

**ДОСИТЬ МРІЯТИ ПРО УСПІШНІСТЬ,  
ЧАС ЇЇ ДОСЯГАТИ!**

**БРАЙАН  
ТРЕЙСІ**

**BUSINESS  
MUST  
READ**

Брайан Трейсі — професійний лектор, консультант, очільник *Brian Tracy International*, мільйонер, провідний фахівець у сфері особистісного розвитку, автор понад 60 книжок, написав і реалізував близько 300 навчальних програм в аудіо- та відео-форматах, проконсультував більш ніж 1000 компаній, провів близько 5000 переговорів та семінарів у США, Канаді та 55 інших країнах світу.

Чому одні люди успішні, а інші — ні? Брайан Трейсі знайшов відповідь на популярне запитання. Автор пропонує ефективну серію кроків для досягнення успіху, в основі якої лежать елементи психології, релігії, філософії, бізнесу, економіки, політики та історії. Ви зможете навчитися концентрувати увагу на тому, що робите, бути переконливим та позитивним, використовувати 100 % свого потенціалу. Більшість людей, які пройшли курси Брайана Трейсі, значно підвищили свій фінансовий прибуток та покращили життя.

[WWW.BOOKCLUB.UA](http://WWW.BOOKCLUB.UA)

ISBN 978-617-12-4508-2



9 786171 245082

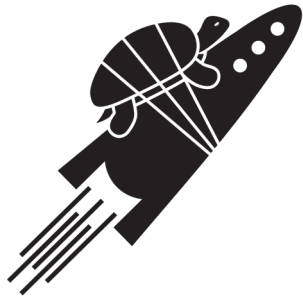
**МАКСИМУМ УСПІШНОСТІ**

**БРАЙАН  
ТРЕЙСІ**

# МАКСИМУМ УСПІШНОСТІ

Стратегії і навички  
для  
розкриття прихованого  
потенціалу





**BRIAN TRACY**

**MAXIMUM  
ACHIEVEMENT**

Strategies and Skills  
That Will Unlock  
Your Hidden Powers  
to Succeed

SIMON & SCHUSTER PAPERBACKS

NEW YORK

**БРАЙАН ТРЕЙСІ**

# **МАКСИМУМ УСПІШНОСТІ**

Стратегії і навички  
для  
розкриття прихованого  
потенціалу

УДК 159.9  
Т66

Жодну з частин цього видання  
не можна копіювати або відтворювати в будь-якій формі  
без письмового дозволу видавництва

Перекладено за виданням:  
Tracy B. Maximum Achievement: Strategies and Skills That Will Unlock Your  
Hidden Powers to Succeed / Brian Tracy. — New York : Simon & Schuster  
Paperbacks, 1993. — 352 p.

Переклад з англійської *Олени Замойської*

Дизайнер обкладинки *Євген Ухов*

ISBN 978-617-12-4508-2  
ISBN 978-0-671-86518-4 (англ.)

© Brian Tracy, 1993  
© Hemiroid Ltd, видання українською  
мовою, 2018  
© Книжковий Клуб «Клуб Сімейно-  
го Дозвілля», переклад та художнє  
оформлення, 2018

*Я з любов'ю присвячую цю книжку моїй чудовій дружині Барбарі,  
моєму найкращому товаришеві, дружині, матері  
й партнерові, про якого я міг лише мріяти.  
Благослови тебе Бог і дякую тобі за все.  
Ти зробила мене щасливою людиною*



# ЗМІСТ

Подяка .....	9
Вступ .....	11
Розділ 1. Перетворіть своє життя на шедевр .....	18
Розділ 2. Сім законів ментальної майстерності .....	32
Розділ 3. Універсальна програма .....	55
Розділ 4. Видатний розум .....	101
Розділ 5. Головна навичка .....	130
Розділ 6. Універсальна сила суперсвідомості .....	168
Розділ 7. Універсальний розв'язок .....	189
Розділ 8. Чільна мета .....	221
Розділ 9. Мистецтво людських взаємин .....	245
Розділ 10. Мистецтво особистих стосунків .....	270
Розділ 11. Мистецтво виховання .....	292
Розділ 12. Високе мистецтво: сила любові .....	311
Додаток А. Брайан Трейсі / Оратор .....	327
Додаток Б. «Брайан Трейсі інтернешнл» .....	328
Додаток В. Матеріали з досягнення максимуму .....	333





# ПОДЯКА

Написання книжки — це неймовірно складна справа, особливо якщо ви ніколи не робили цього раніше. Для цього потрібні роки досліджень і досвіду, місяці, якщо не роки, писання і переписування. Ця книжка — результат багатьох тисяч годин проведених мною семінарів, а також численних здогадів і спостережень за тисячами чоловіків і жінок, з якими мені пощастило працювати впродовж років.

Моє життя — це тривалий безперервний процес особистого й професійного розвитку, що охоплює прочитання тисяч книжок і статей, багатогодинне прослуховування записів і відвідування безлічі курсів і семінарів. Як сказав Теннісон в «Уліссі»: «Я частина всього, що зустрів». На мене вплинуло значно більше людей, ніж я можу перерахувати, але я хочу подякувати деяким з них за те, що зробили цю книжку можливою.

Насамперед дозвольте мені подякувати багатьом чудовим чоловікам і жінкам, які відвідували мої семінари й лекції протягом усіх цих років. Їхні думки, спостереження і досвід неоцінні для мене й для написання цієї книжки. Ви знаєте, хто ви є, і я вдячний вам безмежно!

Зокрема, я дякую покійному Джонові Бойлу за те, що він розплющив мої очі на силу думки, яка визначає події нашого життя. Дякую Ерл Найтінгейл за його дивовижні одкровення щодо потенціалу середньої людини й Деніс Вейтлі за підсумовування принципів успіху в аудіокурсі «Психологія перемоги». На спосіб моїх думок суттєво вплинули чимало чудових мислителів, письменників і промовців, як-от Стівен Кові, Кен Бланшар і Том Пітерз, а також Зіг Зіглер, Джим Рон, Тоні Роббінз і Вейн Даєр.

Я безмежно вдячний моїм друзям з «Найтінгейл-Конант корпорейшн» — Вікові Конанту, Кевінові Мак-Інілі, Майкові Віллбонду і Джілл Скетчер, які роками працювали зі мною і забезпечили якість аудіозаписів моїх ідей.

Я надзвичайно вдячний спонсорам моїх семінарів, Джонові Гаммонду, Денові Бретленду, Джімові Кауфману і Сьюенн Сандедж, які зробили ці принципи доступними для багатьох тисяч людей, протягом років організовуючи мої семінари в усіх головних містах Північної Америки.



У моїй компанії, у минулому і тепер, були і є декілька осіб, які безмежно мені допомогли. Моя сердечна вдячність Вікторові Ріслінгу, який працював зі мною чимало років від світанку до півночі, і який зробив суттєвий внесок у мою кар'єру на її початках. Я дякую моєму товаришеві та партнерові Майклу Вулфу, моїй директорці з питань маркетингу Донні Віллеріллі, моїм старшим асистентам і секретарям Мевіс Генкок і Ширлі Ветстоун, без допомоги яких у наборі та перенборі рукопису я ніколи не завершив би цю книжку.

Я дякую моїм друзям із «Саймон енд Шустер», зокрема моєму редакторові Бобу Бендеру, за їхню допомогу й підтримку під час підготування рукопису — без них цієї книжки не було б. Можливо, найважливішою людиною під час цілого процесу була Маргарет Мак-Брайд, моя літературна агентка, чия віра в мене і мою працю послужила першою іскрою, яка «запалила» мене ідеєю написати цю книжку. Дякую тобі, Маргарет.

Одна з найважливіших наук мого життя: один у полі не воїн. Ми всі залежимо від інших абсолютно в усьому. Я хотів би подякувати стільком людям, але на це забракло б місця, отож дозвольте мені завершити подякою моїй дивовижній дружині Барбарі за все, зокрема за її терплячість до мене протягом місяців, які я віддав роботі над цією книжкою. І моїм найдорожчим дітям — Крістіні, Майклові, Девідові та Кетрін — яким я не приділяв часу. Я обіцяю вам надолужити це.

# ВСТУП

Система, з якою ви зараз ознайомитеся, може змінити ваше життя. Ця книжка містить унікальний синтез ідей, методів і технік, уперше зібраних в одному виданні. Однак окремі складники цієї системи не нові; людство вчить та переучує їх протягом свого існування. Мільйони чоловіків і жінок випробували ці принципи та практичні вказівки на собі, на них ґрунтуються всі найбільші успіхи людства.

Інтегруючи ці ідеї та методи у своє життя, ви станете щасливішими, здоровішими й упевненішими в собі. Ви пізнаєте відчуття великої сили, рішучість і цілеспрямованість. Ви станете позитивнішою, сконцентрованою людиною, здатною досягати своєї мети. Ви навчитеся краще спілкуватися з важливими для вас людьми. Ви станете успішнішими в праці та чудово себе почуватимете.

Ви навчитеся вивільняти чималі резерви потенціалу, прихованого всередині вас. Виконуючи вправи, що супроводжують кожен розділ, ви здобуватимете результати, сумірні з докладеними зусиллями. Ви спрямуєте все своє життя на магістраль успіху, досягнень і щастя, можливо, більшого, ніж вам будь-коли доводилося зазнати.

Якщо навести просту аналогію, життя — це наче кодовий замок, ось тільки з більшою кількістю цифр. Якщо ви поставите правильні цифри у правильній послідовності, замок відімкнеться. Жодного дива або везіння тут немає. Несуттєво, хто ви, важлива лише правильна комбінація цифр. Так само існує правильна комбінація думок і вчинків, які допоможуть вам досягти майже всього, чого ви насправді прагнете, і ви здатні знайти цю комбінацію, якщо шукатимете.

Здоров'я, заможність, щастя, успіх і душевний спокій підпорядковуються цьому ж принципіві. Якщо ви правильно робите правильні вчинки, то досягнете бажаного результату. Якщо ж ви здатні точно визначити, чого хочете, то дізнайтеся, як цього досягали інші. Якщо ви чинитимете так само, як вони, то досягнете таких самих результатів.

Цей «секрет успіху» такий простий, що більшість людей ним нехтують. Ви можете досягти всього, хоч би чого прагнули, якщо досить



сильно цього хочете, і якщо готові тривалий час наполегливо й зятятю робити те, що робили інші люди до вас, щоб досягнути того, що й вони.

Неважливо, юний ви чи похилого віку, жінка чи чоловік, чорношкірий чи білошкірий. Неважливо, народилися ви зі срібною ложкою в роті чи походите з бідної родини. Природа нейтральна. Вона не шанувальник особистостей. У неї немає улюбленців. Вона віддає вам саме стільки, скільки ви вклали, не більше й не менше. А що віддати, вирішуєте лише ви.

Ґете якось написав: «Природа не визнає жартів; вона завжди правдива, завжди серйозна, завжди сувора; вона завжди має рацію, а помилки й омани завжди виходять від людей. Людину, не здатну оцінити її, вона зневажає, і лише обдарованим, чистим і чесним вона підкорюється і відкриває свої таємниці».

Невдахам важко досягнути цю думку, бо вони схильні шукати причини своїх життєвих невдач деінде. Але навколо нас усе доводить інше. Куди не зиркни, можна побачити чоловіків і жінок різного походження — молодих і літніх, чорношкірих і білих, освічених і неосвічених — усі вони вершать великі справи й роблять цінний внесок у суспільство, у якому живуть.

Водночас ви бачите жінок і чоловіків з усіма перевагами походження та освіти, що, як здається, нічого не досягають у житті. Вони виконують працю, яка їм не подобається, животіють у стосунках, які не дають їм втіхи, і реалізують лише децицю свого потенціалу для досягнення успіху та щастя.

Шлях до щастя та успіху, до досягнення більшої частини того, чого ви хочете досягнути в житті, — це комбінація цифр на замку. Замість того щоб прокручувати цифри життя, сподіваючись на талант, наче на гральному автоматі, ви повинні вивчити й наслідувати досвід тих, хто вже здійснив те, чого прагнете ви, і досягнув результатів, яких ви прагнете досягнути.

Ось про що ця книжка. Вона підсумовує найкращі відкриття у сфері особистих досягнень, в одному виданні, вільному від професійного жаргону й труднощів, і підготовленому для практичного втілення. Ця система дає вам комбінацію, здатну відімкнути замки майже в усіх царинах життя.

Я знаю, що ці ідеї працюють з двох причин. Насамперед я перевіряв їх і переконувався в їхній правильності, випробовуючи все та помиляючись протягом багатьох років. По-друге, я навчив цієї системи понад мільйон осіб і вона виявилася дієздатною для кожної людини, що втілила ці ідеї в життя.



Одні люди вивчають юриспруденцію, інші — інженерну справу. Дехто читає новини спорту й стає знавцем у футболі, бейсболі або ж баскетболі. Інші присвячують чимало часу вивченню кулінарії, історії, філателії, комп'ютерів або тисяч інших тем. Я ж вивчав успіх у всьому його розмаїтті.

Я змалку хотів знати, чому одні люди успішніші за інших. Мене спантеличував навколишній дисбаланс у розподілі багатства, щастя та впливу. Щось глибоко в мені підказувало, що ця очевидна нерівність мусить мати причини, і я заповзявся їх відшукати.

Я народився в убогій родині й мені це не подобалося. Мій батько не завжди мав роботу, і в нас ніколи не було грошей на щось, крім речей першої необхідності. У перші десять років свого життя я переважно вбирився в одяг, отриманий від благодійних організацій «Добра воля» і «Св. Вінсент де Поль».

Доростаючи, я мав поведінкові проблеми. Я завжди потрапляв у якісь тарапати, злий на життя і готовий завдати йому удару у відповідь, не розуміючи причин своїх нещасть. Кілька разів мене тимчасово відсторонювали й двічі відраховували зі школи. Мене залишали після занять частіше, ніж будь-яку іншу дитину в будь-якій школі з тих, які я відвідував із сьомого по дванадцятий клас.

Я не отримав випускний атестат, «заваливши» шість із семи предметів у випускному класі. Моя перша справжня робота полягала в митті посуду на кухні маленького готелю. Пізніше я змінював тимчасові роботи одну за одною, мешкав у пансіонах, маленьких готельчиках або однокімнатних квартирах, а іноді спав у автомобілі або ж на землі поруч з ним.

Я працював на тартаках, складаючи колоди, і в бригадах лісорубів, спилюючи гілки ланцюговою пилкою. Якийсь час я копав криниці. Я працював на будовах і на фабричних лініях складання. Коли мені виповнився двадцять один рік, я дістав місце юнги на норвезькому фрахтувальнику й вирушив на ньому подивитися світ. Наступні кілька років я мандрував, поки в мене не скінчилися гроші, а потім працював, поки знову не зміг дозволити собі подорожувати.

Коли мені виповнилося двадцять три, я усе ще працював сезонним працівником на фермі вдень, а вночі спав на сіні у фермерському сараї. Коли ж більше не міг знайти тимчасових підробітків, я взявся до торгівлі, працюючи за комісійні та отримуючи щоденний заробіток, отож я міг купувати їжу й поденно платити за винайману кімнату.

Здобуваючи свій ранній досвід, який багато чого навчив мене про життя, я продовжував шукати відповідь на питання: «Чому одні люди успішніші за інших?»



Я був жадібним читачем. Я пристрасно хотів знати й розуміти. Читав усе, що вдавалося знайти, усе, що надало б сенсу й упорядкованості тому, що я бачив навколо. Для мене це скидалося на Дон-Кіхотову бійку з вітряками, але з однією суттєвою відмінністю.

Я надзвичайно практична людина. Я шукав зрозумілих пояснень конкретним і негайним діям для досягнення кращих результатів. Мені бракувало терплячості для вивчення великих теорій або абстрактних принципів. Почувши нову ідею, я запитував себе, чи вона дієздатна.

Коли я взявся до торгівлі, то кілька місяців провів на колесах, аж поки не почав запитувати себе: «Чому одні комерсанти успішніші за інших?» Я всім серцем віддався пошукові відповіді на це запитання, читаючи все, що можна, про збут, прослуховуючи кожен доступний аудіокурс, відвідуючи кожен навчальний семінар. Я запитував провідних фахівців у торгівлі, як вони продають і що роблять для розв'язання проблем, з якими стикаються комерсанти.

Я випробував усе, що здавалося мені доречним, і вдосконалював свої навички в процесі. Мої продажі почали помалу зростати. По шести місяцях я став найкращим продавцем у своїй компанії. Незабаром я вже навчав людей, які працювали на мене, і чимало з них також увійшли до числа найкращих продавців.

Коли я взявся до менеджменту, то прочитав усе, що могло допомогти мені досягти кращих результатів завдяки іншим. Я застосовував здобуті знання, щоб створити торговельну організацію з кількामільйонним щомісячним прибутком.

Коли ж я вирішив взятися до нерухомості, то знову звернувся до книжок. Я отримав ліцензію для торгівлі нерухомістю і прочитав на цю тему все, що можливо. Без жодного попереднього досвіду я одразу ж узявся до планування, фінансування, оренди, будівництва й продажу торгового центру вартістю три мільйони доларів. І я навчився всього, що мусив знати, вивчаючи досвід інших успішних будівельників і ставлячи ті ж запитання.

Протягом дальших п'яти років я відповідав за купівлю, відчуження, планування, розвиток, будівництво, оренду і продаж комерційної, промислової і житлової нерухомості вартістю мільйони доларів.

Я переїхав з умебльованої однокімнатної квартири до власного кондомініуму, потім до будинку, потім до ще більшого будинку з басейном і гаражем на три автомобілі.

Я вивчав продаж, менеджмент і бізнес, щоб дізнатися, як забезпечити собі заможне життя. Я закінчив вечірню школу й навчався на заочних курсах. Завдяки своєму життєвому досвідові та високому балам, отриманим під час стандартизованих випускних тестів, я зу-



мів потрапити на навчання у бізнес-школу, де й провів три роки, вивчаючи теорію бізнесу та спеціалізуючись у стратегічному плануванні й маркетингу.

Зрештою я став консультантом з менеджменту й застосував свої знання і досвід, щоб мої клієнти заробили й зекономили мільйони доларів.

Мене завжди цікавила тема щастя і те, чому одні люди значно щасливіші та задоволеніші життям за інших. Щоб знайти відповіді, я вивчав психологію, філософію, релігію, метафізику, мотивацію та особисті досягнення.

Щоб розв'язати власні проблеми, я вивчав стосунки, психологію міжособистісних відносин, комунікацію і типи особистості. Після одруження я читав і слухав усе, що можна, про батьківство й виховання дітей. Щоб удосконалити комунікативні навички, я читав книжки, які допомогли мені краще зрозуміти себе й причини того, чому я відчуваю і чиню саме так.

Я вивчав історію, економіку й політику, щоб краще зрозуміти минуле й прийдешнє, і дізнатися, чому певні країни, або ж регіони країн, багатші за інших.

Загалом протягом двадцяти п'яти років я присвятив навчанням понад двадцять тисяч годин. Чимало тем я вивчав одночасно. Деяким з них я віддавав два-три роки, наче одержимий. Але всі вони мали одну спільну рису: вони були скеровані на практичне розуміння і ґрунтувалися на випробуваних і доведених ідеях, думках і методах, які можна було застосувати для негайного досягнення кращих результатів.

Відтак я зробив велике відкриття. Я з'ясував, що можу дізнатись усе, що мені потрібно знати про досягнення успіху в будь-якій важливій для мене царині. Знання зробило можливим усе.

Мені знадобилося двадцять років, щоб утекти від злиднів і постійних думок про гроші. Я виснував, що якщо узагальнити всю здобуту мною інформацію про успіх у систему ідей, придатну для кожного, то зможу надати людям інструмент, який заощадить їм тисячі доларів і роки важкої праці.

Тисяча дев'ятсот вісімдесят першого року я сів за стіл і взявся укласти «систему успіху», придатну для інших. На її підставі я уклав програму дводенного семінару з назвою «Внутрішня гра успіху» і запропонував його, надіславши пропозиції поштою і розмістивши оголошення в газетах.

Я палав ідеями семінару. Я мав нестримне бажання поділитися ними з іншими. Я знав, що ці ідеї дієздатні, і був переконаний, що





кожен, хто застосує навіть маленьку частинку цієї системи, досягне швидких позитивних змін у житті.

Усе вартісне потребує часу. Цей семінар став популярним через три роки. Протягом цього часу я витратив усе, що мав, на вдосконалення змісту й презентації курсу. Поступово я позбувся всіх «бліх», і семінар почав здобувати популярність. Його відвідувало все більше людей, які приїжджали з усе віддаленіших місць.

Від самого початку люди описували цей семінар такими словами: «Це наче дістати новий шанс у житті» або: «Цей семінар — наче незаповнений чек у майбутнє». Згодом ми змінили назву курсу на «Феніксівський семінар», назвавши його на честь міфічного символу трансформації та нового життя.

Тисяча дев'ятсот вісімдесят четвертого року «Найтінгейл-Конант корпорейшн», найбільший дистриб'ютор навчальних аудіо- та відео-програм у світі, видав аудіоверсію семінару з назвою «Психологія досягнення». Незабаром він став бестселером і натеper продано майже п'ятсот тисяч копій.

До 1985 року попит на семінар перевищив мою здатність проводити його особисто. Я записав відеоверсію, додавши до неї практичний посібник, і навчив людей професійно його викладати. Ми назвали це «Феніксівський семінар із психології досягнень». Відеоверсія здобула таку популярність, що її переклали на дванадцять мов і представляли у двадцяти чотирьох країнах.

Цей семінар використовують як основний курс як для особи-стої, так і ділової трансформації. Чоловіки й жінки, що прослухали програму, стають більш позитивними та оптимістично налаштованими до себе, своїх родин, праці та кожного аспекту свого життя. Вони відчувають себе впевненішими, компетентнішими і здатними скеровувати й контролювати своє життя у продуктивніший спосіб.

Корпорації застосовують «Феніксівський семінар із психології досягнень» задля покращення продуктивності та результативності. Вони використовують його як базовий курс для навчання командної праці, так і в програмі покращення якості менеджменту, з'ясувавши, що коли виховують «людей тотальної якості», ці люди вибудовують компанію.

Ця книжка — відповідь тисячам слухачів курсу, що просили мене викласти концепцію письмово. Система, з якою ви ознайомитеся на сторінках цієї книжки, — це та сама система, якої навчають на «Феніксівських семінарах із психології досягнень». Це повний і комплексний підхід до створення добробуту, життя, позначеного щастям, гармонією, здоров'ям і справжнім процвітаням.

Ще одна заувага перед початком. Упродовж багатьох років тисячі слухачів мого курсу звертаються до мене, інколи протягом кількох годин після вивчення системи, і кажуть: «Ви не повірите, що зі мною сталося!»

Потім вони розповідають мені про чудові події, що відбулися на роботі або в особистому житті, відколи вони почали застосовувати ці ідеї.

Отож я хочу, щоб ви наперед знали, що я вам повірю, хоч би що сталося. Я знаю, що коли ви почнете впроваджувати ці принципи у своє життя, то досягнете успіху, про який раніше навіть не мріяли, і що більше ви застосовуватимете ці ідеї, то більшого досягнете. Ваше майбутнє обмежуватиме лише ваша уява!

# РОЗДІЛ 1

## ПЕРЕТВОРІТЬ СВОЄ ЖИТТЯ НА ШЕДЕВР

Це епоха досягнень. Ніколи раніше люди не досягали більшого в різних царинах, ніж нині. Більше людей стають успішнішими швидше, ніж у будь-який інший історичний період. Ніколи раніше не було більше можливостей втілити свої мрії у реальність.

Провідні футуристи й видатні бізнесмени пророкують людству початок «Золотої ери». Західні ідеали демократії, індивідуальної свободи й вільного підприємництва поширюються землею кулею і приносять процвітання, розвиток і свободу особистості всюди, де до них серйозно ставляться. Імовірно, ще не було кращого часу для досягнення більших успіхів, свободи, щастя та фінансової незалежності, ніж тепер.

Ця книжка покаже вам, як покращити життя, досягнути своїх цілей і вповні реалізувати потенціал для досягнення успіху й щастя. Неважливо, хто ви і в яких обставинах перебуваєте, ви здатні, не зволікаючи, досягнути більшого, ніж будь-коли раніше. У вас є потенціал перевершити всі свої попередні досягнення. Ви можете стати впливовішим, мати й зробити більше, ніж будь-коли уявляли. Усе, що вам потрібно зробити, — це засвоїти теорію, а потім застосувати знання на практиці.

Усе в цій книжці перевірене й доведене суворими життєвими випробуваннями. Власний досвід зробив мене чимось на штиб «піддослідного кролика» для перевірки цих ідей. Якби я поставив за мету спроектувати початки свого життя як ідеальний приклад, навряд чи мені вдалося б краще.

Я почав випробувати ці ідеї так давно, що ніхто не зможе закинути мені, що я чогось не врахував.



## МОЯ ВЛАСНА ІСТОРІЯ

Я народився в Канаді 1944 року. Мої батьки були хороші та працьовиті люди, але нам завжди бракувало грошей. Досі пам'ятаю, як, поки я зростав, батьки постійно повторювали: «Ми не можемо собі цього дозволити, ми не можемо собі цього дозволити, ми не можемо собі цього дозволити». Хоч про що йшлося б, ми не могли собі цього дозволити. Батьки пережили Велику депресію і ніколи не позбулися звички увесь час непокоїтися через гроші.

Коли я став підлітком, то вперше усвідомив, що чимало родин жили значно краще за нас. У них були гарніші будинки, новіший одяг і кращі автомобілі. Здавалося, гроші не непокоять їх так, як нас, і вони можуть дозволити собі багато речей, про які наша родина навіть не мріяла. Приблизно в цей час я почав запитувати себе: «Чому одні люди успішніші за інших?»

Я почав розмірковувати про те, чому деякі люди заробляють більше, мають щасливіші стосунки й родини, живуть у кращих будинках і загалом дістають більше насолоди і втіхи від життя, ніж інші.

Сталося так, що я мав удосталь часу подумати над цим запитанням, бо часто залишався на самоті. Я був тим, кого називають невдахою. Я дуркував у класі. Вештався з компанією поганих дітей. Не стуляв писка, намагаючись привернути до себе увагу, і зрештою став дуже непопулярним.

Кажуть, що кожен має талант до чогось, навіть якщо йдеться про те, щоб стати поганим прикладом. Це саме про мене. Я був дитиною, у яку застережливо тицяють пальцями батьки та вчителі. «Якщо не виправишся, — казали вони, — закінчиш, як Трейсі».

Коли мені виповнилося шістнадцять, я зробив перше відкриття, що привело до зміни життєвого курсу. Одного дня мене осяяло, що коли я хочу змінити щось у житті, то маю зробити це сам. Якщо мені не подобається бути нещасним і непопулярним, і весь час мати проблеми, я повинен щось зробити. З цього й почався мій пошук упродовж усього життя відповіді на запитання: «Чому одні люди успішніші за інших?»

Вилетівши зі школи і попрацювавши кілька років найманим працівником, я нарешті заощадив трохи грошей і вирушив подивитися світ.

Я мандрував і працював у понад вісімдесяти країнах на шести континентах. Мені доводилося опинятися у ситуаціях і досвідчувати таке, що більшість людей не можуть навіть уявити. Я був жебраком, залишався голодним і спав на землі безліч разів у далеких чужих країнах.



Пізніше я почав зупинятись у чудових готелях і обідати у вишуканих ресторанах найкращих міст світу.

За якийсь час я став керівником компанії у сфері нерухомості вартістю 265 мільйонів доларів. Я зустрівся з чотирма президентами й трьома прем'єр-міністрами. Ми з дружиною обідали з президентом Сполучених Штатів менш ніж за шість місяців після того, як поставили це за мету.

Протягом років, переважно в ретроспективі, я засвоїв чимало науки, і одна з найважливіших така: ви не можете поцілити в ціль, якої не здатні побачити.

Ви не можете зробити щось чудове з власним життям, якщо не маєте жодної гадки, що саме. Якщо ви по-справжньому прагнете вивільнити надзвичайну силу, приховану у вас, ви маєте спочатку чітко з'ясувати, чого саме хочете.

Кожен мій успіх наставав після того, коли я присвячував час розмірковуванням про те, який вигляд матиме моя мета, коли вона здійсниться. Я розмовляв з багатьма чоловіками й жінками, що досягнули значних успіхів, і всі вони мали одну спільну рису. Вони чітко знали, чого хотіли. Усі вони мали чітку картину свого ідеального життя і досягнень. Таке бачення майбутнього, що вони прагнули створити для себе, ставало потужним мотиватором, який спонукав їх рухатися вперед. Здавалося, що реалізація їхніх цілей виходила із зусиль, витрачених на першочергове їх визначення.

Визначення цілей — це важливий складник цієї системи, і я детально поясню це в п'ятому розділі. А поки що ви повинні зробити те, що робить доволі мало людей. Це абсолютно необхідно для того, щоб система стала дієвою, і ось що це: ви повинні чітко визначити, що для вас означає «успіх». Ви повинні вирішити, який вигляд матиме ваше життя, якщо ви перетворите його на шедевр.

Ось із чого слід почати. Застосуйте метод думок «з нульової позначки». Уявіть, що повертаєтеся до початку кожної життєвої ситуації і починаєте спочатку. Уявіть, що ви тримаєте в руках раму для картини й розглядаєте крізь неї різні аспекти свого життя і відносин, і запитайте себе: «Якщо мені довелося б ухвалювати це рішення сьогодні, чи вчинив би я так само?»

Не погоджуйтеся на компромісні відповіді. Будьте кришталево чесними з собою. Визначте свій ідеал у кожній ситуації ще до того, як дозволите собі загрузнути в безлічі причин, чому це вам не до снаги. Усі великі досягнення починаються з визначення того, чого ви насправді хочете, а потім відданої посвяти себе їх досягненню.



## СІМ СКЛАДНИКІВ УСПІХУ

Будь-що, чого б вам хотілося більшою мірою, або будь-який чинник, який ви вважаєте важливим для свого щастя, можна залічити до однієї із семи категорій. Ці сім складників успіху співвідносяться з усім, будь-коли написаним або відкритим про успіх та щастя. Вони характеризують життя і досягнення всіх по-справжньому успішних жінок і чоловіків. Вони містять усе, що ви лише можете захотіти.

Ваше ідеальне життя — це суміш семи складників у такій комбінації, яка дає вам найвище щастя в кожному конкретному мить. Означивши успіх і щастя в термінах одного або кількох із цих семи інгредієнтів, ви формулюєте чітку мету, якої слід прагнути. Тепер ви зможете виміряти ступінь ефективності своїх дій, а також зможете визначити і сторони життя, де потрібні зміни.

Необхідно почати з власного ідеалу, з уявлень про досконале майбутнє. Ви почнете вивільняти внутрішню міць, розплющуючи очі й розглядаючи власне життя так, немов воно вже досконале всіма сторонами. Ваше перше завдання — створити чітку картинку того, куди ви рухаєтеся, побачити, який там буде вигляд, коли ви туди доберетеся. Цей образ згодом слугуватиме організаційним чинником, віхою, за якою ви зможете вимірювати й порівнювати все зроблене вами в процесі перетворення мрії в реальність.

## ДУШЕВНИЙ СПОКІЙ

Перший з цих семи складників успіху й найважливіший з них — це душевний спокій. Це найбільше благо для людини. Без нього нічого іншого не має великої цінності. Саме тому ви жадаєте цього все своє життя. Зазвичай ви оцінюєте те, як добре вам ведеться, за рівнем душевного спокою.

Душевний спокій — це ваш внутрішній гіроскоп. Якщо ви живете в злагоді з власними найвищими цінностями й найглибшими переконаннями — якщо у вашому житті панує досконалий баланс — ви досягаєте спокою в душі. Якщо з якоїсь причини ви йдете на компроміс із власними цінностями або дієте всупереч своїм внутрішнім засадам, перше, що страждає, — це ваш душевний спокій.

Душевний спокій, або ж гармонія, життєво необхідний для оптимальності всіх людських взаємодій — від стосунків з друзями



й членами родини до відносин з діловими партнерами та всередині організації, у якій ви працюєте. Люди в усьому прагнуть гармонійних відносин. Усі правила поведінки, мораль, етикет і дипломатія ґрунтуються на бажанні кожної людини забезпечити власний душевний спокій, не порушуючи злагоди в душах інших людей.

Душевний спокій у корпораціях можна виміряти в термінах кількості гармонії, що існує між працівниками. Продуктивні, прибуткові компанії — це ті, у яких люди добре почуваються. Працюючи, вони відчують безпеку і щастя. Вони можуть бути заклопотаними, навіть страшенно завантаженими працею, але в їхніх душах панує спокій.

Чудова істина про душевний спокій полягає в тому, що це ваш нормальний, природний стан. Щастя — це ваше право від народження. Воно належить вам. Це не той стан, що ви його інколи відчуваєте, якщо поталанить. Душевний спокій посідає чільне місце у вашому житті. Це основна передумова для задоволення всім іншим.

Досягнення внутрішнього спокою повинно стати головним організаційним принципом вашого життя. Воно повинно стати головною метою, якій підпорядковуються всі інші цілі. Насправді ви досягаєте успіху як людина лише тою мірою, якою здатні досягти особистого щастя, задоволення, добробуту у власному розумінні, — іншими словами, досягти душевного спокою.

Сама ідея зорієнтованості на досягнення особистого щастя колись мене чимало бентежила і непокоїла. Моє релігійне виховання спонукало мене думати, що моє індивідуальне щастя не достатня підстава для життєвого вибору чи обрання поведінки.

Мені казали, що щастя — це лише побічний плід прагнення жити так, щоб зробити щасливими інших. Якщо я почувався щасливим, казали, що мені просто поталанило. А якщо ні, то така вже моя доля. Саму ідею поставити собі за мету досягнення особистого щастя вважали егоїстичною й нерозважливою.

Усе змінилося, коли я довідався про дві речі. Насамперед я зрозумів, що якщо не боротимусь за своє щастя сам, цього не робитиме ніхто інший. Якщо метою мого життя буде лише щастя інших, я завжди чекатиму, поки вони на мене зглянуть, хоч би ким ці люди були. І я виявив, що спроби укласти своє життя так, щоб ошасливити інших, були нескінченною низкою фрустрацій і розчарувань, бо досягти цього неможливо.

По-друге, я виявив, що не можу дати того, чого не маю. Я не міг зробити щасливими інших, почуваячись нещасним сам. Авраам Лінкольн якось сказав: «Не можна допомогти бідним, ставши одним



з них». Я виявив, що не здатен ошчасливити інших, доки не зроблю щасливим себе.

Душевний спокій такий важливий для всього, що його потрібно ретельно проаналізувати. Звідки він береться? За яких умов існує? Як його досягнути?

Якщо вдатися до найпростіших слів, щастя й душевної злагоди можна зазнати, лише цілком звільнившись від деструктивних емоцій, як-от страх, злість, сумніви, почуття провини, обурення й занепокоєння. Коли нема негативних емоцій, ви насолоджуєтеся спокоєм у душі природно й без жодного зусилля. Отже, джерело щастя — це систематичне усунення або принаймні зведення до мінімуму тих частин вашого життя, які спричиняють негатив або будь-який різновид стресу.

Ця ідея, що спала мені на думку багато років тому, вразила мене. Уявіть-но! Шлях до щасливого, продуктивного життя — це досягнення душевного спокою завдяки систематичному усуненню негативних людей, ситуацій і емоцій, що роблять вас нещасними.

Оце так! Невже щастя у житті так просто досягнути? І ось заковика. Головна перешкода для усунення всього негативного, що заважає вашому щастю, — це ваша прив'язаність до негативних людей і ситуацій, що спричиняють негативні емоції. Ваш раціональний розум наводить найрізноманітніші вагомі причини для того, щоб не змінювати наявну ситуацію. Замість того, щоб працювати для вас, замість того, щоб запропонувати розв'язок ваших проблем, ваш дивовижний мозок зятято працює над тим, щоб утримати вас у багні.

Пізніше я покажу вам безліч способів контролю та остаточного усунення негативних емоцій. Я продемонструю потужні техніки нейтралізації гніву й занепокоєння. Я розповім вам, як узяти під цілковитий контроль емоції і як більшу частину часу утримати їх позитивними.

Але зараз візьмемося до того, що називається «мисленням на гірській вершині». Дозвольте думці полинати вперед і уявіть ваше ідеальне життя. За якої комбінації складників ви почуватиметеся абсолютно щасливою людиною? Не переймайтеся тим, що можливе або неможливе для вас цієї миті. Звільніть свій розум від усіх обмежень і будьте найгоїстичнішим себелюбцем. Просто уявіть своє життя точнісінько таким, яким воно має бути для того, щоб ви зазнали бажаного душевного спокою.

Що б ви робили? Де б мешкали? Хто б з вами був? Як би ви проводили час, день за днем? Пам'ятайте, ви не можете поцілити в мету,





якщо не бачите її. Але якщо можете чітко її уявити, то з великою ймовірністю досягнете її!

Якщо ви підприємець, намалюйте собі картину ідеального майбутнього на роботі, абсолютно досконалого з усіх поглядів. Над чим би ви попрацювали більше (або менше), щоб досягнути вищого ступеня гармонії та взаємодії в робочому середовищі?

Якщо йдеться про родину, яким би було ваше життя, якби ви і небайдужі вам люди жили в стані цілковитого спокою й задоволення? Що б ви робили, допомагаючи іншим бути щасливими в процесі досягнення вашого власного щастя?

Поставивши собі за мету досягнення душевного спокою й плануючи всі свої дії з урахуванням того, допомагає це її досягненню чи віддаляє вас від неї, ви, імовірно, не вчините помилки. Ви казатимете й робитимете правильні речі. Ви виявите, що оперуєте набором вищих принципів. Ви почуватиметеся чудово. Джерело цього — душевний спокій.

## ЗДОРОВ'Я ТА ЕНЕРГІЯ

Другий складник успіху — це здоров'я та енергія. Як душевний спокій — ваш нормальний і природний ментальний стан, так і здоров'я та енергія — ваш нормальний і природний фізичний стан.

Ваше тіло має природну схильність до здоров'я. Воно завиграшки виробляє достатню кількість енергії без ментального або фізичного втручання. Тіло випромінює здоров'я, коли немає болю, недуг і захворювань. Доволі дивовижно воно влаштоване так, що, щойно ви припиняєте робити з ним певні речі, воно часто відновлюється й знову стає здоровим і енергійним.

Якщо ви досягаєте всього бажаного в матеріальному світі, але втрачаєте здоров'я й душевний спокій, то дістаєте дуже мало втіхи від своїх інших досягнень або й зовсім не відчуваєте радості.

Уявіть себе досконало здоровим. Подумайте про те, якою б людиною ви були, якби стали ідеалом фізичної форми. Який би ви мали вигляд? Як би почувалися? Скільки б важили? Яку б їжу вживали і які б вправи робили? Чого б ви робили більше, а чого менше?

Під час одного семінару до мене підійшов бізнесмен: він подумав про свій «ідеальний образ» і сказав, що якби був у гарній формі, то зміг би пробігти марафон.

Його проблема полягала в тому, що йому було сорок, він мав кілька кілограмів надлишкової ваги й був не в найкращій фізичній



формі. Він сумнівався, що участь у марафоні йому до снаги, але розумовий процес уже почався.

Що більше він розмірковував про те, яким би міг стати, а не про те, яким він був, то більше його захоплювала ідея тренувань для марафону. Він почав бачити себе підтягнутим і спортивним. І дедалі переконувався, що йому це вдасться.

Він придбав кілька книжок про біг і почав потроху щодня бігати. Він купив потрібний одяг і кросівки. Щотижня він збільшував дистанцію й незабаром почав брати участь в аматорських благодійних забігах і міні-марафонах. За рік він пробіг свій перший марафон — понад 42 кілометри. Він втілював у життя свій ідеальний образ і став людиною, якою себе уявляв. Що важливіше, він відчув себе спортивнішим, стрункішим, сильнішим і енергійнішим чоловіком, яким не почувався багато років.

## ОСОБИСТІ СТОСУНКИ

Третій складник успіху — це особисті стосунки. Це стосунки з тими, кого ви любите, хто вам небайдужий, і з людьми, які люблять вас і дбають про вас. Саме вони справжня міра того, чи щасливі ви людськи. Більша частина вашого щастя й нещастя впливає із взаємин з іншими, і саме ваші взаємини з іншими роблять вас справжньою людиною.

Головна якість повноцінної особистості — це її здатність зав'язувати тривалі дружні та інтимні відносини з іншими людьми й підтримувати їх. Спосіб вашого спілкування з іншими й спосіб їхнього спілкування з вами виявляють справжню суть вашої особистості.

Майже завжди ви можете оцінити те, як добре складаються ваші відносини з іншими за допомогою однієї простої перевірки: сміху. Те, як часто двоє людей або ж члени родини сміються разом, — найкращий показник відносин між ними. Коли відносини по-справжньому щасливі, люди дуже багато сміються разом. А коли стосунки псується, перше, що зникає, — це сміх.

Це стосується також компаній. Високопродуктивні й прибуткові організації — це ті організації, люди в яких сміються й жартують. Вони задоволені товариством одне одного й працею. Вони злагоджено й із задоволенням працюють як команда. Вони оптимістичні, відкритіші до нових ідей, творчіші й гнучкіші.

Колись я вважав, що люди — важлива частина будь-якого бізнесу. А потім я відкрив велику істину: люди — це і є бізнес.



Меблі й техніку можна замінити іншими. Продукція, послуги й клієнти з часом змінюються також. Але якщо в компанії працюють потрібні люди, вона квітнуче.

Найважливіший обов'язок керівництва — забезпечення гармонії і щастя людей, за яких воно відповідає, створення атмосфери оптимізму, ентузіазму й високої моралі. Цей командний дух — визначальна риса всіх компаній світового рівня.

Що для вас означають ідеальні відносини? З ким вони могли б скластися і який би вигляд мали? Якщо ви можете уявити важливі для вас відносини з усіма деталями, то чого в них має бути більше, а чого менше? Що б ви могли зробити для створення таких умов у власному житті вже сьогодні?

Без чіткого розуміння того, чого ви насправді прагнете у відносинах з іншою людиною, ви, імовірно, опинитеся в ситуації, створеній не вами. Проблеми в житті майже неминуче пов'язані з людьми.

Проблеми з людьми значно більше бентежать вашу душу й підбивають здоров'я, аніж, імовірно, будь-який інший чинник. Тому однією з ваших головних цілей у житті має стати формування кола спілкування, у якому ви можете бути щасливою, вдоволеною і реалізованою людиною. Ви маєте проєктувати свої взаємини з кожною людиною зокрема й розробити план, як зробити ці стосунки радісними та приємними для вас.

Лише взявши під контроль свої відносини й гармонізувавши їх, ви можете звернутися думками до самовираження й самоактуалізації, що дасть змогу реалізувати ваш справжній потенціал.

## ФІНАНСОВА НЕЗАЛЕЖНІСТЬ

Четвертий складник успіху — фінансова незалежність. Це означає, що у вас вистачить грошей і вам не потрібно повсякчас про них непокоїтися, як це робить більшість людей. Не гроші джерело всілякого зла, а їх нестача. Досягнення особистої фінансової незалежності — це одна з найважливіших цілей і життєвих обов'язків. Це занадто важливо, щоб залишити таке питання на поталу випадку.

Вісімдесят відсотків населення переймаються фінансовими проблемами. Вони думають про гроші, непокояться через них, прокидаючись зранку, снідаючи, і так протягом усього дня. Вони розмовляють і думають про них увечері. Це аж ніяк не щасливий,



здоровий спосіб життя. Це аж ніяк не сприяє тому, щоб виявити найкраще в собі.

Гроші важливі. Хоча в моєму переліку складників успіху я поставив їх під номером чотири, вони необхідний чинник досягнення перших трьох. Більшість тривоги, стресів, переживань і втрата душевного спокою спричинені фінансовими проблемами. Чимало проблем зі здоров'ям викликані стресом і турботою про гроші. Більшість проблем у стосунках викликані грошовими клопотами, а суперечки про гроші — одна з головних причин розлучень. Отож ви маєте обов'язок перед самим собою — розвинути свої таланти й здібності до такого рівня, який дасть змогу вам заробляти стільки грошей, щоб не непокоїтися через них.

Почуття свободи життєво необхідне для досягнення будь-яких інших важливих цілей, і ви не можете бути вільним доти, доки не матимете вдосталь грошей, щоб більше не думати про них. Одне з ваших найголовніших завдань у житті — забезпечити власну фінансову незалежність, не плекаючи самоілюзій, не зволікаючи й не покладаючись на щасливий випадок.

Уявіть, що у вас є чарівна паличка й, змахнувши нею, ви можете вичаклувати будь-який фінансовий добробут. Який би вигляд мало ваше життя, якби вам удалося досягнути всіх фінансових цілей? Що б змінилося у вашому повсякденні? Чому б присвячували більше часу, а чого робили б менше?

Скільки б ви хотіли заробляти за рік, п'ять, десять? Який стиль життя припав би вам до вподоби? Скільки грошей ви б хотіли мати в банку? Скільки б ви хотіли мати по досягненні пенсійного віку?

Ці запитання дуже важливі! Більшість людей ніколи не ставить їх і не відповідає на них протягом усього життя. Але якщо ви здатні чітко визначити свою фінансову мету, то з'ясуєте й те, що потрібно зробити для її досягнення. Багато слухачів моїх семінарів змінили своє життя, змінивши халупи на палаци. Вони стали президентами великих корпорацій. Деякі стали мільйонерами. Вони започаткували й побудували власні успішні підприємства або ж зробили швидку кар'єру у своїх компаніях — однак лише після того, як вирішили, чого саме хочуть.

Визначивши, який вигляд матиме картина вашого фінансового добробуту, ви зможете скористатися цією системою, щоб досягти своїх цілей значно швидше, ніж уявляєте. Усе починається з чіткого бачення вашого фінансового майбутнього й складання плану з його втілення в життя. Усе починається саме з цього етапу, як ви пізніше дізнаєтеся з книжки.



## ВИСОКІ ЦІЛІ ТА ІДЕАЛИ

П'ятий складник успіху — це високі цілі та ідеали. Скидається на те, що потреба в змісті й меті життя, за словами доктора Віктора Франкла, автора книжки «Людина в пошуках справжнього сенсу», — це наш найглибший підсвідомий рушій. Щоб стати щасливим, вам потрібно чітко усвідомити життєвий напрямок. Вам необхідна відданість чомусь більшому й важливішому за вас. Необхідно відчувати, що ваше життя не марне, що в певний спосіб ви робите цінний внесок у життя світу.

Щастя можна означити як «прогресивну реалізацію цінного ідеалу». Ви можете бути щасливим лише тоді, коли крок за кроком наближаєтеся до чогось, що по-справжньому важливе для вас.

Поміркуйте, яка діяльність і які досягнення дарують вам найбільшу насолоду. Що ви робили раніше, коли почувалися найщасливішим? Яка саме діяльність дає вам найбільше відчуття сенсу й життєвої мети?

## САМОПІЗНАННЯ Й САМОУСВІДОМЛЕННЯ

Шостий складник успіху — це самопізнання й самоусвідомлення. Протягом усієї історії людства самопізнання пліч-о-пліч крокує з внутрішнім щастям і зовнішніми досягненнями. Фраза «Пізнай себе, людино» сягає корінням античної Греції. Для повної самореалізації ви маєте знати, хто ви й чому думаєте й відчуваєте саме так. Ви маєте усвідомити сили й впливи, що сформували ваш характер з раннього дитинства. Вам потрібно зрозуміти, чому ви саме так реагуєте на людей і ситуації. Лише зрозумівши й прийнявши себе, ви зможете піти вперед в інших царинах власного життя.

## САМОРЕАЛІЗАЦІЯ

Сьомий складник успіху — відчуття самореалізації. Це відчуття того, що ви стаєте людиною, якою здатні стати. Це впевнене усвідомлення того, що ви наближаєтеся до повної реалізації свого людського потенціалу. Психолог Абрагам Маслоу назвав це «самоактуалізацією». Він стверджував, що це основна характеристика



найздоровіших, найщасливіших і найуспішніших чоловіків і жінок у нашому суспільстві.

Головна перевага цієї книжки в тому, що вона покаже вам, як стати власним психологом. Ви навчитеся досягати й підтримувати позитивне, оптимістичне й радісне ставлення до життя, майже за будь-яких обставин. Ви довідаєтеся, як розвинути в собі цілком інтегровану, повноцінну, зрілу особистість.

Означення семи складників успіху дає вам низку цілей для досягнення. Означуючи власне життя в термінах ідеалу (якщо вам не забракне сміливості докладно вирішити, чого саме ви прагнете), ви започаткуєте процес вивільнення ваших прихованих сил заради досягнення успіху. У дальших розділах ви ознайомитеся з випробуваною системою мислення й дій, яку можна застосовувати для досягнення будь-яких поставлених вами цілей. Але перший і найважливіший крок — це визначення того, чого ви прагнете досягнути насамкінець.

\*\*\*

У другому розділі ви ознайомитеся із «Сімома законами ментальної майстерності» й тим, як послуговуватися ними для побудови життя, про яке мрієте. З третього розділу довідаєтеся про вашу власну «Універсальну програму» й про те, як вона контролює кожний аспект ваших думок і почуттів. Ви навчитеся перепрограмувати їх і узгоджувати з вашими справжніми бажаннями.

У четвертому розділі довідаєтеся про «Видатний розум» і про те, як підпорядкувати силу розуму задля максимальних досягнень. Ви вивчите методи й техніки, якими для досягнення своїх цілей послуговуються найуспішніші люди нашої епохи.

З п'ятого розділу дізнаєтеся про «Головну навичку» успіху. Ви вивчите, можливо, найдієвіший процес визначення цілей і досягнення їх, будь-коли систематизований та описаний в одному виданні. Ці універсальні навички дадуть вам змогу досягти протягом найближчого року або двох більшого, ніж більшість людей досягають упродовж життя.

У шостому розділі ви прочитаєте про «Універсальну силу суперсвідомості», завжди вам доступну. Правильне її використання дасть вам змогу досягти практично будь-якої поставленої мети. Виявлення й застосування суперсвідомості — підґрунтя найбільших людських успіхів, і ви навчитеся користуватися цією силою так само природно, як дихати.

Із сьомого розділу довідаєтеся про «Універсальний роз'язок», що слід ухвалювати перед активізацією вашого потенціалу для



досягнення ділового та особистого успіху. Ви дізнаєтеся про істотну відмінність між людьми, які досягають дуже значних результатів, і тими, що майже нічого не досягають. Ви навчитеся методів цілковитого контролю над кожним аспектом вашого досвіду й того, як перетворити власне життя на справжнє диво.

Із восьмого розділу довідаєтеся про досягнення «Чільної мети», внутрішнього спокою і про те, як організувати кожен аспект вашого життя задля забезпечення найвищого щастя для себе й людей навколо вас. Ви з'ясуєте справжні причини стресу й негативу та дізнаєтеся, як позбутися їх. Ви навчитеся бути позитивнішою та оптимістичнішою людиною, хоч би що ви робили.

Читаючи дев'ятий розділ, почнете зводити в одну картину все, чого навчилися з попередніх розділів, зосереджуючись на досягненні ефективніших відносин з людьми. Завдяки «Мистецтву людських взаємин» ви відкриєте для себе основоположні принципи міжособистісної психології і навчитеся краще знаходити спільну мову з іншими майже в будь-якій ситуації.

З десятого розділу, «Мистецтво особистих стосунків», довідаєтеся, як стати щасливішою людиною в романтичних відносинах. Ви дізнаєтеся, чому зв'язки успішно існують або розпадаються. Ви навчитеся низки простих речей, які можете робити чи які варто припинити робити, і які можуть змінити ваш партнерський зв'язок за добу, а інколи навіть швидше.

Завдяки одинадцятому розділові, «Мистецтво виховання», ви навчитеся бути ідеальними батьками. Ви дізнаєтеся, як спілкуватися з власними дітьми будь-якого віку так, щоб вони росли щасливими, здоровими й упевненими в собі. Ви навчитеся нейтралізувати помилки минулого й вибудовувати відносини, що ґрунтуються на коханні й тривають усе життя.

І, нарешті, у дванадцятому розділі, «Високе мистецтво: сила любові», прочитаєте про «таємницю епох», найпотужнішу силу Всесвіту, що формує характер і долю, і це єдине, що насправді має значення. Ви дістанете ключ до того, щоб стати справжньою особистістю й реалізувати свій потенціал. Ви навчитеся застосовувати принципи любові до всього, що робите й у всьому, хто ви є.

Почавши на практиці застосовувати те, про що довідаєтеся з цієї книжки, ви досягнете більшого спокою в душі, кращого здоров'я й дістанете більше життєвої наснаги, матимете більше взаємин, що ґрунтуються на любові, і кращої якості, досягнете фінансової незалежності й високих цілей та ідеалів, яким зможете присвятити себе, глибокого самопізнання й самоусвідомлення, а також дивовижного відчуття самореалізації та особистих досягнень.



Ідеї, одкровення й практичні поради, розміщені на дальших сторінках, подарують вам більше здоров'я, щастя й добробуту, ніж будь-коли раніше. Застосувавши ці принципи у своєму житті, ви побачите дивовижні поліпшення в собі, у власній ситуації і вашому оточенні. Щойно ви станете на шлях максимальних досягнень, усе ваше життя розкриється й помчить до обрїю ваших можливостей.

## ПРАКТИЧНА ВПРАВА

Ця система винятково практична. Кожен розділ містить вправи, які слід виконувати. Усі вони розроблені, щоб надати вам потрібні інструменти для того, щоб перебрати контроль над власним життям, а щоб ці інструменти працювали, ви маєте попрактикуватися. Ви маєте дисципліновано й послідовно виконувати всі вправи, щоб відчути максимальний ефект.

Ваша перша вправа описана цьому розділі. Вам потрібно взяти до рук пензлик вашої уяви й намалювати на полотні вашого життя шедевр. Вам потрібно чітко визначити, що саме зробить вас найщасливішою людиною в усіх царинах вашого життя.

Вирішіть, чого прагнете, перед тим як думати про те, чи це можливо. Змалюйте своє ідеальне життя з усіма деталями. Не турбуйтеся про процес, після якого опинитеся там, де хочете опинитися. Наразі зосередьтеся тільки на баченні вашого досконалого майбутнього. Далі ви прочитаєте про те, як втілити ваше бачення в реальність.



## РОЗДІЛ 2

# СІМ ЗАКОНІВ МЕНТАЛЬНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ

Сьогодні існує більше, ніж будь-коли, інформації про те, як досягнути успіху в будь-якій сфері. Однак лише п'ять відсотків населення до кінця свого робочого життя стають фінансово незалежними. Цілих вісімдесят відсотків працівників воліли б працювати деінде, а вісімдесят чотири відсотки з них зізнаються, що працюють нижче, значно нижче від свого потенціалу. І лише п'ять відсотків вважають, що віддаються роботі сповна.

Нині значно більше людей, ніж будь-коли раніше, хворіють, мають надлишкову вагу, погану фізичну форму й нездорові. Сполучені Штати витрачають на охорону здоров'я більшу частку валового національного продукту, ніж будь-яка інша нація, і ці видатки зростають. Нині ми знаємо, що хвороби й нездужання здебільшого спричинені негативним ментальним підходом і різноманітними нещастями. Насправді люди самі роблять себе хворими та отруюють свої відносини власним способом думок.

Америка — це вільна країна. Це країна рівних можливостей для всіх. Люди можуть робити що завгодно, бути ким завгодно, будь-куди поїхати, змінити на краще будь-яку сторону свого життя, коли тільки їм заманеться.

Чому ж тоді стільки людей уперто тримаються за негатив і песимізм, якщо вільні думати так, як їм хочеться?

Чому лише жменька людей живе, використовуючи увесь свій потенціал?

# ДОДАТОК В

## МАТЕРІАЛИ

### З ДОСЯГНЕННЯ

### МАКСИМУМУ

Щоб продовжити свій персональний або професійний розвиток, ви можете придбати додаткові матеріали. Це:

1. Каталог навчальних аудіо- і відеопрограм для безперервного підкріплення й розвитку навичок. Ціна: безплатно. Зателефонуйте або напишіть нам, і ми надішлемо вам примірник.

2. Вірш «Не зупиняйся», форматом 20 x 28 см, який можна вставити в рамку. Ціна: безплатно. Лише зателефонуйте або напишіть нам.

3. Аудіозапис для релаксації, 22 хвилини звучання (такий самий запис ми використовуємо на наших семінарах). Десять надзвичайно дієвих тверджень у музичному супроводі плюс повний опис і докладна інструкція з виготовлення запису, що міститиме ваші власні цілі. Ціна: 10 доларів США, разом із поштовими витратами.

4. Робочий зошит для поставлення цілей і забезпечення досягнень «30-денний планувальник діяльності» разом із повним покроковим універсальним планом розроблення вашого ідеального життя, доповнений особливими вправами для підтримки процесу досягнення цілей. Ціна: 10 доларів США, разом із поштовими витратами. Телефонуйте або пишіть.

5. Інформація про семінари й симпозиуми, корпоративні презентації, публічні виступи та відеосупровід навчальних програм Брайана Трейсі. Телефонуйте або пишіть.

6. Поточні презентації Феніксівського семінару з психології досягнень у Сан-Дієго (4 дні, четвер — неділя). Для одержання додаткової інформації про дати, місце проведення, проживання й вартість зателефонуйте або напишіть.

7. Кореспонденція: якщо у вас є особисті запитання або зауваги, будь ласка, напишіть мені, і я відповім особисто.

Очікую на ваші історії успіху й досвід застосування вищевикладених ідей у вашому житті. Хай вам щастить!

Brian Tracy International  
462 Stevens Avenue, Suite 202  
Solana Beach, CA 92075  
619-481-2977 (Fax: 619-481-2445)

Популярне видання

ТРЕЙСІ Брайан  
**Максимум успішності.**  
**Стратегії і навички для розкриття прихованого потенціалу**

Керівник проекту *К. В. Новак*  
Відповідальний за випуск *Н. О. Міщенко*  
Редактор *О. В. Телемко*  
Художній редактор *Ю. О. Дзекунова*  
Технічний редактор *В. Г. Євлахов*  
Коректор *О. Л. Дмитренко*

Підписано до друку 20.12.2017. Формат 60х90/16. Друк офсетний.  
Гарнітура «Myriad Pro». Ум. друк. арк. 21. Наклад 3000 пр. Зам. №

Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля»  
Св. № ДК65 від 26.05.2000  
61140, Харків-140, просп. Гагаріна, 20а  
E-mail: [corp@bookclub.ua](mailto:corp@bookclub.ua)

Віддруковано з готових діапозитивів на ПП «ЮНІСОФТ»  
Свідоцтво ДК №3461 від 14.04.2009 р. [www.unisoft.ua](http://www.unisoft.ua)  
61036, м. Харків, вул. Морозова, 13Б

**UNISOFT**



- за телефонами довідкової служби  
(050) 113-93-93 (МТС); (093)170-03-93 (life);  
(067) 332-93-93 (Київстар); (057) 783-88-88
- на сайті Клубу: [www.bookclub.ua](http://www.bookclub.ua)
- у мережі фірмових магазинів  
див. адреси на сайті Клубу або за QR-кодом

**Надсилається безоплатний каталог**

***Запрошуємо до співпраці авторів***  
e-mail: [publish@ksd.ua](mailto:publish@ksd.ua)

***Запрошуємо до співпраці художників,  
перекладачів, редакторів***  
e-mail: [editor@ksd.ua](mailto:editor@ksd.ua)

**Для гуртових  
клієнтів**

**Харків**

тел./факс +38(057)703-44-57  
e-mail: [trade@ksd.ua](mailto:trade@ksd.ua)

**Київ**

тел./факс +38(067)575-27-55  
e-mail: [kyiv@ksd.ua](mailto:kyiv@ksd.ua)

**Одеса**

тел./факс +38(067)572-44-28  
e-mail: [odessa@ksd.ua](mailto:odessa@ksd.ua)

**Трейсі Б.**

Т66 Максимум успішності. Стратегії і навички для розкриття прихованого потенціалу / Брайан Трейсі ; перекл. с англ. О. Замойської. — Харків : Книжковий Клуб «Клуб Сімейного Дозвілля», 2018. — 336 с.

ISBN 978-617-12-4508-2

ISBN 978-0-671-86518-4 (англ.)

**УДК 159.9**