

# СИЛА МЫСЛИ

ПОЛЕЗНАЯ КНИГА  
О ТОМ,  
КАК МЕЧТЫ СДЕЛАТЬ  
РЕАЛЬНОСТЬЮ

**Вам под силу изменить жизнь к лучшему!**

Эффективная программа действий, которую предлагает автор книги, — не что иное, как четкий план того, что необходимо сделать, чтобы ваша жизнь стала такой, какой вы хотели бы ее видеть. Вы найдете здесь ответы на вопросы, которые волнуют каждого. Как осуществить свою мечту? Как всегда добиваться того, что вам нужно? Как построить гармоничные отношения? Выполнение простых заданий и упражнений не потребует особых усилий, и вскоре счастливые перемены придут в вашу жизнь.

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



ISBN 978-5-9910-2893-6  
9 785991 02893 6

[www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)



ISBN 978-966-14-7266-1  
9 789661 47266 1

КРИС  
ПРЕНТИСС

КАК МЕЧТЫ СДЕЛАТЬ  
РЕАЛЬНОСТЬЮ

СИЛА МЫСЛИ



КРИС ПРЕНТИСС

ДУМАЙТЕ ПРАВИЛЬНО — ПОЛУЧАЙТЕ ЖЕЛАЕМОЕ

# СИЛА МЫСЛИ

ПОЛЕЗНАЯ КНИГА  
О ТОМ,  
КАК МЕЧТЫ  
СДЕЛАТЬ  
РЕАЛЬНОСТЬЮ

**12 КЛЮЧЕЙ  
К ИЗМЕНЕНИЮ ЖИЗНИ**

КЛУБ  
СЕМЕЙНОГО  
ДОСУГА



**КРИС ПРЕНТИСС**

**ДУМАЙТЕ ПРАВИЛЬНО — ПОЛУЧАЙТЕ ЖЕЛАЕМОЕ**

# СИЛА МЫСЛИ

ПОЛЕЗНАЯ КНИГА  
О ТОМ,  
КАК МЕЧТЫ  
СДЕЛАТЬ  
РЕАЛЬНОСТЬЮ

**12 КЛЮЧЕЙ  
К ИЗМЕНЕНИЮ ЖИЗНИ**

ХАРЬКОВ  КЛУБ  
БЕЛГОРОД  СЕМЕЙНОГО  
2014  ДОСУГА

УДК 159.9  
ББК 88.5  
П71



Никакая часть данного издания не может быть скопирована или воспроизведена в любой форме без письменного разрешения издательства

Публикуется с разрешения автора и его литературных агентов,  
Yorwerth Associates LLC (США) при содействии  
Агентства Александра Корженевского (Россия)

Переведено по изданию:  
Prentiss C. Be Who You Want, Have What You Want: Change Your Thinking,  
Change Your Life / Chris Prentiss. — Los Angeles, California : Power Press,  
2008. — 288 p.

Перевод с английского *Владимира Скоробогатова*

Дизайнер обложки *Артем Семенюк*

Видання для організації дозвілля

Издание для досуга

ПРЕНТИСС Кріс

**Сила думки. Корисна книга про те,  
як мрії зробити реальністю**

(російською мовою)

Головний редактор *С. С. Скляр*  
Завідувач редакції *К. В. Новак*  
Відповідальний за випуск *І. Р. Залатарьов*  
Редактор *Л. М. Зінченко*  
Художній редактор *С. В. Місяк*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *О. О. Сквирчинська*

Підписано до друку 15.04.2014.  
Формат 84x108/32. Друк офсетний.  
Гарнітура «Minion Pro». Ум. друк. арк. 15,12  
Наклад 25000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: cor@bookclub.ua

Віддруковано з готових діапозитивів  
на ПП «ЮНІСОФТ»  
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р.  
www.tornado.com.ua  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

ПРЕНТИСС Крис

**Сила мысли. Полезная книга о том,  
как мечты сделать реальностью**

Главный редактор *С. С. Скляр*  
Заведующий редакцией *Е. В. Новак*  
Ответственный за выпуск *И. Р. Залатарев*  
Редактор *Л. Н. Зинченко*  
Художественный редактор *С. В. Мисяк*  
Технический редактор *В. Г. Евлахов*  
Корректор *Е. А. Сквирчинская*

Подписано в печать 15.04.2014.  
Формат 84x108/32. Печать офсетная.  
Гарнитура «Minion Pro». Усл. печ. л. 15,12  
Тираж 25000 экз. Зак. №

ООО «Книжный клуб «Клуб семейного досуга»»  
308025, г. Белгород, ул. Сумская, 168

Отпечатано с готовых диапозитивов  
на ЧП «ЮНИСОФТ»  
Свидетельство ДК №3461 от 14.04.2009 г.  
www.tornado.com.ua  
61036, г. Харьков, ул. Морозова, 13Б

ISBN 978-966-14-7266-1 (Украина)  
ISBN 978-5-9910-2893-6 (Россия)  
ISBN 978-0-943015-56-9 (англ.)

© Chris Prentiss, 2008  
© DepositPhotos.com / alphaspirt, об-  
ложка, 2014  
© Nemirol Ltd, издание на русском языке,  
2014  
© Книжный Клуб «Клуб Семейного  
Досуга», перевод и художествен-  
ное оформление, 2014  
© ООО «Книжный клуб «Клуб се-  
мейного досуга»», г. Белгород, 2014

*Тем, кто имеет меньше, чем хочется*

Четкая программа действий, направленных на кардинальное изменение личности... Книга “Сила мысли. Полезная книга о том, как мечты сделать реальностью” — хорошо написанный и великолепно представленный компендиум мудрых и в то же время практичных советов. Вдобавок в нее включены задания и упражнения, которые делают книгу по-настоящему интерактивной.

— *Midwest Book Review*

Гарантированно изменит вашу жизнь к лучшему... У Криса Прентисса убедительность сочетается с занимательностью.

— *ReverseSpins.com*

Блестящая, глубокая книга. Ее надо прочитать ОБЯЗАТЕЛЬНО.

— *BackFlap.blogspot.com*

Если бы у меня было пять больших пальцев, я поднял бы все пять в знак одобрения.

— *MensSelfesteem.com*

# Содержание

|   |            |
|---|------------|
| Как читать эту книгу.....                           | 7          |
| <b>Глава 1. Переосмысление своего мира .....</b>    | <b>10</b>  |
| Как вы видите.....                                  | 13         |
| <b>Глава 2. Сознание.....</b>                       | <b>16</b>  |
| Случайностей не бывает.....                         | 18         |
| Вселенское сознание .....                           | 19         |
| Получение информации от вселенского сознания .....  | 22         |
| Величайшая сила, величайшая честь.....              | 25         |
| От чуда к чуду.....                                 | 28         |
| <b>Глава 3. Первый свет путеводной звезды .....</b> | <b>35</b>  |
| Зеркало .....                                       | 36         |
| Это трудно .....                                    | 39         |
| Ради вашей абсолютной пользы .....                  | 40         |
| Акт смелости.....                                   | 43         |
| От слабоволия к решительности .....                 | 46         |
| Все взаимосвязано.....                              | 50         |
| Как изменить окружающий мир, изменив себя.....      | 52         |
| <b>Глава 4. Ваша совершенная личность .....</b>     | <b>64</b>  |
| Сила воображения .....                              | 71         |
| Перезапись вашего представления о себе .....        | 73         |
| Медитация на тему совершенного «я» .....            | 77         |
| Вы создаете собственную реальность .....            | 87         |
| <b>Глава 5. Мир совершенства.....</b>               | <b>92</b>  |
| Единственная возможность.....                       | 95         |
| Совершенное и необходимое «сейчас» .....            | 99         |
| Гармония с реальностью .....                        | 103        |
| Оставьте печаль позади .....                        | 106        |
| Момент выбора .....                                 | 109        |
| «Это прекрасно!» .....                              | 113        |
| Перевод на другой путь.....                         | 118        |
| <b>Глава 6. Центр — это вы.....</b>                 | <b>129</b> |
| Волшебные слова .....                               | 131        |
| Несмотря ни на что .....                            | 136        |
| На арене .....                                      | 143        |

|  |            |
|--|------------|
| Благоприятная возможность есть всегда .....                        | 147        |
| Где-то там, вдали .....  | 153        |
| <b>Глава 7. Ваша личная Вселенная .....</b>                        | <b>165</b> |
| Все отличается от всего .....                                      | 167        |
| Результаты зависят от вас .....                                    | 170        |
| Вырваться из скорлупы ограниченного мышления .....                 | 173        |
| Можете танцевать, если хотите .....                                | 175        |
| <b>Глава 8. Возможности .....</b>                                  | <b>184</b> |
| Борьба с приливами, мнениями и ограниченными представлениями ..... | 188        |
| Поверьте во что-то и действуйте .....                              | 190        |
| Самое время сделать это .....                                      | 193        |
| <b>Глава 9. Всё о вас .....</b>                                    | <b>201</b> |
| Как много вы готовы поставить на кон? .....                        | 204        |
| Мир относительный и мир абсолютный .....                           | 205        |
| Вложите больше в игру под названием жизнь .....                    | 207        |
| <b>Глава 10. Обязательство .....</b>                               | <b>219</b> |
| Доводить до конца .....  | 221        |
| Преодоление сопротивления решимостью .....                         | 224        |
| Полностью полагаться на себя .....                                 | 226        |
| Усилия себя оправдывают .....                                      | 230        |
| <b>Глава 11. Позитивная речь .....</b>                             | <b>237</b> |
| Оставьте попытки .....   | 239        |
| Позитивная речь и позитивные намерения .....                       | 240        |
| <b>Глава 12. Освобождение от стресса .....</b>                     | <b>245</b> |
| Вы хозяин своих реакций .....                                      | 247        |
| Уподобьтесь скале .....  | 248        |
| Единственная возможность .....                                     | 249        |
| Как привести в свою жизнь гармонию .....                           | 253        |
| <b>Глава 13. Цена неудачи, цена успеха .....</b>                   | <b>259</b> |
| Путь к цели .....  | 261        |
| Благодаря препятствиям, а не вопреки им .....                      | 264        |
| Хорошо или плохо? .....  | 267        |
| Вы платили достаточно долго? .....                                 | 271        |
| Уроки, которые дают нам мудрость и силу .....                      | 273        |
| Это ваш час .....  | 275        |
| <b>Глава 14. Крайне важно .....</b>                                | <b>281</b> |
| Примечания .....   | 286        |
| Благодарности .....  | 287        |
| Об авторе .....  | 288        |

## Как читать эту книгу

*Зрение — чтобы видеть,  
мудрость — чтобы знать,  
смелость — чтобы делать.*

Идеи, истории, инструкции и упражнения этой книги образуют программу, позволяющую вам найти изъяны в своем образе мыслей, из-за которых вы не вполне тот, кем вам хотелось бы быть, и имеете меньше, чем могли бы иметь. (Оригинальное название книги, которое можно перевести как «Будь тем, кем хочешь, имей (или делай) то, что хочется», неоднократно обыгрывается автором в тексте. — *Примеч. пер.*) Вдобавок эта программа поможет вам избавиться от ограничений, которые вы сами наложили на себя, и позволит вам быть тем, кем хочется, и иметь то, что хочется. Я включил в книгу истории из жизни в качестве примеров идей в действии, так что вы можете видеть, как принципы работают на практике. Упражнения дают вам возможность *немедленно* реализовать эти идеи. Эти упражнения чрезвычайно важны.

Основная часть информации, содержащейся в книге, будет для вас в новинку. Если бы это было не так, вы уже стали бы тем, кем хотели, и имели бы желаемое. Следовательно, приведенные ниже советы о том, как читать эту книгу, принесут вам огромную пользу. Уделите этой информации пристальное внимание. Чтобы



получить максимальную пользу от этой программы, *в точности* следуйте инструкциям.

**Читайте медленно.** Давайте своему разуму достаточно времени, чтобы полностью впитать информацию. Быстрое чтение приведет к тому, что часть информации будет для вас потеряна. Если вы поймаете себя на том, что быстро прочитали абзац или предложение, расслабьтесь и перечитайте это место. Найдите какой-нибудь способ напоминать себе в начале каждой главы, что читать надо медленно. Я знаю, вам не терпится пожинать обещанные мной плоды, однако быстрое чтение замедлит этот процесс или приведет к тому, что вы потерпите сокрушительное поражение.

**Убедитесь, что понимаете каждую фразу.** Иногда глаза видят слова, однако разум упускает стоящий за ними смысл. Слова в этой книге требуют от вас глубокого внимания, и вам необходимо понимать их до конца. Пользуйтесь маркером, чтобы выделять важные фразы или абзацы, либо карандашом, чтобы их подчеркивать. В этом случае вам будет легче вернуться к прочитанному и перечитать места, которые показались вам особенно существенными. Я выделил курсивом важные слова и места. Если вы пользуетесь маркером или карандашом, выделите или подчеркните все эти слова. Очень полезно делать заметки по поводу прочитанного.

**Через несколько часов после прочтения какой-либо главы просмотрите ее снова.** Освежите свою память об информации, содержащейся в этой главе. Обдумайте прочитанное. *Сделайте эту информацию своим достоянием.*

**Бегло просматривайте уже прочитанные главы.** Это позволит лучше понять идеи и концепции. Каждый раз, когда вы станете перечитывать главу, идеи будут становиться более ясными, потому что вам откроются новые смыслы и новая информация. Чем яснее будет становиться идея, тем больше вы сумеете сделать и тем скорее привлечете в свою жизнь то, что хочется.

**Выполняйте упражнения.** Чтение этой книги обогатит вас знаниями, но одного этого недостаточно. Чтобы знания стали силой, чтобы получить от книги максимальную пользу, вы должны делать упражнения. *Выполняйте упражнения с полной отдачей. Они являются важной частью программы.* В точности выполняйте все инструкции. Не исключено, что у вас найдутся причины, которые, как вам кажется, оправдывают невыполнение тех или иных инструкций. Причины эти всегда одни и те же. Ни одна причина не лучше другой, и ничто не оправдывает невыполнение инструкций. Вы читаете эту книгу, чтобы кардинально изменить свою жизнь. Ключ к этому — добросовестное и точное выполнение упражнений.

**Будьте готовы не жалеть никаких усилий.** Впитывайте идеи так, чтобы они стали частью вашего существа. Реагируйте на жизнь по-новому, так, как сказано на этих страницах. Тогда вы обретете то, что ищете, и оно окажется более великолепным и изобильным, чем вы могли представить. В вашем сознании произойдет радикальный переворот, и результат будет таким, что до конца своих дней на этой планете вы не перестанете улыбаться.

## Глава 1

# ПЕРЕОСМЫСЛЕНИЕ СВОЕГО МИРА

Прогресс невозможен без изменений,  
а тот, кто не может изменить свою точку зрения,  
не может изменить ничего.

*Джордж Бернард Шоу*

Я обещал, что эта книга научит вас быть тем, кем хочется, и иметь то, что хочется, и что вы будете учиться с удовольствием. В качестве бонуса вы также научитесь быть счастливым, что уже само по себе искусство.

Есть старая пословица: «Что посеешь, то и пожнешь». Удачно сказано, поскольку именно то, что вы делали раньше, сделало вас тем, кто вы есть сегодня, и позволило получить то, что вы имеете сегодня. Если вы тот, кем вам хочется быть, и имеете то, что вам хочется иметь, все замечательно. Продолжайте делать то, что делаете, и вы получите еще больше. Однако если вам этого недостаточно, то вы должны кое-что изменить, чтобы получить желаемое. *Вы должны переосмыслить свою картину мира.*

Я сказал «свою картину мира», поскольку каждый из нас живет в своем собственном мире. У вас были собственное детство, собственные родители, собственный жизненный опыт, собственные взаимоотношения с окружающими, собственные травмы, собственная история болезней, собственные жизненные уроки. В результате вы понимаете мироустройство по-своему, не так, как другие. Даже если различия невелики, именно они играют решающую роль.

Ваше восприятие мира и своего места в нем породило в вашем сознании определенную концепцию, определенную философию. У каждого из нас есть собственная философия. Вполне возможно, вы никогда не пытались сформулировать ее положения, однако эта философия действует и проявляется в вашей жизни каждый день. Она определяет ваше мировоззрение, ваши представления о том, как влияют на вас разные события и обстоятельства и как влияете на них вы.

Действия, основанные на вашей жизненной философии, на ваших представлениях об устройстве мира, сделали вас тем, кто вы есть. Они ответственны за вашу сегодняшнюю жизнь. В главе 5 вы лучше познакомитесь со своей жизненной философией. А пока вот вам несколько примеров того, что составляет философию, как эта философия формирует и поддерживает ваше мировоззрение и определяет вашу реакцию на события.

Приведенные ниже примеры иллюстрируют определенную жизненную философию.



## Об авторе



Крис Прентисс вместе со своим сыном Паксом основал всемирно известный Наркологический лечебный центр в Малибу, штат Калифорния. Он является автором популярных книг *The Alcoholism and Addiction Cure* и *Zen and the Art of Happiness*. Кроме того, под псевдонимом У Вэй он написал много книг о китайской философии и персональном росте. Прентисс вел семинары по персональному развитию в Юж-

ной Калифорнии, а также снял художественный кинофильм по собственному сценарию и с собственной режиссурой. Он с женой Лин живет в Малибу, штат Калифорния.

Вы можете посетить веб-сайт Наркологического лечебно-го центра по адресу [www.Passagesmalibu.com](http://www.Passagesmalibu.com). Для получения дополнительной информации о его книгах посетите сайт [www.PowerPressPublishing.com](http://www.PowerPressPublishing.com).