

с ъ д ъ р ж а н и е

ПРЕДГОВОР	17
-----------	----

Ч А С Т П Ъ Р В А

ОСВОБОДЕТЕ СИЛАТА	21
1. Съдбовни мечти	23
2. Решенията: пътят към могъществото	40
3. Силата, която формира живота ни	71
4. Системите от представи: силата да творим и силата да рушим	104
5. Възможно ли е промяната да настъпи само за миг?	153
6. Как да промените всичко, което пожелаете. Науката на невроасоциативното обуславяне	177
7. Как да постигнете това, което наистина искате	215
8. Въпросите са отговорът	255
9. Речникът на върховния успех	289
10. Разрушете преградите, съборете стената, скъсайте въжето и танцувайте по пътя към успеха: силата на житейските метафори	325
11. Десетте емоции на силата	352
12. Великоленната мания: да създадем неустойимо бъдеще	388
13. Десетдневното предизвикателство за ума	435

Ч А С Т В Т О Р А

ОВЛАДЯВАНЕ НА УПРАВЛЯВАЩАТА СИСТЕМА 451

- | | |
|--|-----|
| 14. Върховното влияние: вашата Управляваща система | 453 |
| 15. Житейските ценности: вашият личен компас | 478 |
| 16. Правилата: ако не сте доволни, разберете защо | 517 |
| 17. Референтните данни: материята на живота | 554 |
| 18. Самоличност: ключът към развитието | 580 |

Ч А С Т Т Р Е Т А

СЕДЕМ ДНИ, В КОИТО ЩЕ ПРОМЕНИТЕ ЖИВОТА СИ 613

- | | |
|---|-----|
| 19. Ден 1. Да начертаем емоционалната си съдба:
единственият истински успех | 615 |
| 20. Ден 2. Да начертаем физическата си съдба:
затвор на болката или дворец на удоволствието | 618 |
| 21. Ден 3. Да начертаем съдбата на взаимоотношенията си:
споделяне и грижа | 634 |
| 22. Ден 4. Да начертаем финансовата си съдба:
малки стъпки към малко (или голямо) благополучие | 639 |
| 23. Ден 5. Бъдете безупречни: вашият кодекс на поведение | 662 |
| 24. Ден 6. Станете господари на времето и живота си | 670 |
| 25. Ден 7. Отдъхнете и поизграйте:
гори Бог си е дал един почивен ден! | 675 |

Ч А С Т Ч Е Т В Ъ Р Т А

УРОК ПО СЪДБА 677

- | | |
|---|-----|
| 26. Върховното предизвикателство:
какво може да направи един човек | 679 |
|---|-----|

Предговор

КАТО ГЛАВЕН ПСИХОЛОГ в болница *Белвю* в град Ню Йорк виждам безкрайното страдание не само на психично болните пациенти, които лекуваме, но и на *нормалните, здрави* служители, които се грижат за тях. Същото нещастие наблюдавам и у високофункционащите, сравнително успешни хора, с които работя в частния си кабинет. Болката и страданието често са ненужни и изчезват, когато хората поемат контрол над своите убеждения, чувства и действия, за да променят живота си. За жалост, в много случаи те не го правят, а само чакат, след което се опитват да променят неблагоприятните последици или само се оплакват от ужасния си живот в очакване някой друг да го *оправи*.

Невинаги е лесно да помогнеш на хората да осъзнаят собствената си сила и да започнат сами да определят посоките в живота си. Понякога изглежда непосилна задача. Ето защо винаги съм търсил нови методи и техники, които да прилагам в болницата и в частната си практика. Преди пет години за първи път чух за работата на Тони Робинс и посетих един от семинарите му в Ню Йорк. Очаквах и получих една наистина необикновена вечер. Онова, което не очаквах, беше геният на Тони в сферата на човешкото поведение и комуникация. Научих, че Тони споделя моето убеждение, че всеки здравомислещ човек може да поеме кормилото и да живее пълноценен живот. Скоро след това преминах двуседмичния сертификационен курс на Тони и предадох много от знанията си на колегите и пациентите си. Нарекох този курс *Базова подготовка*.

ка за живот и започнах да препоръчвам аудиозаписите и първата книга на Тони *Неограничена власт, или изкуството да владеем себе си**.

Някои от колегите ми се засягат или учудват, когато им препоръчвам трудовете на толкова млад човек без академична степен, но онези, които действително са го чели или слушали, са напълно съгласни с мен. Освен че предоставя качествена и изчерпателна информация, Тони е талантлив, увлекателен оратор, благодарение на което материалът се разбира много по-лесно.

По-късно двамата със съпругата ми преминахме и курса *Среща със съдбата (Date With Destiny™)*, в който бяха представени много от идеите в последната му книга *Събудете великана в себе си*. Този уикенд ни помогна да променим собствените си ценности, правила и инструменти за контрол, което през следващите две години направи живота ни много по-продуктивен и пълноценен.

За мен Тони е велик треньор в играта на живота. Неизменната му проницаемост, интелект, страст и всеотдайност са извор на вдъхновение. Докато четете тази книга, човек се чувства сякаш седи очи в очи с автора и води интересен и завладяващ разговор с него. Тя трябва да се препрочита отново и отново, като ценен наръчник всеки път, когато животът ви отправи ново предизвикателство или наложи промяна в курса. В нея ще намерите цял арсенал от инструменти за трайни промени, както и уроци за обогатяване на качеството на живота си. Ако повече хора я прочетат и приложат наученото от нея, нищо чудно аз и много мои колеги да останем без работа.

г - р Ф р е д е р и к Л . К о в а н

* Издадена на български език от ИК *Кибеа* през 1999 г. – Бел. прев.

*Дълбоко у човека дремят скрити сили;
удивителни сили, които
дори не подозира, че притежава;
сили, които ще променят из основи живота му,
стига да ги събуди и впрегне в действие.*

О Р И С Ъ Н С У Е Т М А Р Д Ъ Н

ч а с т п ъ р в а

ОСВОБОДЕТЕ СИЛАТА

1. Съдбовни мечти

*Последователният човек върва в съдбата,
а капризният – в шанса.*

Б Е Н Д Ж А М И Н Д И З Р А Е Л И

Всички имаме мечти... Всички искаме дълбоко в себе си да вярваме, че притежаваме специална дарба, че можем да оставим значима следа, че можем да докоснем живота на другите хора, че можем да превърнем света в по-добро място. В един или друг момент сме имали визия за качеството на живота, който желаем и заслужаваме. При мнозина от нас обаче мечтите са били така затъмнени от разочарованията и рутината на ежедневието, че вече дори не се опитваме да ги осъществим. При много хора мечтата се изпарява, а заедно с нея – и волята да определяме съдбата си. Губим чувството на самоувереност, което води към победа. Мисията на моя живот е да възвърна мечтата и да я превърна в реалност; да накарам всеки един от нас да си спомни и да използва силата, която дreme дълбоко в него.

Никога няма да забравя деня, в който действително осъзнах, че изживявам мечтата си. Летях с хеликоптер от бизнес среща в Лос Анджелис към Ориндж Каунти, където имаш организиран семинар. Докато преминавахме над Глендейл, изведнъж познах една голяма сграда и помолих пилота да зависне над нея. Беше същата сграда, в която бях работил като портиер само 12 години по-рано!

По онова време ме тормозеше мисълта дали моят фолксваген от 60-те години ще издържи 30-те минути път, за да ме закара до работа. Основната грижа в живота ми беше как ще оцелея; чувствах се уплашен и сам. Но онзи ден, докато гледах сградата от небето, си мислех: *Колко неща могат да се променят за едно десетилетие!* И тогава имах мечти, но не смятах, че могат да се сбъднат. Днес обаче вярвам, че всички неуспехи и разочарования всъщност са изградили основата за разбиранията, създали новото ниво на живот, на което се наслаждавам днес. Докато летях на юг над крайбрежието, забелязах делфините да си играят със сърфистите в морските вълни. Гледка, която двамата със съпругата ми Беки ценим като един от специалните дарове на живота. Накрая стигнахме до Ърбайн. Когато погледнах надолу, се притесних от задръстването на шосето, продължаващо километър и половина. *Леле! — помислих. — Каквото и да има тази вечер, дано да започва скоро, та хората за семинара ми да стигнат навреме!*

Докато се спускахме към площадката за кацане обаче, започнах да схващам картинката: охраната едва удържаше хилядите хора, които всъщност идваха за *мое* *събитие!* Очаквахме около 2000 души, но те бяха 7000 — а залата побираше максимум 5000! По пътя от хеликоптерната площадка към сцената бях заобиколен от стотици хора, които искаха да ме прегърнат и да споделят положителния ефект от моята работа върху живота им.

Чух невероятни истории. Една майка ме запозна със сина си, който бил *хиперактивен* и с *обучителни затруднения*. Прилагайки принципите за **управляване на състоянието**, описани в тази книга, тя бе успяла не само да спре медикаментозното лечение с Риталин, но и след като се преместили в Калифорния, детето да бъде тествано наново, при което получило оценка *гений*. Трябваше да видите изражението ѝ, когато ми

се похвали с *новия* етикет. Друг господин ми разказа как се е отървал от кокаина благодарение на някои от техниките за **Обуславяне на успеха**, които също ще откриете в тази книга. Мъж и жена на около 55 години споделиха, че след 15-годишен брак били на ръба на развода, докато не научили за **личните правила**. Един търговски представител ми каза, че само за половин година месечните му приходи са скочили от 2000 на над 12 000 долара, а един предприемач сподели, че е увеличил приходите на компанията си с над три милиона долара за 18 месеца, прилагайки принципите на **качествените въпроси** и **емоционалния мениджмънт**. Една прекрасна млада дама ми показва своя стара снимка. Беше отслабнала с 24 килограма, използвайки принципите на **лоста**, подробно описани в следващите глави.

Бях толкова трогнат от емоциите в залата, че в началото не можех да кажа нищо. Гледах публиката и виждах 5000 усмихнати, весели, любящи лица. В този миг осъзнах, че аз наистина изживявам мечтата си. Чувството, че без всякакво съмнение разполагам с информацията, стратегиите, философиите и уменията, с които мога да помогна на всеки един от тези хора да възвърне силата си и да промени живота си, беше неописуемо. Заля ме вълна от образи и емоции. Спомних си едно преживяване отпреди няколко години. Седях сам в ергенската си квартира във Венус, Калифорния, която нямаше и 50 квадрата, и плачех на една песен на Нил Даймънд: *Аз съм, казах в нищото и никой не ме чу, даже и столът. Аз съм, извиках. Аз съм, казах. Аз съм изгубен и даже не знам защо, но съм напълно самотен.* Имах чувството, че животът ми е безсмислен, че съм напълно подвластен на събитията в света. Помня обаче и момента, в който животът ми се промени; моментът, в който най-после си казах: *Стига толкова! Знам, че аз съм нещо много повече от това, което показвам умствено, емоционално и физически в живота си.* В този момент взех решението, което щеше да

промени живота ми завинаги. Реших да преформулирам всеки аспект от живота си. *Реших повече никога да не се задоволявам с нещо по-малко от това, което мога да бъда.* Кой можеше да предположи, че подобно решение ще ме доведе дотук?

На семинара тази вечер дадох всичко от себе си, а когато си тръгнах, цели тълпи от слушатели ме последваха, за да ме изпратят до хеликоптера. Малко е да кажа, че бях дълбоко трогнат. По лицето ми се търкулна сълза, докато благодарях на Създателя за прекрасните дарове. Когато се отлепихме от тревата и се издигнахме към лунното небе, трябваше да се оципя. Истина ли беше? Нима това съм аз – човекът, който само преди осем години се бореше, измъчваше, чувстваше се самотен и неспособен да се справи с живота? Дебел, разорен и съмняващ се в собственото си оцеляване? Възможно ли бе един младеж само със средно образование да предизвика такива драматични промени?

Отговорът е много прост: научих се да използвам принципа, който сега наричам **концентрация на силата**. Повечето хора изобщо не си дават сметка за колосалния капацитет, който веднага можем да впрегнем, когато фокусираме всички свои ресурси върху подобряването на определена област от живота си. Контролираният фокус е като лазерен лъч, прерязващ всичко, което ви се струва, че ви възпира. Когато се съсредоточим последователно върху подобрението в дадена област, откриваме уникални начини да го направим. Една от причините толкова малко хора да постигат онова, което действително желаят, е, че никога не насочваме изрично вниманието си, не фокусираме силата си в определена посока. Повечето хора се лутат в живота и никога не вземат решение да усъвършенстват нещо конкретно. Всъщност смятам, че повечето хора се провалят просто защото *отдават приоритет на незначителни неща*. Вярвам, че един от важните

уроци в живота е да се научим да разбираме мотивите си да вършим едно или друго. Кое определя човешкото поведение? Отговорите на този въпрос са важен ключ за проектирането на собствената ни съдба.

Целият ми живот е фокусиран в една-единствена притегателна точка: *от какво зависи разликата в качеството на живота на хората?* Защо толкова често хора със скромен произход и трудно минало успяват въпреки всичко да си изградят живот, който вдъхновява останалите? И обратното – защо много от хората, които се раждат в привилегирована среда, с достъп до всички ресурси за успех, живеят със затлъстяване, фрустрация и нерядко наркотична зависимост? Какво превръща живота на едни в образец, а на други – в предупреждение? Каква е тайната на живота, изпълнен със страст, щастие и благодарност, а не с непрестанния рефрен: *Наистина ли това е всичко?*

Собствената ми прекрасна мания започна с някои простички въпроси: Как да поема незабавен контрол над живота си? Какво мога да направя днес, което да промени нещата и да помогне на мен и на другите да изваем съдбата си? Как мога да се развивам, уча, израствам и споделям познанието си с другите по смислен и приятен начин?

От най-ранна възраст храня убеждението, че всички сме тук, за да дадем своя уникален принос, и че във всеки от нас се крие специална дарба. Разбирате ли, аз наистина вярвам, че във всеки от нас спи великан. Всеки от нас притежава талант, дарование, гений, който само очаква да го потърсим. Може да бъде талант за рисуване или музика. Може да бъде специално отношение към любимите хора. Може да бъде гений за търговия, иновации или развитие на бизнеса и кариерата. Предпочитам да вярвам, че Съзателят няма любимици; че всички сме създадени уникални, но с равни възможности да

живеем пълноценно. Още преди много години реших, че най-важното нещо, което бих могъл да сторя с живота си, е да го вложа в нещо, което ще ме надживее. *Реших, че трябва да допринеса с нещо, което ще остане дълго след мен.*

Днес имам невероятната привилегия да споделям идеите и чувствата си буквално с милиони хора чрез книги, аудиозаписи и телевизионни предавания. Само през последните години съм работил лично с над четвърт милион души. Помагал съм на членове на Конгреса, изпълнителни директори, президенти на компании и държави, мениджъри и майки, търговци, счетоводители, адвокати, лекари, психиатри, консултанти и професионални спортисти. Работил съм с хора с фобии, клинични депресии, множествени разстройства на личността и с хора, които си мислят, че изобщо *нямат* личност. А ето че сега имам щастието да споделя най-доброто, което съм научил, с вас и съм искрено признателен и развълнуван от тази възможност.

През цялото това време не съм спирал да осъзнавам силата, която всеки отделен човек притежава да промени всяко едно нещо в живота си *още на мига*. Научих, че ресурсите, които са ни нужни, за да превърнем мечтите си в реалност, се намират вътре в нас и само чакат деня, в който ще решим да се пробудим и протегнем ръка към онова, което е наше рождено право. Написах книгата по една причина: да послужи като зов за пробуждане, който ще накара хората, решени да живеят и да бъдат нещо повече, да почерпят от своята дарена им от Бога сила. В нея ще намерите идеи и стратегии, които ще ви помогнат да постигнете конкретни, измерими и дълготрайни промени в себе си и в другите.

Аз вярвам, че знам кои сте вие в действителност. Вярвам, че ние с вас трябва да сме сродни души. Вашето желание да се развивате ви е довело при тази книга. То е невидимата ръка,

която ви е насочила насам. Знам, че каквото и да е сегашното ви положение, вие искате нещо повече. Независимо дали се справяте добре, или сте изправени пред сериозни затруднения, дълбоко в себе си вие мислите, че животът ви може и ще бъде нещо много повече, отколкото е сега. Вие сте родени за свое собствено, уникално величие, било то като изключителен специалист, учител, бизнесмен или родител. Най-важното е, че не само вярвате в това, но и сте предприели действия, за да го постигнете. И не просто сте си купили тази книга, но точно в този момент правите нещо, за съжаление, уникално – четете я! Статистиката показва, че по-малко от 10% от хората, които си купуват книга, прочитат повече от първата глава. Колко жалко! Това е огромна книга, която може да ви помогне да постигнете огромни резултати в живота си. Вие очевидно не сте от хората, които ще заблуждават сами себе си с празни приказки. Вие последователно ще се възползвате от всяка глава в книгата, за да реализирате потенциала си на максимум.

Предизвиквам ви не само да направите всичко необходимо, за да прочетете книгата докрай (за разлика от многото хора, които се отказват), но и да използвате наученото всеки ден. Това е най-важната стъпка към постигането на резултатите, на които сте се посветили.

КАК ДА ПОСТИГНЕТЕ ТРАЙНА ПРОМЯНА

За да имат смисъл, промените трябва да бъдат трайни и последователни. На всички ни се е случвало да усетим промяна за кратко, след което отново да се почувстваме предадени и разочаровани. Много хора подхождат към промените със страх и ужас, защото несъзнателно вярват, че ще бъдат са-

мо временни. Първокласен пример за това е човекът, който трябва да започне диетата, но постоянно отлага, защото подсъзнателно знае, че всички мъчения, които ще понесе, ще му донесат само краткотрайно възнаграждение. През по-голямата част от живота си съм преследвал онова, което смятам, че са организиращите принципи на трайната промяна, и на следващите страници ще се запознаете с много от тях и ще се научите да ги използвате. В момента обаче бих искал да споделя с вас три елементарни закона на промяната, които и вие, и аз можем да започнем да прилагаме веднага, за да променим живота си. Те са съвсем прости, но когато се използват умело, са изключително мощни. Това са абсолютно същите промени, които човек трябва да предприеме, за да постигне лична промяна, компанията – за да максимизира потенциала си, държавата – за да намери своето място в света. Това са и промените, които трябва да направим всички ние като световна общност, за да запазим качеството на живот по цялата планета.

първа стъпка

ПОВИШАВАНЕ НА СТАНДАРТИТЕ

Винаги, когато искрено желаете да направите промяна, първата ви работа е да повишите стандартите си. Когато ме питат какво всъщност е променило живота ми преди осем години, аз обяснявам, че най-важното нещо е било да променя онова, което изисквам от себе си. Записах всички неща, които повече няма да приемам в живота си; всички неща, които няма повече да търпя; и всички неща, в които се стремя да се превърна.

Мислете за далечните последици от действията на онези мъже и жени, които са повишили стандартите си и са действали в съответствие с тях, твърдо решени да не се примиря-

ват с нищо по-малко. Историята помни вдъхновяващия пример на хора, като Леонардо да Винчи, Ейбрахам Линкълн, Хелън Келър, Махатма Ганди, Мартин Лутър Кинг, Роза Паркс, Алберт Айнщайн, Сезар Чавес, Соучиро Хонда и много други, направили величествената, могъща стъпка: да повишат стандартите си. Тяхната сила е и ваша, стига да имате куража да я проявите. Промяната на всяка организация, компания, гържава и целия свят започва с промяната на нас самите.

В Т О Р А С Т Ъ П К А

ПРОМЯНА НА ОГРАНИЧАВАЩИТЕ СХВАЩАНИЯ

Ако повишите стандартите си, но всъщност не вярвате, че можете да ги постигнете, вече саботирате себе си. Дори няма да опитате – липсва ви онази сигурност, която позволява да черпите от най-дълбокия си капацитет. Вярванията и представите са безусловни команди, които ни казват как стоят нещата, кое е възможно и кое – не, какво можем и какво не можем. Те формират всяко наше действие, мисъл и чувство. Ето защо, ако искаме да постигнем истинска и трайна промяна в живота си, от решаващо значение е да променим системите си от схващания. Трябва да развием чувство на увереност, че *можем* и *ще* посрещнем новите си стандарти, преди действително да го *направим*.

Ако нямате контрол над представите и убежденията си, можете да повишавате стандартите колкото си искате, но никога няма да ги подплатите с действия. Какво според вас щеше да постигне Ганди, ако не бе *вярвал* с всяка нишка от съществуването си в могъществото на ненасилственото неподчинение? Именно с последователността на убежденията си той е достигнал до вътрешните си ресурси и е успял да посрещне предизвикателствата, които биха разколебали друг,

по-неуверен човек на негово място. Вдъхващите сигурност и увереност представи са силата, която стои зад всеки велик успех в историята.

т р е т а с т ъ п к а

ПРОМЯНА НА СТРАТЕГИЯТА

За да следвате решението си, се нуждаете от най-добрите стратегии за постигане на резултати. Едно от най-дълбоките ми убеждения е, че ако си поставите високи стандарти и съумеете да повярвате, със сигурност ще намерите и правилните стратегии. Просто *ще* откриете начин. Всъщност цялата книга е посветена тъкмо на това. Тя ще ви покаже стратегиите за свършване на една или друга работа, а аз ще ви разкрия, че най-добрата стратегия в повечето случаи е да си изберете ролеви модел – човек, който вече постига резултатите, към които се стремите и вие, след което да почерпите от неговите познания. Разберете какво прави той, в какво вярва, как мисли. Това не само ще ви направи по-ефективни, но и ще ви спести много време, защото няма да се наложи да откривате наново колелото. Но можете да го настроите, видоизмените и може би дори да го усъвършенствате.

Тази книга ще ви даде информацията и тласък да се посветите на трите главни принципа на качествената промяна. Тя ще ви помогне да повишите стандартите си, като разберете какви са в момента и осъзнаете какви искате да бъдат; ще ви покаже как да промените дълбоките си схващания и представи, които ви пречат да постигнете това, което искате; ще ви съдейства да разработите поредица от стратегии, с които по-елегантно, бързо и ефективно да постигате желаните резултати.

Разбирате ли, много хора знаят какво да правят, но малцина правят това, което знаят. Не е достатъчно да знаете! Трябва да предприемате действия. Ако ми позволите, чрез тази книга аз ще бъда ваш личен треньор. А какво правят треньорите? Преди всичко тях ги е грижа за вас. Те са посветили години на определена сфера и продължават да откриват ключови фактори, които водят до по-бързи резултати. Прилагайки стратегиите, които треньорът показва, можете да подобрите постиженията си незабавно и драматично. Понякога дори няма да ви каже нищо ново, а ще ви напомни какво вече знаете и ще ви накара да го направите. Това е ролята, която, с ваше позволение, ще играя сега за вас.

На какво по-точно смятам да ви науча? Ще ви предложа принципи и насоки, с които можете да постигнете трайни подобрения в качеството на живота си. Заедно ще се концентрираме върху усъвършенстването на петте сфери от живота, които според мен имат най-голямо влияние върху нас. А те са:

1. ЕМОЦИОНАЛНА СФЕРА

Овластяването на този урок означава, че сте изминали по-голямата част от пътя към овладяването на останалите четири. Помислете само! Защо искате да отслабнете? Само за да намалите мазнините в тялото си? Или защото мислите, че ще се *чувствате* по-добре, ако се избавите от нежеланите килограми, ще имате повече енергия и жизненост, ще бъдете по-привлекателни за другите, а увереността и самочувствието ви ще литнат до стратосферата? **На практика всичко, което правим, има за цел да промени начина, по който се чувствате**, но въпреки това повечето хора нямат никаква или почти никаква подготовка как да го направят бързо и ефективно. Удивително е колко често използваме интелекта си, за да по-

паднем в загънени емоционални състояния, забравяйки за множеството вродени таланти, които всеки от нас притежава. Много хора се оставят на милостта на външните събития, над които често нямат никаква власт, а не поемат контрол над емоциите си, върху които имат *пълната* власт, и вместо това разчитат на бързи, краткотрайни решения. Как иначе ще си обясним факта, че в САЩ живее по-малко от 5% от населението на Земята, а гържим над 50% от световното потребление на кокаин? Или че бюджетът за национална сигурност, който се измерва с милиарди долари, се равнява на разходите ни за алкохол? Или че всяка година 15 милиона американци получават диагноза Клинична депресия, а рецептите за антидепресанта Прозак струват над 500 милиона долара годишно?

Книгата ще ви покаже защо правите едно или друго и какво провокира емоциите, които изпитвате най-често. След това ще ви даде план, с който стъпка по стъпка да идентифицирате емоциите, които ви дават сила, и онези, които ви я отнемат, и как да ги използвате в своя угода, така че да не бъдат вече спънки, а да ги превърнете в мощен инструмент за постигането на най-висшия си потенциал.

2. ФИЗИЧЕСКА СФЕРА

Заслужава ли си да получите всичко, за което някога сте мечтали, но да не можете да му се насладите заради влошеното си здраве? Бихте ли казали, че всяка сутрин се будите енергични, силни, готови за новия ден? Или сте точно толкова уморени, колкото и предната вечер, измъчвани от болки и изпълнени с негодувание, че всичко започва отначало? Има ли опасност сегашният начин на живот да ви превърне в поредната бройка от статистиката? Един на всеки двама американци умира от исхемична болест на сърцето, а един на трима — от рак. Казано с думите на лекаря от XVII век Томас Мофет, *ние копаем*

гробовете си със зъби, защото тъпчем телата си с храна, бедна на хранителни вещества и изобилстваща от мазнини; тровим организма си с цигари, алкохол и наркотици; седим безучастно пред телевизора. Вторият урок ще ви помогне да поемете контрол над физическото си здраве, за да можете не само да изглеждате, но и да се *чувствате* добре; да знаете, че вие *управлявате* живота си с тяло, което излъчва жизненост и ви позволява да постигате целите си.

3. ВЗАИМООТНОШЕНИЯ С ХОРАТА

След овладяването на емоциите и физическото здраве не се сещам за по-важно нещо от това да овладеете отношенията си с хората – романтични, семейни, служебни и социални. В крайна сметка, кой иска да учи, израства и преуспява сам-самичък? Третият главен урок в книгата ще разкрие тайните, които ще ви позволят да създадете здрави връзки – първо със себе си, а след това и с другите. Първата работа ще бъде да опознаете своите ценности, очаквания, правила, по които играете в живота, и как всичко това се отнася към другите играчи. След като овладеете това важно умение, ще се научите да се свързвате с хората на най-дълбоко ниво и ще бъдете възнаградени с нещо, което всички искаме да преживеем: чувство за принос и усещане, че сме оставили следа в живота на другите. Лично за себе си съм установил, че най-големият ми ресурс са отношенията с хората, защото те ми отварят вратите към всички други ресурси. Овладяването на урока ще ви даде неограничени възможности за израстване и принос.

4. ФИНАНСОВА СФЕРА

Докато навършат 65 години, повечето американци са мъртви физически или финансово. Това надали е мечтата на повечето

хора за *златната* възраст. Но как да осъществите желания сценарий без убедеността, че заслужавате финансово благополучие, подкрепена от ефективен план за игра? Четвъртият главен урок ще ви покаже как да надмогнете целта на простото оцеляване в *есента* на живота си, а и не само тогава. Имаме щастието да живеем в капиталистическо общество и всеки от нас има възможността да осъществи мечтата си. Повечето хора обаче изпитват постоянно финансово напрежение и си мислят, че то би могло да се облекчи, ако имат повече пари. Това е голяма културна заблуда. Уверявам ви, че колкото повече пари имате, толкова по-голямо ще става напрежението. Ключът не е в преследването на богатство, а в промяната на схващанията и нагласите по отношение на парите. Ще разберете, че те са средство за принос, а не крайна цел и гаранция за щастие.

За да изковете финансова съдба на изобилие, първо трябва да промените онова, което причинява недоумък в живота ви, а след това да се научите да живеете последователно според ценностите, убежденията и емоциите си, които са важни за преживяването на благосъстояние, неговото съхранение и увеличаване. Тогава ще можете да дефинирате целите и да формирате мечтите си, устремени към най-високото възможно ниво на благополучие, за да се радвате на вътрешен покой и свобода да очаквате с възненение шансовете, които ще ви предложи животът.

5. ОВЛАДЯВАНЕ НА ВРЕМЕТО

Шедьоврите изискват време. Колцина от нас обаче знаят как да го използват? Не говоря за управление на времето и графичите, а как да вземете времето и да го извъртите, за да го превърнете от враг в съюзник. Петият главен урок в тази книга ще ви научи, първо, как краткосрочните оценки водят

до дългосрочни проблеми. Ще разберете как да вземате истински решения и да овладявате желанието за незабавно удовлетворение, за да дадете време на своите идеи, творения и на собствения си потенциал да разцъфнат. След това ще се научите как да чертаете съответните карти и стратегии, с които да преследвате решенията си и да ги осъществявате с волята да предприемете масирани действия; търпението да изчаквате, когато ви се струва, че времето е спряло; и гъвкавостта да променяте подхода колкото често се налага. След като овладеете времето, ще разберете колко важно е твърдението, че повечето хора надценяват онова, което могат да постигнат за година, и подценяват онова, което могат да постигнат за десетилетие!

Споделям тези уроци вас, не за да ви излъжа, че знам всички отговори или че животът ми е съвършен и безпроблемен. Преживял съм немалко трудни времена, но съм съумявал да се уча, да упорствам и в крайна сметка – да успявам. Всеки път, когато срещна предизвикателство, използвам наученото, за да изведа живота си на ново ниво. И също като при вас нивото ми на овладяване на тези пет сфери непрекъснато се повишава.

Възможно е да не искате да водите моя начин на живот. Моите мечти и цели може да не са ваши. Вярвам обаче, че уроците, които съм научил – как да превръщам мечтите в реалност и неосезаемото – в осезаемо, са фундаментални за всеки личен и професионален успех. **Написах тази книга като наръчник – като учебник за повишаване на качеството на живота и количеството на радост, която можете да извлечете от него.** Колкото и да се гордея с първата си книга (*Неограничена власт*) и нейния ефект върху хората по целия свят, аз знам, че новата ми книга ще ви даде нови и уникални

прозрения за силата, които ще ви помогнат да отведете живота си на следващото ниво.

Ще разглеждаме отново и отново някои от фундаменталните принципи, защото повторението е майка на умението. По тази причина се надявам неведнъж да я препрочетете и да я използвате като инструмент, подбуждащ да търсите отговорите, които вече се крият у вас. В същото време не забравяйте, че не сте длъжни да вярвате и да прилагате всичко, написано тук. *Вземете нещата, които ви се струват полезни, и веднага ги вкарайте в действие!* Не се налага да използвате всички стратегии и инструменти, представени тук, за да осъществите значителни промени. Всеки от тях притежава свой собствен потенциал да промени живота ви; целокупното им прилагане обаче може да доведе до *взривни* резултати.

Текстът, който предлагам, е пълен със стратегии за постигане на желания успех и с организиращи принципи, които съм извлякъл от едни от най-силните и интересни хора в нашата култура. Имал съм уникалния шанс да се срещна, интервюирам и следвам примера на най-различни хора – всички те с уникален характер и неимоверно влияние в обществото: от Норман Казънс до Майкъл Джексън, от треньора Джон Удън до финансовия магьосник Джон Темпълтън, от капитани в индустрията до шофьори на таксита. На следващите страници ще откриете не само наученото от личния ми опит, но и от хиляди книги, записи, семинари и интервюта, които съм натрупал през последните 10 години от живота си в своето вълнуващо, непрекъснато пътешествие към ученето и израстването по малко всеки ден.

Целта на тази книга не е просто да ви помогне да осъществите една определена промяна в живота си, а да се превърне в **лост**, с който да изведете целия си живот на друго ниво. Тя е

фокусирана върху **глобалните промени**. Какво имам предвид? Можете да се научите да променяте някои неща в живота си – да преодолеете страх или фобия, да повишите качеството на връзката си, да победите навика си да отлагате. Всички те са много ценни умения и ако сте чели *Неограничена власт*, вече сте усвоили много от тях. От следващите страници обаче ще научите, че има **ключови моменти**, в които само една малка промяна може да преобрази всички аспекти на живота ви.

Целта ми е да предложа стратегии, които ще ви помогнат да създадете, да живеете и да се наслаждавате на живота, за който в момента само мечтаете.

Ще научите поредица от прости, конкретни стратегии, с които да се **справяте с причината за всяко предизвикателство и да го променяте с възможно най-малки усилия**. Не ви се вярва, че ако промените само една дума, навлязла в привичния ви речник, незабавно ще промените емоционалните модели в живота си? Не мислите, че ако промените въпросите, които често си задавате съзнателно или несъзнателно, в същия миг ще промените фокуса на вниманието си, а оттам и поведението си във всеки един ден от живота си? Не допускате, че ако промените едно-единствено схващане, ще промените цялото ниво на щастие? Следващите глави ще ви покажат как да овладеете тези техники – и много други, за да осъществите желаните промени.

С огромно уважение ви подавам ръка, за да поемем заедно по пътя към откриването и осъществяването на най-съкровения си и истински потенциал. Животът е дар, който при това ни дава привилегията, шанса и отговорността да се реваншираме, като станем нещо повече.

И така, да започваме...