

Съдържание

<i>Благодарности</i>	12
ПРЕДГОВОР	13
ВЪВЕДЕНИЕ	15

Р А З Д Е Л I

МОДЕЛИРАНЕ

НА ЧОВЕШКОТО СЪВЪРШЕНСТВО

1 ГЛАВА	Стоката, с която търгуват кралете	22
2 ГЛАВА	Разликата, която променя всичко	48
3 ГЛАВА	Силата на състоянието	66
4 ГЛАВА	Раждането на съвършенството: вярата	90
5 ГЛАВА	Седемте „лъжи“ за успеха	110
6 ГЛАВА	Овластяване на съзнанието – как да контролираме умствената си дейност	129
7 ГЛАВА	Синтаксисът на успеха	167
8 ГЛАВА	Как да разкриваме стратегиите	185
9 ГЛАВА	Физиологията – пътят към съвършенството	216
10 ГЛАВА	Енергията – горивото на съвършенството	238

Р А З Д Е Л П

ФОРМУЛАТА НА АБСОЛЮТНИЯ УСПЕХ

11. ГЛАВА	Да се освободим от ограниченията – какво искате.....	278
12 ГЛАВА	Силата на точността.....	303
13 ГЛАВА	Магията на взаимното разбирателство	321
14 ГЛАВА	Отличителните белези на съвършенството: метапрограмите	351
15 ГЛАВА	Как да преоделяме съпротивата и да решаваме проблемите	381
16 ГЛАВА	Преструктурирането: силата на гледната точка	398
17 ГЛАВА	Прикрепете се към успеха.....	430

Р А З Д Е Л П

ЛИДЕРСТВОТО: ПРЕДИЗВИКАТЕЛСТВОТО НА СЪВЪРШЕНСТВОТО

18 ГЛАВА	Йерархия на ценностите: крайната оценка на успеха	466
19 ГЛАВА	Петте ключа за щастието и благосъстоянието.....	505
20 ГЛАВА	Създаване на тенденции: силата на убеждаването	524
21 ГЛАВА	Съвършенство в действие: човешкото предизвикателство	550
	Речник.....	564

Предговор

Когато Тони Робинс ме помоли да напиша предговора на „Неограничена власт“, ми стана много приятно по няколко причини. Преди всичко, смятам, че Тони е невероятен младеж. Първата ни среща стана през януари 1985 г., когато бях в Палм Спрингс, за да участвам в турнира по голф „Боб Хоп Дезърт Класик“. Току-що бях прекарал типичния за играчите на голф приятен час на чашка в хотел „Мариот“, където всички се опитваха да спечелят състезанието по надлъгване. На път за вечеря с моята приятелка от Австралия, Кейт Пънч, минахме покрай афиш за нестинарския семинар на Тони Робинс. Афишът гласеше: „Освободете силата, която е във вас“. Бях чувал за Тони и любопитството ми бе събудено. С Кейт вече бяхме пили по едно питие и не смятахме да рискуваме да минаваме по жаравата, но решихме все пак да посетим семинара.

През следващите четири и половина часа гледах как Тони омагьосва голяма тълпа, съставена от висши административни служители, домакини, лекари, юристи. Като казвам „омагьосва“, нямам предвид черна магия. Със своята вътрешна сила, чар и с дълбочината на познанията си за поведението на хората Тони беше приковал погледите на всички. Това беше най-ободряващият и вдъхновяващ семинар, на който бях присъствал някога през двайсетте години, в които се занимавах с обучение по мениджмънт. В края на семинара всички, без мен

и Кейт, минаха по петметрова пътека от пламтяща жараба. Никой не се нарани. Струваше си да види човек тази гледка, беше много възвисяващ момент за всички.

Тони използва огнената пътека като метафора. Той не ни учи на мистични умения, а по-скоро на практичен набор от средства за това, как да се накараме да предприемем ефективни действия независимо от страховете, които изпитваме. Способността да се накараме да направим необходимото, за да успеем, наистина е реална сила. И първата причина, поради която ми е изключително приятно да напиша този предговор, е огромното ми уважение и възхищение към Тони Робинс.

Втората причина, поради която се радвам, че пиша предговора, е обстоятелството, че книгата на Тони „Неограничена власт“ ще покаже на всички необичайните мащаби на неговото мислене. Той е нещо повече от силно мотивиращ оратор. Само на двайсет и пет години, той вече е един от водещите мислители в психологията на мотивацията и постиженията. Мисля, че тази книга разкрива определящото в движението за реализиране на човешкия потенциал. Идеите на Тони за здравео, стреса, поставянето на цели, представянето им и т.н. представляват крайъгълен камък и са задължителни за всеки, който иска да постигне съвършенство в личен план.

Надявам се, че от тази книга ще получите също толкова много, колкото получих самият аз. Въпреки че тя е по-обемна от моя „Мениджър за една минута“, вярвам, че няма да ви се иска да я оставите и ще я прочетете на един гъх, за да можете да използвате начина на мислене на Тони и да освободите магията, която е във вас.

Д - р К Е Н Е Т Б Л А Н Ч А Р Д
съавтор на *Мениджър за една минута*

Въведение

Изпитвах големи затруднения да говоря пред публика, дори когато играех във филми. Направо се разболявах преди сцените, в които участвах. Затова можете да си представите какво външение изпитах, когато чух, че Антъни Робинс – човекът, който превръща страха в сила – може да ме излекува.

Въпреки че бях силно развълнуван, когато приех поканата да се срещна с Тони Робинс, не можех да не изпитвам съмнение. Бях чул за НЛП и другите методи, по които Тони е прочут специалист, но все пак бях изгубил безброй часове и бях похарчил хиляди долари в търсене на професионална помощ.

Първите професионалисти, с които се сблъсках, ми бяха казали, че тъй като моят страх се е развил преди много години, едва ли бих могъл да очаквам да открия бързо лечение. Те ми определяха безкрайни срещи за седмици наред, през които трябваше да работя върху проблемите си.

Когато срещнах Тони, се изненадах, че е толкова едър. Много рядко ми се случва да срещна някой, по-висок от мен. Той сигурно беше висок метър и деветдесет и пет и тежеше към сто и десет килограма. Толкова млад, толкова приятен. Седнахме и когато той започна да ме разпитва за проблема ми, се почувствах изключително притеснен.

После той ме попита какво искам да постигна и как искам да се променя. Като че ли моята фобия се надигна, за да се защити и да не допусне да се случи това, което ставаше. Започнах обаче да се заслушвам в успокояващия глас на Тони.

В началото отново ме обхвана паниката, която изпитвам, когато трябва да говоря пред хора. После изведнъж се появиха нови чувства, породени от сила и доверие. Тони ме накара да си припомня момент, в който съм бил на сцената и съм произнесъл успешна реч. Докато си говорех на ум, Тони ми даваше опорни точки. Опорните точки са нещата, които мога да призова в съзнанието си, за да засиля хладнокръвието и увереността си, докато говоря. Ще прочетете подробно за тях в книгата.

По време на интервюто в продължение на около четиридесет и пет минути, докато слушах Тони, бях затворил очи. От време на време той докосваше коленете и ръцете ми, като ми даваше физически опорни точки. Когато всичко свърши, се изправих. Никога не се бях чувствал толкова отпуснат, самоуверен и спокоен. Изобщо не изпитвах слабост. Бях напълно уверен, че ще мога да говоря пред Люксембургската телевизия с потенциална аудитория от 450 милиона души.

Ако методите на Тони имат същото въздействие върху другите, каквото оказаха върху мен, те ще бъдат от полза за хората по целия свят. Някои хора са приковани на легло, съзнанието им е погълнато от мисли за смъртта. Лекарите са им казали, че са болни от рак и те са толкова притеснени, че телата им са изпълнени със стрес. Щом се окаже възможно за един час да бъде премахнат страхът, който бях изпитвал цял живот, методите на Тони трябва да бъдат на разположение на

всички, които страдат от някаква болест – емоционална, душевна или физическа. Тези хора също могат да се освободят от своите страхове и притеснения. Мисля, че е особено важно да не отлагаме повече. Защо трябва да се страхувате от вода, височина, говорене пред публика, змии, началници, провал или смърт?

Сега аз съм свободен, а тази книга предлага същите възможности и на вас. Сигурен съм, че „Неограничена власт“ ще бъде бестселър, защото не само премахва страховете ни, но и ни учи какво стои в основата на всеки вид човешко поведение. Овладейвайки информацията в тази книга, ще постигнете пълен контрол над ума и тялото си, а следователно и над своя живот.

С ъ р Д Ж Е Й С ъ Н У И Н Т ъ Р С

автор на *Да убиеш рака*

Успех

Да се смеете често и продължително;
да спечелите уважението на интелигентните хора
и обичта на децата; да заслужите одобрението
на честните критици и да понесете предателството
на неискрените приятели; да цените красотата,
да откривате най-доброто у другите; да оставите
света малко по-добър, било то чрез здраво дете, малка
градинка или по-добри социални условия; да знаете,
че поне един живот е станал по-лек, защото ви е имало
на този свят. Това означава, че сте постигнали успех.

РАЛФ УОЛДО ЕМЪРСЪН