

ВЫ СПОСОБНЫ НА БОЛЬШЕЕ!

ЗАКОНЫ ПОБЕДИТЕЛЕЙ

- **МУДРЫЕ
ИСТИНЫ**
- **СТРАТЕГИИ
УСПЕХА**

Бодо ШЕФЕР



Бодо Шефер

Законы победителей

«Попурри»

2001

Шефер Б.

Законы победителей / Б. Шефер — «Попурри», 2001

ISBN 978-985-15-3022-5

В компактной, доступной и увлекательной форме описаны 30 испытанных законов и важнейшие стратегии, с помощью которых в любой сфере жизни Вы сумеете добиться своих целей. Для широкого круга читателей.

ISBN 978-985-15-3022-5

© Шефер Б., 2001

© Попурри, 2001

Содержание

Предисловие	6
Закон № 1. Примите решение	8
Закон № 2. Постоянно учитесь и растите	12
Закон № 3. Осознанно подходите к каждому прожитому дню	16
Конец ознакомительного фрагмента.	19

Бодо Шефер

Законы победителей

Bodo Schäfer
Die Gesetze Der Gewinner

© Frankfurter Allgemeine Zeitung
© Перевод. ООО «Попурри», 2006
© Оформление. ООО «Попурри», 2014

* * *

*Начинай уже сейчас жить той жизнью, какой ты хотел бы
видеть ее в конце.
Марк Аврелий*

Предисловие

Вы считаете, что способны достичь большего? Вы мечтаете, но слишком обременены различными обязательствами и повседневными хлопотами или уже успели во многом разочароваться?

Эйнштейн утверждал, что в каждом ребенке таится гений. У каждого из нас есть возможность и право стать победителем.

Возможно, сейчас вы как раз переживаете то, что я испытал много лет назад. В то время я был занят поиском «дорожных указателей» – советов, которые помогли бы мне определиться в жизни.

Все началось с того, что я сказал своему наставнику: «Я бы все отдал, чтобы добиться такого же успеха, как и вы». Он с сомнением покачал головой: «Я в этом не уверен, господин Шефер».

Я заверил его, что говорю всерьез, и он ответил: «Тогда приходите ко мне три раза в неделю на учебу. Записывайте все, что услышите, и делайте все, что я вам говорю».

Для начала я хотел найти для себя формулу успеха и счастья. Но такой формулы, разумеется, не существует.

Потом я попросил наставника, чтобы он помог мне разобраться с текущими проблемами. Но и здесь мои ожидания не оправдались. Вместо того чтобы разбирать со мной сложные ситуации, наставник разъяснял мне законы победителей. То, чего я поначалу не мог понять, впоследствии оказалось неисчерпаемым кладом мудрости. Я не только научился справляться со своими сегодняшними проблемами, но и приобрел нужные знания на будущее.

Конечно, я и сегодня сталкиваюсь с трудными ситуациями, но каждый раз задаю себе вопрос: «А что сказал бы по этому поводу мой наставник?» Ведь в своем воображении я все еще слышу его голос, вижу его лицо и чувствую его поддержку.

В моей жизни были моменты, когда окружающие пытались заставить меня усомниться в правильности моих действий. Но при этом я всегда вспоминал слова наставника: «Меня выводит из себя только одна вещь: когда кто-то презирает остальных людей. Это выражается в том, что он отказывает им в возможности добиться успеха и счастья. Никто – запомни это – не имеет права говорить другим людям: “Ты никогда не добьешься лучшей жизни!” И никто не должен говорить это себе самому».

Не каждому может посчастливиться встретить в жизни такого учителя. Именно поэтому я и написал эту книгу. В ней собраны все принципы успеха, которые когда-то усвоил и я.

Как ни странно, но речь здесь идет о старых и испытанных временем истинах. Некоторые из них хорошо известны большинству людей, но зачастую не используются. Среди них встречаются высказывания, которые знакомы нам уже десять лет, а на одиннадцатый год мы вдруг с удивлением обнаруживаем, насколько эти мысли глубоки и плодотворны.

Работая над этой книгой, вы можете обнаружить три вещи.

Во-первых, может создаться впечатление, что одни законы противоречат другим. Кое-кому это дает повод для критики. Но законы победителей управляют нашей жизнью, а она полна парадоксов. То, что кажется противоречием, на самом деле представляет собой лишь различные составляющие одного целого.

Во-вторых, вы встретитесь с повторами. Этим я хочу продемонстрировать, что отдельные законы взаимосвязаны. Лишь восприняв все их во взаимосвязи, вы сможете по-настоящему обогатить свою жизнь.

В-третьих, вы можете заметить, что далеко не всегда легко жить, руководствуясь законами победителей. Но вы достаточно сильны, чтобы сделать это. Вы можете в любой момент

изменить свою жизнь. Успех не так уж сильно зависит от удачи. Он является результатом вашего образа жизни, который строится на определенных принципах.

Такой подход нравится далеко не всем. Многие охотнее рассматривают себя как жертву. В этом случае у них всегда имеется под рукой удобное оправдание.

Но истина состоит в том, что выбор предстоит сделать именно вам! Все зависит не столько от ситуации, в которой вы находитесь, сколько от того, как вы ее используете. Вы и я, каждый из нас имеет возможность стать победителем. В этой книге содержится множество рецептов, которые вы можете немедленно испробовать на себе.

Я надеюсь, что «Законы победителей» затронут вашу душу и вдохновят на свершения. В этой связи мне особенно хотелось бы пожелать вам следующее:

Воплотите свои мечты в жизнь.

Раскрасьте свою повседневную жизнь яркими событиями.

Станьте теми людьми, какими вы можете стать.

Искренне ваши, Бодо Шефер

Мой совет

О том, как правильно работать с этой книгой, вы прочтете, знакомясь с законом № 6.

Закон № 1. Примите решение

Жил-был маленький ручеек, который добрался до края огромной пустыни. И услышал он голос: «Не бойся, теки дальше». Но ручейку было страшно вторгаться в новые и неизведанные земли. Он боялся перемен. Конечно, ему хотелось стать более полноводным и жить более интересной жизнью, но вот рисковать и что-то менять в себе было страшно.

Но голос настаивал: «Если ты не решишься на этот шаг, то никогда не узнаешь, на что способен. Просто поверь, что и в новой жизни тебе будет хорошо. Успокойся и теки дальше».

И ручеек решил продолжить свой путь. Ему пришлось нелегко. В пустыне становилось все жарче, и в конце концов вся вода в ручейке испарилась. Капельки его воды, поднявшиеся в воздух, превратились в облака, которые ветер нес над пустыней несколько дней, пока они не добрались до моря. Там облака пролились дождем.

Жизнь ручейка стала теперь прекраснее, чем он мог мечтать. Уносясь вдаль по морским волнам, он с улыбкой думал: «Моя жизнь неоднократно менялась, но только теперь я стал самим собой».

* * *

Людям нелегко решиться на что-то – особенно в том случае, если надо пойти на какой-то риск. Нас останавливает страх перед неизвестностью. Ведь может случиться так, что многое придется поменять: привычный уклад жизни, место жительства, круг друзей и знакомых. Но самое большое изменение произойдет в вас самих. Именно это пугает большинство людей. Остаться прежним или измениться в лучшую сторону – выбирать вам. Запомните: любой рост, любые изменения начинаются с принятия решения.

Страх перед неправильным решением велик. Человек боится покинуть освоенную, безопасную территорию и столкнуться с чем-то неизведанным. Но только этот шаг дает вам возможность для роста. Это ваш самый большой шанс.

Любое решение связано с потерями

Слово «решение» созвучно с «лишением». Принимая какое-то одно решение, вы отказываете все остальные, отказываетесь от них. Вы сознательно лишаете себя всех других возможностей.

Любое серьезное решение заставляет вас делать выбор между прошлым и будущим. Рассуждения могут привести вас к выводу, что лучше держаться за то, что у вас уже есть. Но при этом вы отказываетесь от всех новых возможностей. А это означает, что вы расстаетесь со своими мечтами о лучшем будущем. Однако вы можете отказаться от прошлого и полностью посвятить себя своим целям и стремлениям.

Невозможно стремиться к своей мечте, продолжая держаться за «надежное» прошлое. Вам неизбежно придется расстаться либо с привычной жизнью, либо с возможностью претворить в жизнь свои мечты.

Что вы выберете? Прошое или шанс на лучшую жизнь? Ответ знаете только вы. Лишь вам известно, хотите ли вы осуществить какие-то перемены. Помните: любые изменения начинаются с принятия решения. От чего-то вам обязательно придется отказаться. А для этого требуется мужество.

Нерешительность препятствует росту

Знаете ли вы, как в Африке ловят обезьян? Охотник кладет камень размером с куриное яйцо в дупло дерева диаметром около шести сантиметров. При этом он напускает на себя таинственный вид. Обезьяны наблюдают за ним с безопасного расстояния, и их просто распирает от любопытства.

Затем охотник отходит на несколько метров. Тут же к дереву подскакивает одна из обезьян и сует лапу в дупло. Она чувствует, что там находится какой-то предмет, и пытается вытащить его наружу. Но диаметр дупла для этого слишком мал. Конечно, обезьяна в любой момент может достать лапу, выпустив из кулака камень. Но это выше ее сил. Охотник подходит и спокойно засовывает обезьяну в мешок.

Точно так же и мы порой никак не можем расстаться со своим прошлым. Цепляясь за него, мы связываем себе руки, отказываясь от новой, более счастливой жизни. И здесь перед нами встает очень важный вопрос: чего мы, собственно, хотим достичь?

Теодор Рузвельт говорил: *«Лучше отважиться на великие дела и достичь триумфа, даже если придется потерпеть множество неудач, чем оставаться в рядах посредственностей, не знающих ни радости, ни страданий и живущих жизнью, в которой нет места ни победам, ни поражениям».*

Победители не цепляются за ситуацию, которая их не устраивает. Они готовы пойти на риск, потому что знают, что любой иной исход будет лучше, чем неудовлетворительное существование. Для большинства людей в Европе бедность означает не голод, а оупляющую рутину бытия.

Существует принципиальное различие между игрой, которую вы ведете, чтобы не проиграть, и той, в которой вы хотите выиграть. Тот, кто старается не проиграть, закичивается на риске и опасностях. Тот, кто нацелен на выигрыш, видит перед собой возможность победы. Как вы думаете, кто из этих людей счастливее?

Причины, препятствующие принятию решения

1. Многие полагают, что должны всю жизнь заниматься одним делом.

Но ведь большинство людей выбирают профессию в юношеском возрасте, когда они еще многого не знают и не понимают. Возможно, они приняли правильное решение, а возможно, и нет. В последнем случае стоит задуматься о новых решениях. Задайте себе вопрос: нравится ли вам то, чем вы занимаетесь? Жизнь слишком коротка, чтобы каждый день ходить на работу, которую вы терпеть не можете. Неважно, чем вы занимаетесь, но, возможно, вы занимаете место, о котором мечтает кто-то другой.

2. Многие считают, что принять решение можно и позже.

Но те, кто постоянно откладывает решения на потом, теряют уверенность в себе, не говоря уже о том, что не существует такого понятия, как «отказ от решения». Даже если вы не хотите принимать решение, на самом деле вы его уже приняли. Вы решили, что все должно оставаться по-старому. Другими словами, вы решили ничего не решать. Однако такое состояние сопряжено с большими затратами энергии. Оно давит на вас и лишает свободы действий.

Тем не менее многие люди утверждают, что сделать выбор никогда не поздно. Вы сможете убедиться, что это не так, когда представите свою цель как ступеньку эскалатора. Постоянно находясь в движении, она удаляется от вас. Если вы еще немного промедлите с решением, она окажется вне пределов досягаемости.

3. Многие боятся принять «неправильное» решение.

Неправильных решений не существует. Совершая выбор, вы отвергаете все остальные альтернативы, поэтому не знаете, как сложилась бы ваша жизнь, если бы решение оказалось иным.

Приведу пример. Предположим, вы не знаете – поехать отдыхать на море или в горы. А затем решаете ехать в горы. Но, к сожалению, на протяжении всех десяти дней там непрерывно идут дожди. Большинство людей в этой ситуации скажут: «Я принял неправильное решение». Правы ли они?

Далеко не всегда. Вы ведь не знаете, что могло произойти с вами на море. Возможно, вы пролежали бы там все время в постели с тяжелым пищевым отравлением.

А если в горах вам встретится человек, о котором вы мечтали всю жизнь, то вы сразу измените свою точку зрения относительно «правильности» или «неправильности» принятого решения. Истина состоит в том, что вы никогда не узнаете, к чему привело бы иное решение и как сложилась бы ваша жизнь, выбери вы альтернативный вариант. Если хорошенько поразмыслить, то любое решение лучше, чем его отсутствие.

4. Многие полагают, что решения принимаются легко и безболезненно.

Идеальным решением кажется то, которое напрашивается как бы само собой. Поэтому люди зачастую предпочитают ждать того момента, когда останется только одна-единственная альтернатива, а все остальные утратят свою привлекательность. При этом они упускают из виду, что в данном случае речь идет уже не о решении. У них просто нет выбора.

Решение обретает силу, когда вы можете должным образом оценить обе альтернативы. И чем выше вы оцениваете альтернативу, которую вы отвергли, тем ценнее становится для вас та, которую вы выбрали.

Если вы хотите больше уважать себя, научитесь быстро принимать решения. Тренируйте свою «мышцу решимости».

В момент принятия решения мы определяем свою судьбу

Представьте себе, что в будущем в вашей жизни появится новый человек. У него будут ключи от вашего дома и машины. Он будет жить в вашем доме и сидеть за вашим столом. Он будет пользоваться всеми вещами, которые вы заработали тяжелым трудом и которые вам дороги. Он будет читать выписки из ваших банковских счетов и контролировать результаты ваших трудов. Он будет спать в вашей кровати. Посмотрите в зеркало – и вы увидите этого человека. Да, это вы. Вы сами создали этого человека посредством решений, которые вы принимаете сегодня, и тех шагов, которые вы сегодня делаете.

Как будет выглядеть этот человек? Как он будет жить? Что он будет делать? С кем он будет поддерживать дружеские взаимоотношения? Сможет ли он жить радостной и насыщенной жизнью?

Ответы на эти вопросы зависят от ваших сегодняшних решений. *Люди с низкой самооценкой пытаются защитить себя, избегая риска.* Именно поэтому многие так упорно цепляются за то, что им на самом деле не нравится. Но ведь самый большой риск состоит в том, что можно прожить всю жизнь, так и не испытав никакого удовольствия. Поэтому один весьма преуспевающий человек сказал однажды: «Рискуйте. Тому, кто лежит на земле, уже некуда падать».

Делая выбор, победители руководствуются тем, чего они на самом деле хотят. Они принимают решения быстро и надолго. Все же остальные медлят с решениями и часто меняют их. Победители совершают выбор быстро, потому что знают: плохое решение все равно лучше, чем никакое. Кроме того, они знают, чего хотят.

Способность принимать быстро решения основывается на осознании собственных ценностей. Если вы знаете, что для вас ценно и дорого, то сделать выбор намного легче.

Практические упражнения

Сегодня я начну совершенствовать свои способности в принятии решений. Для этого обещаю себе сделать следующее:

1. Я начну развивать умение быстро принимать решения. Я представлю себе, что у меня есть «мышца решимости», которая становится сильнее каждый раз, когда я быстро делаю выбор. Есть люди, которые изучают меню пятнадцать минут, а в конечном итоге заказывают всего лишь спагетти. Теперь мне для того, чтобы решить, что я буду есть или пить, понадобится тридцать секунд. Даже если при этом иногда возникает риск съесть что-нибудь невкусное. Начиная с сегодняшнего дня все мелкие решения я буду принимать в течение тридцати секунд.

2. Принимая любое решение, я буду задавать себе следующие вопросы: «Каковы будут последствия?» и «Стану ли я и окружающие счастливее от этого?» Так я смогу научиться разбираться в себе самом.

3. Я письменно отвечу на вопросы: «Кем я хочу быть через пять лет?», «Что я буду делать через пять лет?», «Что у меня будет через пять лет?». Все свои решения я буду сверять с поставленными целями. Так мне будет легче достичь своей мечты.

4. Если передо мной стоит трудный выбор и я уже в течение долгого времени откладываю принятие решения, то я запишу различные варианты и подумаю, нет ли смысла обсудить их с опытными людьми. Но самое главное заключается в том, что я определю конечный срок, в течение которого я должен принять это решение.

Закон № 2. Постоянно учитесь и растите

Согласно индийской истории о сотворении жизни, Бог сначала создал раковину и поместил ее на дно морское. Там она вела не слишком интересную жизнь. Она только и делала, что открывала створки, впускала в себя немного морской воды, а затем закрывала створки. И так изо дня в день.

Затем Бог создал орла. Он дал ему свободу и возможность летать повсюду. Для орла практически не существовало границ, но за эту свободу ему пришлось платить. Он каждый день должен был добывать себе пропитание. Это было нелегко, особенно когда у него появлялись птенцы и приходилось охотиться весь день напролет, чтобы накормить их. Но орел с радостью согласился на это.

А затем Бог создал человека. Он показал ему раковину и орла, а затем спросил, какую жизнь он хочет вести.

* * *

Постоянно учиться и расти (ПУИР)

У нас есть возможность выбора между двумя жизненными моделями. Раковина символизирует человека, который упускает возможность расширить свои горизонты. За это ему приходится всю жизнь заниматься одним и тем же делом. Наполеон Хилл как-то раз сказал: «Одни люди умирают рано потому, что слишком много едят, другие – потому, что слишком много пьют, а третьи – потому, что им, в сущности, больше ничего не остается делать».

Те, кто хочет вести жизнь орла, выбирают себе нелегкий путь. Существует, пожалуй, лишь одна возможность пройти по этой дороге – радоваться тому, что мы учимся и растем. Чем больше мы узнаём, чем выше вырастем, тем свободнее станем. Все жизненные трудности и проблемы надо рассматривать как очередные уроки.

Жизненная философия ПУИР основывается на четырех основных положениях:

1. Рост заложен в нашем генетическом коде

Как отличить живое от неживого? Все, что живет, растет. Именно этим камень отличается от живого коралла. Когда рост и изменения прекращаются, наступает смерть. Таким образом, рост – это свойство жизни. Однако речь в данном случае идет не просто о росте, а о целенаправленной эволюции. Этот рост направлен на развитие и повышение жизнеспособности.

2. ПУИР – это основная потребность человека

Наблюдая за детьми, мы можем понять, насколько глубоко заложена в нашей природе потребность всю жизнь расти и учиться. Малыши постоянно что-то исследуют, изучают и совершенствуют свои способности. При этом они готовы на любые приключения и риск. Поневоле задумаешься, откуда же дети берут столько энергии на все это. Может быть, у людей на самом деле появляется дополнительная энергия, когда они стремятся удовлетворить свои потребности?

Для сравнения понаблюдайте за взрослыми, которые уже не растут и ничему не учатся. Хотя они и стремятся провести время как можно лучше, мало кто из них выглядит счастливым. Причина проста: если вы перестали расти и учиться, жизнь становится пустой и бессмысленной. Неудовлетворенные потребности забирают у нас энергию и жизнерадостность.

3. Не существует ни одной религии, которая не ставила бы перед собой цель сделать человека лучше

Я говорю здесь не о религиозности как таковой, а о том, что все мировые религии выражают глубинные потребности и мечты человека – о спасении, прозрении, свете, мире, лучшей жизни и любви. Но все это предполагает, что человек должен изменяться и расти. Нет ни одной религии, которая провозглашала бы: «Оставайся таким, какой есть».

4. Любая экономическая система и любая компания основываются на одном принципе: остановки быть не может.

Компания либо развивается, либо слабеет. Попытки удержаться на каком-то определенном уровне приводят к поражению в борьбе с конкурентами. Любой предприниматель должен учиться и расти, в противном случае он будет становиться все слабее. Эдвардс Деминг сформулировал понятие качества следующим образом: «Качество представляет собой не поддержание какого-то определенного стандарта, а живой и динамичный процесс постоянного совершенствования».

Как можно быть счастливым, если вы нарушаете закон жизни, принцип эволюции, поступаете вопреки своим потребностям, стремлению и экономической целесообразности? Учеба и рост – это неотъемлемые составляющие смысла жизни. *Никакие чудеса и снадобья не дадут нам того, чего мы можем добиться с помощью принципа ПУИР.*

Решение, которое приходится принимать постоянно

Может сложиться впечатление, что достаточно один раз сделать выбор в пользу того или иного стиля жизни. На самом же деле нам приходится каждый раз подкреплять это однажды принятое решение.

Мы должны постоянно заставлять себя читать книги, вести дневник, посещать семинары, общаться с людьми, у которых можем чему-то научиться.

Существует две причины, по которым люди прекращают учиться и расти.

Во-первых, они полагают, что уже не смогут стать еще лучше. В действительности пределов для учебы и роста нет.

Во-вторых, это равнодушие. При всей кажущейся безобидности это одно из самых больших искушений для человека. Если мы не будем постоянно учиться и расти, то неизбежно скатимся к значительно более низкому уровню жизни.

Но самая большая опасность таится в мысли: «Небольшой шаг назад повредить не может».

Западня для лягушки

Что будет, если бросить лягушку в кастрюлю с горячей водой? Она немедленно решит: «Здесь неуютно. Надо побыстрее уносить ноги». И тут же выскочит. А что, если ту же самую лягушку положить в кастрюлю с холодной водой, поставить на плиту и постепенно нагревать? Лягушка расслабится. Она, конечно, заметит, что становится теплее, но подумает: «Немножко лишнего тепла не повредит». А закончится все тем, что она сварится.

Мораль: многое в жизни накапливается постепенно. Так происходит, например, с долгами. Если бы вы завтра проснулись и вдруг обнаружили, что у вас долгов на шестьдесят восемь тысяч евро, это вас, безусловно, встревожило бы. Но если события развиваются постепенно – сегодня девять евро, завтра четырнадцать, – то у нас возникает искушение не воспринимать

все это всерьез. *Но все в жизни накапливается.* И в один прекрасный день долги уже не дают вам дышать свободно.

Вас беспокоит, если завтра вы встанете на весы и обнаружите, что прибавили в весе тридцать килограммов? Конечно. Но если вы в этом месяце поправились на килограмм, а в следующем еще на килограмм, то воспринимаете это не так уж трагично. Вспомните о лягушке и задумайтесь о тенденциях. Нельзя недооценивать мелочи. Они постоянно накапливаются. Любая мелочь либо приближает нас к цели, либо отдаляет от нее. Не существует нейтрального положения. Поэтому надо всегда задавать себе вопрос: «В каком направлении я двигаюсь?»

Выявление долгосрочных тенденций

Казалось бы, какая разница: съедим мы сегодня яблоко или плитку шоколада, прочтем хорошую книгу или посмотрим по телевизору мыльную оперу, сэкономим десять евро или потратим их...

Но через десять лет вы явно ощутите эту разницу. Шоколад, мыльные оперы и трата денег ведут к ожирению, поверхностности и бедности. Фрукты, хорошие книги и экономия ведут к здоровью, знаниям и благосостоянию. Никто не ожидает, что вы будете постоянно принимать мудрые решения. Но жизнь представляет собой сумму всех принятых нами решений, и равнодушие здесь – плохой советчик.

Одному отцу хотелось спокойно поработать, а для этого надо было чем-то занять сына на некоторое время. Он нашел в каком-то журнале карту мира, разорвал ее на клочки и предложил сыну вновь собрать ее.

Каково же было его изумление, когда уже через несколько минут сын вернулся с правильно собранной картой. Отец с трудом мог поверить в это, но сын объяснил: «С обратной стороны карты была фотография какого-то человека. Ее было нетрудно сложить, и я решил, что если правильно собрать этого человека, то и мир будет собран правильно».

В этом и заключается суть ПУИР. Мы состоим из суммы принятых нами решений, которые определяют, каким будет наше будущее. Если мы составлены правильно, то и мир будет в порядке.

Пэт Райли

Самым выдающимся тренером в истории американского баскетбола был Пэт Райли, руководивший командой «Лос-Анджелес Лейкерс». В 1986 году игроки команды пришли к выводу, что дальше им расти уже некуда. Но он уговорил их улучшить игру всего на один процент. Один процент – это смехотворно малая величина.

Однако Райли произвел для игроков небольшой подсчет. Если двенадцать игроков улучшат свои достижения в пяти компонентах игры на один процент, то вся команда станет эффективнее на шестьдесят процентов. Он объяснил, что, возможно, хватило бы и десяти процентов, чтобы завоевать чемпионское звание, но всего один процент на каждого – это вполне возможно и не потребует особых усилий. Игроки прислушались к мнению тренера и в том же году стали чемпионами.

Предположим, вы решили стать на один процент лучше в пяти компонентах жизни – здоровье, общении с другими людьми, финансах, эмоциях и работе. Если вы будете делать это каждый месяц на протяжении всего одного года, то ваша эффективность возрастет на шестьдесят процентов.

ПУИР поддерживает сам себя

Как же научиться самодисциплине, чтобы постоянно учиться и расти? Ответ вас, пожалуй, удивит: вам нужно волшебное зелье. Секрет силы Астерикса и Обеликса заключается в волшебном напитке. Таким волшебным зельем служит внешняя среда, которая (зачастую подсознательно) оказывает на нас влияние. От нее во многом зависит, какие решения мы принимаем каждый день. Но на нас влияют и книги, которые мы читаем, и дневники, которые мы пишем, и семинары, которые мы посещаем.

Обеликсу повезло. Его еще в детском возрасте уронили в котел с волшебным зельем. Поэтому он с детства был непревзойденным силачом. Астериксу повезло меньше. Ему каждый раз в сложной ситуации приходится пить это волшебное зелье. То же самое происходит и с большинством из нас. Нам постоянно требуется помощь людей, которые служат нам примером, книг, которые нас вдохновляют, дневников, которые позволяют нам лучше понять собственную жизнь, учиться на ошибках и формировать уверенность в себе, а также семинаров, которые показывают нам новые пути и дают новые импульсы.

Чем больше мы учимся и растем, тем сильнее становится потребность учиться и расти. Она переходит в привычку. Таким образом, ПУИР поддерживает сам себя.

Победители любознательны. Им всегда хочется познакомиться с человеком, на которого они хотят быть похожи. Чтобы учиться и расти, победители используют и похвалу, и порицание. Главное – найти правильную меру. Похвала им, конечно, нравится, но не чрезмерно. Порицание им неприятно, но не настолько, чтобы опустить руки.

В телевизионных шоу тот, кто не знает ответа на вопрос, не проходит в следующий круг. Точно так же и в жизни. Для победителей ПУИР означает, что с каждым годом в них остается все меньше от той личности, которой они были раньше, и появляется все больше от той, которой они хотят стать.

Практические упражнения

Сегодня я укреплю свою привычку постоянно учиться и расти, дав себе обещание сделать следующее:

1. Я буду каждый месяц читать не меньше двух умных книг. Со временем я буду читать по две такие книги в неделю.
2. Я подумаю над тем, на какой семинар мне записаться.
3. Наряду с «дневником успеха» я заведу себе еще два – «дневник познания», куда я буду записывать свои ошибки и уроки, которые я извлек из них, и «дневник идей», куда я буду заносить свои идеи.
4. Я составлю список, куда будет входить десять человек, у которых можно чему-то научиться и с которыми мне хотелось бы познакомиться.
5. Я твердо решил каждый день читать по одной главе этой книги.

Закон № 3. Осознанно подходите к каждому прожитому дню

После напряженной трудовой недели Джейн решила немного отдохнуть и поехала на морское побережье. Там она познакомилась с маленькой девочкой, которую звали Мелани. Она жила с матерью в небольшом домике неподалеку. У девочки был веселый и живой характер, поэтому она очень понравилась Джейн, и женщина часто играла с ней. Когда однажды они лежали на берегу, мимо пролетела ласточка.

– Это радость полетела, – сказала Мелани, наблюдая за полетом.

– Что полетело?

– Радость. Моя мама всегда говорит, что ласточки приносят радость.

Под вечер Джейн распрошлась с девочкой и поехала домой.

Каждый раз, когда она чувствовала, что ей не хватает «ласточек», она ехала на море к Мелани. Им было хорошо вместе. Иногда они просто сидели и наблюдали за ласточками. Через некоторое время Джейн тоже поняла, что ласточки приносят радость. Они с Мелани стали друзьями.

Однажды Джейн пришла на пляж в очень грустном настроении. Мелани, как обычно, с радостью бросилась к ней, но Джейн хотела побыть одна.

– У меня сегодня нет настроения играть. Моя мама умерла. Оставь меня в покое.

– Тебе было больно, когда она умерла?

– Конечно, больно, – оборвала ее Джейн, повернулась и пошла прочь. Она была слишком занята своими переживаниями.

Спустя несколько недель она почувствовала себя лучше и поняла, что ей не хватает Мелани. Кроме того, она чувствовала свою вину перед ней. Она снова поехала к морю, но Мелани на пляже не было.

Она пошла к ней домой. Дверь открыла молодая, но сильно опечаленная женщина. Джейн представилась и сказала:

– Я соскучилась по Мелани. Нам так нравилось играть вместе. Где она?

– Мелани умерла на прошлой неделе. У нее была лейкемия. Вероятно, она вам ничего не рассказывала об этом.

Острая боль пронзила Джейн.

– Мелани любила этот пляж, – продолжала мать. – Она уговорила меня переехать сюда, и я не смогла ей отказать. Мне казалось, что здесь она чувствует себя лучше. Здесь она была счастлива. Но потом здоровье резко ухудшилось... Она, она... Мелани просила меня передать вам кое-что. Я сейчас принесу.

Мать вынесла ей ярко раскрашенный конверт, на котором было написано: «Для моей подруги». Внутри лежал рисунок – желтый песок, голубое море и большая ласточка. Внизу старательно было выведено: «Ласточки приносят радость».

Джейн не смогла сдержать слез. Она обняла мать Мелани.

Сегодня этот рисунок висит над ее письменным столом. Это подарок девочки, которая научила ее радоваться жизни.

* * *

Иногда кажется, что только трагические события в состоянии вырвать нас из рутины жизни и заставить задуматься о действительно важных вещах. Мы слишком часто бываем заняты, чтобы замечать красоту жизни и испытывать благодарность к окружающим нас людям.

Удары судьбы

Многим из нас довелось пережить трагедии и испытать на себе удары судьбы. Иногда в жизни происходят вещи, которых мы не понимаем. Некоторые из них, как нам кажется, выше наших сил. В жизни есть место и катастрофам, и болезням, и смертям. Как мы на это реагируем? Ищем объяснений, взываем к Богу, обвиняем всех и вся или пытаемся найти в каждой из таких ситуаций что-то положительное?

Когда Робин, маленькая дочка Джорджа и Барбары Буш, умерла в возрасте трех лет, реакция родителей была поразительной: «Мы рады, что мир, в котором наша дочь радовалась жизни и бегала по земле, – это и наш мир. Поэтому мы не грустим из-за этой потери, а испытываем лишь благодарность за то время, что провели вместе. Благодаря Робин Джордж и я стали больше ценить каждого человека. Она живет в наших сердцах, воспоминаниях и делах. Мы больше не плачем по ней. Она осталась светлой и радостной частью нашей жизни».

Наслаждайтесь каждым мгновением

Мы должны чаще задумываться над тем, насколько ценен каждый человек, встречающийся нам на пути, и насколько прекрасно каждое мгновение прожитой нами жизни. К сожалению, многим это кажется само собой разумеющимся. Мы полагаем, что у нас впереди еще целая вечность.

Только в случае безвозвратной потери мы начинаем осознавать, что каждое мгновение в жизни – это подлинный подарок. Сколько таких подарков мы оставили без внимания, не заметив их только потому, что были слишком сосредоточены на своих заботах и «более важных» делах?

К проблемам надо относиться философски и каждый раз задавать себе вопрос: *«Что останется от этих проблем через пять лет?»* Вероятно, ничего... В крайнем случае – подорванное здоровье из-за того, что мы уделяли слишком большое внимание всему негативному и придавали преувеличенное значение мелочам.

В памяти же останутся лишь те моменты, которые действительно затронули душу. Чудесные мгновения, которые наполняли нас счастьем и покоем. Как часто мы проходим мимо них...

Почему мы не умеем планировать свое время

Несмотря на постоянное совершенствование методик планирования времени, в этой области существует четыре основных недостатка:

1. Многие люди пользуются современными средствами планирования времени и даже посещают специальные семинары, но создается впечатление, что дефицит времени у них от этого становится все больше. Все методики в данной области нацелены на то, чтобы дать человеку возможность втиснуть в сутки как можно больше различных дел. Вместо того чтобы дарить человеку время, они крадут его.

2. Основную задачу многие видят в том, чтобы экономить минуты, а на деле попусту растрачивают целые годы. Если вы плохо представляете себе свою цель, но пользуетесь самыми современными методиками планирования времени, значит, вы совершенствуетесь в ненужных делах и, таким образом, вы всего лишь быстрее достигнете ложной цели. При этом упускается из виду самое главное – определение того, что имеет для нас основное значение. Мы обо-

жествляем часы и недооцениваем компас. Мы даже не замечаем, как много теряем из-за этого. Задумываться мы начинаем, как правило, когда уже поздно что-то исправить.

3. Все непредвиденные обстоятельства мы расцениваем как «препятствия». Порой даже те люди, которых мы любим, становятся нам «помехой». Это неизбежно, если над нами довлеют сроки и договоренности. А ведь на самом деле эти сроки должны служить нам, а не мы им. Тот, кто концентрирует все свое внимание на планах и сроках, живет только ради будущего. Но самое ужасное заключается в том, что и в будущем он тоже будет жить ради будущего. При этом он никогда не сможет должным образом оценить настоящее мгновение и людей, которые его окружают. Люди все же должны быть на первом месте.

4. Когда мы ничего не делаем, то ощущаем прямо-таки угрызения совести. Мы уверены, что обязательно должны быть чем-то заняты. Человек, который не знает, чем заняться, скучает. Но тому, кто каждое мгновение жизни воспринимает как шанс и подарок судьбы, скучать просто некогда. Он знает, что время относительно. Скучают, как правило, только те, кто не умеет ценить момент и не способен воспользоваться ситуацией, в которой оказался.

Время, чтобы остановиться, подумать и побездельничать

Победителю доставляет радость, когда время как бы останавливается. Это дает ему возможность более осознанно и интенсивно прочувствовать тот или иной момент, будто при замедленной съемке. Даже паузы могут доставлять наслаждение, если воспринимать их как возможность посидеть в тишине и подумать о главном.

Необязательно все время что-то делать. Иногда надо просто жить. Даже человек, который постоянно чем-то занят, хочет отвлечься от своих дел. Может быть, ему даже не надо ни о чем думать, а просто заняться самим собой.

Каждому из нас нужны такие паузы, чтобы лучше осознать собственные ценности, задуматься о выборе пути. *Необходимо время от времени останавливаться, чтобы нас не унес поток повседневных дел, которые всегда кажутся самыми важными.* Но в спокойные минуты можно не спеша разобраться с тем, что действительно имеет для нас значение, и определить приоритеты.

Такие паузы нужны нам и для того, чтобы задуматься о людях, которые для нас важны. Ничто не может заменить те чудесные моменты, которые мы можем провести вместе с ними. Ничто другое не может так обогатить нашу жизнь.

Сегодняшний день – это ваш шанс

В наши дни считается «нормальным» жить прошлым (сожалея о чем-то) или будущим (готовясь к нему). Разумеется, то, что мы в состоянии планировать что-то наперед и работать ради вполне определенного будущего, можно считать признаком прогресса. Но такой подход может таить в себе ловушку. Так происходит, когда мы упускаем из виду все прелести сегодняшнего дня.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.