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 земною 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 випробовуваннями. 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 випробовувати 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 зустрічався 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 віданої 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 кожну конкретну 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 відчувають 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 зглянуться, хоч би ким ці люди були. І я виявив, що спроби укласти своє життя так, щоб ощасливлювати 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, почуваючись нещасним сам. Авраам Лінкольн якось сказав: «Не можна допомогти бідним, ставши одним

з них». Я виявив, що не здатен ощасливити 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 затято 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 полинути 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 найегоїстичнішим 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 втілив 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 по-людськи. Більша частина вашого щастя й нещастя випливає 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 псуються, 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 квітнутиме.

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 підривають 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 проекзаменувати 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 вдосталь 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 тривог, 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 обрію 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.