неделе вы предпринимали действия и меняли свои привычки. Теперь пришло время поменять или по крайней мере изменить фокус своих мыслей.

Понятно, что мысли – дело сугубо личное. Но будь у меня возможность заглянуть в ваши мозги, то что бы я там обнаружил, а? Сколько раз вы отказывались от какого-нибудь дела, только из-за того, что не знали, как за него взяться, или считали его слишком трудным, или боялись, что не справитесь с ним?

Уверен, многих из вас ответы на эти вопросы вгонят в краску, потому что у вас просто не найдется вразумительных оправданий своему бездействию. И поэтому я уже в который раз акцентирую тот факт, что *вы* и есть ваш самый наихудший враг! Это *вы* своими мыслями убеждаете себя, что не справитесь. Это *ваши собственные*, а не чьи-нибудь чужие мысли подавляют ваше стремление добиться успеха.

Наполеон Хилл (1883–1970), известный писатель, журналист, философ и психолог успеха, целую главу своей классической книги по самопомощи «Думай и богатей» (Think and Grow Rich) посвятил самовнушению – умению уверовать в ложь, которую вы внушаете собственному подсознанию.

Поясню на примерах. Когда вы, вместо того чтобы приготовить обед дома, останавливаете машину у окошка «Макавто» или другой сети быстрого питания, где можно поесть, не выходя из автомобиля, вы внушаете себе, что так проще и быстрее утолить голод, чем возиться с приготовлением пищи дома.

Или, предположим, вы усаживаетесь за стол с намерением написать книгу, но, посидев в оцепенении перед чистым листом, выключаете компьютер, поскольку внушили себе, что начать писать книгу можно и завтра, хотя на самом деле вы просто обманываете себя, думая, что не способны к литературному труду.

Когда вы в очередной раз говорите себе: «Я не смогу сделать это», – задумайтесь, та ли эта мысль, которую вы хотели бы укоренить в подсознании?

Вряд ли. А потому давайте сосредоточимся на том, как избавиться от этой внутренней потребности тормозить собственные действия негативными мыслями. Прежде всего следует изменить сам способ вашего мышления.

Аффирмации<sup>1</sup> (или самовнушение) – мощный инструмент, и вам необходимо знать несколько важных особенностей, касающихся применения аффирмаций на практике.

- Каждое утверждение должно быть сформулировано в настоящем времени: «Мой бизнес заключается в том, чтобы привлечь клиентов».
- Утверждение следует формулировать только в позитивном, а не в негативном ключе. С этой точки зрения, утверждение «Я счастлив» подействует сильнее, чем «Я не грущу».
- Утверждения следует произносить с искренним чувством и желанием.

---

<sup>1</sup> Краткие фразы-утверждения позитивного содержания, которые при многократном повторении закрепляют требуемый образ или установку в подсознании человека. – Прим. пер.

- Утверждения следует записать на бумаге, чтобы вы могли постоянно обращаться к ним и повторять их. Можно, например, написать аффирмации на небольших карточках вроде каталожных и носить с собой весь день.

Хотя ваши аффирмации должны фокусироваться на цели, избранной в начале года, выберите среди них те, которые помогут вам сформировать правильный психоэмоциональный фон. Предположим, вы поставили цель скопить к концу года \$10 000. На данный момент вы еще не можете пользоваться утверждением, сформулированным в настоящем времени – «У меня на банковском счете \$10 000», – поскольку пока их там нет. Попробуйте другой вариант формулировки, скажем, такой: «Обожаю копить деньги, и каждый день нахожу новые способы сэкономить». Начните применять такое утверждение сейчас, на четвертой неделе, повторяйте его с чувством и посмотрите, насколько вы продвинетесь к своей цели к началу пятой недели. А когда внутренняя уверенность в том, что вам действительно удастся ощутимо сэкономить, достаточно окрепнет, вы сможете перейти к начальному утверждению – «У меня на банковском счете \$10 000» – и внушать себе эту мысль, не сомневаясь, что добьетесь желаемого.

## **Упражнение № 4**

### **Ежедневные аффирмации**

Выберите аффирмацию, акцентирующую внимание на привычке, которую вы хотели бы выработать у себя на этой неделе. Запишите эту аффирмацию на бумаге и приколите записку на видное место (например, на доску учета, где вы отражаете свой прогресс в движении к цели) или ознакомьте с ней вашего партнера-контролера. Затем напишите это аф-

фирмационное утверждение на карточках и прикрепите одну из них к своему календарю, а остальные разместите в тех местах, где они будут у вас на виду в течение дня.

Повторяйте аффирмацию всякий раз, когда практикуете свою новоприобретенную привычку. Выглядеть это может примерно так:

- говорите себе «Я стройный и сильный», когда выполняете физические упражнения;
- говорите себе «Я люблю здоровую пищу», когда за завтраком, обедом и ужином съедаете фрукты или овощи;
- говорите себе «Я – владелец малого бизнеса», прежде чем начнете изучать материалы по учреждению стартапа или составлять бизнес-план;
- говорите себе «Я люблю сочинять», когда устраиваетесь у компьютера, чтобы писать сценарий или роман.

В общем, вы уловили идею, верно?

Формулируйте свои аффирмации так, чтобы они легко запоминались, и повторяйте их, чтобы закрепить свою новую привычку, которую вы начали вырабатывать на прошлой неделе и продолжаете вырабатывать в течение этой недели.

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!

- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

(Кстати, если до вас еще не дошло за предшествующие три недели, эти утверждения как раз и представляют собой примеры аффирмаций. И надо сказать, чрезвычайно действенных! Тысячи людей по всему миру, добившихся настоящего большого успеха, использовали их!)

# ПОНЕДЕЛЬНИК 5

---

Ну вот, один месяц долой, остается одиннадцать. И мы подступили к решающему моменту. *«Как, уже? – удивляетесь вы. – Не логичнее ли, чтобы этот решающий момент наступал в ноябре или, скажем, в декабре?»* «Ничего подобного, – отвечаю я, – именно сейчас». Именно сейчас, когда завершился наш январь (первый месяц нашего путешествия к желанной цели), мы подошли к критическому рубежу, поскольку многие, кто ставит себе цели на год вперед, к исходу января выдыхаются и сходят с дистанции. Если вам удастся преодолеть этот рубеж и продолжить движение к цели, ваши шансы пройти весь путь до конца и добиться успеха неизмеримо повышаются!

Мой многомудрый друг Стив Сиболд утверждает, что «сейчас самое время укрепить силу духа». Удовлетворены ли вы тем, чего удалось достичь за первый месяц, или разочарованы отсутствием видимого результата, все равно ваша задача состоит в том, чтобы продолжать действовать, невзирая на призывы внутреннего голоса бросить это дело и вернуться к прежним привычкам. Коль скоро вы у себя выработали привычку закреплять в сознании новые мысли при помощи аффирмаций, можно несколько видоизменить формулировки самих утверждений, чтобы они помогали вам закалять свой дух.

Например, если вы разочарованы кажущейся бесплодностью своих усилий, внушайте себе: «Положение *улучшается, мои дела идут на лад*» (напоминаю, что утверждение должно быть сформулировано в настоящем времени!) и «Я знаю, как изменить ситуацию к лучшему». Если же чувствуете, что поживаете на лаврах, поскольку довольны достигнутыми результатами, внушайте себе, что ощущаете приток свежей энергии и энтузиазма для движения к своей цели.

Словом, не важно, от чего вы станете исцелять свой дух — от неверия или от самоуспокоенности, — задача этой пятой недели для всех одна: сохранить взятый за прошлый месяц разгон. А это означает, что вы должны неуклонно следовать новым привычкам и практиковать аффирмации. Ни в коем случае не сдавайтесь и не прекращайте действовать, как бы сильно вам ни хотелось все бросить, так как это проще, чем изо дня в день проявлять упорство.

Не забывайте, что в течение этих 12 месяцев вы проводите эксперимент со временем и еще тысячу раз скажете себе спасибо за те усилия, которые так упорно предпринимали на протяжении *каждой из этих 52 недель*.

Неужели вы готовы поднять лапки кверху и пустить на самотек свою жизнь и отказаться от своего будущего? Или хотите все же с толком использовать каждый шанс, что посылает вам судьба? Решать, разумеется, вам. Лишь вы (и никто другой) должны проявить инициативу и взять ответственность за свою судьбу. Это вы — и только вы! — должны взбадривать себя в минуты уныния и заставлять себя двигаться вперед, даже если кажется, что ничего не получается, что препятствия непреодолимы и усилия тщетны.

Надо сказать, что месяц — не такой уж большой срок, скорее даже малый, так что не стоит отчаиваться, если за первый месяц вам не много удалось достичь. Тот валун на горе, что символизирует ваш будущий успех, поначалу движется еле-еле, но, если проявить настойчивость, в один пре-

красный день он наберет ход и покатится вниз сам собой. **Верьте: так оно и будет.** А потому – держитесь и не отступайте, вас ожидает выдающаяся, незабываемая неделя!

## Упражнение № 5

### **Укрепляем силу духа**

Итак, на этой неделе вам предстоит доказать себе, что вы способны закалить свою силу духа, иными словами, проявить настойчивость и упорство в исполнении принятых вами решений.

Ну-ка ответьте, практиковали ли вы привычку, которую выбрали на неделе №3, каждый божий день в течение последних двух недель? Если да, то это упражнение потребует от вас ввести в свою жизнь всего лишь небольшие изменения, которые будут проверять вас на прочность морально или физически. Если же нет, вам следует еще раз проверить свою решимость ввести новую привычку в ежедневный обиход.

Свяжитесь с вашим партнером-контролером и расскажите ему, какие конкретные действия, отражающие новую привычку, вы намерены отныне выполнять ежедневно и в какое время (или напишите соответствующее сообщение на доске учета или на форуме в Интернете).

Мало того, вам следует назначить себе вознаграждение, если вы честно следовали новой привычке, а также наказание, если вы хотя бы на день забыли о ней. И вознаграждение, и наказание должны быть такими, чтобы их можно было получить легко и просто. В качестве вознаграждения можно, например, побаловать себя любимым напитком (или каким-то лакомством), причем сразу после того, как выполнили действия, составляющие вашу новую привычку. А наказанием может послужить публичное признание (скажем, на форуме) в том, что вы нарушили данное себе обещание

и по каким-то причинам вы не вспомнили сегодня о новой привычке.

Когда будете выполнять упражнение, твердите себе, что вам хватает силы воли и крепости духа, чтобы ваши действия стали вашей новой привычкой. Вы достаточно дисциплинированы и тверды в своем намерении сделать эти первые шаги, необходимые, чтобы изменить вашу жизнь к лучшему.

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

**Б**ывает, что шаги, рекомендуемые в рамках самопомощи, не приносят желаемого эффекта по одной лишь причине – из-за недооценки одного, но критически необходимого принципа, без которого невозможен никакой успех. Этот принцип выражается одним простым словом из восьми букв, но стоит вам уяснить себе его значимость, как вы станете совершенно новым человеком. Вот это слово-принцип:

## Д-Е-Й-С-Т-В-И-Е

Замечено, что люди, поднявшиеся на вершину успеха, обязаны этим тому, что предпринимают *целенаправленные действия*. Само собой, этим счастливицам благоприятствуют и другие факторы, такие, например, как позитивный настрой, правильное мировоззрение, хорошие гены, наследственность и т.п. И все же многие из этих факторов либо что-то добавляют к позитивным действиям, либо становятся их результатом. А значит, чем больше действия, тем лучше!

Вот, например, Джеф Безос бросил работу на Восточном побережье и на автомобиле отправился через всю страну в штат Вашингтон, чтобы открыть новое дело – компанию по интернет-продажам Amazon.com. Причем всю дорогу за

рулем сидела его жена, а сам Безос, дабы не терять драгоценного времени, общался по телефону с потенциальными инвесторами. В результате новая компания заработала **все-го через 90 дней массированных целенаправленных действий**. Если Безос был готов так активно действовать, стоит ли удивляться, что его детище получило ошеломляющий успех?

Хотя прошел всего месяц, как вы работаете на достижение избранной цели, вы, да будет вам известно, уже поднялись на новый уровень «нормальной» ежедневной рабочей загрузки. У вас уже есть план, и вы точно представляете, какие шаги нужно предпринять, чтобы добиться своей цели. Но если так и будете выполнять один и тот же объем действий, не добиваясь прогресса, ваши результаты не улучшатся. А потому, если хотите совершить прорыв, вам пришло время нарастить объем ежедневных действий, поскольку ваш мозг уже сможет справиться с возросшей нагрузкой.

Я, например, чтобы подпитывать свой боевой настрой, приклеил к компьютеру стикеры с самыми вдохновляющими аффирмациями, и они постоянно присутствуют в моем сознании. Особенно я люблю афоризм Роберта Льюиса Стивенсона «Суди свой день не по собранному урожаю, но по тому, сколько семян посеял» — он напоминает мне, что семена, посеянные сегодня, определяют, какой урожай я соберу завтра.

Итак, нашу шестую неделю, прямо с сегодняшнего понедельника, вы должны посвятить тому, чтобы наметить еще один шаг в сторону намеченной цели, и притом такой, который существенно усилит целенаправленность ваших действий. Предположим, вы строите бизнес, и вам необходимо рассылать письма потенциальным клиентам. Тогда вам следует составить список адресатов — более длинный, чем тот, что вы составляли на прошлой неделе, — и разо-

слать сегодня намного больше писем, чем вы обычно рассылали. Назавтра повторите то же самое – и так всю неделю.

Интересно, каковы будут результаты к седьмому дню? Каким вы будете себя ощущать? Уверяю, вместо того чтобы чувствовать себя выжатым как лимон, вы, наоборот, будете переполнены энергией и задором – причем больше, чем когда-либо.

Целенаправленные действия обладают свойством притягивать к себе другие факторы успеха. Они наполняют вас верой, энергией и мотивируют на более крупные свершения. Так что попробуйте на этой неделе предпринять одно целенаправленное действие – этим вы решительно раздвиньте границы своих возможностей.

## Упражнение № 6

### **Рискнем? Рискнем!**

Вот вам задание на эту неделю: вы должны взять на себя риск, да такой, чтобы он выдернул вас из состояния благодушия и самоуспокоенности. Вам следует проанализировать свою конечную цель и придумать, чем бы рискнуть, чтобы вас обуряли страх и трепет, чтобы от волнения душа уходила в пятки. Упражнение простенькое, поскольку требует всего одного действия. Но оно труднее предыдущих, поскольку представляет собой нечто действительно значимое. Поясню на примерах:

- Если мечтаете приобрести блестящую физическую форму, поставьте себе цель взобраться по отвесной стене или пойдите на урок фитнеса, где физические нагрузки выше, чем вам привычны.
- Если хотите, чтобы вашу книгу опубликовали, запишитесь на участие в заседании писательского клуба или

выступите на поэтическом турнире (рекомендую такую форму состязания, как поэтический слэм).

- Если мечтаете стать музыкантом, примите участие в вечере «открытого микрофона» (где приглашаются выступить все желающие) в местном клубе или в кафе по соседству.
- Если ваша цель – запустить свой бизнес, сделайте холодный звонок потенциальному клиенту и предложите ему свои услуги.
- Если вас прельщает карьера фрилансера, зайдите на Craigslist, Elance.com или Odesk.com<sup>1</sup>, где размещаются объявления о заказах на выполнение удаленной работы, и предложите свои услуги.
- Если ваша мечта – найти свою половину, отправляйтесь на вечер знакомств или зарегистрируйтесь в Интернете на сайте знакомств.

Причем результат вашей попытки по большому счету не важен. Вы двигаетесь вперед к цели *просто потому, что пробуете реально что-то сделать*. В этом упражнении важнее всего то, что риск может принести гигантскую отдачу, провал не фатален, а успех вполне возможен. Так что – смелее, рискуйте и пусть риск будет вам в удовольствие!

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!

---

<sup>1</sup> В России к таковым относится freelance.ru. – Прим. пер.

- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

# ПОНЕДЕЛЬНИК

---

# 7

**Т**о, что вы вышли на более высокий уровень целенаправленного продвижения к избранной цели, по идее, должно лишь усилить ваше желание двигаться вперед.

Но что, если вы предприняли рекомендованные мною действия, однако не ощущаете в себе того пыла и воодушевления, на какие рассчитывали? Что еще вам следует сделать, чтобы поднять тонус, действительно поверить в себя и в свои силы?

Итак, если достигнутые на прошлой неделе результаты вас не сильно поражают, то подстегните свой энтузиазм. Первым делом напомните себе, что ваши конкретные действия направлены на то, чтобы под конец нынешнего года получить ожидающий вас ценнейший приз – то, о чем вы мечтаете, **ВАШУ ЖЕЛАННУЮ ЦЕЛЬ!**

Спросите себя, стоит ли счастье обладания этим призом тех усилий, которые вы затрачиваете? Разумеется, стоит, даже если прямо сейчас это не слишком очевидно. Почаще напоминайте себе, что ваш путь к ЦЕЛИ – это марафон длиной в год и потому нет смысла надеяться, что вам удастся достичь финиша уже завтра.

Сами посудите: ваша конечная цель (ради которой вы решили преодолеть эту марафонскую дистанцию) – в назначенное время прибыть в назначенное место, верно? Вот

вам аналогия: если вы летите на самолете в какое-то место, куда два часа лета, разве вам придет в голову через четверть часа после взлета потребовать развернуть самолет обратно только по той причине, что за эти 15 минут вы так не достигли пункта назначения? Вот то-то! Вы же прекрасно понимаете, что самолет, если, конечно, он летит надлежащим курсом и с надлежащей скоростью, в назначенное время приземлится в том аэропорте, в каком должен.

Точно такое же отношение вам следует распространить и на такую задачу, как постановка цели. В фигуральном смысле вы как раз и летите на самолете, но до пункта назначения вам лететь еще 11 месяцев, и если вы следуете намеченным курсом, то в конце концов непременно придете на место.

Но предупреждаю: если будете действовать вяло, без огонька и задора, то либо собьетесь с курса или почувствуете сильнейшее желание все бросить и повернуть назад. А следовательно, на этой, уже седьмой по счету, неделе мы будем работать над тем, как пополнить ваш запас энергии и сохранить душевный подъем на все оставшееся время.

Вполне уместно и допустимо пофантазировать. Представьте, что вы уже достигли своих целей (при условии, что мечты не подменяют собой еженедельные занятия). Вообще же, это здравая идея, использовать разочарование как подходящий повод, чтобы освежить и разжечь свой энтузиазм, получить энергию для дальнейших действий. Если вы поддались отчаянию и у вас опустились руки, то лучшим лекарством от этих упаднических настроений будет не капитуляция, а наоборот, мобилизация всех сил и работа с еще большим упорством.

Лайза, моя жена и партнер по бизнесу, среди прочего заведует публикациями на нашем сайте MyDailyInsights.com и регулярно подыскивает цитаты или истории, способные воодушевить и мотивировать наших читателей. Однажды

она разместила на сайте известное высказывание Мухаммеда Али: «Я ненавижу каждую минуту своих тренировок. Но я сказал себе: “Не сдавайся. Пускай сейчас ты изнемогаешь, зато всю оставшуюся жизнь проживешь чемпионом”». Я попытался представить себе: каково живется Мухаммеду Али, человеку, которому поклоняются миллионы людей по всему миру, и какую цену ему пришлось заплатить за свою всемирную славу? Испытания и бедствия, выпавшие на его долю, равно как и невероятные физические и душевные усилия, стали его, Али, платой (и немалой) за титул победителя турнира «Золотые перчатки», за чемпионство на Олимпийских играх, за законное право гордиться достижениями своих детей. А ведь такими же лаврами можете увенчать себя и вы, друзья мои!

## Упражнение № 7

### **Определяем десять благих перемен в жизни**

В первый день недели выкроите полчаса свободного времени, чтобы никто и ничто не мешало вам целиком и полностью сосредоточиться на этом упражнении.

Первым делом распишите в подробностях, какие десять перемен к лучшему произойдут в вашей жизни в результате усилий, предпринимаемых вами в этом году.

Затем оцените каждую из перемен тем же критерием, каким Мухаммед Али оценивал свои спортивные нагрузки: стоит ли перемена того, чтобы тратить на нее силы? И подумайте, как станете жить, нося на голове венец победителя.

Потом устройте так, чтобы каждый день у вас была возможность (и желание) перечитать составленный вами перечень перемен к лучшему, дабы напомнить себе, ради чего вы сегодня не жалеете сил и энергии, чтобы в конце года достичь настоящего успеха.

**И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

**Н**а этой неделе вам нужно задать себе крайне важный вопрос.

Для начала представьте, что к концу года вы достигли-таки своей заветной цели (пускай, например, она состоит в том, чтобы получить существенное продвижение по службе). Теперь спросите себя: *«Каким человеком мне нужно стать, чтобы добиться этой цели?»* Ответ, казалось бы, лежит на поверхности: *«Само собой, таким, который способен добиваться моих целей»* (*«Ба! Да таким я, собственно, всегда и стремился быть!»* – добавляете вы про себя).

Но весь вопрос в том, насколько вы честны с самим собой?

Давайте предположим, что вы мечтаете иметь отлично накачанный брюшной пресс (такой, знаете, когда на животе рельефно выделяются шесть выпуклых кубиков-мышц). Понятно, что обычной тренировкой брюшного пресса этого не достичь, вы же собираетесь не просто подкачать мышцы, а *стать* человеком, имеющим атлетическую фигуру. Помимо физических упражнений вам еще необходима специальная диета, помогающая сжечь лишние жировые отложения. Вам потребуются дисциплинированность и высокая организованность, чтобы регулярно заниматься своим телом. Вам потребуется долго и упорно тренировать мускулатуру и дыхание.

Есть лишь один маленький нюанс: ваш рельефно-мускулистый живот станет результатом усилий **того человека, каким вы стали**, чтобы приобрести такую фигуру. Понимаете? Уловили суть? Ну и отлично!

Мой друг, наставник и гуру в области мотивации и саморазвития Джим Рон однажды высказался в том духе, что людям следовало бы стремиться стать миллионером не ради кучи денег, а ради той личности, какой они станут на пути к миллионам.

Так какого рода личностью вам надо стать, чтобы добиться намеченной на этот год цели? Соответствуют ли ваши усилия действиям человека, способного добиваться всего, чего он хочет? Или вы разболтались, погрязли в лени и апатии? А может, вы осуждаете себя за собственную расхлябанность?

Вот вам мое указание на эту неделю: коль скоро вы знаете, что больше всего беспокоит и сковывает вас, так сами и решайте, как проведете нынешнюю неделю.

Методики, помогающие развить полезные привычки, можно позаимствовать из книг по достижению успеха, саморазвитию и мотивации. (Ха! Кстати, сейчас одна из них у вас в руках!)

И ответьте себе на такой вопрос: собираетесь ли вы и дальше ползти к своей цели в дряхлой колыхаге, моля Бога, чтобы ее изношенный мотор не сдох окончательно? Или вам по душе ехать в исправном автомобиле с полным баком и хорошо отлаженным двигателем в полной уверенности, что он доставит вас по назначению?

На этой неделе я даю вам наказ: **«Сделайте эту неделю восхитительной!»**

Обратите внимание, я не просто *желаю вам хорошей недели*, а велю вам сделать ее восхитительной. Верьте... к исходу седьмого дня вы поймете разницу.

## Упражнение № 8

### Прикоснемся к чаше ожидающих нас благ

На этой неделе вам надо всерьез задуматься о том, какие удовольствия и радости ожидают вас, когда ваша цель будет достигнута. Опишите ожидаемые вами приятные ощущения как можно подробнее, поищите слова, способные в точности передать ваши чувства, связанные с тем, что:

- у вас появилась куча денег;
- вы завершили ответственный проект;
- вы стали владельцем компании;
- вы передали издателю свой роман для публикации;
- у вас завязались новые любовные отношения;
- вы блещете мастерством танцора, играючи выполняя самые изощренные па;
- вы срываете финишную ленточку (вот, кстати, чудесная метафора для выражения «достичь цели»!).

С самого начала нынешней недели дважды в день прочитывайте описание ожидающих вас радостей: первый раз – когда будете планировать свой день, а второй – перед отходом ко сну. Следите, чтобы ваш план на день включал шаги, направленные на достижение вашей цели.

Чтобы подсластить себе жизнь, отмечайте каждое свое достижение, даже самое незначительное, чем-нибудь приятным. В качестве награды можете побаловать себя плиткой дорогого шоколада, ванной с ароматной пеной или стаканчиком вашего любимого вина.

В общем, вы поняли, как действовать. Вознаграждая себя маленькими радостями жизни всякий раз, когда погружаетесь в мечты о конечной цели и приближаете ее на шаг, вы делаете саму цель более желанной и осязаемой!

**И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

# ПОНЕДЕЛЬНИК

# 9

В английском комедийном сериале «Летающий цирк Монти Пайтона»<sup>1</sup> перед очередным скетчем, дабы заинтриговать публику, комик Джон Клиз, изображая диктора, торжественно возглашал: «А сейчас нечто совершенно иное!» Эта реплика как нельзя лучше характеризует нашу девятую неделю.

На этой неделе я намереваюсь обсудить с вами Всемирный закон созревания. Он гласит, что все на свете имеет свой срок созревания – это период от зарождения до зрелости. У зерна кукурузы, например, период *физического* созревания составляет от 70 до 90 дней; человеку, чтобы развиться из зародыша в новорожденного, требуется 9 месяцев, а слону – аж 22 месяца!

Что касается таких категорий, как ваши цели и объекты мечтаний, то и у них имеется свой период созревания – *ментального*. Если не усвоить этой простой истины, вы и дальше будете терзаться неразрешимой загадкой: отчего ваша жизнь, невзирая на все старания, никак не становится лучше? Будем считать, что вы уже два месяца работаете на достижение избранной цели, и сейчас самое время потолковать о том, насколько длителен период ментального созревания у вас лично.

<sup>1</sup> Шел на британском телевидении с 1969 по 1974 г. – Прим. пер.

Под ментальным созреванием я подразумеваю формирование концепции или развитие идеи. У разных целей длительность созревания разная, и вы никогда заранее не знаете, когда созреют ваши. Кому-то созревшие плоды падают в руки сразу, другим приходится запастись терпением и ждать, пока не произойдет крупный прорыв.

Доводилось ли вам в качестве школьного домашнего задания проращивать фасоль или горох в картонке из-под молока? Или, например, разбивать цветник на даче? Вы наверняка помните, что поначалу на грядке ничего вроде бы не менялось, а потом из земли проклевывался махонький зеленый росток. Но тот факт, что в первые дни вы не замечали никаких перемен, вовсе не означал, что их не было – на самом деле растения с первого же дня шли в рост, но только под землей, скрытно от ваших глаз.

Теперь давайте взглянем на более масштабную картину – на нашу жизнь. Так вот, обычно требуется порядка **90 дней** целенаправленных действий и непрекращающихся усилий, чтобы проявились зримые результаты. А значит, независимо от того, сколь далеко вы продвинулись за эти месяцы, все равно конечная цель еще не достигнута.

Умение *терпеливо* ждать – вот как называется игра, которой вам следует научиться. Беда в том, что в большинстве своем люди сдаются слишком рано и бросают дело на полпути, причем нередко именно в тот момент, когда до желанной цели уже рукой подать. Если вы выполняете действия регулярно и в нужном направлении, если своевременно меняете стратегию и свои привычки, чтобы преодолевать возникающие на вашем пути препятствия, значит, вам требуется только одно – продолжать в том же духе и запастись терпением.

Вам, видимо, хочется спросить: «*И чего же это мне ждать?*» На это у меня есть только один ответ: «А кто его знает?» Вернее, если кто и знает, так только вы сами. Если

вы, например, работаете в торговле, то, возможно, ожидаете, что на вашем горизонте появится идеальный клиент, готовый совершить грандиозную покупку – просто раньше вы не предпринимали никаких действий, чтобы привлечь такого покупателя, например, просто не обращались к нему с предложением.

Главный секрет терпеливого ожидания в том, чтобы постоянно напоминать себе, что успех близок и ожидает вас буквально за углом. Посеянное в землю семя с первого дня *пускается в рост*, хотя вам этого и не видно. Если вы сдадитесь и бросите начатое сейчас, то, может статься, так никогда не узнаете, насколько близки вы были к успеху.

А теперь, чтобы придать вам импульс на эту неделю, процитирую строфы из вдохновляющего стихотворения неизвестного автора «Не сдавайся!»<sup>1</sup>. Я переписал эти строки и вот уже три десятка лет храню их и время от времени перечитываю, чтобы вернуть себе бодрость духа и оптимизм:

*Судьба испытывает грубо – силен иль слаб?  
Ты можешь ей сопротивляться? Душой не раб?  
В глаза смотри ей! И терпеливо держи удар!  
Из искры, волею хранимой, возрасти пожар!*

*Замри в усиллии! Ты снова Судьбы сильней!  
Тот, кто не дрогнул, счастливей вдвое! Сражайся с ней!  
Мираж надежд давно истаял? Исхода нет?  
Иди вперед на зов Победы! Иди на свет!*

*Дорога к цели труднее вдвое, когда ты трус!  
Иди вперед! И побеждая, войди во вкус!  
Тебе казалось, что тьма сгустилась... Нет, рассвело!  
Как солнце, золотом короны укрась чело!*

---

<sup>1</sup> Автор – поэт и аболиционист Джон Гринлиф Уиттгер. – Прим. пер.

*Успех идет за неудачей! Таков закон!  
А тот, кто подумает иначе, – тот побежден!  
Идешь под парусом сомнений... Найди ответ!  
Ты далеко от сожалений иль от побед?*

*Чего ты хочешь, того добьешься наверняка,  
Пока сжимает штурвал Фортуны твоя рука!  
Глумится буря, грохочет небо – девятый вал!  
А ты не трусил, стремился к цели! Ты побеждал!<sup>1</sup>*

## Упражнение № 9

### Строим панораму своего успеха

На этой неделе вам предстоит заняться художественным творчеством. Раздобудьте кусок картона размером с рекламный плакат (постер вроде тех, что изображают звезд спорта или кино) и набор исходных материалов (это могут быть вырезки из гляцевых журналов и рекламных буклетов, иллюстрации, фотографии и т.п.). Ваша задача – скомпоновать из всего этого красочный, эмоционально заряженный коллаж, символизирующий ваш успех. Для этого подойдут:

- слова и фразы, описывающие ваш успех;
- ваши фотографии, сделанные в счастливые периоды жизни, на которых вы светитесь здоровьем и радостью;
- изображения различных атрибутов вашего успеха (их можно вырезать из гляцевых журналов, найти в Интернете и т.п.).

Теперь повесьте коллаж на стену там, где он будет часто попадаться вам на глаза. Он выглядит откровенно любительской поделкой? Не беда, уж коли так получилось, посмейтесь

<sup>1</sup> Перевод Ольги Левшиной, приводится с ее разрешения.

над ним от души. Не в том дело, каков эстетический уровень вашего творения, важно, что он четко визуализирует итог, к которому вы стремитесь, и внедряет в ваше сознание ваш новый образ. Таким вы станете, когда добьетесь своей цели.

Внимательно изучите свой коллаж в начале недели и обращайтесь к нему всякий раз, как будете выполнять действия, ведущие вас к цели.

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

**Н**а этой неделе я предложу вам задать себе очень важный вопрос. Звучит он так: *«Если бы я заранее знал, что не смогу достичь своей цели, стал бы я добиваться ее?»* Скорее всего, ваш ответ будет отрицательным: *«Конечно, нет. Какой смысл изо всех сил стараться, если толку от этого все равно не будет?»*

Но погодите. Существует прекрасный метод овладеть особым образом мышления, который не позволит вам бросить дело на полпути даже в самые тяжелые времена, когда больше всего на свете хочется бросить все и капитулировать. Метод этот очень простой: надо, чтобы ваши действия по продвижению к избранной цели были бы нужны вам и заслуживали бы тех усилий и времени, что вы на них тратите, тех трудностей и испытаний, какие вы преодолеваете, и тех наград, какие получаете от всего этого сегодня и сейчас.

Возьмем, например, бегуна, тренирующегося в беге на марафонскую дистанцию. Ясно, что он поставил себе четкую цель – выиграть марафон, но при этом хорошо понимает, что тренироваться придется долго, очень долго, что придется трудиться в поте лица и затратить массу усилий, прежде чем он наберет нужную физическую форму. И потому он бежит, бежит и бежит каждый день, превозмогая себя.

Ну разве не странно, что человек способен обречь себя на такие жертвы, на столь тяжкие муки и испытания ради одного, мимолетного мига победы? Разрешите вам возразить: все эти жертвы не только ради одного заветного мига, но и ради всех тех благ, которые он приобретает, изо дня в день упорно тренируясь в марафонском беге. Можете не сомневаться, каждодневные тренировки оттачивают и совершенствуют его спортивное мастерство, преодолев свой ежедневный марафон, он получает новый заряд энергии и бодрости. Мало того, каждый вечер он отходит ко сну с чувством законной гордости, что день прошел не зря, что он одержал еще одну, пусть и маленькую, победу и наградой ему будет крепкий, освежающий сон.

Вот и вам следует сосредоточиться на маленьких наградах и радостях, которые вы получаете ежедневно, делая очередной шаг к своей цели, и которые придают смысл вашим усилиям, *даже если вам не суждено достичь поставленной цели*. Не подумайте, что я призываю игнорировать саму цель. Я только хочу подкорректировать ваши стратегии таким образом, чтобы вы сохраняли курс на свою цель, а она служила вам источником энергии и вдохновения на протяжении всего пути.

И еще вам следует уяснить: если не будете работать на продвижение к своей цели ежедневно, работать упорно и всерьез, то рискуете сойти с дистанции. Но как только дадите себе зарок упорно идти к цели – ради самого действия, потому что оно того заслуживает! – вы узнаете пьянящее чувство свободы и радости, словно у вас выросли крылья за спиной и вы вот-вот взлетите!

Думаю, вам не раз доводилось слышать от людей успешных, что сам процесс достижения цели принес им больше наслаждения, нежели конечный успех. Джим Рон однажды заметил: «Главное, ради чего стоит ставить перед собой цель, – это новые качества, которые приобретаешь, достигая

ее. То, кем ты становишься, добиваясь своей цели, неизмеримо ценнее того, что получаешь в итоге».

А потому на этой неделе мой вам наказ: выкладывайтесь ежедневно так, чтобы под конец дня у вас был основательный повод гордиться сделанным. А потом спросите себя: достаточно ли удовольствия, которое вы получили от сделанного, чтобы у вас возникло желание продолжать в том же духе на протяжении всего года? Думаю, вы догадываетесь, каким должен быть ваш ответ, не правда ли?

## **Упражнение № 10**

### **Насладимся самим процессом**

Вот вам задание на эту неделю – выделите в ваших ежедневных занятиях, направленных на достижение цели, ту составляющую, которая доставляет вам больше всего удовольствия, и отдавайтесь этому удовольствию в процессе достижения своей цели. Например, можно:

- наслаждаться освежающим душем после ежедневной пробежки;
- гордиться собой, когда заказываете на обед салат (вместо котлеты);
- ловить кайф, разрабатывая дизайн веб-сайта или логотип вашей свежеспеченной компании;
- от души посмеяться, придумывая текст для очередного поста в блоге и оттачивая свои «перлы»;
- наслаждаться легким онлайн-овым флиртом;
- придумывать и приобретать наряды и аксессуары для встречи с венчурным капиталистом, вашим потенциальным инвестором.

Да, и насладитесь на этой неделе самим процессом выбора целей. Вы заслуживаете этой радости!

**И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

**В**от уже одиннадцатый понедельник, как вы работаете по предложенной мною программе. Значит, вы уже уяснили кое-что относительно такого достоинства, как настойчивость. Однако эти одиннадцать понедельников – ничтожно малый срок, если вспомнить, что на достижение цели порой уходит чуть ли не вся жизнь.

Расскажу вам потрясающую историю про настойчивость поистине беспрецедентную, не имеющую себе равных. В 1966 году некто Макси Файлер впервые держал квалификационный экзамен на адвоката в штате Калифорния. Ему было уже 36 лет, т.е. он намного старше большинства свежее испеченных выпускников юридических школ, которые обычно приходят сдавать экзамен. Первая попытка не удалась: Макси Файлер провалился.

Он записался на экзамен во второй раз. И снова срезался. Потом он еще не раз пробовал взять этот барьер, но всякий раз терпел поражение.

Тогда Файлер решил изменить стратегию и попытался сдать экзамен в других городах штата Калифорния, где бы такой ни проводился, – в Лос-Анджелесе, в Сан-Диего, в Риверсайде, в Сан-Франциско.

Но исход был одинаков – Макси Файлер неизменно проваливал экзамен.

Однако он не сдавался и продолжал свои попытки. Он продолжал их и в те годы, когда его сыновья были маленькими. И когда они поступили в юридическую школу, и когда закончили ее, и когда начали собственную юридическую практику. Квалификационный экзамен папаша Файлер сдавал вместе с сыновьями, вот только они сдали его, а Макси – нет.

Лишь спустя 25 лет после первой попытки Макси Файлеру наконец улыбнулась удача. К тому времени он потратил \$50 000 на оплату сборов за допуск в экзамену и на обзорные курсы, провел в экзаменационных аудиториях 144 дня, и с 48-й – да-да, с 48-й! – попытки Макси Файлер в конце концов сдал экзамен на адвоката. Ему исполнился 61 год.

Макси Файлер потерпел такое гигантское количество неудач, что уже сто раз мог бы отказаться от своей затеи и попробовать силы в какой-нибудь другой области. Он пробовал менять стратегию, предпринимая попытки сдавать экзамен везде, где его проводила Коллегия адвокатов штата, но все было без толку. Тем не менее он упорствовал, дав себе слово не отступаться, чтобы всю оставшуюся жизнь не жалеть о том, что «могло бы быть».

В итоге Макси Файлер положил полжизни не на то, чтобы достичь своей цели, а всего лишь на то, чтобы начать адвокатскую практику, для чего и требовалось сдать квалификационный экзамен. Если принять во внимание невероятные настойчивость и терпение, с какими Макси Файлер добивался поставленной цели, то, скажите на милость, чего такого выдающегося вы могли бы добиться лишь к одиннадцатому понедельнику?!

Впрочем, это нисколько не умаляет ни проделанной вами работы, ни проявленного вами терпения. Чем дальше вы продвигаетесь, тем более неповторимым становится ваш путь.

Но все же история Макси Файлера помогает не придавать неудачам слишком большого значения.

Как сказал Джон Леннон, «жизнь — это то, что происходит с тобой, пока ты самозабвенно строишь совсем другие планы».

Наслаждайтесь каждым днем жизни, гордитесь тем, что вы не сдаетесь и упорно идете к своей цели. Настойчивость принесла успех Макси Файлеру, а значит, сослужит такую же добрую службу вам!

## Упражнение № 11

### Вдохновляемся

- Найдите человека, который совершил то, чего вы надеетесь добиться, или нечто, что вдохновляет вас и добиться чего так же трудно или еще труднее, чем того, к чему вы стремитесь.
- Купите биографию этого человека.
- Отведите себе четверть часа вечернего времени, чтобы перед сном читать эту книгу.
- Или слушайте аудиокнигу по дороге на работу.
- Найдите фотографию этого человека (или какие-либо зрительные образы, которые символизируют его достижения) и поместите на свой коллаж.

Когда вы чувствуете человека за его достижения, воздаете ему хвалу, это воодушевляет и вас. А кроме того, возможность учиться на чужих ошибках убережет вас от ложных шагов и лишних шишек.

Начинайте думать о себе так, словно вы равня этому человеку. В конце концов, люди великие — такие же, как и вы. И ничто человеческое им не чуждо; им, как и вам, необходимо питаться, спать и трудиться так же самоотвер-

женно, как это делаете вы. И если у них получилось, то получится и у вас!

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

Вот уже почти три месяца, как вы работаете по нашей программе. Если вы сумели продержаться так долго, не упуская из виду свою конечную цель, то заслуживаете похвалы за великое терпение и целеустремленность.

Неделю №12 мы посвятим тому, чтобы усилить яркость зрительного образа вашей цели – так, чтобы он служил вам путеводной звездой на протяжении всего года.

Это было в 1987 году. Джим Керри, мало кому тогда известный 25-летний актер, ехал на своей «Тойоте» по Малхолланд-драйв, держа путь на Голливудские холмы. Ему хотелось полюбоваться великолепным видом расстилающегося внизу Лос-Анджелеса и помечтать о своей дальнейшей судьбе. Джим Керри пребывал не в лучшем расположении духа и роптал на жизнь, которая, похоже, не спешила оправдать его радужных надежд на будущее. Впрочем, отчаиваться и выбрасывать белый флаг молодой актер тоже не собирался.

А в тот день Джиму Керри пришла в голову занятная идея выписать на свое имя чек на кругленькую сумму \$10 млн и датировать его Днем благодарения 1995 года (это последний четверг ноября). И главное – чек был выписан «за актерскую игру». Этот чек он спрятал в бумажник и не раз на протяжении последующих лет в минуты отчаяния доставал его, при-

стально в него вглядывался и старался сконцентрироваться на том, что в действительности означает написанное.

Думаю, будет лишним продолжать рассказ, ибо кто не знает, что мечта Джима Керри не только осуществилась, но еще и превзошла самые дерзкие его ожидания, поставив новую планку вознаграждения голливудских звезд. Ко Дню благодарения 1995 года Джим Керри зарабатывал даже не \$10 млн за фильм, как ему мечталось... а все \$20 млн! На сегодня Джим Керри – голливудская звезда первой величины с внушительной фильмографией и кумир публики. Нехилое, скажу я вам, достижение для парня, которого в 1987 году смело можно было бы называть пустым мечтателем.

А вот писатель и бизнес-тренер Брайан Трейси утверждает, что все удачливые люди – мечтатели. Они начинают с того, что формируют четкую картину своей мечты и, отталкиваясь от нее, действуют, последовательно заполняя пробелы между мечтой и своим «сегодня».

## Именно такими я хочу видеть вас!

Вам надо придумать, как придать своей мечте, т.е. цели, которую вы желаете достичь по окончании наших 52 понедельников, визуальный (материальный) образ, чтобы он мог служить вам постоянным напоминанием о том, к чему вы идете. Совсем не обязательно, чтобы это был чек на солидную сумму, хотя и такой вариант приемлем, если он вдохновляет вас.

Одним словом, вам нужно обзавестись визуальным подспорьем, которое олицетворяло бы вашу цель и было значимо лично для вас. Ну же, станьте мечтателем и в тяжкие моменты, когда опускаются руки и хочется все бросить, всматривайтесь в этот образ своей мечты и спрашивайте себя: *«Что я могу сделать сегодня, чтобы в будущем моя мечта обрела реальность?»*

Само собой, на пути к цели вам придется пойти на кое-какие жертвы, скажем, обстоятельства вынудят вас заниматься чем-то не слишком приятным, что не укладывается в ваши представления об удовольствиях и развлечениях. Так что ж с того? Спросите хотя бы у марафонца — даже он, привычный к многочасовому бегу, не скажет, что ему нравится бегать *все время*, с утра до ночи. Понятно, что от длительного бега он устает, что пот льет с него градом, что его терзают голод и жажда, однако он понимает, что без этих жертв победы ему не добиться.

Визуальный образ мечты будет постоянно напоминать о желанной цели и не даст вам сойти с дистанции на протяжении всех 52 недель, а кроме того, примирит с необходимостью напрягаться сегодня ради того, чтобы добраться до цели. И потом, если вы настоящий мечтатель, какая-то часть вашей натуры не только готова, но и *действительно* приветствует жертвы во имя вашей мечты. Это ж как удобно-то, а?

## Упражнение № 12

### **Доказываем делом, что верим в свои силы**

На этой неделе вам надлежит совершить какой-нибудь конкретный поступок, требующий от вас безоговорочной веры в свои силы и свою цель. Например, вы могли бы:

- принять участие в недельной писательской конференции или в выездном семинаре для начинающих;
- разместить платную рекламу, извещающую об открытии вашего бизнеса и оказываемых услугах;
- зарегистрироваться в качестве наставника и взять на себя долгосрочные обязательства, требующие регулярного проведения занятий;

- заявить о намерении отправиться на встречу с одноклассниками, даже если вы пока еще не скинули лишние килограммы и не довели свою фигуру до идеала;
- записаться на соревнования по бегу (или на участие в другом состязании), где придется выкладываться изо всех сил, поскольку уровень других участников выше вашего.

И коль скоро вы взяли на себя конкретное обязательство, вам потребуется оценивать свой прогресс. Практикуете ли вы свою новую привычку или уже забросили ее? Заказали ли билеты для проезда к месту конференции и номер в отеле? Внесли ли плату за рекламное объявление? Встречались ли с человеком, наставником которого вы вызвались стать? Прошлись ли по магазинам, чтобы выбрать себе наряд для встречи с одноклассниками? Приступили ли к тренировкам, чтобы обрести нужную физическую форму для предстоящего соревнования?

Известите своего партнера-контролера о взятом на себя обязательстве – пускай он проверит ход вашей подготовки – это будет гарантией, что вы доведете дело до конца.

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

**Д**о сего момента в центре внимания нашей программы были ваши цели, ваши мечты и действия, которые от вас требуются, чтобы прийти к желанной цели. Но что, если ваше движение вперед вдруг застопорилось и, несмотря на то, что вы, как и прежде, трудитесь упорно и целенаправленно, видимого прогресса не наблюдается? А все потому, что вы достигли так называемой стадии стабилизации. Но это еще не повод для беспокойства – эта глава как раз и подскажет, что сделать, чтобы снова включилось зажигание и вы понеслись вперед с прежней скоростью.

Наверняка вам знакомы пословицы «Как аукнется, так и откликнется» или «Что посеешь, то и пожнешь». В контексте урока этой недели можно перефразировать эту народную мудрость: «Что посеешь в душах других, то и обретешь в своей душе».

Если, например, вы источаете флюиды ненависти, ревности и злобы, то в ответ получите зло и раздражение. Но если вы великодушны, если щедро изливаете на окружающих доброту, не ожидая ничего взамен, в ответ получите тоже доброту и щедрость.

Подбодрите ближнего, даже если в душе не питаете к нему благосклонности; поддержите его пыл, даже если сами осо-

бого пыла не испытываете; укрепите его веру в свои силы, дайте понять, что верите в него, даже если в душе сомневаетесь в его успехе.

В общем, принцип простой: невозможно поделиться с другими тем, чего сам не имеешь. Иными словами, чтобы дать что-то ближнему, нужно самому иметь это «что-то» — такие же душевные качества или чувства. Поддерживая моральный дух других людей, вы укрепляете собственный. Более того, окрыленные вашей поддержкой, люди с радостью поделятся с вами своим воодушевлением. Это и называется делать добро по принципу «передай следующему» — ты делаешь добро кому-то, а кто-то другой делает добро тебе.

Сеять вокруг себя те чувства, какие хочешь вырастить в своей душе, — прекрасный способ пробуждать в других добрые чувства. А потому на этой неделе вам надлежит каждый день выбирать минимум одного человека из своего окружения и высказывать ему свое одобрение. Кто знает, а вдруг ваша похвала, ваши добрые слова и одобряющее «Так держать, старина!» станут для этих людей событием дня, послужат импульсом, которого так отчаянно не хватало? А вдруг эти бедняги уже и позабыли, когда в последний раз слышали в свой адрес слова благодарности и поддержки? Вдруг они засомневались, что замечает ли кто-нибудь их самоотверженный труд? Но помните, ваши слова должны быть искренними и идти от сердца, иначе они не подействуют, ведь не зря говорят, что к фальшивым похвалам ухо глухо.

Ручаюсь, вас изрядно удивит, в какое замечательное расположение духа вы придете от ответной поддержки, которую получите, когда начнете изливать на окружающих добрые чувства.

Не забывайте: как аукнется, так и откликнется... Так что будем сеять вокруг себя на этой неделе?

## Упражнение № 13

### Вдохновляемся, вдохновляя других

Найдите человека, который стремился к той же цели, что и вы, но, похоже, не очень-то готов прикладывать усилия, чтобы ее добиться. Это может быть ваш друг, который совсем запустил себя и явно находится в скверной форме; или начинающий писатель, недавно обосновавшийся на форуме, где вы завсегдатай; или новичок в танцклассе, который вы посещаете; или какой-нибудь парень, с которым вы познакомились на последнем занятии технического кружка и который еще не знает, как взяться за дело.

Предложите ему свою помощь, обещайте помочь в том, в чем преуспели сами. Можно оформить такое наставничество официально или заниматься просто так, по договоренности. Не подумайте только, что возня с отстающим и вас потянет назад. Совсем наоборот, еженедельные занятия покажут вам, сколь многого вы достигли, а заодно поднимут ваш боевой дух. Кроме того, у вас появится шанс убедиться, насколько знающим, опытным специалистом вы стали, а это укрепит вашу веру в свои силы. (Плюс вы втянетесь в игру... с обоюдным выигрышем!)

Если не удастся найти человека, которому нужна будет помощь в индивидуальном порядке, поделитесь приобретенными знаниями и опытом на интернет-форуме. Какой бы вариант вы ни избрали, в любом случае вам следует ободрять и поощрять отстающих. Вы почувствуете радость и удовлетворение, когда будете помогать другим добиться того, чего добились сами.

#### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.

- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

Да будет вам известно, что между удачей и неудачей затаился самый коварный, самый страшный враг человека. Он зовется промедлением, волокитой, откладыванием в долгий ящик, а в психологии получил мудреное название **прокрастинация**. Мой друг Дэвид Хердлингер уверяет, что это целое государство, причем самое населенное в мире, недаром же оно зовется Прокрасти-нация!

Объясню поподробнее. Прокрастинация – это постоянное откладывание на потом дел и забот, требующих немедленного внимания. Это смертельная угроза всем вашим планам и честолюбивым замыслам. Если постоянно говорить себе: «Да ладно, завтра сделаю», – это может превратиться в самоисполняющееся пророчество.

Иногда в шутку говорят: «Не делай сегодня того, что можно сделать завтра». Но для многих эта фраза стала правилом жизни. Вспомните-ка, сколько раз в студенческие годы вы затягивали до последнего сдачу контрольных, рефератов, сочинений и т. п.? Не исключено, что возведенная в ранг стратегии эта метода и срабатывала. Но горе вам, если поддадитесь пагубной привычке «тянуть волынку». Одно отложенное на потом дело повлечет за собой другое, затем третье, и не успеете оглянуться, как пройдет жизнь,

и вот вы уже в доме для престарелых и горько оплакиваете свои мечты, так и оставшиеся мечтами (а они могли стать явью, не усвой вы порочной привычки все откладывать на потом!).

Феномен откладывания дел на потом — результат страхов, по большей части беспочвенных — имеет свойство страшно отравлять жизнь и порождать страдания. А вы, как я догадываюсь, вряд ли мечтаете о такой жизни, верно? И потому вам надлежит в зародыше задушить соблазн откладывать дела в долгий ящик — всего-то и нужно, что смело взглянуть в глаза своим страхам и пожертвовать временем сегодня, чтобы в будущем не страдать от этой вредной привычки. Согласен, что на словах это сделать проще, чем на деле.

И все же это не так трудно, как кажется, поскольку имеются надежные способы изжить прокрастинацию, к тому же они помогут вам выработать самодисциплину. Перво-наперво сделайте вот что: выберите какое-нибудь дело из тех, что отложены на когда-нибудь потом, и разбейте его на множество мелких операций. Выполняйте их и каждый раз, выполнив очередное действие, вознаграждайте себя. Пускай на каждую операцию у вас уйдет всего минута-другая, все равно лучше справиться с делом сейчас, чем откладывать его на потом.

Суть здесь не только в том, чтобы разбить крупную задачу на ряд более мелких, а в том еще, чтобы **начать делать** во что бы то ни стало, любой ценой. Если это означает напечатать первое слово, чтобы инициировать процесс написания задуманной вами книги, сделайте это! И старайтесь выдержать темп. Пишите по два слова, потом по четыре и чем дальше, тем больше, пока не почувствуете, что вошли в нужный ритм и движетесь вперед полным ходом.

## Упражнение № 14

### Составляем контрольный список дел

На этой неделе мы сосредоточимся на освоении навыка разбивать крупные проблемы на серии задач более мелких, на решение которых проще подвигнуть себя, — это убережет вас от соблазна откладывать дела на потом. Возьмите да и выполните хотя бы одно из крупных дел, чтобы обязательство его сделать не висело над вами. И обязательно вычеркните его из своего списка отложенных дел. Если само дело страшит вас своей сложностью, поделите его на ряд более простых и выполняйте их одно за другим, причем за каждое усилие вознаграждайте себя чем-нибудь приятным.

В конце недели запланируйте, в какой день будете выполнять оставшиеся дела. Затем ручкой (обязательно ручкой, а не карандашом, чтобы запись нельзя было стереть) отметьте это в своем календаре. Теперь вы можете быть уверены, что все запланированное будет исполнено в разумные сроки. Дайте себе зарок выполнить эти дела одно за другим, пока в вашем списке дел не останется ни одного невычеркнутого пункта.

#### **И помните:**

- Вы — молодец, вы — победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!

- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

**С**можете ли вы добиться успеха только своими силами? Ответов есть два, короткий и длинный. Первый: «Никогда». Второй же гласит, что инициативу, руководство, уверенность, дисциплину и мужество идти до победного конца мы черпаем в самих себе. Однако, если вы задумали нечто значительное, вам волей-неволей придется положиться на чью-то помощь. Даже такое, казалось бы, самостоятельное занятие, как литературное творчество, и то, происходит не в вакууме. Даже писатель, который полгода в затворничестве корпит над романом, в какой-то момент должен верить судьбу своего творения другому человеку – тому же издателю.

Если задуматься, то вам, чтобы преуспеть в своем деле, требуется помощь массы людей: тренеров, членов группы поддержки, коллег... наставников, советчиков, консультантов... редакторов, союзников, оптимистов, людей с позитивным настроением. Словом, вам нужен кто-то, готовый взяться за ваше дело!

Особенно обостряется эта потребность, когда вы отчаиваетесь из-за того, что желанного успеха пока не видно. А вы подумайте об окружающих вас людях как о членах вашей команды, которые болеют за вас и подбадривают. Они-то

и могли бы стать вам опорой в тяжелые времена и собственным примером показать, как найти в себе силы, чтобы с новым рвением взяться за дело. Их вера в вас может подарить вам невероятный импульс – а вы-то и не подозревали, что вы можете быть так уверены своих силах! Если люди что-то вам советуют, не привередничайте. Выслушайте их внимательно и используйте себе на благо их советы.

Но может быть и так, что рядом с вами нет людей, готовых поддерживать и подбадривать вас. Что тогда? И как быть, если вы пробуете что-то новое, а окружающие вместо того, чтобы *воодушевлять, расхолаживают* вас и вместо помощи ставят палки в колеса? Так вот, на этой неделе вам следует сосредоточиться на том, что такого вы могли бы предпринять, чтобы как магнитом притягивать в свое окружение людей более позитивного склада.

Джим Рон, например, дает такой совет: хочешь привлекать интересных людей – сначала стань интересным сам.

«Я пытаюсь изменить жизнь к лучшему, но никто почему-то не хочет помочь мне!» – готовы возразить многие. Нет, такое настроение нам не подходит, слишком много негатива! Переключите внимание на то, что у вас уже есть, и ваш негативный настрой мигом улетучится.

Не стесняйтесь обращаться за помощью, в том числе к вашим друзьям и наставникам. Для большинства будет счастьем разделить мечты того, кто им дорог. Их мудрые советы, мнения и слова поддержки станут для вас бесценным подспорьем.

## Упражнение № 15

### **Вливаемся в группу**

На этой неделе вам предстоит подключиться к работе группы, которая поддерживает вас в продвижении к цели, и еще раз

доказать себе, что успех достижим и возможен. Вы могли бы, например, посетить:

- тематическую конференцию;
- специализированную торговую выставку;
- неформальную встречу единомышленников, проходящую по соседству;
- групповые занятия физкультурой;
- художественную выставку;
- встречу с известным поэтом или писателем;
- занятия группы начинающих литераторов;
- концерт или выступление музыкальной группы;
- кинофестиваль;
- мероприятие по коллективному сбору средств на проекты – таковые проводит Kickstarter<sup>1</sup> или презентацию новой компании, бизнес которой аналогичен вашему;
- собрание благотворительного общества;
- вечер знакомств.

Отправляйтесь на это мероприятие с намерением поговорить с теми, кто уже осуществил задуманное вами или преследует цель, аналогичную вашей. И обязательно оставьте свои контактные данные, чтобы в дальнейшем продолжить общение.

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.

---

<sup>1</sup> Сайт, занимающийся привлечением денежных средств на реализацию творческих проектов по схеме народного финансирования (краудфандинга), в частности, на создание фильмов независимого кинематографа США, комиксов, видеоигр, музыки и т.д. – *Прим. пер.*

- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

**П**рошло уже четыре месяца, как вы в деле, и сейчас самое время послать все к черту. Ну да, правильно, послать к черту, и точка.

Прежде чем вы окончательно переполошитесь, поясню, что вовсе не имею в виду усилия, которые вы тратили все это время, пробивая себе дорогу к лучшей жизни. Я хочу сказать, что вы должны сейчас посмотреть другие свои цели, над которыми не работали, поскольку были заняты нашей программой, и на время отступить от них. Велики шансы, что ваш нынешний год – не самое удобное время ставить перед собой еще какие-то цели, до которых у вас не доходили руки с тех пор, как вы сосредоточились на нашей программе. Внесите эти цели в перечень дел на будущий год или на то время, когда ваша генеральная цель будет достигнута.

Я далек от того, чтобы призывать вас или кого бы то ни было ставить крест на своих мечтах. Совсем нет. Но если в этом году вы намерены сфокусироваться на одной крупной цели, то не надо расплывать силы. Посторонние дела будут только отвлекать от главного и тянуть назад. Поэтому сейчас самое время сбросить балласт и облегчить себе возможность сосредоточиться на том, что для вас самое важное.

Не стоит винить себя, что вы забросили другие цели из вашего списка. От чувства вины, как и от всего второстепенного, следует решительно избавиться. По большому счету, вам следует изгнать прочь все, что гирей висит у вас на шее, тянет вниз, создает лишнюю нервотрепку и в конечном счете затмевает то, что вы считаете сейчас самым важным для себя – вашу генеральную цель.

Ничто не помешает вам заняться прочими целями после того, как главная цель нынешнего года будет торжественно вычеркнута из вашего списка как целиком и полностью достигнутая. Вас нежданно-негаданно заинтересовала стрельба из лука? Что ж, не вижу причин, препятствующих вам заняться этим видом спорта в свободное время. Другое дело, если спорт не значится номером первым в вашем списке и не является генеральной целью, намеченной на этот год. Так что на время отложите в сторону занятия стрельбой из лука.

Обратите внимание на разницу: в данном случае вы не потакаете склонности откладывать дела на потом (прокрастинации), а **расставляете приоритеты**. В моей практике наставничества, особенно, когда я обучаю своих подопечных, как правильно ставить цели и добиваться успеха, я обычно рекомендую осваивать новые стратегии, тактики и образ мышления, поскольку все это стимулирует процесс самосовершенствования. Между тем я не раз убеждался, что самый простой и легкий способ подстегнуть личностный рост – это ранжировать свои цели по степени важности и всецело сосредоточиться на самой важной, пока не достигнете ее.

Вполне естественно, что за прошедшие четыре месяца у вас появились кое-какие новые цели. Вы ведь активно действуете, и ваш мозг, заряженный энергией действия, настроился на поиск новых возможностей. И все же сейчас вам следует отложить эти цели в сторону. Чем меньше посто-

ронних мыслей возникает в уме, тем сильнее ваша способность концентрироваться на намерении к концу текущего года добиться поставленной цели. После того как генеральная цель будет достигнута, ничто не мешает вам перераспределить приоритеты и решить, какой будет ваша следующая цель.

## **Упражнение № 16**

### **Просто скажем «Нет». И точка**

Тщательно проинспектируйте ваше расписание на следующий месяц и удалите из него как можно больше дел, не связанных непосредственно с вашей целью. Тем людям и организациям, договоренности с которыми вы не сможете выполнить, направьте соответствующие письма с извинениями или позвоните и объясните, что, к сожалению, не сможете некоторое время уделять им внимание. В освободившееся время выполняйте задачи, которые будут приближать вас к цели.

Что касается свежих договоренностей, просто говорите: «Нет». Если это будет выглядеть невежливо или резко, сформулируйте отказ мягче: «Обещаю подумать и сообщу свое решение позже». Прежде чем дать окончательный ответ, рекомендуется выждать сутки – за это время определите для себя, кто из тех, кому вы собираетесь отказать, болезненно воспримет ваш отказ. Таким людям можно объяснить, что в данный момент у вас нет возможности уделить им время, поскольку вы уже связаны другим обязательством, которое вы не имеете права не выполнить (вас поймут – нынче все в великом цейтноте и по себе знают, что время от времени нужно все же уделять внимание родным и друзьям). Да, обязательно попросите, чтобы к вам обратились в следующий раз, когда будет намечаться нечто подобное.

**И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

**П**омните бородатую шутку? Вопрос: «Можно ли съесть слона?» Ответ: «Конечно можно, если откусывать по кусочку!» Если у вас возникает ощущение, что в попытке достичь своей цели вы берете на себя слишком много, что не в состоянии «проглотить», значит, пришло время научиться нескольким методикам, которые навсегда изменят ваш взгляд на процесс.

Трюк очень простой и заключается в следующем. Предположим, ваша цель имеет численное выражение (скажем, в течение 12 месяцев заработать \$120 000). Эту внушительную сумму следует разделить на кусочки поменьше до тех пор, пока не дойдете до уровня, которого достигали прежде. Давайте-ка поясню подробнее, по шагам.

- Поделите ваш целевой показатель на 12 месяцев, тогда получится, что в месяц вам следует зарабатывать \$10 000. На этой стадии спросите себя: а случалось мне раньше за месяц зарабатывать столько денег? Если такое бывало, пропустите следующий шаг. Если нет, следуйте за мной.
- Если вам прежде не доводилось заработать за месяц целых \$10 000, поделите эту сумму на четыре: получится, что за неделю вам нужно заработать \$2500. Приходи-

лось ли вам прежде зарабатывать \$2500 в неделю? Если нет, делаем следующий шаг.

- Делим сумму \$2500 на количество рабочих дней в неделе, получаем \$500 в день.
- Бывало, что вы в день заработали \$500? Если нет, идем дальше, делим дневной заработок на часы: \$500 поделить на 24, получается \$20,83.
- Приходилось ли вам прежде зарабатывать за час \$20,83?

Ну что, теперь понимаете, в чем трюк? Долго ли, коротко ли, а вы все же дойдете до суммы, вполне для вас приемлемой и комфортной, поскольку в прошлом у вас уже получалось заработать столько.

Как только доберетесь до достижимого для вас размера заработка, припомните, что конкретно делали, чтобы заработать такую сумму. И чего вам будет стоить поддерживать такой уровень производительности, чтобы ваш заработок прирастал по кусочку более удобоваримому для вас и вас не пугали неподъемные суммы?

Как только найдете ответы на эти вопросы, у вас получится показатель вашего **нового нормального уровня заработка**, которого вам следует придерживаться, чтобы под конец года достичь аккурат ваших заветных \$120 000. Видите, что получилось? Вас больше не пугает внушительная сумма, о которой вы дерзнули возмечтать. Вместо этого вы сосредоточились на суммах, более привычных и нестрашных, таких, какие вам уже приходилось зарабатывать, а значит, вы не тратите попусту нервы, перестали бояться и налегке следуете курсом на свою цель.

Эта методика, кстати сказать, применима не только к зарплате и доходу. Допустим, вы мечтаете к концу года сбросить около 22 кг – это не шутка. Да неужели это возможно? Попробуем применить нашу методику. Получится, что в неделю вам надо сбрасывать по 900 г – вот это же совсем другое

дело, это в голове укладывается. К тому же вообразите, сколько радости вы будете получать, празднуя каждую неделю очередную свою маленькую победу (и зная, что сделали еще один шаг к крупной цели!).

Таким образом, если облекать свою цель в числовую форму, можно иметь самые дерзкие замыслы, не обрекая себя на тоскливое чувство, что вы замахнулись на большее, чем вам по силам. На этой неделе предлагаю вам испробовать эту методику. Проверьте, не станет ли вам чуточку легче двигаться к цели? И заодно убедитесь, чего вам стоит и что от вас требуется, чтобы систематически действовать на таком уровне?

## **Упражнение № 17**

### **Измеряем свои усилия**

У вас в календаре должны быть записаны действия, которые ведут вас к цели. Скажем, у вас записано: «Пробегать по пять миль пять раз в неделю» — это послужит вам постоянным напоминанием о вашем обязательстве.

Теперь установите для себя разумный контрольный срок — скажем, 30 или 60 дней. Если вам удастся в течение всего этого периода неукоснительно выполнять свои обязательства, наградите себя. Награда может быть такой:

- маникюр или поход на спортивный матч;
- вечер в дружеской компании;
- новый наряд или набор экипировки;
- обед в загородном ресторане.

В качестве награды всегда выбирайте то, что сообразуется с вашими усилиями (если худеете, нелепо награждать себя пирожными с кремом!), что доставляет вам удовольствие и служит стимулом работать еще больше и упорнее.

**И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

**А** вот еще проблема: что если изначально вашей целью было 50% (чего-нибудь), тогда как в действительности вы способны добиться всех 100%? Впрочем, конкретные показатели для нынешнего урока не столь важны. Важно другое: не загонять себя в жесткие рамки из-за того, что поставили цель слишком легкую для себя.

На прошлой неделе мы обучались методике, которая помогает «откусывать больше, чем можешь проглотить». На этой неделе вы узнаете, как проверить, трудно ли в действительности подступиться к поставленной вами цели, и убедитесь, что способны на большее, чем вам представлялось.

Позвольте напомнить вам поразительную историю из жизни выдающегося математика Джорджа Данцига (ее среди прочих пересказала в своей книге «Неуправляемый» (Unstoppable) Синтия Керси). Джордж Данциг с юности привык много и упорно трудиться, в университетские годы проявил себя очень старательным и дисциплинированным студентом. Однажды он случайно проспал начало занятий и явился в аудиторию на 20 минут после начала лекции. Данциг быстро переписал с доски две математические задачи, полагая, что это домашнее задание. Ну и пришлось же ему потопотеть над этими задачками! Джордж штурмовал их не-

сколько дней подряд, впадал в отчаяние, чуть не рвал на себе волосы, потому что задачи эти ему никак не давались. Но в конце концов он все же нашел решение и на ближайшем занятии положил тетрадку с решенными задачами на стол профессора.

Прошло несколько дней, и одним воскресным утром, спозаранку, часов в шесть, в комнату к мирно спящему Джорджу Данцигу ворвался вне себя от волнения профессор математики. И с порога возопил, что Данциг решил задачи, которые никто до него не мог решить! (Из-за опоздания на лекцию Джордж Данциг не услышал, что говорил профессор по поводу этих задач. А сказал он, что над ними тщетно ломают головы поколения математиков и что даже Альберт Эйнштейн не сумел найти их решения. А Джордж воспринял эти уравнения как «всего лишь» домашнее задание. Он и представления не имел, что это сложнейшие, неразрешимые математические проблемы. Данциг решил их потому, что даже **не подозревал, что решить их невозможно!**)

Что говорит эта история о пределах, которые мы сами устанавливаем нашим возможностям, и о самоисполняющихся пророчествах? Не правда ли, это оружие обладает большей мощностью, чем целенаправленные усилия и самоотверженный тяжкий труд?

Разве не были бы мы более сильны и смелы в своих замыслах, если бы над нами не довлело знание, что это невозможно? Сколько всего великого мы могли бы совершить, если бы сами не обрезали крылья своим мечтам? Что до меня, то считаю, что большинству людей пошло бы только на пользу, если бы они, ставя перед собой цель, позволяли своим амбициям расти до заоблачных высей.

А потому – не ждите, пока уверенность в себе сама собой выкристаллизуется у вас в душе; *велите* ей явиться, чтобы она дала вам силы добиться всего, что вы задумали. Именно так и поступил Джордж Данциг – совершил невозмож-

ное, просто потому, что не знал, что не может этого сделать.

Итак, какую благую весть можно почерпнуть из всего сказанного выше? Пожалуйста: этот вредина, который задает вам пределы возможного, оказывается, и есть именно тот, кто способен разрушить их. И это **вы сами!** Поглядим, чего такого вы могли бы совершить на этой неделе, что, как прежде казалось, вам не по зубам?

## Упражнение № 18

### **Бросаем перчатку самим себе**

На этой неделе вам предстоит вдали от посторонних глаз совершить нечто такое, чего вы боитесь, – какой-нибудь «беспримерный подвиг», который раздвинет ваши личные границы возможного. (Погодите, на будущей неделе вам придется попробовать на публике сделать нечто такое, чего вы стесняетесь. Поэтому отнеситесь к нынешнему заданию как к генеральной репетиции дерзкого поступка, хотя вы пока не уверены, способны ли на него.)

Советую, дабы лучше понять суть нынешнего упражнения, ознакомиться с заданием на следующую неделю (№ 19) – и вы получите более ясное представление, как подготовиться к вашему «выходу», который мы планируем. Это должно быть для вас нечто из ряда вон выходящее, от чего зашкаливает дух, что ввергнет вас в трепет и немножко в смущение. Если же спасуете и удовольствуетесь чем-то тем, о чем точно знаете, что это вам по силам, пеняйте на себя – вы обкрадываете себя, лишая себя шанса испытать восторг победителя.

Итак, нынешняя неделя посвящается подготовке всего необходимого для вашего выхода на сцену на будущей неделе. Когда надумаете, какое это будет «выступление», вам, вероятно, захочется (да и не помешает) сделать следующее:

- разбить вашу масштабную задачу на ряд мелких и легко выполнимых;
- проанализировать каждую мелкую задачу и подобрать необходимый реквизит для ее выполнения;
- набросать себе схему, рисунок или график действий, чтобы более наглядно представлять себе предстоящие действия;
- поискать похожие случаи, когда кто-то совершил то же, что задумали совершить вы, и преуспел;
- отрепетировать свою роль – все то, что вы собираетесь сказать;
- заняться визуализацией, т. е. мысленно представить себе картину, как вы совершаете свой «подвиг» и добиваетесь успеха (предположим, звоните без подготовки потенциальному клиенту и добиваетесь заказа).

Итак, нынешняя неделя – подготовительная. Включите фантазию, придумайте какой-нибудь смелый шаг для достижения вашей цели и подготовьте все необходимое, чтобы на будущей неделе осуществить задуманный прорыв. (И, пожалуйста, помните: вы не знаете о том, что это вам не под силу... для вас это всего лишь очередное домашнее задание, и вам надлежит работать над ним, пока оно не будет выполнено.)

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!

- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

**У**х и неделька вам предстоит – испытать себя в роли первопроходца. (Разумеется, не в буквальном смысле. Вряд ли вы преуспеете в достижении своей цели, если, вооружившись мачете, приметесь прорубать себе путь сквозь густые заросли джунглей, разве что вам не дадут покоя лавры доктора Ливингстона. Впрочем, я догадываюсь, что это не ваш случай.)

Так о чем это я толкую? А вот о чем: вам предстоит пройти «по лезвию своей бритвы» или, так сказать, «побывать на острие копья» собственного успеха, а проще говоря, проверить себя в настоящем деле. Сейчас поймете, что это означает. Надевайте-ка свой колониальный шлем, и давайте нырнем в самую гущу событий.

Предположим для примера, что вы хотели бы познакомиться с особой противоположного пола – на вечеринке у друзей или на каком-нибудь общественном мероприятии. Как водится, у вас найдется куча отговорок, одна убедительнее другой.

- Я так стесняюсь, что не ровен час опозорюсь у всех на глазах.
- Мне бы поднакопить хоть чуточку опыта общения. Вот тогда-то я наконец решу подойти и познакомиться.

- Так, мне надо срочно домой, я должен повторить свои аффирмации и позаниматься самовнушением. Надеюсь, тогда я смогу запросто подойти к незнакомому человеку и завести с ним разговор.

Чем все это кончается, вам известно и без меня: вы уходите, несолоно хлебавши, в самом подавленном расположении духа. Остро ощущаете свою неполноценность и злитесь на собственное малодушие или неуверенность, из-за чего так и не решились заговорить с особой, которая, может, и сама была бы рада познакомиться с вами.

Знаете, что роднит все эти ваши отговорки? Они основаны на вере, что вы добьетесь успеха, даже палец о палец не ударив.

Так вот, мой долг – убедить вас, что невозможно укрепить свой дух без того, чтобы заставить себя выйти за пределы зоны своего внутреннего комфорта. Невозможно уверовать в свои силы, если сидеть сложа руки; вера в себя разовьется у вас *только после того, как вы предпримите какие-либо действия*, и не иначе.

Позвольте еще раз повторить эту мысль ввиду ее крайней важности: **уверенность в себе рождается только в результате предпринятых действий.**

В принципе, выходя в мир, вы должны иметь при себе весь свой арсенал веры в себя, свой профессионализм, свои знания, навыки и умения. Именно *вы сами*, словно острие копья или лезвие мачете, должны пробить себе дорогу сквозь жизненные дебри. И порой это мучительно и больно. Нередко и тернии поджидают первопроходца, когда он вторгается в область неизведанного.

Может случиться и так, что вы попробовали познакомиться, но из этого ничего не вышло. Ну и пусть, перетерпите эту боль, она кратковременна, зато работает на долгоиграющий успех в будущем. Желанную уверенность в своей способности легко познакомиться с особой противоположного пола,

вы можете приобрести только *после* того, как попробуете сделать это, и не раньше! Это во многом напоминает карабканье вверх по обрывистой горной тропке, но пусть вас утешит мысль, что каждому человеку порой приходится несладко, когда он взбирается на следующую ступеньку жизненной лестницы.

Если у вас ни разу не было клиента, который совершил покупку на \$10 000, как вы можете обрести уверенность, что способны продать на такую сумму? Очень просто: сразу, как только это случится в первый раз. Таким образом, вы *сначала* совершаете продажу на эту сумму, а *потом* наполняетесь уверенностью. Вы протаптываете себе новую тропу, впечатывая в подсознание образ наконечника копья, внушая себе, что вы, подобно остро заточенному лезвию мачете, сокрушаете любые препятствия, попадающиеся вам на пути. Вы можете развить в себе любые качества, какие пожелаете, если предпримете нечто столь дерзкое, что эти качества просто не смогут не развиться, поскольку на карту будет поставлено ваше благополучие. Тогда-то и встретится ваше подсознание и решит, что раз вы ввязываетесь в такие авантюры, то лучше уж помочь вам с честью выйти из них.

Так станьте же остро заточенным наконечником копья или лезвием мачете и на этой неделе отважьтесь на такое, о чем раньше боялись и подумали, — и почувствуете, как окрепла ваша уверенность в себе *после того, как вы пошли на риск*.

## Упражнение № 19

### **Совершаем невозможное**

Подумайте, какой дерзкий поступок вы могли бы совершить, и бросьте на это все силы. Попробуйте, например:

- сделать холодный звонок потенциальному клиенту и запросить в полтора раза выше обычного;
- предложить услугу, которую никогда прежде не предлагали, но желали включить в свой арсенал;
- тренироваться на четверть дольше, чем обычно;
- предложить свой литературный опус для публикации солидному изданию или свое творение – на продажу художественному салону;
- отправиться на вечеринку и познакомиться с самой привлекательной особой в зале;
- написать новую песню, стихотворение или рассказ в новой, «неудобной» для вас манере;
- поголодать в течение целого дня;
- обратиться к начальнику с просьбой о повышении;
- подать заявление о приеме на новую работу;
- представить венчурному капиталисту заявку на финансирование вашего проекта;
- подать заявку на получение гранта;
- запустить новый веб-сайт.

Знайте: набраться смелости и подвигнуть себя совершить нечто, на что вы никогда прежде не решались, – единственный способ откинуть сомнения, которые тянут вас назад.

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!

- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

# ПОНЕДЕЛЬНИК 20

---

**Н**у вот, скоро вы доберетесь до середины нашего годовичного путешествия. Оглянитесь, припомните все шаги, которые совершили на пути к успеху, и ответьте: двигались ли вы по прямой траектории к вашему нынешнему положению? Или ваш путь шел зигзагами, петляя и извиваясь без видимой цели, как у зайца, заматающего следы?

Из геометрии известно, что кратчайший путь от одной точки к другой пролегает по прямой. В контексте урока нынешней, двадцатой, недели это означает, что чем прямее ваша траектория, тем короче ваш путь к цели.

Существует такое понятие: «направление на север» или «истинный север» – прямое направление к географическому Северному полюсу Земли. Применительно к постановке целей это степень прямизны курса, проложенного к цели, и вашего движения к ней. Если подходить объективно, то можно ли расценить ваше нынешнее положение как шаг в сторону истинного севера? Или это шаг в противоположном направлении?

Как определить, где *ваш* истинный север? Что поможет вам во время пути строго сохранять курс и свести к минимуму потери времени?

Ответ простой: **вам нужно сфокусироваться**. Понятие фокусировки относится к разряду самых недооцениваемых факторов успеха, поскольку люди, как правило, не осознают всей мощи фокусировки. А между тем сфокусированные увеличительным стеклом солнечные лучи прожигают бумагу. Сфокусированный направленный поток воды способен прорезать металл, а лазерный луч прорезает вообще все, что угодно.

Без фокусировки вы рискуете вообще не добиться своей цели, тогда как *сфокусировавшись, вы приобретаете силу поистине непобедимую*.

Давайте взглянем в лицо фактам: жизнь частенько встает у нас на пути и по-своему переиначивает наши планы. Помните, выше я приводил изречение Джона Леннона, что «жизнь – это то, что происходит с тобой, пока ты самозабвенно строишь совсем другие планы»? Черт возьми, применительно к целям это его высказывание по нынешним временам бьет не в бровь, а в глаз!

Для того чтобы обеспечить себе долгоиграющую фокусировку на цели, вам следует усвоить новые привычки. Если вы что-то делаете, делайте это осознанно, особенно если это действия, направленные на достижение вашей цели. Постоянно спрашивайте себя: приближают ли вас эти действия к цели или вы попусту тратите драгоценное время?

Предположим для примера, что вы – начинающий литератор и работаете над своим первым романом. Какие действия больше раззадорят ваш писательский пыл и придадут вам творческий импульс – чтение блога с рекомендациями о том, как писать романы, или работа над первой главой вашего романа?

Сфокусируйтесь на своих истинных намерениях, на том, чего вы действительно хотите, и это поможет вам по-новому расставить приоритеты.

## Упражнение № 20

### Обзаводимся еще одной ежедневной привычкой

Пришло время обзавестись еще одной новой привычкой – в компанию к той, которую вы выработали у себя в начале года. Новая привычка должна служить вам каждодневным напоминанием о вашей цели. Подберите какое-нибудь незамысловатое, легко выполнимое действие и сделайте его привычкой. Для этого следует повторить упражнения, которые я рекомендовал выше, когда вы выработывали свою первую целенаправленную привычку.

- Расскажите кому-нибудь о своей новой привычке или известите свои «контролирующие органы» – партнера по взаимному контролю, членов группы взаимопомощи, участников форума, с кем вы общаетесь, и т. п.
- Внесите новую привычку в расписание дня в виде отдельного пункта.
- Развесьте повсюду, где можно, записки с напоминанием о новой привычке.
- Выполнив предусмотренные новой привычкой действия, вычеркивайте соответствующий пункт из расписания.

Назначение вашей новой привычки – обеспечить вашу постоянную сфокусированность на цели, даже если привычка заключается лишь в том, чтобы, смотрясь в зеркало, говорить себе: «К концу года я **непременно** добьюсь своей цели».

#### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.

- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

# ПОНЕДЕЛЬНИК 21

---

«Все броски, что ты не сделал, это целиком и полностью твои промахи», – заявил однажды Уэйн Гретцки. На мой взгляд, это истинный перл мудрости из уст величайшего хоккеиста и непревзойденного бомбардира всех времен.

Давайте подумаем над этим вот в каком ключе: возможно, вы любите ходить в горы. И понимаете, что, взбираясь или спускаясь по горным кручам, иной раз можно рассадить коленку, но вас это не пугает, и походы в горы доставляют вам массу удовольствия. Но что если риск ушибиться возрастет до 98%? Неужели это вас остановит, если горный туризм – ваша подлинная страсть? Конечно нет, ведь остаются еще 2%, что с вами ничего не приключится, а значит, поход – все равно дело стоящее. Если вы в походе упали и расшиблись, что ж, вернетесь домой, подлечитесь и в следующий раз снова отправитесь в горы. А какие у вас шансы покорить гору, если вы вообще не ходите в походы? Нулевые. Но вы гарантированно не получите никаких травм. Правда, вам и не бывать на вершине, и не видеть дивной красоты мира, каким он открывается только с горных вершин.

Те, кто настроен на 100%-ный успех и на меньшее не согласен, в определенном смысле инвалиды. Их выбивает из колеи тот факт, что не все их броски попадают в цель, что

не все окученные ими клиенты совершают покупки и не все читатели их блога подписываются на их рассылку. Ну и что в этом хорошего? И потом, сделав еще одно дело, вместо того чтобы лежать на диване, вы двигаетесь в правильном направлении.

Что вы предпочтете – чтобы ваш шанс получить более высокооплачиваемую работу равнялся 1% или чтобы этот шанс был нулевым?

Не правда ли, лучше иметь 50%-ный шанс совершить продажу, чем нулевой, т.е. вообще никаких шансов? А ведь чем больше вы прикладываете усилий, тем ваши шансы выше. Наступит момент, и успех станет неизбежным – это всего лишь вопрос математической вероятности.

Ах, какой расчудесной стала бы наша жизнь, если бы люди осознали, насколько легко добиться успеха, если всего-то запастись терпением и упорно, не покладая рук, продолжать начатое дело. А потому на этой неделе вам предстоит убедиться, насколько вырастают шансы на успех, когда целенаправленное действие становится вашей повседневной привычкой.

## Упражнение № 21

### **Дополняем новую привычку действием**

Определите, какое действие, не требующее много времени и сил, логически сочеталось бы с новой привычкой, которой вы обзавелись на прошлой неделе. Пускай само действие будет простым и несложным, но оно обязательно должно приближать вас к поставленной цели. Для примера предположим, что вы взяли привычку каждое утро, обращаясь к своему отражению в зеркале, называть свою цель. Предположим, ваша цель в том, чтобы за нынешний год избавиться от лишних 9 кг. Тогда свое ежеутреннее аффирмационное утверж-

дение вы могли бы дополнить таким полезным делом, как 30 приседаний или, например, 50 подъемов корпуса из положения лежа. Зафиксируйте свое новое обязательство в своем календаре и внесите в расписание дел на день.

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

# ПОНЕДЕЛЬНИК 22

---

**Н**а этой неделе мы будем оценивать ваш прогресс. Сколь далеко вы продвинулись в своих стараниях? Насколько приблизились к достижению своей цели?

В деле оценки самая лучшая политика – быть честным самим с собой. Если у вас нет конкретных цифр, отражающих ваше нынешнее положение относительно начала и конца пути, попробуйте рассчитать свою позицию как можно точнее.

Мы будем оценивать пройденный вами путь не ради того, чтобы определить, насколько в точности вы преуспели или не преуспели. Ваше продвижение к цели важно нам, и по нему мы будем судить, нужно ли вам поэкспериментировать с различными стратегиями, когда движение вперед приостановилось. Предположим, вы поставили перед собой цель к концу года скопить \$10 000, но на данном этапе у вас отложено всего лишь \$1900, а дальше дело застопорилось. Значит, самое время активизировать свои усилия – попробовать новые методы или предпринять мозговой штурм, чтобы изменить нынешнюю стратегию.

Часто рутина ежедневных действий по продвижению к цели настолько затягивает, что мы упускаем из виду необходимость периодически останавливаться, чтобы оценить свой прогресс. А часто мы даже не пытаемся сделать это

из опасения, что результаты наших усилий окажутся удручающе жалкими. Уж сколько раз мы убеждались, что, взявшись оценивать свой прогресс, никогда не знаешь заранее, чего ждать. Хорошо если результаты налицо – это воодушевляет и придает энергии. А если выяснится, что топчешься на месте и все усилия бесполезны, то руки совсем опускаются.

Как ни претит мне это, а все же должен сказать: если хотите добиться успеха, вам придется периодически отслеживать и оценивать свой прогресс. Без такого «барометра» вы никогда не определите, пора ли менять стратегию или она по-прежнему хороша для вас.

Спросите меня: чем я меряю собственный прогресс? Сколько ни странно прозвучит мой ответ, мерилом прогресса я выбрал для себя единственное, что целиком и полностью в моей власти, – это мои усилия, и их меру я могу дозировать. Конечный результат, как известно, обусловлен целым рядом внешних факторов, тогда как наши усилия зависят только от нас самих.

Помните, как в 1980 году Соединенные Штаты бойкотировали летнюю Олимпиаду? Будь я спортсменом, нацелившимся на олимпийское золото, критерием оценки своих усилий по подготовке к соревнованиям я мог бы выбрать конечный результат, т. е. золотую медаль. И тут меня поджидало бы чудовищное разочарование, ведь отказ моей страны участвовать в Олимпийских играх не оставил мне ни единого шанса достичь своей цели. Но если бы я решил мерить свой прогресс уровнем достигнутого спортивного мастерства и натренированности, я бы оценил свои результаты на пятерку с плюсом. Пускай события вокруг той Олимпиады находились за пределами моего контроля, ничто не помешало бы мне добиться своей «личной золотой медали» за счет усиленных спортивных тренировок.

Оценивать степень своего продвижения следует предельно объективно. Вы же должны быть в курсе, работают ли исполь-

зуемые вами методы, приближая вас к цели, или уже пора попробовать что-то новое.

На этой неделе вам придется выделить время, чтобы как можно точнее оценить свой прогресс и определить, каков реальный счет на вашем персональном спортивном табло. Так вы узнаете, побеждаете ли вы в борьбе за свою цель. Или вам пора, как говорят в футболе, совершить камбэк – переломить ситуацию и отыграться. Это означает, что вы по-прежнему идете к победе, даже если изначально планировали действовать совсем иначе.

## Упражнение № 22

### **Призовем на помощь силу цифр**

Оцените в количественных показателях: насколько вы продвинулись по намеченному пути к нынешнему, 22-му понедельнику и сколько еще вам остается до цели?

Составьте план достижения цели так, чтобы его исполнение можно было оценить количественно. Изучите аналогичные планы других людей, которые успешно достигали целей, аналогичных вашей. Сопоставьте их планы со своим, это поможет определить, продвигаетесь ли вы верным курсом.

Теперь придумайте или поищите способы ускорить ваше движение к цели и поддержать свой моральный дух на оставшееся время. Если найдете толковые идеи, запишите их в календаре, дневнике или в отчете для своих «контролирующих органов».

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.

- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

# ПОНЕДЕЛЬНИК 23

---

**Ц**арь Соломон почитается многими как мудрейший из рода человеческого. В книге Екклесиаста царь Соломон говорит, что «двоим лучше, нежели одному... ибо если упадет один, то другой поднимет товарища своего. Но горе одному, когда упадет, а другого нет, который бы поднял его» (Книга Екклесиаста, 4:10). Такая вот простая и прекрасная мысль. А между тем многие игнорируют этот перл соломоновой мудрости – потому ли, что все желают добиться всего собственными силами, или из боязни просить кого-то о помощи.

Урок, который вам предстоит усвоить на этой неделе, состоит в том, что двое общими усилиями заработают больше, нежели поодиночке, поскольку каждый компенсирует своими достоинствами недостатки другого.

Да, но какое это имеет отношение к цели нынешнего года? Если, например, вы желаете привести себя в хорошую форму, то от наличия партнера или личного тренера «на-вара» вроде бы не будет. Неужели организм начнет сжигать больше калорий только из-за того, что вместе с вами кто-то тоже работает на тренажере?

Но если рядом нет знающего человека, который следил бы за ходом ваших тренировок, вы не сможете понять, правильно ли вы выполняете упражнения, адекватны ли нагрузки

вашему состоянию, а иначе, не ровен час, можно надорвать спину или получить травму. Следовательно, когда рядом с вами есть кто-то, кто готов оказывать помощь, вам будет проще добиться практически любой цели.

Ответьте: поручаете ли вы кому-нибудь часть задач, которые требуется выполнить, чтобы достичь цели, поставленной вами на этот год? Каким образом можно было бы облегчить вам жизнь? Могли бы вы попросить помощи у других людей, чтобы достичь вашей цели? Не забывайте, те, кто работает с вами, – люди вашей команды. Они будут помогать вам добиваться своей цели, хотя то, что вы будете от них слышать, не всегда будет так уж приятно.

На этой неделе вам следует сосредоточиться на всех действиях, которые еще остается выполнить для достижения цели. Тщательно проанализируйте каждое из них и решите, какие из них следует делегировать кому-нибудь другому. Время, знаете ли, ценное достояние, и вам следует определить, как им лучше воспользоваться.

Перечислю ситуации, при которых уместно и правильно делегировать часть своих дел другим:

- когда работа кропотлива и занудна (например, ввод данных в базу);
- когда другой может лучше выполнить эту работу (например, консультант);
- когда есть тот, кто может дать объективную оценку (например, персональный тренер или редактор, который готовит ваш роман к публикации);
- когда ваша работа требует специфических навыков, которых у вас нет или недостаточно, чтобы качественно выполнять ее.

Как вы, наверное, уже поняли, на этой неделе мы будем учиться делегировать работу тем, кто может выполнить ее для вас и лучше вас.

## Упражнение 23

### Подыскиваем себе товарища

Ищите кого-нибудь, кто на остаток года мог бы взять на себя роль вашего партнера-контролера. Возможно, такой человек найдется в вашем окружении или им станет кто-то, кто внушает вам уважение или чей пример вдохновляет вас. На кого бы ни пал ваш выбор, сагируйте его добиваться вашей цели и возьмите с него слово, что до конца года он будет помогать вам, а вы, разумеется, станете помогать ему.

Встретьтесь с ним на этой неделе, чтобы обсудить, что вы можете сделать вдвоем для достижения цели. Разработайте план на случай, если одному из вас или обоим не удастся добиться цели или пропадет запал добиваться ее. Придумайте, как вы будете поддерживать боевой настрой и желание идти к цели.

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

Одну из моих излюбленных историй об успехе мне навеяло выдающееся событие, непосредственным очевидцем которого мне выпала честь быть. В 1981 году, 12 апреля, я наблюдал запуск первого в истории космического челнока Columbia STS-1, причем наблюдал вблизи – вернее, настолько близко к месту старта, насколько допускали трибуны для простых смертных в Космическом центре им. Джона Кеннеди, расположенном севернее мыса Канаверал.

Там, на трибуне, в атмосфере всеобщего ажиотажа, я размышлял, сколько же времени челнок недвижно, как казалось со стороны, зависал над пусковой площадкой, прежде чем мощно устремился ввысь. Позже я выяснил, что более 80% запаса топлива ушло на то, чтобы корабль преодолел первую милю вверх, а остальных 20% хватило, чтобы проделать остальной путь. Какая изумительная метафора, едва ли придумаешь более яркое сравнение для успеха и начального разгона!

Вот и представьте, раз собираешься строить нечто грандиозное, предположим, высоченный небоскреб, то львиную долю времени и усилий придется затратить на закладку и возведение фундамента, а дальше здание, как мы видели не раз, растет быстро. Точно так же обстоят дела и с успехом – порой

приходится истратить массу времени и сил, прежде чем появятся первые ощутимые плоды ваших трудов.

Но если вы продолжаете сжигать свое топливо, если упорно копаете котлован под фундамент своего успеха, вы тем самым даете себе шанс создать нечто поистине впечатляющее. Как только вы пробьете барьер начальной инерции и наберете разгон, обнаружится, что всего-то и нужно еще каких-то 20% от уже затраченного «топлива», чтобы, не снижая темпа, двигаться вперед к своей цели.

Я вывел для себя этот принцип во время утренних пробежек. Я взял за правило не останавливаться, даже когда еле-еле переставляю ноги от усталости и едва могу перевести дух. Просто замедляю бег, чтобы восстановить дыхание, и когда оно восстанавливается, я легко могу нарастить темп, а все потому, что сохранил импульс движения. Мой опыт показал мне, что увеличить скорость бега проще, чем перейти с ходьбы на бег или начать бег после того, как остановился.

Вот и вы, прежде чем окончательно сложить оружие из-за того, что ваши усилия не принесли видимого результата, задумайтесь, как это скажется на импульсе вашего движения. А еще лучше – вспомните мои слова: даже если работать на достижение своей конечной цели **всего одну минуту в день**, цепочка действий не прервется. И вы обнаружите, что вам намного проще нарастить темп и посвящать работе над целью уже не минуту, **а один час в день**, поскольку вы не прерывали движения.

## Упражнение № 24

### Учимся ценить каждую минуту

Вот вам задание на эту неделю: дайте себе слово, что будете работать на продвижение к своей цели столько-то минут (важно установить конкретное количество). Сообщите об этом

обязательстве своему партнеру-контролеру и уговоритесь с ним, что будете ежедневно (или раз в несколько дней) отчитываться – рассказывать о том, как у вас идут дела.

Каждую секунду из этих нескольких минут вам надлежит потратить на интенсивные действия, направленные на достижение цели. Не дайте этим минутам пропасть даром! Тренируйтесь усерднее, бегайте дольше, заплывайте дальше, а если пишете роман, то сконцентрируйтесь и сделайте рывок. Не давайте себе отвлекаться на блуждание по Интернету, прослушивание музыки или онлайн-игры.

Если ваша цель в том, чтобы завязать любовный роман, пригласите на чашечку кофе кого-то из новых знакомых и покажите себя во всем блеске. Или на какое-то время изолируйтесь от внешнего мира, чтобы выжать из этих нескольких минут максимум пользы, чтобы они действительно приближали вас к цели, какой бы она ни была.

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

# ПОНЕДЕЛЬНИК 25

---

**И**з прошлой недели вы вынесли полезный урок – необходимо во что бы то ни стало поддерживать начальный импульс движения, т. е. ни на день не прекращать движения в сторону избранной цели. Для этого требуется настойчивость, вот о ней-то я и намерен подробнее поговорить с вами на этой неделе. Бывает, что одна только настойчивость становится решающим фактором, благодаря которому ваши усилия увенчиваются успехом.

В сущности, закон успеха можно было бы свести к одному, но чрезвычайно важному совету – недаром мы часто слышим его из уст людей, совершивших нечто действительно выдающееся. Совет этот: **не сдавайся!** Но неужто и вправду успех приходит просто потому, что «не сдаешься»? Разумеется, нет, ведь успех зависит и от многих других факторов. И разумеется, жизнь – это своего рода *искусство*. Она сложна и многогранна, как и те ухищрения, к которым мы прибегаем в попытках соотносить реальность и наши цели.

На прошлой неделе я призывал вас не сдаваться, т. е. не прекращать действий, направленных на продвижение к цели, даже если на эти действия вы потратите всего лишь минуту в день. Всегда лучше, говорил я, взять спортивную форму, доехать до спортзала и сделать шаг-другой по бегущей дорожке, чем вовсе не пойти в спортзал.

Почему это так важно? Объясняю: какие бы методы вы ни применяли, как бы ни удваивали свои усилия, сколько бы времени ни отдавали ежедневно работе по достижению цели, знайте, все это мгновенно сходит на нет, если вы сдаетесь и прекращаете действовать.

**Настойчивость!** Вот самое мощное оружие, которое вы выковываете на протяжении 52 недель нашего с вами путешествия к успеху. Знайте, на этом пути вас, быть может, поджидают самые настоящие чудеса, конечно, при условии, что вы упорно изо дня в день хоть на шаг, но продвигаетесь вперед, пускай даже уделяете своему делу всего лишь по несколько минут в день. Но вам никогда не изведать эти чудеса, если вы остановитесь.

Как вы догадываетесь, задача этой недели – научиться проявлять упорство в достижении задуманного. Само собой, я не агитирую за то, чтобы забегать в спортзал минут на пять и баста, – не сомневаюсь, что вы способны на большее. Но если сегодня вас хватает всего лишь на эти пять минут и на большее вы пока не решились, что ж, пусть так. Заставьте себя делать хотя бы это, просто ради того, чтобы не дать угаснуть вашей новой полезной привычке. Поверьте, за одной минутой последуют пять, затем десять минут... и т.д., пока у вас не выработается *обыкновение* посвящать этой полезной привычке солидную часть своего времени.

**Привычка... действие... настойчивость...  
результат... успех!**

## Упражнение № 25

### **Пообщаемся с объектом восхищения**

Обратитесь к человеку, который вызывает у вас восхищение, поскольку он уже добился крупных успехов в той сфере, где лежат ваши интересы. Попросите его поговорить с вами или

дать интервью либо отправьте ему по электронной почте вопросы о том, как ему удаются такие прорывы. Или пригласите его на чашку кофе.

Есть еще вариант: поискать в Интернете контакты какого-нибудь знаменитого блогера, культового автора, инструктора по личностному росту, известного оратора, занимающегося вопросами мотивации, или кого-то, с кем хотели бы поговорить и кто мог бы ответить на ваши вопросы и поддержать вас добрым советом. Сделайте это! Ведь не зря говорится, что под лежащий камень вода не течет и кто не рискует, тот не пьет шампанское!

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

# ПОНЕДЕЛЬНИК 26

---

**Н**а этой неделе я припас вам пригоршню волшебства. Впрочем, волшебство это старо как мир, и, пожалуй, это самый бородатый трюк из всего, что я предлагаю в этой книге. Да и само употребленное мною слово «трюк» в известной степени условно, ибо то, о чем я будут говорить ниже, – на самом деле добропорядочная, проверенная временем методика достижения целей.

Ну что, к чуду готовы? Извольте:

**Ведите себя так, как если бы уже были тем,  
кем хотите быть.**

Вот и вся премудрость.

Предположим, вы хотите избавиться от долгов, это ваша цель. Как бы вы вели себя, если бы их у вас не было? Вы чувствовали себя свободнее в тратах, верно? А скажите, задумывались ли вы, какой могла бы стать ваша жизнь, если бы она не была отравлена долгами, и сколько всего вы смогли бы сделать, если бы не были стеснены в средствах?

Вы возразите, что в свои нынешние финансовые передряги как раз и угодили ровно по той причине, что вели себя как человек, не отягощенный долгами. Но взгляните

на ситуацию со стороны: если вы на самом деле решили жить так, как живет человек без долгов, вам придется и поступать так же, как он, чтобы *оставаться* человеком без долгов.

Перефразируя афоризм Аристотеля, «делать – означает быть». А следовательно, вы не станете кем-то, пока не усвоите привычек этого кого-то. Если, например, вы желаете иметь хорошую физическую форму, смешно надеяться, что вы ее обретете прежде, чем начнете посещать тренажерный зал. Только с помощью физических упражнений и нагрузки ваше тело «согласится» соответствовать желаемой вами форме. А значит, *пребывание* в хорошей физической форме – есть результат ваших действий.

Именно поэтому вы должны немедленно взять за образец поведение того, кем желаете быть, и действовать в этом ключе. Вам надлежит делать то, что заставит ваше тело и ваш разум соответствовать образу того, кем вы хотите *быть*. **Делать означает быть.**

Вам нужно принуждать себя шаг за шагом приближаться к желаемому образу. Задайтесь вопросом: как вы будете вести себя, если добьетесь цели? (Более позитивно эта аффирмация звучит, если поменять «если» на «когда».) Если получите желанное продвижение по службе, то как станете одеваться, чтобы соответствовать новому положению? Вот и начинайте прямо сейчас одеваться так, как если бы уже получили повышение. Придется ли вам трудиться усерднее и больше, чтобы оправдать весомую прибавку к зарплате? Вот и начинайте прямо сейчас работать так, словно вам уже повысили ставку.

Стоит только сообразить, куда все это ведет, и вам сейчас же откроется, насколько велик этот принцип **«вести себя, как если бы я уже...»** и как сильно он может изменить вашу жизнь к лучшему.

## Упражнение № 26

### Привыкаем к новой роли

Итак, кем вы хотите быть? Как вы станете называть себя, когда успех будет у вас в кармане? Певец? Бегун? Супруг? Отец семейства? Домовладелец? Живописец? Актер? Предприниматель? Фрилансер? Консультант? Владелец малого бизнеса?

Начинайте именоваться этим званием прямо сейчас, имея в виду, что вы уже такой и есть. И даже на публике (если это не нарушает общественных установлений). В буквальном смысле заведите себе вещь, оповещающую всех вокруг, кто вы есть, — потратитесь на причиндалы, на которых значится ваш лейбл (например, можно заказать футболку с надписью во всю грудь «Бегунья» или кружку со словами «Лучший босс в мире»). Если иного не остается, то по крайней мере то время, пока идете к своей цели, обращайтесь к себе как к тому человеку, кем хотите быть.

#### **И помните:**

- Вы — молодец, вы — победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

# ПОНЕДЕЛЬНИК 27

---

**Н**а прошлой неделе мы обсуждали принцип «вести себя, как если бы...»: прежде чем вы сможете быть кем-то, необходимо совершить действия, которые делают вас этим «кем-то». Иными словами, действия всегда предшествуют бытию.

Отсюда следует, что вам предстоит заняться важным делом — подстегнуть и усилить собственные ожидания. Предположим, на прошлой неделе вам было трудно представить свою жизнь в условиях, когда ваши мечты уже осуществились. Тогда постарайтесь описать в деталях свои представления о том, как вы заживете, когда ваши мечты станут явью.

Не забывайте, что успех всегда несет с собой множество благ и выгод. Не это ли послужило главным мотивом, побудившим вас добиваться вашей цели? Вы хотите изменить свое положение, добиться большего, так чтобы жить в достатке и радости, защититься от невзгод, и это, заверяю вас, абсолютно нормально. И по большому счету вам не составит трудности нарисовать картину своего благополучия, крупных дерзаний и успеха.

При этом мы редко задумываемся и обсуждаем отрицательные моменты, связанные с достижением успеха. Но истина

в том, что если желаешь добиться успеха, надо быть готовым примириться и с его издержками. Разумеется, блага, которые сулят нам наши сбывшиеся мечты, должны значительно перевешивать издержки. И если желаете сохранить свое место в новой жизни, которая придет к вам с осуществившимися мечтами, то должны четко понимать ее негативные моменты и подготовиться встретить их во всеоружии, когда они дадут о себе знать.

Между прочим, многие экс-толстяки, преуспевшие в борьбе с избыточным весом, признавались, что им трудно воспринимать себя в образе человека стройного и привлекательного, даже когда окружающие в один голос превозносят их новый облик. Мало того, у бывших толстяков порой развивается циничное отношение к жизни, если они замечают, что окружающие стали лучше относиться к ним только из-за того, что у них стала стройной фигура.

Возьмем другой пример – повышение по службе. Ему обычно сопутствуют такие радости жизни, как прибавка к зарплате, восторги и поздравления родных и друзей. Но разве новая должность не налагает дополнительной ответственности и обязательств?

Упомянутые примеры негатива не должны стать препятствиями на пути к успеху. Но если вы желаете *стать* успешным, вам надо быть в курсе и оборотной стороны успеха. Если заранее подготовиться достойно встретить и преодолеть неизбежные издержки, вам будет проще представить себя в своей новой роли.

## **Упражнение № 27**

### **Погружаемся в истинные реалии успеха**

Вот вам задание на эту неделю – найдите человека, преуспевающего в достижении такой же или аналогичной цели, что

и у вас, и разузнайте, в чем состоят положительные и отрицательные стороны достигнутого им успеха. Например, можно поговорить с кем-то из именитых мастеров изобразительного искусства, скажем, с модным скульптором, и расспросить его, хватает ли у него сил выполнять все поступающие заказы.

Или расспросить восходящую звезду интернет-маркетинга, трудно ли ему поспевать удовлетворять требования многочисленных клиентов и приходится ли привлекать субподрядчиков.

Или можно потолковать с владельцем пекарни, где от покупателей нет отбоя, и выяснить у него, велики ли накладные расходы, и как он их покрывает, и каково ему каждое утро подниматься ни свет ни заря, чтобы к приходу первых покупателей заполнить витрины свежей, аппетитной выпечкой.

По ходу беседы записывайте все, что представляется вам важным, а после набросайте план, как будете справляться с издержками на пути к своей цели. Пускай все плюсы и минусы вашего будущего успеха отложатся в вашем сознании, свыкайтесь с этим уже сегодня, когда рисуете себе картины своей новой жизни. И постепенно она будет приобретать все больше правдоподобия и реалистичности.

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!

- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

# ПОНЕДЕЛЬНИК 28

---

**М**ои поздравления! Уж коли вы добрались до этой точки нашего путешествия, значит, вы продержались дольше многих. Пока вы пробивали себе путь к успеху, боролись с трудностями и напрягали силы как никогда прежде, то, возможно, и не заметили, что пройдена уже половина пути. А может, и отметили для себя сей отрадный факт. Возможно, вам кажется, что вы уже на полпути к заветной цели или что пройдено уже три четверти пути.

Ну, не будем замыкаться на том, что уже произошло, а сосредоточимся лучше на понятии, хорошо знакомом многим спортивным болельщикам, – это перерыв в матче между таймами или между периодами. В таких популярных видах спорта, как баскетбол и футбол, перерыв считается неотъемлемой частью игры. Это время для перегруппировки сил, переоценки игровой стратегии и, конечно, для отдыха перед следующей частью игры.

Если вы зашли уже так далеко, а ваш результат еще недотягивает до желаемого, пусть это вас не беспокоит. Первая половина игры позади, но впереди-то вторая половина, так что игра далеко не окончена. Даже профессиональным спортсменам нередко приходится напрягать силы, чтобы во второй половине матча наверстать упущенное и в конечном итоге

вырвать победу. И почти каждый такой камбэк (когда проигрывающая команда переламывает безнадежную ситуацию и побеждает) объясняется тем, что в перерыве стратегия борьбы была скорректирована. И во многих случаях победителем становится команда, которая концентрируется на общих характеристиках плана игры.

Итак, в чем состоит урок этой недели? Независимо от того, многого ли вам уже удалось добиться за первое полугодие или результаты ваши плачевны, решающее значение имеет вторая часть года. И в вашей власти сделать ее такой, какой вы хотите.

Если результат пока не так хорош, как вы ожидали, не беда – проанализируйте причины, извлеките уроки и смените стратегию, чтобы на всех парах мчаться к успеху. Если же за первую половину пути вы добились большего, чем ожидали, самое время напомнить себе, что пока вы только на полпути к цели и если сейчас бросите начатое, то рискуете провалить все дело, и тогда – прости-прощай, ваша мечта. В общем, вы поняли, что сейчас не самое подходящее время для самоупокоения. (И вообще, этому слову – самоупокоение – не место в вашем лексиконе!)

Ни победы, ни поражения не присуждаются по результатам первой половины матча. Они присуждаются команде, которая сражается до последнего, и лишь в тот момент, когда звучит финальный свисток.

Задание вам на эту неделю – определиться, что вы намерены делать дальше, во второй половине игры. Какие из ваших стратегий необходимо пересмотреть? На каких направлениях действовать с прежним напором?

## **Упражнение № 28**

### **Отважимся на риск!**

Вот и настала пора обозреть все достигнутое за предшествующие 27 недель. Какие новые привычки вы выработали, а какие

так и не прижились? Какие из ваших усилий принесли плоды, а какие окончились ничем?

На этой неделе вам надо решиться и совершить смелый и, пожалуй, даже рискованный поступок. Предлагаю что-нибудь в таком духе:

- отправиться в дальний велопробег с группой бывалых велосипедистов, хотя ваш внутренний голос подсказывает, что всю дорогу вы будете плестись в хвосте;
- обратиться к университетскому преподавателю литературы с просьбой дать критический отзыв на ваше литературное произведение – на ту часть, что у вас уже написана;
- записаться на собеседование в качестве соискателя на должность, которую вы желаете получить;
- отправиться в университет (или иное учебное заведение), чтобы подать заявку на обучение по интересующей вас программе, выяснить, каковы требования и насколько вы им соответствуете;
- разузнать в кадровой службе вашей нынешней компании, не откроются ли в ближайшее время вакансии на должности, более привлекательные для вас, чем нынешняя;
- попросить вашего партнера-контролера дать вам трудновыполнимую задачу и пообещать выполнить ее, даже если она представляется вам непомерно странной или нереальной;
- уговорить близкого друга, чьему вкусу вы доверяете, чтобы он проинспектировал ваш гардероб и помог подобрать наиболее привлекательный наряд для вашего предстоящего свидания.

Предпринимая смелый шаг, вы, возможно «подставляетесь» и делаетесь уязвимы, но это ваша заявка на успех. Если

ваше предприятие не удалось и вы не получили отклика, на какой рассчитывали, извлеките уроки из своих действий. И дайте себе слово сделать все, чтобы занять то положение, которое в будущем сулит вам успех.

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

**Н**а этой неделе я начну урок с поучительной истории. Однажды Платон спросил своего учителя великого древнегреческого философа Сократа: «Как обрести мудрость?» Сократ велел ученику следовать за ним на берег моря. Сократ вступил в воду и направился на глубину, погружаясь все глубже и глубже, а ученик послушно следовал рядом. Наконец они зашли на глубину. Сократ остановился и внезапно набросился на Платона, окунул его с головой в воду и силой удерживал. Платон неистово боролся в попытке освободиться, но не смог разжать крепкой хватки учителя.

В самую последнюю минуту, когда Платон уже готовился расстаться с жизнью, Сократ выволок его на берег. Едва к Платону вернулось сознание, он принялся обвинять учителя, что тот хотел утопить его. На что мудрый Сократ промолвил: «Если бы таково было мое намерение, я не стал бы вытаскивать тебя из воды. Когда ты возжаждешь моего знания так же, как только что жаждал глотка воздуха, ты получишь его».

Согласитесь, простой – хотя и несколько жутковатый – урок. Но в этой простоте заключена великая мудрость: **если желание достаточно велико, ничто не остановит тебя.**

Вопрос только в том, как оно вызревает, это желание? Вначале возникает обычное желание – добиться своей цели.

Подобное испытывает почти каждый из нас, и ничего особенного в этом нет.

Однако если предпринять какое-либо действие, направленное на продвижение к цели, желание достичь ее обретает силу, достаточную, чтобы по-настоящему **мотивировать** вас (т.е. побудить к действиям). Однако, если сегодня вы ударно потрудились ради своей цели, а на завтра свернули всякие действия, это не означает, что у вас есть желание. Это означает всего лишь, что вашей мотивации хватило всего на один день, не более.

Но какой же источник питает главную движущую силу желания? Так вот, желание рождается под влиянием почти навязчивых мыслей, когда вы, словно одержимый, устремлены всеми помыслами к своей цели, когда думаете о ней беспрестанно и предпринимаете конкретные действия к ее достижению, когда мобилизуете весь запас сил и энергии, отпущенный вам на день, и концентрируетесь, словно лазерный луч на достижении желаемого.

Закон намерения гласит: «Все, на что направлено внимание, проявляется и усиливается. Все, что выпадает из сферы внимания, распадается и исчезает». Часто ли вы ловите себя на том, что, когда видите перед собой цель, которая вам малоинтересна и не захватывает вас целиком, ваши мысли витают где-то далеко-далеко? Можно ли и каким образом поставить себе на службу силу этих посторонних мыслей?

## Упражнение № 29

### **Визуализируем свой успех**

Ну-ка поройтесь в своем дневнике целей (мы говорили о нем еще в первый понедельник) и напишите историю о том, как добились поставленной цели, с самого начала и до победного конца. Распишите в подробностях, какие трудности и пре-

пятствия вы преодолели, на кого и как повлиял ваш успех, кому от этого стало лучше, а кому хуже.

Перечитывайте эту историю каждый вечер, перед тем как лечь спать. Задерживайтесь на самых захватывающих и приятных для вас моментах: например, вспоминайте, что чувствовали, когда наконец добились своего, или как, на ваш взгляд, отреагировали на ваш успех другие люди. А перед тем как заснуть, когда уже погасите свет, помечтайте о своем успехе, снова и снова вспоминая всю историю вашей победы до тех пор, пока не заснете.

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

# ПОНЕДЕЛЬНИК 30

---

**А** что, если дойдя до этой точки, вы решили отказаться от начатого? (Хотя, должно быть, все же подумываете, не продолжить ли, ведь иначе не стали бы читать эту страницу.) Вообще говоря, когда добровольно отказываешься от избранной цели, это очень угнетающе сказывается на психике. Вы не только сожалеете о бездарно потраченном времени, но и скорбите, что вот еще один год жизни прошел впустую. И тогда, недолго думая, откладываете реализацию своей мечты до будущего года и в оставшиеся 23 недели благополучно предаетесь праздности.

Прошу вас, выкиньте из своего словаря эту вредную отговорку «можно сделать в будущем году», потому что на этой неделе вам предстоит снова взять старт, если вы уже сошли или собираетесь сойти с дистанции.

Многим ими же самими потерянное время крепко отвлекает жизнь – они изводят себя мыслями о великих делах, которые могли бы совершить, если бы взялись за них годом раньше, или о том, кем могли бы стать, если бы поставили себе такую цель (как ни грустно, а это еще одна разновидность феномена откладывания на потом). Возникает впечатление, будто они нарочно дают себе застрять в прошлом, чтобы оправдать свое нынешнее бездействие. Но при этом

заявляют, что снова попробуют – завтра, на той неделе, в следующем месяце или в следующем году.

Нет уж, мои дорогие, вам **не надо** быть такими. По крайней мере не в этот раз. Вы должны захотеть начать новую жизнь прямо сегодня.

**Да, именно сегодня!**

Видите ли, у многих людей сложился идеализированный сказочно-прекрасный образ себя завтрашнего. Они тешатся надеждой, что в тот день, когда решатся круто изменить свою жизнь, требуемая для этого мотивация, т. е. внутренняя побудительная сила к действию, разыграет в них, словно по волшебству. А свое нынешнее бездействие оправдывают тем, что стать такой личностью, какой им хочется, – задача для них непосильная. Им проще подождать, пока какой-нибудь чародей вручит им волшебную палочку, чтобы *p-p-раз!* – и одним махом решить все проблемы.

И потому они откладывают свое преобразование на потом и «сегодня» сидят сложа руки, грозясь: «Вот наступит завтра (или послезавтра, или после дождичка в четверг), и я покажу себя». Но вся беда в том, что, когда это мифическое «завтра» наступает, оно, увы, как две капли похоже на «сегодня», потому что они все равно сидят сиднем. Хотя, сколько ни выжидай, осуществить мечту не станет проще. Да и мы со временем не молодеем, и сегодня мы моложе, чем будем когда-нибудь потом. Так что «сегодня» – это самый ранний, какой только может быть, срок начать движение к своей цели.

Приведу вам для размышления слова шотландского естествоиспытателя, альпиниста и писателя Уильяма Хатчинсона Мюррэя: «Существует одна простая истина, незнание которой губит бесчисленные замыслы и великие планы: в тот миг, когда человек решается на что-то, Провидение немедленно включается в действие.

И тогда в помощь его замыслу случается много такого, что иначе никогда бы не случилось. Принятое решение влечет за

собой целый поток событий, благоприятствующих его осуществлению: полезных совпадений, встреч и предложений о материальной поддержке, в возможность которых никто и никогда бы не поверил заранее. На что бы вы ни были способны, чего бы вы ни надеялись достичь – начните делать это! Смелость влечет за собой гениальность, силу и чудеса».

Едва ли можно сказать лучше!

## **Упражнение № 30**

### **Начинаем новый отсчет!**

На этой неделе вам надлежит еще раз критически оценить все, чего вы добились к этому моменту, а также состоятельность ваших целей. Пожалуйте снова на старт, если не вынесли тягот пути и вернулись к прежним привычкам. Начинайте все сызнова и считайте это своей первой попыткой достичь цели, даже если корпели над этим делом весь предшествующий год. Можете предпринять что-нибудь такое:

- встать на весы;
- проверить, сколько раз подряд сумеете отжаться от пола или какую дистанцию пробежать не останавливаясь;
- уточнить, сколько денег на вашем банковском счете;
- обновить свое резюме;
- пересмотреть список новых знакомств.

Как только у вас появится трезвая оценка того, что вам удалось, и понимание, в каком направлении вы хотите двигаться, создайте новую полезную привычку, которая поможет вам каждый день хоть на один маленький шаг приближаться к вашей цели.

Может, это будет привычка улыбаться всем встречным, или делать по 30 подскоков перед утренним душем, или еже-

дневно посещать форум поддержки предпринимательства, чтобы быть в курсе, чем занимаются ваши собраты – начинающие бизнесмены. Словом, какой бы ни была ваша новая привычка, это должно быть что-то несложное и позитивное, что легко делать каждый день.

А теперь свяжитесь со своим партнером-контролером и известите его о новой привычке. Подтвердите, что остаетесь верны своей цели и по-прежнему стремитесь достичь ее. Попросите, чтобы он поддерживал вас, помогал сохранять мотивацию и целеустремленность. Да, обязательно обнулите часы и запустите новый отсчет времени – как если бы только сейчас, сию минуту, вы начали двигаться к своей цели.

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

**М**ечты покидают нас, не хлопая дверью... мечты умирают медленно и незаметно. Они умирают, когда вы откладываете намеченный на сегодня поход в спортзал до будущей недели. Они умирают, когда вы впускаете в свою душу цинизм, вместо того чтобы пересмотреть свои жизненные установки и настроиться на лучшее будущее.

Мечты живут и умирают потаенно, никто не заметит, что ваша мечта испускает дух, и не забудет тревогу. Вы спохватитесь, только когда вашей мечты уж простынет и след. А бывает, что и не спохватитесь, до тех самых пор, пока мир не предстанет перед вами в самых мрачных красках и вы впадете в жестокое уныние.

Знайτε же, что уныние и разочарование – это **реальные** опасности, подстерегающие нас на жизненном пути. Хотя многим кажется, что бояться надо препятствий, неудач, насмешек, унижений и промахов.

На самом деле единственное, чего действительно стоит опасаться, – так это собственных мыслей, таких как: «Я не стану ничего предпринимать, потому что боюсь выставить себя в смешном свете»; «Я не желаю идти на риск, поскольку могу ошибиться»; «Не хочу испытать очередное разочарование». Иными словами, наиболее разрушительно

действуют на вас именно те мысли, которые вы сами себе внушаете.

Не бывает борьбы более беспощадной или изматывающей, чем внутренняя борьба, которую вы беспрестанно ведете с самим собой. Вы – свой самый безжалостный критик, и только вы решаете, какими глазами смотреть на мир и каким видеть его.

Не спору, в жизни каждого из нас хватает трудностей. Но не так они важны, как наше к ним отношение или то, как мы решим воспринимать их.

Задумайтесь, станут ваши страхи непреодолимыми препятствиями на вашем пути? Или вы разглядите в них возможности для дальнейшего роста? Одним словом, настало время сосредоточиться на ваших отношениях с самим собой и позаботиться, чтобы разочарование и уныние не запустили свои цепкие когти в ваше сердце. Вы должны одержать верх над собственными негативными эмоциями и выйти из этой борьбы победителем. Что бы ни случилось с вами в жизни, это ничто в сравнении с той силой, которая таится внутри вас.

## Упражнение № 31

### **Включаем барометр настроения**

На этой неделе вашим заданием будет как минимум трижды в день измерять свой внутренний настрой, задавая себе вопрос: «Какие чувства вызывает во мне моя цель?» Если хоть раз вы признаетесь себе, что напоминание о цели вгоняет вас в уныние или рождает чувство вины, используйте один из физиологически оправданных приемов восстановления бодрости духа. Вот вам несколько рекомендаций, как быстро преодолеть приступ уныния.

- Выберите на 20-минутную прогулку или пробежку.
- Побудьте на солнышке.

- Посидите четверть часа под синей лампой: ультрафиолет благотворно действует на нервы.
- Послушайте зажигательную музыку.
- Побалуйте себя кусочком шоколада или чашкой кофе.
- Поболтайте с другом, чтобы поднять себе настроение.
- Посмотрите смешные видеоролики или почитайте комиксы.
- Станцуйте так, словно от этого зависит ваша жизнь.
- Прodelайте несколько энергичных физических упражнений. Например, попрыгайте, поднимая ноги на уровень плеч и одновременно хлопая ладонями над головой – поверьте, очень тонизирует.

Наукой доказано, что все эти действия выводят из угнетенного состояния и дарят хорошее настроение. Обратите внимание, эти действия следует выполнить *немедленно*, как только ощутили упадок духа; не разрешайте себе унывать или угрызаться чувством вины.

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

**Ч**арли Джонс («Блистательный»), известный консультант и автор книг по самосовершенствованию, однажды высказал гениальную мысль: «Через пять лет ты останешься таким же, как сегодня, если не считать двух вещей: книг, которые ты прочитаешь, и людей, с которыми соприкоснешься». Да, вот уж поистине толковый рецепт успеха, особенно если в ближайшие пять лет хочешь изменить себя.

Из всего этого логично вытекает вопрос: сколько времени вы тратите ежедневно на чтение книги по саморазвитию? Или на биографии кого-нибудь из своих кумиров?

Сама по себе привычка читать каждый день хотя бы по четверть часа может радикально изменить вашу жизнь. Не то чтобы перемены будут давать о себе знать каждый день, по большей части они совершаются незаметно, и по прошествии пяти лет ваши взгляды и представления о мире в корне переменятся.

Люди, которыми вы окружаете себя, не менее, чем прочитанные книги, воздействуют на вашу личность. Многие ученые склоняются к мнению, что даже такой феномен, как ожирение, «социально заразен» — не в том смысле, что передается вирусным путем, а в результате закономерностей социальной психологии. Но если, находясь бок о бок с людьми тучными, вы и сами рискуете набрать лишние килограммы,

значит, в окружении людей позитивных у вас есть все шансы «заразиться» оптимизмом и позитивным взглядом на жизнь. Эту логику можно продолжить.

Итак, следующая полезная привычка, которую вам надлежит выработать, — искать людей, у которых вам есть чему поучиться. Вполне вероятно, что люди из вашего нынешнего окружения не слишком способствуют изменению ваших представлений о жизни. Конечно, не следует отказываться от друзей, но что вам определенно стоит сделать, так это добавить в свой круг общения людей с великими замыслами и большими амбициями, особенно если их мечты и устремления масштабнее ваших. Общение с такими людьми разительно изменит ваш образ мыслей. Вас и самих изумит поразительная быстрота, с какой эти новые знакомцы и перенятые у них привычки перенаправят ваше мышление в новое русло — вы почувствуете перемены через считанные недели, что уж там говорить о пяти годах.

## Упражнение № 32

### Читаем, чтобы расти

Подберите себе книгу по саморазвитию, по стратегиям или найдите биографию какой-нибудь выдающейся личности. Читайте по 15 минут в день перед сном или сразу, как проснетесь, если вы ранняя птичка. По ходу чтения берите на карандаш все, что заденет вас за живое, «написано прямо про вас» или дает вам заряд энергии для достижения вашей цели.

#### **И помните:**

- Вы — молодец, вы — победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.

- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

**П**орой желание добиться цели есть, а вот идеальной гармонии с самой целью как-то не ощущается, ну не вызывает она глубокого отклика в душе, и все тут. А это, несомненно, сильно затрудняет продвижение к цели, поскольку вы сами, хотя и невольно, будете внутренне сопротивляться этому.

Вероятно, так бывает, когда вы напираете изо всей мочи, хотя было бы разумнее плыть по течению, или ломитесь в открытую дверь. И случается порой пересиливать себя и чуть не за шиворот тащить себя к цели, тогда как душа отчаянно сопротивляется и жаждет иного. И когда глубокой ночью после очередного трудного дня вы еле-еле доползаете до постели, вас гложет мысль, что это время можно было бы посвятить более приятным занятиям.

Так не пойдет, не тот это способ, каким вы должны добиваться своей цели, – говорю вам как человек, который убедился в этом на собственном опыте. Многие годы я пытался достичь определенных целей, касающихся моего здоровья, но внутренне я их не принимал. По самым разным причинам меня не особо заботило, добьюсь я этих целей или нет. Ко мне эти цели имели лишь косвенное отношение, поскольку это было то, чего хотели от меня другие. И хотя я прикладывал

некоторые усилия по достижению этих целей, мое негативное отношение к ним в конце концов возобладало. И что в итоге? Я изгрыз себя за неспособность достичь этих целей.

Подозреваю, что и вам приходилось сталкиваться с подобным. Интересно, а как вы преодолеваете свое внутреннее сопротивление?

Первым делом необходимо еще раз взвесить причины, побудившие вас добиваться избранной цели, и наметить шаги, которые помогли бы распалить ваше желание достичь ее, что называется, «до белого каления». Требуется предпринять какие-то действия, направленные на достижение цели, избыточные в сравнении с тем, что вы считаете нужным и достаточным. В итоге вам удастся преодолеть внутреннее сопротивление и создать нужный внутренний настрой.

Чтобы прийти в согласие со своей целью, вам нужно определить, какие из ваших убеждений ограничивают вас, и немедленно избавиться от них. Вскоре новые убеждения, что явятся на смену прежних, повлекут вас к вашей цели, избавив от необходимости заставлять себя стремиться к ней.

Любой малыш, которого мама катит в коляске, поведает вам, что куда веселее, когда тебя везут, чем когда приходится катить ее самому. И что бежать под горку легче, чем пыхтя взбираться на нее!

## **Упражнение № 33**

### **Ищем приятный способ добиваться цели**

Расспросите своего партнера или народ на форуме, какие аспекты процесса достижения цели (а она у вас, напомню, общая) они находят самыми приятными. Узнали? Теперь откройте новую страницу в своем дневнике. Разделите ее пополам вертикальной чертой, затем одну из двух колонок озаглавьте «Ненавижу», а другую – «Обожаю».

В первой запишите столбиком все составляющие процесса достижения цели, которые вам невыносимы, а в колонке «Обожаю», соответственно, те, что доставляют вам удовольствие. (Составляющие плана, с которыми у вас все о'кей, ни в ту, ни в другую колонку вносить не надо.)

Следующий шаг – продумать, можно ли исключить из вашей таблички один пункт из колонки «Ненавижу» и за счет этого увеличить время, которое вы тратите на дела из серии «Обожаю» в вашем плане достижения цели. Спросите себя: есть ли еще что-то, что вы обожаете делать (помимо того, что записано в соответствующей колонке) и что можно включить в ваш план? Чтобы вам было проще сориентироваться, ознакомьтесь с несколькими примерами. Думаю, это натолкнет вас на нужную мысль.

- Предположим, вы ставите перед собой цель найти партнера для любовных отношений. Вам претит атмосфера баров, зато нравится знакомиться с людьми в учебных аудиториях. Тогда вам стоит записаться на курсы, которые посещают преимущественно особы интересующего вас пола.
- Предположим, вы пробуете наладить новый бизнес. Вы любите совершенствовать свой веб-сайт, и вас прельщает процесс разработки нового продукта. Но при этом все, связанное с маркетингом, вам ненавистно. Подумайте, не стоит ли нанять специалиста по маркетингу, чтобы переложить на него эту неприятную для вас часть работы.
- А может, вы решили сбросить лишний вес. Но терпеть не можете бегать, потому что сразу начинаете задыхаться и обильно потеть. Тогда попробуйте плавать или запишитесь в тренажерный зал.
- Или вы, предположим, работаете на двух работах и вдобавок решили еще открыть побочный бизнес. Попро-

буйте найти кого-нибудь, кто выполнял бы за вас домашнюю работу, например подстригал лужайку или хотя бы раз в месяц делал бы у вас дома уборку.

В общем, вы уловили мою мысль – надо изыскать способ сделать ваше продвижение к цели как можно более приятным и устранить препятствия, которые могли бы помешать вам.

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

**Б**езразличие к результату — сложное и неоднозначное понятие, смысл которого, судя по всему, многие не улавливают.

С моей точки зрения, безразличие к результату означает состояние, когда ты целиком сосредотачиваешься на действиях, ведущих к цели, а прогресс, которого при этом добиваешься, тебя уже не волнует. Допустим, ваша цель — хорошая физическая форма. Тогда вам должно быть в радость заниматься в тренажерном зале, даже если вы не замечаете в себе никаких улучшений. В этом смысле вы **безразличны к результату**, поскольку вам доставляет удовольствие сам процесс.

Ранее я уже призывал вас измерять прогресс мерой ваших усилий, а не результатом. Я объяснял, если помните, что ваши усилия целиком и полностью в вашей власти, тогда как результат зависит не только от ваших усилий, но и от других факторов, часто вам неподвластных.

Говорят, например, что Эдисон пережил более 10 000 неудачных попыток, прежде чем ему удалось сконструировать коммерчески выгодную электрическую лампочку. Согласитесь, количество поражений просто немыслимое. Было бы уместно констатировать, что совершить такой подвиг — это выше человеческих сил.

В принципе, так оно и есть, но только если вы по пути то и дело оцениваете достигнутый результат. Тогда каждая неудавшаяся попытка – это ваша неудача. А если оценивать эти 10 000 попыток как усилия и измерять работу затраченными на нее усилиями, тогда вы и достигнете состояния безразличия к результату. И это позволит вам в первую очередь совершить 10 000 попыток и не сдаться.

Конечно, у Эдисона была цель сконструировать лампочку, годную для массовых продаж, и он никогда не терял из виду эту свою цель. Попробовав очередной вариант конструкции, Эдисон не торопился оценивать, насколько приблизился к цели. Но и не работал только ради того, чтобы предпринять очередную попытку. Нет, он анализировал результат каждой попытки, чтобы понять, в чем ошибся, и вносил соответствующие исправления в конструкцию, прежде чем попытаться еще раз. И каждая неудача на шаг приближала его к успеху.

Тут уместно вспомнить идею Джима Рона, что людям следовало бы «стремиться стать миллионером, но не ради кучи денег, но ради той личности, какой они станут в этом процессе».

Олимпийцев, не выигравших золотые медали, мы не называем неудачниками, потому что в процессе подготовки к победе они, собственно, и стали олимпийцами. Каждый из них имеет ясное понимание, что такое дисциплина и успех. Потому-то они и стали выдающимися спортсменами, что метили так высоко.

Одного этого вам должно быть достаточно, чтобы войти в состояние безразличия к результату и сконцентрироваться на воспитании в себе привычек, необходимых для достижения ваших целей, а не просто фокусироваться на самой цели.

Разумеется, не повредит, если вы будете со всей страстью желать достижения цели. Но вам следует осознавать и ценность самого процесса.

В тяжелые дни, когда успех кажется таким далеким, что вы от отчаяния готовы все бросить, напомните себе, каким вы станете, если **не бросите** дело на полдороге. И вы станете тем, кем хотите стать, даже если не достигнете цели. Вы станете человеком, который идет по жизни с большей уверенностью в себе, с большей решительностью и осознанием своей силы.

Такой личностью вы сможете ощутить себя на этой неделе!

## Упражнение № 34

### **Определяем, ради чего мы добиваемся своей цели**

Откройте свой дневник и опишите причины, побуждающие вас добиваться выбранной цели. А затем перечислите все то, что вам нравится делать ради достижения этой цели, а также перемены к лучшему, которые вы наблюдаете в себе, независимо от того, удастся вам добиваться целевых количественных показателей. Ваши записи могут быть такими:

- Я считала, что хожу в тренажерный зал с единственной целью – сбросить лишние 14 кг, потому что мне всегда хотелось выглядеть «на все сто». Пускай на сегодняшний день я потеряла всего 4,5 кг, все равно я очень довольна собой, потому что уже сейчас чувствую себя более стройной и подтянутой. А еще я в восторге от того, что теперь могу называть себя девушкой со спортивной фигурой. Я и дальше буду получать удовольствие от тренировок и от этого восхитительного осознания, что у меня стройная, спортивная фигура, даже если мне и не удастся сбросить все 14 кг.
- Мне казалось, что я взялся писать роман, потому что мне очень хотелось, чтобы моя книга красовалась на полках магазинов сети Barnes and Noble. Теперь-то до

меня дошло, что я пишу просто потому, что сам процесс доставляет мне наслаждение. Мне нравится видеть, как слова ложатся на бумагу, мне нравится рассказывать истории, раскрывать суть разных идей, вести диалог с читателем, заинтересовать, захватить, тронуть его.

- Я думал, что учусь петь под гитару ради того, чтобы в один прекрасный день прославиться. А теперь понимаю, что обожаю петь под собственный аккомпанемент просто так, даже когда меня никто не слышит, просто потому, что музыка стала для меня способом самовыражения.
- Начиная побочный бизнес, я рассчитывал, что со временем смогу бросить основную работу и стану сам себе хозяином. Теперь я осознал, что получаю массу удовольствия оттого, что веду собственное дело, что преодолеваю трудности, решаю сложные задачи, проявляю изобретательность и смекалку. Я готов и дальше наслаждаться этим процессом, даже если мое дело не разрастется настолько, чтобы прокормить меня.

Заведите обычай перечитывать написанное каждый вечер перед сном и при этом напоминайте себе, что процесс достижения вашей цели столь же важен, как и конечный результат.

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!

- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

**К** каким образом вы бы строили пирамиду? Очень просто, по одному камешку за раз: сначала один, потом другой и т.д., главное, чтобы добавлять камешки поштучно. Многие из нас порой настолько сосредоточиваются на результате своих действий, что забывают о том, насколько важно само действие. Если хотите возвести пирамиду, знайте, что все дело сводится к тому, чтобы просто класть по одному камешку за раз.

А многие ли из вас, позвольте спросить, руководствуются этой философией на деле? Увы, нет. Много ли найдется среди вас людей, которые сосредоточивают все внимание на делах сегодняшних вместо того, чтобы изводиться мыслями о том, что надо успеть доделать к завтрашнему дню или к следующей неделе, или о том, насколько лучше они себя чувствовали, будь у них возможность отложить работу до более подходящего времени?

Выкиньте из головы подобные мысли, они не для вас. Напоминаю: в этот год только вы делаете работу, которая требуется от вас сегодня, и ничего другого. Разумеется, это может потребовать от вас геркулесовых трудов, особенно если вы поставили перед собой много целей. Но если вы постоянно сетуете, что трудитесь в поте лица, а весомого результата все

нет и нет, значит, видимо, пришло время несколько абстрагироваться от конечной цели.

Приведу пример. Предположим, что вы – скульптор и в настоящий момент работаете над новой композицией. Но вот беда, работа продвигается трудно, можно сказать, черепашьим шагом. А все потому, что каждый божий день вы подолгу созерцаете свою недоконченную скульптуру. Вы пристально рассматриваете ее вблизи, потом отступаете и смотрите издали, потом кружите вокруг, разглядывая ее во всех мыслимых ракурсах. А это созерцание, надо сказать, занятие непродуктивное, разве только оно имеет целью подсказать вам, каково должно быть ваше следующее действие. В противном случае вам вовек не завершить свое творение.

Вообразите, насколько растянулось бы строительство Великих пирамид, если бы древние египтяне, уложив очередной гигантский блок, бросали работу, чтобы отбежать в сторону и поглядеть, как теперь выглядит их постройка и далеко ли ей до завершения. Да они бы и по сей день ворочали свои глыбы, так и не закончив свой титанический труд!

Вспомним времена, когда еще не было бензиновых двигателей и землю пахали на мулах и быках. На поле еще издали можно было высмотреть неопытных новичков – они то и дело оглядывались, проверяя, много ли вспахано, вместо того, чтобы по примеру бывалых пахарей спокойно следовать бороздой до кромки поля. Стоило погонщику-новичку оглянуться, как предоставленный сам себе мул тут же сходил с борозды и увлекал плуг незадачливого погонщика в сторону, поперек чужих борозд.

К чему я клоню? Вполне понятно ваше желание то и дело проверять, насколько вы продвинулись к намеченной цели. Но не слишком увлекайтесь этим занятием, особенно если от отсутствия явного прогресса у вас опускаются руки. Перестаньте оглядываться на пройденное, поскольку это только тормозит процесс.

Хотя, если вы хотите оставаться в ладу со своей конечной целью, вам не уйти от того факта, что ваши дневные труды столь же важны. В конце концов, если вы хотите срубить дерево, нужно раз за разом наносить топором удары по стволу. Бесплезно после каждого удара отстраняться и прикидываться, насколько склонился ствол и долго ли еще понадобится рубить, ведь от этого дело ни на йоту не продвинется.

Из всего сказанного следует, что на этой неделе вам нужно сфокусироваться на том, чтобы **просто прожить** день за днем. Вот и все, что должно занимать вас на этой неделе. Плевое дело! Даже если считаете, что важно время от времени перенастраивать свою стратегию, напоминайте себе, что в фокусе внимания следует держать стратегии **долгосрочные**.

Ежедневная работа есть именно то, что есть: работа, которую вы должны делать изо дня в день. И если пытаетесь регулярно удостоверяться, сколько уже сделано, значит, сами усложняете себе жизнь. А потому призываю вас: бросьте вы эти бесконечные замеры, успокойтесь и получайте удовольствие от жизни, пока будете складывать *собственную* пирамиду!

## Упражнение № 35

### **Выбираем по одному камушку на каждый день**

Обратитесь к своему календарю, изучите, что у вас запланировано на эту неделю, и наметьте на каждый день по одному делу, которое позволит вам сделать очередной шаг к цели. В зависимости от вашего расписания это могут быть значительные мероприятия или какие-то мелочи. Суть задания в том, чтобы каждый день добавлять по одному камушку к пирамиде вашей цели, пускай даже этот камушек крохотный.

Запишите намеченные на каждый день дела в своем календаре. Как только справитесь с очередным делом, сразу вычеркивайте его. Возьмите за правило отчитываться о сделанном своему партнеру-контролеру или группе поддержки — это поможет вам выполнить данное упражнение.

### **И помните:**

- Вы — молодец, вы — победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

**П**рипомните, когда в последний раз вы пробовали примериться к своей цели? Предположим, вы хотите купить автомобиль. И когда вы в последний раз проходили тест-драйв? Или, например, если вы хотите добиться повышения по службе, то когда в последний раз покупали себе костюм, подходящий для новой должности? Если ваша цель в том, чтобы купить дом, то когда вы в последний раз просматривали объявления о продаже домов, изучали базу данных недвижимости или, может быть, ездили осмотреть выставленный на продажу дом?

Подготовка к достижению цели может вылиться в удовольствие, если дать волю своим фантазиям. Единственная разница в том, что вдобавок вы активно действуете, чтобы эти фантазии обрели реальность.

Знавал я одного малого, который готовил себя к карьере лектора, так он взял обыкновение забираться на сцену в пустом зале, где только что прошло какое-нибудь крупное публичное мероприятие, и просил его сфотографировать. Таким образом он усердно внедрял в свое подсознание картину зала, переполненного слушателями, которые бешено аплодируют его зажигательным речам. (Стоит ли удивляться, что он в конце концов добился своей цели.)

Одним словом, какой бы ни была ваша цель, найдите способ придать ей материальное воплощение и примерьтесь, каково это, когда ваша цель достигнута. Даже если поначалу вам будет не слишком уютно в новой для вас роли, не расстраивайтесь, вы сами не заметите, как этот костюмчик сядет на вас как влитой!

Вот несколько способов примерить на себя свою цель в реальных условиях.

- *Желающим похудеть*: отправляйтесь в магазин и купите себе сорочку, брюки или платье того размера, до которого рассчитываете похудеть, и повесьте эту одежду в таком месте, чтобы она каждый день маячила у вас перед глазами.
- *Желающим скопить деньги*: подходите время от времени к банкомату и запрашивайте распечатку баланса на вашем счете. Потом берите ручку и перечеркивайте сумму баланса, а поверх пишите ту, которая бы вас устроила.
- *Начинающим артистам*: воспользуйтесь приведенной выше «мизансценической» методикой моего предпринимчивого приятеля. Представьте, как взираете со сцены в зрительный зал, совершенно покоренный вашим искусством.
- *Начинающим литераторам*: возьмите стопку бумаги толщиной несколько дюймов и покачайте на ладони, чтобы ощутить тяжесть вашей будущей книги еще до того, как приступите к ее созданию.

Уверен, вы придумаете, какой материальный предмет может вам физически ощутить свою достигнутую цель и примерить ее на себя, просто чтобы определить, каково это будет.

Способствует ли это упражнение тому, что заветная цель сама придет к вам в руки? Разумеется, нет. Но это, поверьте,

великолепный способ усилить ваше желание добиться своей цели, а кроме того, это будет вам напоминанием, ради чего вы так самоотверженно вкалываете и затрачиваете столько сил.

## **Упражнение № 36**

### **Тест-драйв своей мечты**

Как вы уже уяснили, задание этой недели – разработать сценарий, позволяющий вам повести себя так, словно ваша цель уже достигнута. Попробуйте проделать что-то из следующего:

- Попросите товарища, который работает в той сфере, куда вы стремитесь, взять вас с собой на работу и следуйте за ним, подобно тени, смотрите, слушайте, впитывайте.
- Спросите у популярного писателя разрешения побыть рядом с ним, когда он будет подписывать читателям свои книги. Или можете предложить обменяться отрывками из произведений для взаимной критики.
- Попросите кого-нибудь сфотографировать вас в самых удачных ракурсах, так чтобы было заметно, насколько стройнее и интереснее вы стали.
- Купите джинсы, какие вам хочется, но не нынешнего, а желаемого размера.
- Попросите у кого-нибудь из признанных мэтров разрешения провести день в его студии. Или предложите поработать на подхвате, когда он будет отливать формы, или расставлять свои произведения на выставке, или готовить материал для крупной работы.
- Запишитесь на прослушивание в оркестр или на кастинг на роль в пьесе.

- Пройдите тест-драйв на машине, которую планируете купить, когда расплатитесь с долгами или получите новую работу.
- Выберите загородную виллу, которую намереваетесь снять для праздника, который устроите себе, как только ваш новый бизнес станет прибыльным.

Что бы вы ни предприняли на этой неделе, главное – физически «выйти на сцену» и попрактиковаться вести себя как человек, достигший своей цели. Вы должны не просто думать о своей цели, а почувствовать свою новую роль и наслаждаться предвкушением!

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

**В** спортивном мире есть такая популярная поговорка: «Нет боли, нет и победы». Это прозрачный намек, что победа порой дается потом и кровью и что совершенствоваться – зачастую означает преодолевать себя, браться за то, что не нравится, что трудно и неприятно. Здесь просматривается близкое сходство с той идеей, что перемены всегда трудны, ибо заставляют нас выступать одновременно в двух ролях – преобразователя и преобразуемого.

Думаю, эта поговорка подойдет практически к любой области деятельности. Перемены редко когда даются легко. Мы страшимся менять существующее положение вещей, чтобы не лишиться того, что имеем, и у многих из нас мозги по умолчанию запрограммированы на желание сохранить статус-кво.

Чаще всего перемены заставляют нас нервничать, поскольку нам приходится делать что-то совершенно иное. А все неизвестное вызывает у нас боязнь, и потому мы впадаем в естественное беспокойство, если предстоит делать то, чего мы никогда раньше не делали.

В других случаях перемены вызывают дискомфорт, так как ставят нас перед необходимостью расширить границы своих возможностей, а это по определению означает шагнуть за пре-

делу зоны психологического комфорта – привычного жизненного пространства, где нам уютно, надежно и безопасно. Но вряд ли вы сможете улучшить свое нынешнее положение, если не готовы делать то, что прежде никогда не делали.

Недаром Элеонора Рузвельт утверждала: «Каждый день надо делать что-нибудь, что тебя пугает».

Знаете, как включить пятую скорость, чтобы помчаться к цели на всех парусах? Полюбить это неведомое пространство за границами своей зоны комфорта. И как только состояние дискомфорта делается вам привычным, попытки достичь цели не будут восприниматься как нечто мучительное и пугающее. Более того, если вы не станете покидать зону комфорта, вас начнет преследовать ощущение, будто вы погружаетесь в апатию и самоуспокоение (вот оно опять выскочило, это запретное слово!). Вам покажется, что вы исключены из жизни, а внутренний голос будет нашептывать, что есть вещи куда более захватывающие и интересные, нежели то, чем вы занимаетесь сейчас.

## Упражнение № 37

### **Сами выберем себе мучение**

На этой неделе вам надо хотя бы раз в день покидать зону своего психологического комфорта. Причем необязательно, чтобы это было какое-то крупное испытание. Если ваша цель – развить в себе общительность, то в первый день недели можно всего лишь выйти прогуляться и сказать кому-нибудь незнакомому: «Привет!» Впрочем, если вы интроверт, это простенькое задание может оказаться вам не по силам. Что ж, тогда совершите свой первый выход из зоны комфорта в домашней обстановке – позвоните незнакомому человеку и поздоровайтесь с ним. Вот еще несколько советов, как выйти из зоны комфорта.

- Обсудите с юристом вопрос о создании собственной компании с ограниченной ответственностью.
- Установите на компьютер программу бухгалтерского учета для вашего бизнеса.
- Откажитесь от кабельного телевидения и на сэкономленные деньги наймите себе наставника.
- Подайте на развод, чтобы брачные узы не мешали новым встречам.
- Запишитесь на дорогостоящие курсы, где обучают, как познакомиться и завести серьезные отношения, или на вечер знакомств.
- Запишитесь к диетологу и сдайте в руки специалиста.

Одним словом, совершите на этой неделе поступок, который потребует от вас преодолеть стеснительность или страх или будет несколько труден для вас. Но это должно быть что-то такое, без чего невозможно достичь вашей цели. Обратите внимание, что не возбраняется начать и с малого. Вам вовсе не обязательно грабить банк из тех только соображений, что это до жути страшно. Но это и не означает, что можно ограничиться чем-то пустячным, что не вызовет у вас ни малейших затруднений и не затронет вашу душу.

Как только справитесь со своим рискованном делом, отпразднуйте победу. Только вы знаете, как трудно это было и чего вам стоило совершить такое, и только вы способны оценить, насколько важным было ваше решение совершить этот поступок.

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.

- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

# ПОНЕДЕЛЬНИК 38

---

**Н**адеюсь, что к этой неделе нашего путешествия ваши надежды на будущее не угасли и по-прежнему греют вас. Тем более что вы уже можете предъявить кое-какие результаты своих усилий, даже если вам не удалось выйти на тот рубеж, который вы себе намечали.

Почему я завел об этом речь? А потому что на этой неделе нашей темой и лейтмотивом станет благодарность. Да-да, **благодарность**. И хотя вы продержались только 38 недель (достижение знатное, не спорю, но до конца еще идти и идти!), вам, полагаю, самое время воспитать в себе привычку испытывать благодарность за все, что посылает вам жизнь.

А вам, между прочим, за многое стоило бы благодарить судьбу. Если сейчас вы читаете эту книгу на своем компьютере, то можете напомнить себе, что у вас на один компьютер больше, чем у многих людей в мире.

Да и мало ли разнообразных бытовых удобств доступны вам? Разве у вас дома нет водопровода с проточной водой? Разве вы не имеете возможности постирать и высушить одежду, пускай для этого и надо дойти до прачечной за углом? И вы, по всей видимости, не страдаете малярией, тяжелой формой гриппа или тяжким хроническим недугом, который превращает жизнь в пытку.

Если у вас 4–5 кг лишнего веса, скажите спасибо, что не 8–10. А если весите на 10 кг больше нормы, поблагодарите судьбу, что не на 18–20! И так далее.

Словом, всегда найдется, за что можно испытывать благодарность. На память приходит один веселенький эпизод из пародийной комедии «Молодой Франкенштейн», где обыгрываются типичные сюжеты классических черно-белых ужастиков. Так вот, в этом эпизоде внук знаменитого доктора Франкенштейна и его молодой помощник Игорь (хотя в фильме его имя произносили как «Айгор» (Eye-gore) – кто видел этот фильм, не дадут мне соврать) на кладбище выкапывают из могилы мертвеца и между ними происходит следующий диалог:

Франкенштейн: *Фу, ну и мерзкая же работенка!* (пытаясь отряхнуть с руки какую-то склизкую гадость)

Айгор: *Ну, могло быть и хуже.*

Франкенштейн: *Да неужели? Что может быть еще хуже?*

Айгор: *Мог бы идти дождь.*

И тут в соответствии с классическими канонами кино раздается ужасающий раскат грома и с небес на землю обрушивается ливень. От неожиданности Айгор поскальзывается и сваливается в могильную яму.

Мораль в том, что всегда может быть хуже (о чем бы ни шла речь). И потому всегда найдется то, за что надо быть благодарным. И вам, думаю, самое время оценить все, что у вас *есть* на сегодняшний день. Потому что если вы не умеете дорожить тем, что имеете сейчас, то как собираетесь ценить то, что получите, когда ваша цель будет достигнута?

Надеюсь, вы не забыли слова Джима Рона, что миллионером стоит стать не ради денег, а ради той личности, в которую вы преобразитесь? И может, то, что я скажу дальше, прозвучит странно. Но есть немалый шанс, что к моменту, когда вы добьетесь своей цели, она уже не будет казаться вам таким

уж крупным достижением, каким виделась в начале. В том-то и состоит одно из свойств личностного роста, что вы привыкаете к лучшему и большему.

И потому, попробуйте-ка почувствовать признательность судьбе уже *сейчас*, потому что привычка быть благодарным поможет вам в будущем быть более жизнерадостным и счастливым. И еще поможет не утратить ощущения счастья, когда жизнь ополчится против вас.

Итак, на этой неделе вам надлежит каждое утро просыпаться с улыбкой на губах и от души говорить спасибо за то, что Земля по-прежнему вертится. Ведь что ни говори, а это еще один повод для благодарности.

## **Упражнение № 38**

### **Поделимся с теми, кто менее удачлив**

Найдите кого-то, кто не так обласкан судьбой, как вы, и подумайте, что вы могли бы сделать на этой неделе, чтобы улучшить жизнь этого человека. А когда будете делать свое доброе дело (скажем, поможете сгрести листья в садике пожилой соседке или угостите обедом товарища, у которого сейчас черная полоса), повторите себе не раз, какой же вы счастливец, что имеете возможность вот так помогать людям.

Если не найдете кого-то, кто нуждается в помощи, разыщите какую-нибудь благотворительную организацию и запишитесь в волонтеры. А можете проявить доброту или отзывчивость по отношению к совершенно незнакомому человеку – вот просто взять помочь кому-нибудь. Хорошо, если это доброе дело потребует от вас и времени, и усилий; и еще – если получится своими глазами увидеть, какую пользу или радость вы принесли этому человеку.

Если есть такая возможность, соотнесите свое доброе дело с конечной целью. Предположим, вы боретесь с избыточным

весом, тогда вскопать грядки в саду пожилой соседки – не только чудесный способ помочь человеку, но и отличная возможность позаниматься столь полезным для вас физическим трудом. Если ваша цель – написать книгу, вызовитесь почитывать вслух на внеклассных занятиях в школе, где учится ваш ребенок, или предложите подтянуть отстающего ученика по какому-нибудь предмету.

Если хотите стать профессиональным фотографом, на полдня отправьтесь в Общество защиты природы и сделайте (разумеется, бесплатно) фотографии животных, которых надо пристроить в добрые руки. Если мечтаете встретить спутника жизни, ступайте работать волонтером в такие места, где предположительно могут обретаться подходящие кандидаты на вашу руку и сердце. И все то время, пока будете «работать» добрым самаритянином, сосредоточьтесь на мыслях о том, какой же вы все-таки счастливцев, что вам дарована возможность следовать к своей цели.

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

Эту неделю мы целиком и полностью посвятим тому, чтобы культивировать в себе здоровую одержимость. Подозреваю, что это словосочетание может поставить вас в тупик как нечто, очень смахивающее на оксюморон, — наподобие «сухого дождя» или «нахмуренная от счастья физиономия». Ну ладно, поделюсь с вами одним секретом, который известен немногим: такое понятие, как «здоровая одержимость», существует, можете не сомневаться.

Возможно, с вами по соседству живет какой-нибудь чудак, который в любую погоду, даже в самое ужасное ненастье, совершает утреннюю десятимильную пробежку. Про такого, как он, вы бы сказали: «Этот малый явно одержим!» Однако трудно отрицать тот факт, что этот одержимый пребывает в отличной физической форме.

На этой неделе я попрошу вас припомнить случай, когда вы были охвачены той самой здоровой одержимостью. Может, это случилось, когда вы впервые влюбились. На первых порах ваша одержимость выражалась в том, что вы просто-таки бредили вашим «предметом». Вы проводили вместе все свободное время. А в разлуке мечтали, когда же вы снова встретитесь, и гадали, долго ли продлится ваш роман. Может быть, вы исписывали все листы в тетрадках

именем дорогого человека. Одним словом, вы были одержимы.

Если вы не испытываете такого же всепоглощающего чувства по отношению к своей главной цели (которой мы и добиваемся в этом году), возможно, в этом и кроется причина, почему у вас постоянно возникают препятствия на пути. Может быть и кое-что другое в таком же духе: допустим, вы какое-то время «подбивали клинья» к своей цели и теперь засомневались, есть ли в ней то, что вызывает истинную влюбленность и способна ли она распалить вашу страсть. Возможно, самое время избрать себе другую цель, которая будет больше по сердцу. Нет ничего зазорного в том, чтобы расстаться со своей целью, как говорится, полюбовно.

Или другой вариант: если ваша первоначальная одержимость целью переросла в более спокойное, зрелое чувство, вам, видимо, пора поддать жару и возродить страсть, которая сжигала вас вначале. В общем, настал час призвать весь изначальный любовный пыл и снова воспылать страстью к своей цели. *Ловите момент, друзья!*

Любовь, как известно, могучая сила. И ваша страсть к цели, пока вы ее добиваетесь, будет так же сильна и всесокрушающа, как и к тому, с кем у вас в разгаре любовный роман. Как только вы поймете, что здоровая одержимость – нормальное и естественное состояние души, тотчас же почувствуете, какой силы должно быть ваше желание, чтобы вести вас прямехонько к цели.

Итак, на этой неделе даю вам задание бросить все силы на то, чтобы возродить страсть, которую ваша цель внушала вам в начале нашего пути или позже, когда вы взвешивали, подходит ли вам эта цель, и она вдохновила вас.

Мысленно вернитесь в тот промежуток времени и подумайте, как бы вам вернуть тот психологический настрой.

Примите небольшую подсказку: энергия души устремляется к тому, на чем сконцентрировано ваше внимание. (Пом-

ните, я упоминал об «истинном севере»?) Чем сильнее вы концентрируетесь на каком-то объекте, чем больше думаете о нем, тем сильнее ваша одержимость этим объектом.

## Упражнение № 39

### **Попадемся в тенета своей одержимости**

На этой неделе вам надлежит отыскать группу людей, сильнее, чем вы, одержимых вашей (или аналогичной) целью, и пообщаться с ними. К нынешнему понедельнику у вас уже должен быть партнер-контролер, одна-две группы, в работе которых вы участвуете, или какой-то интернет-форум, где ваша цель встречает поддержку. Изучите внимательно эти ресурсы, расспросите участников, может, где-то по-соседству намечается встреча ваших единомышленников – тех, кому интересна ваша цель. Непременно посетите это собрание, чтобы усилить свою мотивацию.

Можете, например, сделать нечто в таком духе:

- Посетите кинофестиваль или творческую встречу с набирающими славу кинематографистами.
- Запишитесь на фитнес или в клуб для желающих сбросить вес на серию занятий, рассчитанных на все выходные дни.
- Посетите книжную ярмарку или выставку-продажу предметов искусства.
- Побывайте на специализированной торговой выставке или отраслевом съезде.
- Запишитесь на занятия, обучающие искусству знакомиться, или на вечеринку в формате блиц-знакомств.

Отправляясь на мероприятие, представьте, что вы репортер и ваша задача – собрать самые интересные истории. Пооб-

щайтесь с как можно большим числом участников встречи, спросите, когда они приняли решение добиваться своей цели и насколько преуспели к сегодняшнему дню. Если представится возможность, послушайте кого-нибудь из специалистов или почетных гостей. Посмотрите, нельзя ли после лекции побеседовать с оратором. И, если получится, задайте ему те же вопросы. И вообще, окунитесь в атмосферу энтузиазма, заразитесь, наэлектризуйтесь ею.

### **И помните:**

- Вы — молодец, вы — победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

**Д**ве важные вещи вам надо усвоить на этой неделе: 1) всегда найдется то, что может стать источником вдохновения, и 2) всегда найдутся те, кто не преминет остудить ваш пыл.

Однажды я был свидетелем, как какой-то репортер брал интервью у новичка футбольной сборной средней школы, в котором видели будущую звезда спорта. На вопрос, какой у него самый любимый фильм, парень на полном серьезе ответил, что это «Король Лев». Репортер, не ожидавший такого странного ответа, скептически осведомился, что же такого полезного можно почерпнуть в этом, право же, совсем детском мультике? (Очевидно, ему было невдомек, что 18-летние могут в душе оставаться детьми.)

Юный футболист спокойно объяснил, что почерпнул из фильма «Король Лев» много жизненных уроков и это помогает ему ставить себе цели. И хотя это было эмоционально яркое и разумное объяснение, репортер предпочел сменить тему, нежели углубляться в причины, побудившие парня дать такой, казалось бы, диковинный ответ.

Какова мораль этой истории? Независимо от того, кто вы есть и чего стремитесь добиться, всегда найдутся скептики, не желающие признавать ваших методов. Может, им кажется, что вы потешаетесь над ними или что ваши пред-

ставления о фильме, что вас вдохновляет, – чистое ребячество.

Не смущайтесь. Жизнь у вас одна, так что поступайте, как вам нравится, и ищите источники вдохновения, азарта, куража везде, где можете найти. Если что-то имеет для вас смысл, не оглядывайтесь на чужие мнения.

На самом деле, если то, что дает вам мощный заряд вдохновения, другие считают скущицей или слезливой ерундой, вас это ни в коем случае не должно смущать. Кстати, когда то интервью закончилось, юная звезда футбола напоследок поверг в шок репортера, выдав победный клич: «Акуна мата-та!» («Никаких забот!»).

Это я к тому, что вам не следует принимать близко к сердцу мнение других людей. Их негативный настрой не ведет никуда, и готов поручиться, что они втайне мечтают разжиться где-нибудь такой же щедрой порцией воодушевления и жизнерадостности, какую излучаете вы.

Чем беспокоиться, что кто-то может осудить ваши пылкость и страстную увлеченность, гордитесь ими, выставляйте их напоказ, носите как знаки особого отличия. И вообще, если не позволять переполняющим вас чувствам изливаться наружу, то как, скажите на милость, воодушевлять и зажигать страстью других?

## **Упражнение № 40**

### **Подключаемся к своему источнику вдохновения**

Задание на эту неделю – интенсивно воодушевляться, разжигать в душе азарт и страсть для достижения своей цели. Для этого вы должны обратиться к своему источнику воодушевления – будь это видеоклип, песня, постер, кинофильм, концерт любимого исполнителя, музей или что-то другое – и проникаться им, напитываться энтузиазмом, воодушевлением и азар-

том. Пускай всю неделю этот источник воодушевления будет вашим неизменным спутником и ежедневно оказывает свое благотворное влияние на состояние вашего духа.

Не скрывайте переполняющих вас энтузиазма и страсти, охотно делитесь позитивными эмоциями со всеми, кто пожелает вас слушать. Не исключено и даже возможно, что в итоге, вы сумеете заразить воодушевлением и других людей, а заодно сильнее воодушевитесь сами – в качестве бонуса. Отправьте электронное письмо гуру маркетинга, чей пример вдохновил вас, расклейте воодушевляющие вас постеры по всему дому. Посвятите отдельный вечер тому, чтобы всей душой отдаться воодушевлению, которое возникает от созерцания любимого произведения искусства или от любого другого источника, который вдохновляет вас.

Каждое утро на этой неделе, прежде чем приступить к делам, прослушайте пару куплетов любимой песни, или посмотрите минутку-другую любимый клип, или полюбуйтесь пару минут вдохновляющим вас постером и при этом мечтайте, как в один прекрасный день вы добьетесь желанной цели.

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

Если вы бывали на футбольных матчах школьных команд (речь идет об американском футболе. – *Пер.*), то наверняка наблюдали ритуал наподобие традиционных для бейсбола «болельщицких потягиваний»<sup>1</sup>, но только несколько иного рода. Так вот, традиционный ритуал школьного футбола совершается перед четвертым, финальным, периодом: игроки каждой команды сходятся тесным кружком и дружно вскидывают вверх руку с четырьмя растопыренными пальцами в знак того, что четвертая четверть матча за ними и они не подкачают. Обратите внимание, что перед началом других периодов ничего подобного не происходит, поскольку финальный период считается в игре самым важным, решающим.

Но вернемся к нашим делам. Ведь и вы, друзья мои, подошли к последней четверти нашего 52-недельного маршрута, и очень надеюсь, что вы с полным правом, горделиво и уверенно вскинули высоко вверх руку, растопырив четыре пальца. И еще, надеюсь, напоминаете себе, что вам остается только 90 дней, чтобы увенчать этот год великим свершением. И результат, по всей видимости, определится именно в эти

---

<sup>1</sup> Речь идет о традиции, когда в середине седьмого иннинга (а всего их девять) болельщики на трибунах встают и потягиваются в знак одобрения и поддержки своей команды. – *Прим. пер.*

90 дней, поскольку они неизмеримо важнее, чем предшествующие дни нашего года.

Подобно стайеру на последнем этапе дистанции вы должны мобилизоваться, нарастить усилия и показать все, на что способны. Сейчас самое время сконцентрироваться на своей мечте и не спускать с нее мысленного взора, словно ястреб, высмотревший из-под небес копошащуюся на земле добычу. И нести в душе могучую уверенность, что несетесь к своей цели во весь опор и готовы добиваться ее во чтобы то ни стало.

Итак, до конца года остается три месяца, и вам еще многое предстоит сделать. Пускай нынешняя неделя не последняя в этом году, но вы зашли уже так далеко на своем пути, что наверняка четко представляете себе дальнейшие действия и не согласны впустую растратить оставшиеся 90 дней. Так что салютуйте рукой с растопыренными четырьмя пальцами в знак готовности выжать максимум из последнего квартала нашего года.

Меня всегда восхищало в этом ритуале, что его неукоснительно совершают все команды, независимо от того, является ли их положение заведомо проигрышным или выигрышным. Этот коллективный ритуальный жест призван показать, что четвертый период решает все, поскольку всегда есть шанс переломить ход игры. Этим жестом игроки обеих команд еще раз подтверждают свою готовность биться до последнего, поскольку четвертый период решает всё, и победа, пускай она почти и в кармане, еще может ускользнуть к соперникам.

Вот и я призываю вас совершить этот ритуальный жест, сколь бы далеко вы ни продвинулись к своей цели и даже если ваши результаты огорчительно малы. Помните, это ваша жизнь, и она у вас одна. То, что происходит с вами сейчас, — не генеральная репетиция! Вы в игре, и она подходит к финалу, гонг уже прозвучал. Итак, готовы вы к решающему залпу?

## Упражнение № 41

### Пополним копилку новых привычек

Думаю, вы уже на собственном опыте убедились, насколько действенна методика укоренения новых привычек и каким могучим подспорьем она может стать на пути к цели. Возможно, вы взяли в привычку выпивать стакан воды перед едой, или произносить аффирмации, стоя перед зеркалом, или улыбаться каждому встречному, или перед сном выполнять по 30 наклонов вперед, сидя на постели.

Теперь пора найти себе новую ежедневную привычку, специально для четвертого квартала нашего года. Пригласите своего партнера-контролера на чашечку кофе и сообща решите, какую бы новую привычку вам избрать на эти 90 дней. Обговорите, какой будет награда за следование этой привычке и что станет вам наказанием, если вы нарушите ее.

Дайте себе письменно зарок следовать своей новой привычке — запишите клятву на отдельном листке бумаги, в календаре, в своем дневнике, сообщите об этом на форуме. И не мешкая, начинайте претворять ее в жизнь. Выполняйте новый ритуал ежедневно с глубокой убежденностью, что так и надо.

#### **И помните:**

- Вы — молодец, вы — победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!

- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

# ПОНЕДЕЛЬНИК 42

---

**Н**а этой неделе мы будем учиться говорить «нет». «Просто скажи “нет!”» – эта короткая фраза приобрела популярность в 1980-е годы как лозунг кампании против наркотиков. Но это не просто слова, но и реальное действие, которое поможет вам сильнее сфокусироваться на своей цели и повысить готовность к ее достижению.

С ходу не понять, как это происходит, но нас то и дело что-нибудь отвлекает. На протяжении каждого дня в нашу жизнь то и дело вторгаются внешние факторы, и самый мощный из них – окружающие нас люди, их слова, их ожидания, их привычки и причуды, их мнения о нас и о том, что мы делаем.

Многие всю жизнь только и делают, что стараются всем угодить (а вы, часом, не замечали за собой подобного?). Такой человек искренне верит, что идти навстречу другим людям важнее (им хочется, чтобы их считали славными, добрыми, хорошими), чем добиваться собственных целей. А это, позвольте заметить, недопустимо узкое толкование реального смысла понятия «добиваться своей цели».

При этом у вас есть полное право говорить людям «нет». Вы вправе отклонить приглашение. Вправе взять назад данное слово. Вправе ставить свои цели выше интересов и просьб других людей, конечно, в разумных пределах.

Правда, я утверждаю, что понятие «разумные пределы» следует толковать несколько шире, чем это принято у большинства людей.

Уж поверьте мне, куда полезнее обращать внимание на множество факторов, влияющих на вашу жизнь, и ставить свои цели на первое место, нежели пытаться угодить всем и каждому.

«Почему?» – спросите вы. Да потому, что угодить всем невозможно. И мало у кого пользуются уважением люди, не имеющие своих жизненных приоритетов. На самом деле это ненормально всем и всегда говорить «да», зато вполне нормально отвечать «нет», когда вас просят сделать нечто, противоречащее вашим нормам.

Такой подход стоил мне потери кое-каких весьма обещающих возможностей. Например, я упустил случай сразиться в гольф с Биллом Мюрреем, а он – один из моих любимых комедийных актеров. Зато благодаря этому я более успешен в достижении своих целей, поскольку все то, что я делаю ради их достижения, входит в мои приоритеты, а всем прочим делам я отвожу место в жизни по остаточному принципу.

Если хотите стать для себя приоритетом, то должны ограждать себя от тех, кто к вам плохо относится. Если кто-то критикует вас или насмехается над тем, что и как вы делаете, забудьте об этих людях. Они вряд ли настроены поддерживать вас, а значит, в их лице вы не найдете преданных друзей. Они раскроют свою истинную сущность, когда вы достигнете своей цели, и попытаются принизить вас и ваши достижения.

Пусть слово «нет» имеет отрицательный смысл, но кто сказал, что с его помощью нельзя изменить жизнь к лучшему? Что мы и попробуем на этой неделе. Ваша задача – сделать так, чтобы это словечко работало на вас в позитивном ключе, а также доказать себе и всем вокруг, что собственные цели вы ставите выше чужих. Вам следует изменить отношения

со всеми, кто не входит в ближайший круг ваших преданных друзей и родных. Чтобы иметь возможность помогать другим, вы должны научиться быть собой.

## **Упражнение № 42**

### **Отмечаем все постороннее**

Проинспектируйте свое расписание дел на эту неделю. Какие излишние обязательства прокрались в ваши планы?

Отмените все посторонние дела, отвлекающие вас от главного, и посвятите хотя бы один вечер, но целиком и полностью (а еще лучше все выходные), работе над тем, что приближает вас к цели.

Если кто-то попытается озадачить вас посторонними проблемами, объясните, что сейчас вам важно посвятить себя своей цели. Если подобные объяснения неуместны, просто скажите, что появились кое-какие личные дела. На самом деле, отказывая, вы не должны оправдываться, зато ваш прямой долг перед собой – распорядиться своим временем по собственному усмотрению.

Итак, чему вы посвятите высвободившееся время? Оставьте этот вопрос на ваше усмотрение. Единственное, к чему призываю, – чтобы вы потратили это время с толком. Попробуйте на этой неделе совершить прорыв в сторону цели за счет форсированных усилий, отведя достаточно времени, чтобы поработать обстоятельно.

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.

- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

Слышали вы когда-нибудь спортивный термин «клатч-игрок»? Может, вас это удивит, но многие выдающиеся спортсмены современности как раз и относятся к этой категории. Иными словами, в момент наивысшего накала борьбы они всегда оказываются на высоте положения: благодаря хладнокровию и силе духа они демонстрировали лучшее, на что они способны, и решали исход матча в пользу своей команды.

Возьмем, например, великого Майкла Джордана – легенду и гордость НБА. По общему признанию, это лучший баскетболист всех времен. Запомнился ли он невероятным количеством заработанных очков или самой звездной игрой на протяжении сезона? А вот и нет. Майкл Джордан вошел в историю спорта именно как клатч-игрок, как безотказная палочка-выручалочка последних минут, запомнился умением мгновенно переключаться на высший уровень мастерства в самые отчаянные моменты, когда команда больше всего нуждалась в нем. И любителям спорта Майкл Джордан запомнился прежде всего талантом совершать на последних минутах паразитально меткие броски и вырывать победу в чемпионатах.

В клатч-игроках живет твердая вера, и интересно наблюдать, как она проявляется. А проявляется она в особенной,

только им свойственной манере двигаться и действовать – словно они заранее уверены, что так или иначе, мытьем или катаньем, но они добудут победу. Возникает подозрение, что все искусство быть клатч-игроком только и сводится, что к непоколебимой вере в себя... и всё.

Разумеется, это заблуждение. Выдающимся спортсменом Майкла Джордана сделали его личные качества – негибачаемый дух, способность вкалывать до седьмого пота, блестящие природные задатки и страстное желание побеждать.

Однако в спорте несть числа таким же самоотверженным трудягам с блестящими спортивными данными, но почему-то они так и не поднимаются до высот мастерства клатч-игроков. Так в чем причина, что из одних получаются мастера чистой пробы, а из других нет? Истина в том, что клатч-игроков отличает психологическая установка. Они четко знают, что требуется делать, и готовы лечь костью, добиваясь, чтобы это было сделано. В игре они сосредоточены лишь на том, что надо сделать, чтобы победить, тогда как у их соперников в самые критические моменты сдают нервы и они пугают себя воображаемыми картинами возможного поражения.

Как вы думаете, чей игровой настрой приводит к победе в девяти случаях из десяти? Конечно, клатч-игрока, игрока, который не думает ни о чем, кроме своих задач в текущей игре, и твердо верит, что победа будет за ним. В сущности, он использует мощь самоисполняющегося пророчества.

Вернемся к вам. Сейчас не стоит горевать, что осталось совсем мало времени. Чемпионам, знаете ли, времени всегда хватает, потому что они используют его по максимуму. Вот и для вас настал черед включить повышенную передачу, форсировать усилия и действовать с полной уверенностью, что ваша сосредоточенная работа позволит вам на последних минутах вырвать победу. Как вы догадываетесь, вам пришел черед стать клатч-игроком.

«Но что, если я потерплю неудачу?» – подобные мысли, по всей видимости, посещают и вас (такого сорта сомнениям не место в вашей голове). Не забывайте, что и Майкл Джордан терял множество решающих бросков, но при этом никогда не падал духом. У вас положение куда лучше: вы ведь понимаете, что после неудачи всегда можно повторить попытку переломить ситуацию, а значит, вы вольны пробовать до тех пор, пока не достигнете пика своих возможностей. Единственное, чем это вам грозит, – так это поработать в авральном режиме оставшуюся часть года, чтобы наверстать упущенное время. Ну что, теперь вас не так страшат неудачи, а?

## **Упражнение № 43**

### **Повышаем ставки, идем ва-банк**

На этой неделе ваше задание – критически оценить прошедшие 42 недели и определить, на какой неделе вам удалось добиться самых впечатляющих достижений. А теперь повторите в точности те усилия и в оставшееся время еще надайте, чтобы форсированным маршем двигаться к цели.

Как завершите неделю, запишите в своем дневнике, что помогло вам развить такую эффективность. А потом возьмите эту неделю за эталон, чтобы с такой же эффективностью действовать в оставшиеся дни года. И вообще, с какой стати изобретать колесо, когда вам и так понятно, что помогает вам успешно двигать свое дело вперед?

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.

- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

# ПОНЕДЕЛЬНИК 44

---

**Н**а что вы тратите так называемое пустое время, т. е. время вынужденного бездействия? Для многих оно пустым по сути не является; напротив, позволяет создать внутренний настрой, под знаком которого пройдет предстоящий день.

Предположим, вы глубоко верите в силу самовнушения. И потому каждое утро и каждый вечер произносите свои аффирмации со всей страстью, убежденностью и верой в свои силы. А результата как не было, так и нет.

В чем же дело?

Не исключено, что с самовнушением у вас все в порядке и вы все делаете правильно, но беспорядок с мыслями, которые вы внушаете себе во время вынужденного бездействия. Вот они-то и препятствуют вашим успехам.

Предположим, вы задумали опубликовать в журнале статью, поскольку для вас это очередной шаг на пути к вашей цели стать настоящим писателем. Вот вы приступаете к написанию статьи. Минут 15–20 вы прилежно трудитесь над текстом, радуетесь, что все получается, и чувствуете себя отлично. Но потом вдруг вспоминаете, что неплохо бы помыть посуду, скопившуюся в раковине. С точки зрения вашей цели время, потраченное на мытье посуды, является пустым. Ваши мысли блуждают невесть где и в какой-то момент сами собой

сбиваются на причины, по которым ваша затея со статьей может провалиться. И вот вас уже одолевают сомнения, что ваш текст, может быть, слишком слаб и бездарен для журнала, что ваши литературные потуги бесполезны, потому что никто не возьмет вашу статью к публикации. Задайтесь вопросом: чем вы занимаетесь в это время – моете посуду и мысленно работаете над статьей? А вот и нет: вы моете посуду, мысленно пишете свою статью и вдобавок действуете против себя, поскольку не занимаете время вынужденного простоя более позитивными мыслями.

Вам очень важно понять, что механизм самовнушения работает непрерывно, а не только когда вам этого хочется. И, следовательно, на ваши действия в реальной жизни проецируются все мысли, которые посещают вас, а не только те целесообразные, которые вы намеренно внедряете в свое сознание.

Возникает вопрос: как изменить положение к лучшему, создать более здоровую и конструктивную среду обитания, в которой у вас формировался бы более позитивный настрой? Поверьте, это нетрудно. Надо только придумать, какими способами улучшать свое самочувствие в периоды вынужденного бездействия. Например, когда играете в шахматы в Интернете, можно посматривать одним глазом интересную телепередачу, чтобы стимулировать позитивный настрой. Или, например, во время мытья посуды слушать зажигательную музыку. Или во время езды на машине слушать аудиокниги, опять же воодушевляющего содержания. Или произносить позитивные аффирмации о том, что вы видите, как в один прекрасный день к вам приходит успех.

Конечно, это требует внутренней дисциплины. Зато не нужно много труда, чтобы создать себе более благоприятную среду существования. Просто сфокусируйтесь на том, что чувствуете себя более счастливым, и увидите, что многое из того, что вы

себе внушаете, сработает. Если коротко, то возьмите в привычку поддерживать в себе ощущение счастья – надо только научиться с умом распоряжаться своим пустым временем.

## Упражнение № 44

### **Заполняем лакуны времени позитивной энергией**

На этой неделе вы должны слушать (подкаст, трансляцию вебинара или аудиокнигу) или читать о том, как кто-то добился успеха, – то, что вас вдохновляет. Заполняйте пустое время историями, которые подстегивают ваш боевой дух и создают настрой «Я все могу!».

Каждый вечер перед сном записывайте по одной строке из истории, которая вдохновляет вас на подвиги. А наутро перечитайте написанное, чтобы это откровение автоматически всплывало в сознании, когда вам во время очередного простоя нечем будет занять свой ум.

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

# ПОНЕДЕЛЬНИК 45

---

**И**дет 45-я неделя, а значит, наш год вступил в пору глубокой осени. А осенью мы переводим стрелки на час назад, благодаря чему, по сути, «выигрываем» дополнительный час времени. Такая точка зрения интересна тем, что предлагает нам шанс по своему усмотрению распорядиться лишним часом.

Многие тратят этот час на сон, поскольку известно, что «лишний» час обычно добавляется в полночь. Проспав лишний час, эти люди на следующее утро чувствуют себя более отдохнувшими. В сущности, нет ничего плохого в том, что вы выспитесь. А не согласны ли вы, что когда раз в год вам выпадает **один** шанс повторно прожить час жизни, то лучше потратить его на что-то более достойное, нежели ночной отдых.

Суть моих рассуждений в том, что *такой фокус можно проделывать регулярно*. Представьте себе следующее: а что, если бы вам была дана возможность на один час сосредоточиться исключительно на своей цели?

Но дело-то в том, что многие люди не желают использовать этот лишний час для продвижения к своей цели и чаще всего заполняют его всякой ерундой. Они предпочитают проспать этот «бонусный» час, посмотреть фильм из тех, что показы-

вают за полночь, потрепаться с приятелями или поиграть в онлайн-игры, но только не заниматься чем-то полезным, что приблизило бы их к заветной цели. Они разбазаривают по мелочам драгоценное время, которого уж больше не вернешь.

Большинство специалистов в области целеполагания сходится во мнении, что самая незначительная добавка может в долгосрочной перспективе удвоить, утроить и даже учетверить усилия, прилагаемые к достижению цели (это все равно как ежегодно вносить дополнительный взнос на банковский счет, приносящий процентный доход).

Теперь давайте разбираться, откуда взять этот дополнительный час. Это просто: по 12 минут от каждого из пяти рабочих дней недели как раз и составят час. Представляете? **Какие-то ничтожных 12 минут!** А поскольку предлагаемая мною программа рассчитана на 52 недели, то один дополнительный час, посвящаемый еженедельно работе ради вашей цели, в результате даст 52 часа в год, которые вы с полным правом можете использовать на продвижение к цели. Это 60 минут в неделю, или 3120 минут в год дополнительно, на реализацию вашей мечты.

Многие утверждают, что не так-то просто все устроить, и этим объясняют свое нежелание немедленно завести привычку посвящать своим целям по одному лишнему часу в неделю. Увы, их настолько пленяют сиюминутные удовольствия, что они уже не в силах оценить широких перспектив, которые открылись бы перед ними, заставь они себя потратить 12 дополнительных минут в день на достижение своих целей. Нет, они предпочитают вкалывать не разгибаясь, сгорать дотла на работе и в итоге сдать прежде, чем добьются успеха. Это **не тот** путь, каким вы хотели бы идти по жизни, верно? И потому на этой неделе вам следует изучить свой распорядок дня и изыскать те 12 минут, которые можно без ущерба перенести из графы «время, растраченное на пустяки»

в графу «время на достижение цели». Ну-ка подумайте, не плещетесь ли вы лишних 12 минут в ванной, хотя могли бы отвести это время для мозгового штурма? А может, по дороге на работу вы зеваете по сторонам, вместо того чтобы хотя бы в течение 12 минут ежедневно слушать аудионаставление консультантов по стартапам?

Как только вы начнете смотреть на время с этих позиций, мир сам откроется вам навстречу. Если вы начнете с пользой тратить каждую минуту своего времени, то, глядишь, и окажется, что 24 часов в сутках при рачительном обращении со временем вполне хватает, чтобы жить так, как вам всегда мечталось.

## Упражнение № 45

### **Используем свои 12 минут с умом!**

Определите, каким делом вы могли бы заниматься по 12 минут в день, чтобы приближаться к своей цели. Вот несколько вариантов дел, которые можно выполнить за 12 минут:

- написать и разместить пост на сайте;
- написать и отправить действующему или потенциальному клиенту электронное письмо с просьбой уточнить его пожелания;
- пробежать милю (или больше);
- выполнить несколько физических упражнений;
- добавить еще 500 слов в сценарий, роман или в статью для журнала;
- отредактировать уже написанный вами текст;
- трижды сыграть музыкальную композицию;
- сделать карандашный набросок;
- продолжить знакомство с интересующей вас особой,

с которой встретились на каком-нибудь общественном мероприятии;

- заняться медитацией, чтобы сбросить напряжение;
- потянуться всласть, чтобы разогнать в жилах кровь и повысить уровень эндорфинов (или гормонов счастья).

Выберите себе занятие продолжительностью 12 минут и выполняйте его ежедневно. В эти минуты вы должны стопроцентно сконцентрировать внимание на своей цели. Выжмите максимум пользы из этих ежедневных занятий!

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

**Х**очу привести вам пример из футбольной жизни, чтобы напомнить, как важно использовать все шансы. Так вот, в футболе (речь, как обычно, об американском футболе. – *Пер.*) бывает ситуация, называемая **fourth and goal** – это когда у нападающего остается последний шанс сделать тачдаун (т.е. заработать целых семь очков). При этом он находится слишком близко к зоне защиты, чтобы заработать первый даун, т.е. право на следующие четыре попытки, прежде чем отдать мяч команде соперника. Коротко говоря, fourth and goal – это, по сути, ситуация, когда приходится выбирать журавля в небе или синицу в руках.

Некоторые команды, не колеблясь, выбирают тачдаун, проще говоря – журавля в небе. Другие предпочитают более тонченную методику и идут на тачдаун, только когда считают, что есть верный шанс. Третьи выбирают более консервативный стиль игры и, не гоняясь за тачдаунами, довольствуются полевыми голами – пускай это всего три очка, зато меньше шансов не получить вообще ничего и лишиться мяча.

Теперь, когда уже близок конец года, вам надо постоянно держать в уме эту футбольную аналогию. Нацеливаетесь ли вы на крупный прорыв (т.е. на тачдаун)? Или будете добывать

победу понемногу (за счет полевых голов)? Чтобы верно оценить ситуацию, надо проанализировать, каков набранный вами импульс движения. Кто-то, зная, что у него хорошо получается действовать с разбега, бесстрашно отправляется за тачдауном, веря, что импульс не исчезнет. А что там говорит ваш импульс движения, какую стратегию подсказывает вам избрать на эти последние недели? Помните афоризм бейсбольной звезды Йоги Берра? «Игра не окончена, пока она не закончена».

## **Упражнение № 46**

### **Готовимся добыть победу**

На эту неделю ваше задание – оценить, есть ли у вас реальная возможность добиться своей цели к концу года. Находится ли она в зоне досягаемости? Что надо сделать, чтобы будущее стало реальностью? Вам надо разработать себе план на остаток года, подробно расписать все риски, на которые придется пойти, чтобы добиться своего. Если поймете, что цель недосыгаема, установите себе другую – попроще, которую можно достичь. И составьте подробный план движения к этой цели, начиная с сего дня.

Непрерывно включите в план оставшихся шести недель одно или несколько мероприятий такого рода, как усиленные занятия на тренажерах или более строгое диетическое меню и т.п. Спланируйте каждую неделю так, чтобы ваше очередное дело можно было завершить в начале недели – тогда у вас останется время до конца недели, чтобы нагнать, если наметится отставание. Не забудьте предупредить своего партнера-контролера о том, что разработали план действий на остаток года, и ознакомьте его с этим планом, чтобы отчитываться перед ним.

**И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

# ПОНЕДЕЛЬНИК 47

---

У американцев ноябрь прочно ассоциируется с празднованием Дня благодарения. Реклама кричит о специальных акциях ко Дню благодарения. В телесериалах появляются эпизоды, связанные с этим праздником. В школах задают сочинения на тему «За что я испытываю благодарность».

Впрочем, необязательно жить в Соединенных Штатах, чтобы осознавать, насколько важно нести в душе чувство благодарности. В одной из предыдущих глав мы уже обсуждали тему благодарности и важную роль этого чувства для достижения вашей цели. Я еще отмечал, сколь многое могут получить те, кому не чуждо чувство благодарности. Если вы не способны быть счастливым сейчас, то, кто скажет, изменятся ли ваши представления о счастье, когда вы достигнете своей цели?

Наверное, я. Вы должны каждый день выделять время на то, чтобы определять, за что можете испытывать признательность. Как показывают исследования, люди, выработавшие обыкновение возносить благодарность за все, что имеют, в общем и целом куда счастливее, здоровее и успешнее тех, кто без конца терзается о том, чего не имеет.

Заведите отдельную тетрадь под названием «Моя признательность», и пусть она лежит у вас на прикроватной тум-

бочке все дни до конца текущего месяца. Каждый вечер, прежде чем лечь спать, вы должны записать в эту тетрадь по крайней мере пять причин, за что вы можете быть признательны жизни. Иногда это будет что-то значительное: например, благодарность за то, что в вашей жизни есть близкие вам люди. А временами что-нибудь несущественное: скажем, признательность за то, что кто-то изобрел такую вкуснятину, как «Чикагская пицца»<sup>1</sup>. В общем, не так уж важно, что внушило вам чувство признательности, главное, чтобы вы ежедневно записывали это в свою тетрадь. А когда наступит День благодарения и вас спросят, за что вы благодарны, у вас будет, что ответить.

Поверьте, еще до конца месяца вы почувствуете, что в вашей жизни происходят неуловимые перемены: вы словно притягиваете к себе что-то хорошее. Совпадение? Нет, не думаю.

## Упражнение № 47

### **Записываем все, за что испытываем благодарность**

Как вы догадываетесь, задание вам такое: каждый вечер перед сном записывать в тетрадь «Моя признательность» по пять вещей, за которые испытываете благодарность. Старайтесь выбирать поводы, которые работают на вашу цель и помогают вам сохранить мотивацию и энтузиазм. Желаете включить пятую скорость? Тогда вслух читайте свой перечень благодарностей каждое утро, прежде чем взяться за дневные дела. Благодарите друзей, товарищей по работе, соседей и родных, когда кто-то сделает для вас что-нибудь доброе.

<sup>1</sup> «Чикагская пицца», в отличие от обычной, имеет толстый корж, сформированный в глубокой форме для выпекания. Порядок ингредиентов изменен: корж, начинка слоями, сыр, еще раз корж, а сверху соус. – *Прим. пер.*

**И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

**Я** решил посвятить еще одну неделю воспитанию у вас привычки относиться с признательностью к тому, что дает вам жизнь. Но на сей раз попрошу вас сосредоточиться на людях, которые благотворно влияют на вас. Когда вы всерьез задумаетесь об этом, то поймете, что таких людей значительно больше, чем вы привыкли считать.

Если вы уже ведете тетрадь под названием «Моя признательность», то достаньте ее. Если нет, так заведите сейчас. (А кстати, почему это вы не послушали меня, когда я просил сделать это на прошлой неделе? Ай-ай-ай!)

Запишите имена как минимум пятерых человек, к которым испытываете признательность. Каждый день на протяжении этой недели шлите этим людям открытки или письма со словами признательности за то, что они есть в вашей жизни. (Обратите внимание, послание должно быть реальным, написанным на бумаге, ни в коем случае не электронным!) Объясните, как и в чем эти люди оказали на вас влияние. Постарайтесь, чтобы ваши слова шли от сердца.

В те времена, когда я впервые проделал это упражнение, в моем списке значились отчим, мой школьный наставник и священник, во многом изменившие мою жизнь. И по сей день, хотя прошло уже много лет, мне живо вспоминаются

чувства, которые я испытывал, когда писал этим замечательным людям благодарственные письма. Позже, когда мой наставник умер от рака, помимо горечи, я испытывал и огромное облегчение от того, что успел сказать ему, насколько я благодарен ему за участие в моей судьбе.

Как говаривал Джим Рон (и я не устаю напоминать вам об этом), стремиться к успеху надо ради того, чтобы в процессе сделаться лучше, чем был. Упражнение, которое я приготовил вам на эту неделю, позволит убедиться, сколько правды в этом изречении Рона.

## Упражнение № 48

### **Напишем о человеке, которому вы признательны**

На этой неделе извольте написать в своей тетради о ком-то, кто сыграл существенную роль в вашей судьбе. Опишите в подробностях, как и почему ваш успех сделает вас и тех, кто вас окружает, счастливее и благополучнее. И еще: в течение всей недели в то время, когда будете работать на достижение своей цели, наслаждайтесь приятными воспоминаниями.

#### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!

- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

**Е**сли последний месяц вашего года приходится на декабрь, у вас может возникнуть соблазн сделать перерыв на праздники, а с января возобновить усилия. Вообще-то я не имею ничего против праздников. Я и сам обожаю проводить время в семейном кругу: приятно чуточку ослабить галстук и видеть вокруг себя родные лица, излучающие радость и счастье.

Но каникулы и праздники – совсем не повод расслабиться и позабыть о своих целях.

Ну-ка вспомните, что говорилось в главе об импульсе движения? Правильно, там говорится, что возобновить движение полным ходом проще, если вы не снимали ногу с педали газа и хоть медленно, но продолжали катиться. Вот об этом-то я и прошу вас не забывать в ближайшие дни, когда начнется праздничная горячка. Особенно рекомендую взять этот совет на заметку, если вы уже близки к своей цели, но она пока не далась вам в руки.

Даже если так, все равно не повредит спланировать свои действия на остаток года и на начало следующего, потому что в Рождество вам вряд ли захочется думать об этом. И потому на этой неделе потратьте время, чтобы прикинуть, что можно сделать, чтобы добиться цели, которую выбрали на этот год, и в новогодний период сохраните импульс движения.

Не бойтесь начать с чистого листа. Вы можете продолжить все то, что и раньше делали, но только освежить сами цели. Когда будете размышлять над новыми целями, то, возможно, почувствуете, что вы уже не тот, кем были в начале нашего года. По всей видимости, у вас прибавится амбиций. И вы почувствуете яснее, какого рода планы нужны, чтобы достичь своей цели, и они будут для вас более приемлемы. И вы будете больше в ладу с собой.

Сделайте так, чтобы в канун нового года у вас уже были намечены новые цели и пути их достижения. Для вас станет приятным сюрпризом, когда обнаружите, насколько укрепился ваш дух и как многому вы научились за прошедший год. Эти праздники могут стать самыми чудесными и незабываемыми в вашей жизни!

## **Упражнение № 49**

### **Сохраняем импульс движения**

Вместо того чтобы предаваться праздности, поддерживайте набранный импульс движения до конца года — напрягите все силы, чтобы дотянуться до цели. Победа, завоеванная в праздничные дни, станет самым лучшим подарком, какой вы только можете себе сделать.

Обратитесь к людям, которые могли бы помочь вам добиться вашей цели. Попросите персонального тренера несколько лишних минут позаниматься с вами в тренажерном зале; узнайте у своего диетолога рецепты низкокалорийных лакомств. Пригласите партнера по бизнесу или коллегу по работе на ланч или чашку кофе. Назначьте свидание особе, на которую положили глаз, но до сих пор не решались подойти, и при встрече преподнесите небольшой презент. Вы увидите, что успех еще слаще, когда приходит к вам в праздничные дни!

**И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

# ПОНЕДЕЛЬНИК 50

---

**В** прекрасной книге Екклесиаста Соломон говорит, что всему свое время: «Есть время насаждать и время вырывать посаженное» (Книга Екклесиаста, 3:2).

Вот об этой великой мудрости вам хорошо бы почаще размышлять в эти дни, когда вы собрались сделать последний залп в цель, которую избрали на этот год. Весь год вы усердно засевали семена будущего успеха. И если эти семена принялись и дали ростки успеха, ясно, что теперь пришла пора «собрать урожай» и насладиться праздником, позволяя себе чуточку понежиться (но не снимая ногу с педали газа, чтобы сохранился импульс движения).

Может быть, вы трудились не так упорно и много, как следовало бы. В таком случае, по всей видимости, пришло время сеять новые семена; добавить чуть больше амбиций своим целям и использовать время праздников, чтобы настроиться на более интенсивный рост.

Что посеяно, всегда прорастает, и не бывает так, чтобы вы не пожалы в конце концов плоды посеянного вами. Вот только урожай не всегда поспевает к желаемому вами сроку, и не всегда можно быть уверенным в том, каков он будет, этот урожай. Но все, что вы посеяли вчера и сегодня, не может не отразиться на вашем будущем.

Вы сможете на свободе поразмышлять обо всем этом, благо праздничные дни дают всем нам передышку в трудах и создают нужное умонастроение. Вы повидаетесь с друзьями и родными, разузнаете, какие плоды принес им прошедший год (например, стали ли они стройнее, здоровее, счастливее и т.п.).

Возделывая свое поле для страды будущего года, вы должны иметь в виду, что посеянные вами семена никуда не делись и потихоньку прорастают. Не удивляйтесь, если они дадут ростки, когда вы меньше всего будете ожидать, даже если это произойдет не в самое урочное время. Пусть это не беспокоит вас, ведь если вы хорошо сеяли, то и урожай будет добрым.

## **Упражнение № 50**

### **Засаеваем последние семена года**

Приложите последние за этот год усиленные старания к достижению вашей цели. Я имею в виду, что вам следует совершить что-нибудь в таком духе:

- составить такое расписание еженедельных тренировок/ занятий, чтобы вы могли железно придерживаться его;
- спланировать такой рацион питания, чтобы покупать только «разрешенные» продукты;
- сделать холодный обзвон потенциальных клиентов;
- написать благодарственные письма людям, которые чем-то помогли вам в этом году (новым клиентам, наставникам, советникам, партнерам и т.п.);
- выкроить время для одного последнего продолжительного сеанса творчества;
- представить работу на суд специалистов, на конкурс или предложить для публикации;

- спланировать праздничную вечеринку для новых знакомых, которыми обзавелись за прошедший год.

Воспользуйтесь этими последними за нынешний год «выстрелами в цель», чтобы проверить, сможете ли вы добиться цели за один мощный рывок.

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

# ПОНЕДЕЛЬНИК 51

---

**С**ума сойти, сколько рекламы обрушивается на нас в праздничные дни. И все же это вполне ожидаемо и закономерно для предпоследней 51-й недели года. Попробуйте-ка посчитать, сколько раз вам попадаются на глаза объявления типа «Спешите! До конца рождественских распродаж всего 15 дней!». Такая маркетинговая уловка – великолепный способ создать ажиотаж, внушить покупателям, что время стремительно истекает и, если не поторопиться, уникальный шанс сделать выгодную покупку будет утрачен безвозвратно. Впрочем, этому трюку можно найти и другое применение: скажем, использовать временные ориентиры как подспорье на пути к успеху.

Составляя новые планы на будущий год, продумайте, как при помощи промежуточных временных ориентиров отслеживать свой прогресс. Поясню на примере. Если ваша цель – за год сбросить 18 кг лишнего веса, позаботьтесь установить себе промежуточные ориентиры: каждые три месяца худеть на 4,5 кг (разумеется, вы вольны устанавливать сроки и промежуточные показатели, сообразуясь со своими потребностями и своим расписанием). Такие «верстовые столбы» на пути к цели станут гарантией, что в конце концов вы придете в пункт назначения, хотя, может быть, ваше путешествие продлится дольше, чем вам бы хотелось.

Не хочу упускать шанс ознакомить вас и с другими возможностями, которые открываются в сезон праздников. Итак, в какой день года отмечается максимальный покупательский трафик в розничной торговле? Правильно, в черную пятницу – на другой день после Дня благодарения. В какое время лучше и выгоднее всего покупать праздничные украшения и подарки на следующее Рождество? На следующий день после Рождества, когда все распродается по сниженным ценам. Ну и по аналогии начинать движение к целям следующего года лучше всего на следующий день после того, как достигнуты цели этого года.

## **Упражнение № 51**

### **Планируем цели на следующий год**

Вашим заданием на эту неделю будет следующее: встретиться со своим партнером-контролером, обсудить вместе ваши достижения за прошедший год и наметить цели на следующий год. (Если ваши отношения по тем или иным причинам разладились, попросите кого-нибудь другого помочь вам в достижении ваших целей. Если не сумеете подыскать подходящего партнера-контролера, воспользуйтесь онлайн-сервисом или каким-нибудь иным средством, позволяющим ставить цели и учитывать прогресс на пути их достижения.) Обратите внимание, что ваши цели и планы должны отвечать следующим условиям:

- цели должны быть измеримы;
- должны быть установлены промежуточные цели (ориентиры);
- план должен включать перечень тех видов деятельности, которые хорошо удались вам в прошедшем году и помогли придвинуться к цели;

- перечень видов деятельности, которые не принесли желаемого результата;
- у вас должен быть составлен план на первый месяц, чтобы вы могли с места в карьер взяться за работу.

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.
- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

# ПОНЕДЕЛЬНИК 52

---

**В**ы сделали это! За плечами у вас год – целых 52 недели, 365 дней свершений и достижений. Разрешите поздравить вас с тем, что прошли весь путь до конца и добились того, к чему стремились. **Браво!**

Возможно, ваш результат намного превзошел ваши ожидания, а может, слегка не дотягивает до желаемого. В любом случае, надеюсь, что за этот год вы уяснили себе, что с упорством и настойчивостью добиваться своей цели, даже если она не дастся вам с ходу, – верный путь. И что порой достаточно всего лишь изо дня в день быть собранным и организованным.

Если вы добились своего, это грандиозно! Но что, если нет? Значит, остается что-то, что нужно доделать в следующем году, верно? Ведь вы внутренне растете и развиваетесь и не для того ли нам дана жизнь? Вы уже не тот, кем были в начале истекшего года, и все это благодаря вашим собственным усилиям. У вас прибавилось хватки, вы стали мудрее. И если в том состояла ваша цель, вы стали стройнее, сильнее, здоровее, счастливее, к тому же вы крепче стоите на ногах.

Хочу, чтобы вы вышли из нашего путешествия длиной в 52 недели с такой мыслью: как сказал Эрл Найтингейл, «успех – это последовательная реализация достойного иде-

ала». Заметьте, не *достижение* – а *последовательная реализация*.

До тех пор пока вы ежедневно предпринимаете действия, приближающие вас к вашей цели, никто в целом свете не сможет назвать вас иначе, чем то, что вы есть: *созидатель, умница, победитель!*

## Финальное упражнение. Празднуем победу!

Устройте-ка себе грандиозный праздник, и немедленно! Постарайтесь изо всех сил, вложите в этот праздник всю душу. Принарядитесь, наведите блеск, не упускайте ни единой мелочи. Пригласите на праздник своего партнера-контролера, новых друзей, которых завели за этот год, или задушевного друга/подругу, который в курсе, как самоотверженно вы боролись и сколько сил положили на достижение своей цели.

Сфотографируйтесь, чтобы сравнить свой нынешний облик с тем, каким он был в начале вашего пути – фото «Как стало» в пару к фото «Как было». Или распечатайте материалы, доказывающие, как выросли вы профессионально за то время, что воплощали в жизнь свой замысел. Делитесь с гостями рассказами о том, как преодолевали трудности, поднимите на смех внутренние преграды, которые себе по недомыслию ставили, – вы уже доказали себе, что вам все по плечу.

А самое главное – от души ликуйте и радуйтесь тому, сколь далеко продвинулись и сколько рубежей покорили благодаря своим неустанным 52-недельным усилиям.

### **И помните:**

- Вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что вы ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают.

- Сегодня для вас нет преград.
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше решительности!
- Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора!
- Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся на пути.
- Вы можете сделать это и знаете, что можете!

# Заключение

---

## СЛЕДУЮЩИЙ НОВЫЙ ГОД

**И**так, что будете делать дальше? Ясно что. Вы вступаете в новый год... снова, как и 52 недели назад... и это, поверьте, чудесно. Если вы победно завершили нашу 52-недельную программу, значит, в своем деле вы на высоте положения. И вместо того, чтобы привычно наблюдать, как очередной год утекает день за днем, вы взяли время под уздцы и поставили себе на службу.

Это означает, что под конец года вы прибыли в пункт назначения, по пути достигнув многого. Вы не только добрались до своей цели, но и выросли как личность.

И пускай снова неизменным рефреном прозвучит призыв моего наставника и друга Джима Рона: становись миллионером не ради денег, но ради той личности, в какую преобразуешься в этом процессе.

Та новая личность, какую вы стали за последние 52 недели, должна четко понимать, из каких ингредиентов складывается формула успеха: усердие, постановка целей, настойчивость, полезные для дела привычки, чувство признательности и готовность делиться с другими. И вы должны уметь воспроизводить эту формулу ежегодно до конца своих дней.

Не нужно ставить себе целью повторить истекший год — ваша задача и дальше идти вперед, оттолкнувшись от успе-

ха, завоеванного в этом году. А иначе, когда пролетят очередные 12 месяцев, что вы предъявите в доказательство своих стараний? Вам будет горько видеть, как стремительно утекает время, тогда как все вокруг, похоже, живут все лучше и лучше.

Так что же вам предпринять, чтобы уж точно извлечь пользу из наступающего года? Для начала следует сохранить импульс движения, набранный за минувший год. Это означает, что вы должны мобилизовать свои знания и опыт и использовать их. Если выработали какие-либо ежедневные привычки, *не расставайтесь с ними* на протяжении новогодних праздников и возьмите с собой в год следующий. И *не позволяйте* праздникам сбить вас с пути истинного.

Затем поставьте себе новые цели. Пускай среди них будет больше целей дерзких, амбициозных. Возможно, в минувшем году вы и сами поразились, как быстро вам удалось достичь поставленных целей – так, может, вам следует поднять планку? Не забудьте добавить в свой план на будущий год кое-какие важные штрихи, вроде временных ориентиров, чтобы четко отслеживать свой прогресс.

Работая в направлении новых целей, постоянно задавайтесь вопросом: если ли *еще* вызовы, на которые стоило бы достойно ответить, не прошли ли вы мимо *еще* каких-то возможностей учиться? Потом сами скажете себе спасибо. Ведь по прошествии следующих 52 недель вам придется снова задать себе тот же сакраментальный вопрос: *«Чего я достиг за этот год?»*

Если вы нуждаетесь в поддержке и хотите влиться в общество единомышленников, советую заглянуть на сайт [The ChampionsClub.org](http://TheChampionsClub.org). Будем рады, видеть вас среди нас!

И *всегда* помните: вы – молодец, вы – победитель, и у вас получается все, за что ни беретесь. Вы это знаете, и все вокруг тоже это знают. Сегодня для вас нет преград. Когда понадо-

биться, у вас найдется еще больше решительности! Когда понадобится, у вас найдется еще больше энергии и задора! Вам по плечу любое дело, вам хватит настойчивости преодолеть любые препятствия, какие только ни встретятся вам на пути. Вы можете сделать это и знаете, что можете!

# Настоятельная просьба!



Спасибо, что купили книгу моего хозяина! Полагаю, она и вправду улучшит жизнь в наших краях и повсюду.

Не откажите в любезности Вику (и мне), вернитесь, пожалуйста, на сайт, где приобрели эту книгу, и оставьте свой отзыв. Хозяину очень нужно ваше мнение, он хочет улучшить следующую версию книги. Аф! Аф!

# Об авторе

---

Одиннадцать лет назад ни единая душа в области личного развития и самосовершенствования и слыхом не слыхивала про Вика Джонсона. А он за эти годы создал шесть самых ныне популярных веб-сайтов по тематике личного роста и развития. Один из них – AsAManthinketh.net – распространил более 400 000 экземпляров знаменитой книги Джеймса Аллена. Три сайта входят в 5% лучших веб-сайтов в мире (среди англоязычных сайтов).

Успех пришел к Вику Джонсону, несмотря на то что 16 лет назад он и его семья были выселены из дома, а на следующий год у него за долги конфисковали автомобиль. История о том, как он вырвался из долговых тисков и добился жизненного успеха, вдохновила тысячи людей в всем мире, поскольку он поделился с ними принципами, которые помогли ему и многим другим обрести иную жизнь.

Сегодня Вик Джонсон наставляет более чем 300 000 подписчиков практически из всех уголков мира. Он пользуется международной известностью как прекрасный специалист по достижению целей и вел собственное телевизионное шоу Goals-2-Go на TSTN. Его книга «13 секретов авторов великих мировых достижений» (13 Secrets of World Class Achievers) является самой востребованной по теме постановки целей

в интернет-магазинах Kindle и Apple iBookstore. Другая его книга «День за днем с Джимом Алленом» (Day by Day with James Allen) тоже бестселлер. Изданная тиражом 75 000, она переведена на японский, чешский, словацкий языки и на фарси. Его трехдневный семинар по выходным – Claim Your Power Now – привлек внимание и участие таких мировых знаменитостей, как Боб Проктор, Джим Рон, Дэнис Уэйтли, и многих других.

В полный перечень веб-сайтов Вика Джонсона входят:

TheChampionsClub.org  
AsAManThinketh.net  
Goals2Go.com  
MyDailyInsights.com  
VicJohnson.com  
mp3Motivators.com  
ClaimYourPowerNow.com  
GettingRichWitheBooks.com  
LaurenzanaPress.com



Джонсон Вик

# 52

## ПОНЕДЕЛЬНИКА

Как за год добиться любых целей

Руководитель проекта *А. Василенко*

Корректор *Е. Аксёнова*

Компьютерная верстка *А. Абрамов*

Арт-директор *С. Тимонов*

Подписано в печать 12.08.2013. Формат 60×90 1/16.

Бумага офсетная № 1. Печать офсетная.

Объем 14,0 печ. л. Тираж 2000 экз. Заказ №6118

ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР»

123060, Москва, а/я 28

Тел. (495) 980-53-54

[www.alpinabook.ru](http://www.alpinabook.ru)

e-mail: [info@alpinabook.ru](mailto:info@alpinabook.ru)

Знак информационной продукции  
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.)



Отпечатано с готовых файлов заказчика  
в ОАО «Первая Образцовая типография»,  
филиал «УЛЬЯНОВСКИЙ ДОМ ПЕЧАТИ»  
432980, г. Ульяновск, ул. Гончарова, 14

# У НАС МАССА ИДЕЙ ДЛЯ ВАС!

МЫ ЖДЕМ ВОЗМОЖНОСТИ  
ИХ РЕАЛИЗОВАТЬ!

## ВЫПОЛНИМ ПОЛНЫЙ ЦИКЛ ПРОИЗВОДСТВА:

купим права / сделаем перевод  
редакционную подготовку текста  
райтинг / подберем иллюстрации  
дизайн и верстку / продвижение

## ЧТО МЫ УМЕЕМ ДЕЛАТЬ:

- Корпоративные подарки
- Книги для личного PR и брендинга
- Книги с вашим логотипом
- Книги для развития персонала
- Отраслевые и спецкниги
- Каталоги, буклеты, брошюры
- Годовые отчеты и материалы для IR
- Нестандартные календари

Наша команда в зоне доступа:  
[creative@alpinabook.ru](mailto:creative@alpinabook.ru)  
Тел. (495) 980-53-54



Мы сделали более 200 проектов с десятками российских и зарубежных компаний!  
**ОСТАВАЙТЕСЬ С НАМИ ИЛИ СТАНЬТЕ НАШИМ КЛИЕНТОМ!**





## Как научиться оптимизму Измените взгляд на мир и свою жизнь

Мартин Селигман, пер. с англ., 2013, 338 с.

*Управлять своим состоянием так, чтобы ни при каких обстоятельствах не терять положительного настроения. Добиваться более заметных успехов. Быть еще немного счастливее и здоровее. Это и многое другое — бонусы оптимизма. Но как быть тем, кто воспринимает жизнь иначе? Один из лидеров мировой позитивной психологии Мартин Селигман предлагает им пойти по пути сознательного освоения новых навыков. Автор убежден, что, научившись оптимизму, мы обретаем гибкость восприятия и свободу поступков. И эта убежденность вдохновляет.*

Журнал Psychologies

### О чем книга

Динамично развивающийся современный мир не делает нам поблажек, и порой даже сильные духом люди сдаются под напором ежедневных задач и проблем. Мы все чаще причисляем себя к армии пессимистов и смиряемся с тем, что дальше будет только хуже. Мартин Селигман — живой классик психологии — утверждает, что пессимиста можно научить быть оптимистом, причем не легкомысленными приемами, а путем сознательного обретения новых навыков. Его методика помогла тысячам людей преодолеть свой пессимизм и депрессию, которая является спутником отрицательных мыслей, обрести свободу строить свою жизнь так, чтобы она приносила удовлетворение.

### Почему книга достойна прочтения

Книга полезна прежде всего тем, что дает адекватное представление о позитивной психологии «из первых рук», а также тем, что:

- предлагает полезные рекомендации по налаживанию собственной жизни, если она вдруг не заладилась и не радует так, как хотелось бы;
- поможет вам определить, насколько вы или ваши близкие склонны к пессимизму (если вообще склонны);
- познакомит вас с методом, который помог уже тысячам людей избавиться от хронической склонности к пессимизму и депрессии.

### Кто автор

Мартин Селигман — американский психолог, основоположник позитивной психологии. Директор Центра позитивной психологии в Университете Пенсильвании. Учился в Принстонском университете, где изучал сначала философию, а затем увлекся психологией. В 1973 году получил диплом психолога в Университете Пенсильвании, а затем в течение 13 лет вел программу клинических исследований на факультете психологии этого университета.

# ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН ИЗДАТЕЛЬСТВА alpinabook.ru

## **АССОРТИМЕНТ:**

самый качественный в сегменте  
деловой литературы.

**Заходите, мы ценим  
наших клиентов!**

## **КАЧЕСТВО И СЕРВИС:**

отвечаем за качество,  
даем гарантии.

## **ДОСТАВКА:**

вовремя и в любую  
точку мира.

## **ЦЕНЫ:**

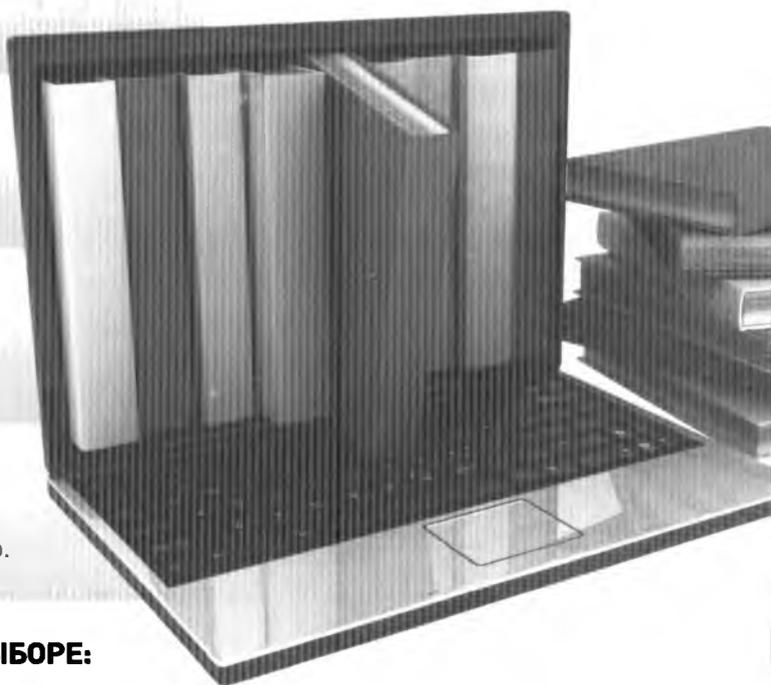
издательские –  
ничего лишнего.

## **СКИДКИ:**

быть постоянным  
клиентом выгодно.

## **ПОМОЩЬ В ВЫБОРЕ:**

прочитали сами –  
поделимся знаниями с вами.



+7 (495) 980 80 77  
shop@alpinabook.ru

 **альпина**  
ПАБЛИШЕР



## Бойся... но действуй!

### Как превратить страх из врага в союзника

Сьюзен Джефферс, пер. с англ., 2013, 238 с.

*Если делать только то, что всегда делаешь, то и получишь то, что всегда получал.*

Народная мудрость

#### О чем книга

Все мы чего-то боимся — расстаться, попросить о повышении, пойти на открытый конфликт, сменить работу.

Но какова бы ни была природа вашего страха, вы можете избавиться от него раз и навсегда. В этой книге Сьюзен Джефферс дает техники и инструменты, которые помогли бесчисленному множеству людей совладать со своими страхами и идти по жизни уверенно.

#### Почему книга достойна прочтения

- Этот бестселлер Сьюзен Джефферс выдержал 20 изданий только на английском языке и разошелся тиражом более 2 млн экземпляров. Возможно, это самая авторитетная книга о преодолении страха.
- Прочитав эту книгу, вы узнаете, как избавиться от негативного программирования, не допустить, чтобы вами управляли другие, и сказать «да» всем обстоятельствам своей жизни.

*Мне нравится одна поговорка: «Люди забавные существа, делая каждый раз одинаково, они стремятся получить разные результаты». Только впуская в свою жизнь новый опыт, вы сможете получить другой результат. Книга «Бойся, но действуй» поддержит вас, если вам предстоит перестать делать так, как вы привыкли, и шагнуть в неизведанное. С уважением относиться к нашим страхам и опасениям, автор мягко поддерживает нас в нашей решимости изменить хотя бы что-то в своей жизни.*

Юлия Рублева, семейный психолог

#### Кто автор

Сьюзен Джефферс, доктор психологии, названа газетой *Times* «королевой селф-хелпа». Ее книги изданы более чем в 100 странах и переведены более чем на 36 языков. Сьюзен также востребованный оратор и постоянный участник телепрограмм.

# «БИЗНЕС-КНИГИ»

теперь на App Store!



**БИЗНЕС  
КНИГИ**

приложение  
для iPhone и iPad  
от издательства  
«АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР»,  
с помощью которого вы  
сможете легко и быстро  
покупать и читать  
самые лучшие  
бизнес-книги!

## Почему стоит скачать это приложение?

- В нем самый **БОЛЬШОЙ ВЫБОР** деловых книг
- Оно **БЕСПЛАТНО**
- Книжки в приложении стоят **В 2 РАЗА ДЕШЕВЛЕ** бумажных аналогов в обычных книжных магазинах
- Книжки в приложении сверстаны **В УДОБНОМ ФОРМАТЕ** ePub
- Все книги **ВСЕГДА ПРИ ВАС**, но не весят больше вашего iPhone или iPad
- Нужная вам книга **ВСЕГДА В НАЛИЧИИ**, вы получаете ее моментально
- В приложении регулярно появляются **НОВЫЕ КНИГИ** и **НОВЫЕ ФУНКЦИИ**

Скачайте приложение  
«БИЗНЕС-КНИГИ»  
на App Store!





“**Настойчивость!** Вот самое мощное оружие, которое вы выковываете на протяжении 52 недель нашего с вами путешествия к успеху. Знайте, на этом пути вас, быть может, поджидают самые настоящие чудеса, конечно, при условии, что вы упорно изо дня в день хоть на шаг, но продвигаетесь вперед, пускай даже уделяете своему делу всего лишь по несколько минут в день. Но вам никогда не изведать эти чудеса, если вы остановитесь.

”

За год может произойти многое. Задумайтесь: если бы год назад вы начали какое-то новое для себя дело и старательно работали над ним каждую неделю, чего бы вы смогли добиться?

Если бы вы каждую неделю писали по тысяче слов, то сейчас бы уже заканчивали работу над романом.

Если бы вы на протяжении минувшего года каждую неделю брали по одному уроку музыки, то сейчас уже могли бы более или менее сносно играть на музыкальном инструменте.

Если бы вы на протяжении минувшего года тратили по одному дню в неделю, чтобы развивать свой личный бизнес, то сейчас у вас появилась бы от-  
радная возможность оставить основную работу и целиком посвятить себя своему бизнесу.

Конечно, не так уж просто посвятить год жизни достижению желаемого: это решение ответственное и потребует от вас массы терпения. Но если вы сильны духом, настойчивы, прилежны и добросовестны, считайте, что мир у вас в кармане! Главное — не сдаваться и шаг за шагом, неделя за неделей двигаться к своей цели.

**Прекрасная пошаговая книга.  
Просто бери и делай!**

**Иллюстрированный тренинг.**

Автор: **Александр Мрочковский,**  
один из лучших бизнес-бестселлеров

s4a.ru

ООО «АЛЬПИНА ПАБЛИШЕР»  
заказ книг (495) 980-80-77  
и на сайте [www.alpinabook.ru](http://www.alpinabook.ru)

 Мне нравится  
[www.facebook.com/alpinabook](http://www.facebook.com/alpinabook)



приложение  
Бизнес-книги  
в App Store  
и Google Play