

ОГЛАВЛЕНИЕ

Выражение благодарности	4
Предисловие	5
Введение	7
Как Тони Роббинс изменил мою жизнь	9

ЧАСТЬ I

МОДЕЛИРОВАНИЕ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА

1. Достояние королей	15
2. Разница, которая составляет разницу	34
3. Энергия состояний	47
4. Рождение совершенства — вера	64
5. Семь сомнительных представлений об успехе	78
6. Совершенствование ума — как управлять своим мозгом	92
7. Синтаксис успеха	120
8. Как выявить стратегию другого	133
9. Физиология — дорога к совершенству	154
10. Энергия — топливо совершенства	170

ЧАСТЬ II

ФОРМУЛА АБСОЛЮТНОГО УСПЕХА

11. Освобождение от пределов — чего же ты хочешь?	199
12. Сила точности	216
13. Волшебство взаимопонимания	229
14. Признаки совершенства — метапрограммы	249
15. Как преодолевать сопротивление и решать проблемы	270
16. Смена контекста — мощь перспективы	282
17. Как зацепиться за успех	304

ЧАСТЬ III
ЛИДЕРСТВО — ВЫЗОВ СОВЕРШЕНСТВУ

18. Иерархия ценностей — мерило успеха	329
19. Пять ключей к богатству и счастью.....	355
20. Создание тенденции — сила убеждения.....	368
21. Живое совершенство — мечта человечества	386
Глоссарий	395

КАК ТОНИ РОББИНС ИЗМЕНИЛ МОЮ ЖИЗНЬ

«Я сам создал этого сукиного сына Тони Роббинса!» — восклицает он на своих семинарах. Этому двухметровому гиганту сложно не поверить: выходец из бедной семьи, страдающий депрессией и ожирением, превратился в миллиардера, прыгающего по сцене восемнадцать часов кряду. Владелец десятков бизнесов, которого самые влиятельные мировые СМИ называют тайным советником президентов, олимпийских чемпионов и топ-бизнесменов мира, сегодня он живет с красавицей женой, а его здоровью позавидовал бы любой атлет.

Тони Роббинс — живое доказательство того, что подобные преграды может осилить каждый человек, не обладающий особым талантом или везением, и что успех — вполне достижимая цель, какой бы сферы жизни она ни касалась и в каком бы положении он ни находился.

Карьера

Я приехал на семинар Тони Роббинса с неразрешимой, как мне казалось, проблемой. У меня была незаметная должность в госкомпании, скромная зарплата, стабильная жизнь — рутина и предсказуемость. Я чувствовал, что каждый день предаю себя, но не мог решиться на перемены.

И дело было не в мечтах о красивой жизни. Конечно, мне хотелось большего комфорта, хотелось сменить круг общения и получить другие возможности. Но, помимо этого, я мечтал о другой работе, дающей возможность состояться профессионально, а не просто перекладывать бумажки. Я стремился к прорыву. И я его получил.

После семинара Тони я уволился с работы, поступил в British Study Centres London и сказал себе: я получу лучшую работу в компании мирового уровня и стану ведущим специалистом в своей сфере. После учебы я получал десятки предложений о работе и отменял их все — больше никаких компромиссов! И цель была достигнута: теперь я занимаюсь коммерческой недвижимостью в одной из лидирующих мировых консалтинговых компаний и отвечаю за международные контракты на миллионы долларов, меня окружают люди высокого полета, и я могу позволить себе все, о чем даже не мечтал. Это было непросто, но сейчас я с уверенностью говорю: любые перемены по плечу, главное — просто принять решение.

Дмитрий Титов,

ВЕДУЩИЙ СПЕЦИАЛИСТ КОНСАЛТИНГОВОЙ КОМПАНИИ

Здоровье

У меня был большой опыт в потакании своим слабостям. Я всегда умел убедить себя в том, что сегодня не самый лучший день для того, чтобы бросить курить, отказаться от алкоголя или выйти на пробежку. Ведь я всегда успею измениться, а сейчас все слишком сложно, чтобы добавлять в жизнь еще больше стресса.

На семинар Тони Роббинса я поехал вместе с женой, чтобы разобраться с проблемами в наших отношениях. Мы любим друг друга, у нас трое прекрасных детей, но я постоянно проживал один и тот же цикл: «стресс-вредные привычки-упадок сил-стресс» и все по новой. На этом семинаре я выкурил свою последнюю сигарету. Я ехал, чтобы изменить отношения, а в итоге изменился сам. Я будто очнулся и понял, что живу не своей жизнью, делая странный выбор между «плохо» и «еще хуже».

С тех пор в моей жизни нет места алкоголю, сигаретам и оправданиям. Я вернул себе свое тело и себя самого: активно занимаюсь спортом, прекрасно себя чувствую. У меня достаточно энергии для семьи, работы и жизни. И никаких зависимостей.

РИФКАТ МУРАВЛЕВ,
ТОП-МЕНЕДЖЕР

Семья

Большую часть своих усилий я направляла на карьеру. Закончила вуз, наработала опыт в преподавании английского, открыла собственные онлайн-курсы. Я работала и путешествовала по миру, полгода прожила в Юго-Восточной Азии. У меня было все, кроме семьи.

Я приехала на семинар Тони Роббинса, чтобы наладить личную жизнь. Мне казалось, что идеальный образ семьи из моей мечты никогда не совпадет с реальностью. И вот Тони попросил меня назвать дело, которое я давно откладывала, и выполнить его. Дальше события развивались именно так, как я мечтала.

Я поехала на фестиваль сальсы, где встретила английского музыканта. Мы влюбились друг в друга, стали общаться и уже через год сыграли романтическую свадьбу на Мальте. Теперь, выходя из собственного дома в Лондоне, я понимаю, что абсолютно любые мечты достижимы. Нужно лишь поставить цель и сделать шаг, чтобы получить ту жизнь, которую вы хотите.

ЛИАНА ХАЗИФОВА,
ВЛАДЕЛЕЦ БИЗНЕСА И СЧАСТЛИВАЯ ЖЕНА

1

ДОСТОЯНИЕ КОРОЛЕЙ

Величайшая цель жизни — не познание, а действие.

ТОМАС ГЕНРИ ГЕКСЛИ

В последние месяцы я слышал о нем постоянно. Говорили, что он молод, богат, здоров, счастлив, что ему во всем сопутствует успех. Мне надо было убедиться в этом самому. Когда однажды я увидел, что он выходит из телевизионной студии, я стал следовать за ним буквально по пятам в течение последующих нескольких недель, наблюдая за тем, как он консультирует разных людей, начиная от президента страны и кончая психбольными. Я видел, как он спорит с диетологами, проводит занятия с чиновниками, консультирует спортсменов и учит детей-инвалидов. Путешествуя вместе с женой по всей стране и по всему миру, он выглядел невероятно счастливым и преданно любящим ее. А когда странствия закончились, наступило время лететь домой в Сан-Диего, чтобы провести несколько дней в кругу семьи в роскошной, похожей на замок вилле на побережье Тихого океана.

Как могло случиться, что этот парень двадцати пяти лет от роду, за плечами которого была только средняя школа, смог столь многого добиться за такой короткий срок? Ведь это был тот самый парень, который всего три года назад жил в холостяцкой квартире площадью 37 квадратных метров, где посуду приходилось мыть в ванной. Как смог он превратиться из самого несчастного человека на свете, имеющего тринадцать килограммов лишнего веса, непрочные отношения с окружающими и мрачные перспективы, в целеустремленную, здоровую, уважаемую всеми личность с колоссальными связями и возможностями добиваться безграничных успехов?

Это все казалось совершенно невероятным, но что поразило меня больше всего, так это осознание того, что он — это я! Его история — моя собственная.

Я, конечно, не утверждаю, что моя жизнь — пример для подражания. Очевидно, что все мы имеем самые разные мечты и представления о том, чего мы хотим от жизни. Кроме того, мне абсолютно ясно, что совсем не те, кого вы знаете, не то, куда вы идете, и не то, чем вы владеете, — истинное мерило успеха в жизни. Для меня успех — это непрерывное стремление к чему-то большему. Успех — это возможность для постоянного эмоционального, социального, духовного, психологического, интеллектуального и финансового роста, при котором человек вносит свой положительный вклад в общее дело. Дорога к успеху постоянно в стадии строительства. Успех — это поступательное движение, а не конечный пункт назначения.

Смысл моего повествования прост. Применив к себе принципы, о которых вы узнаете из этой книги, я смог не только изменить собственное отношение к себе, но и радикально улучшить те результаты, которых добился в жизни, причем я смог совершить все это основательно и легко измеримым способом. Цель этой книги — поделиться с вами тем, что позволило мне так резко изменить свою жизнь к лучшему. Я искренне надеюсь, что и вы признаете методы, технологии, стратегии, умения и философию, которые найдете на этих страницах, столь же вдохновляющими для себя, какими они стали для меня. Вся мощь чудесных превращений нашей жизни в самую великую мечту в ожидании томится внутри нас. Сейчас самое время дать ей выход!

Когда я вспоминаю ту стремительность, с которой смог обратить свои прежние мечты в жизненную реальность, я испытываю невероятное чувство благодарности и священного трепета. Тем не менее я совсем не уникален. Дело в том, что мы живем в такую эпоху, когда многие люди способны совершить самые чудесные превращения буквально наутро, могут добиться таких достижений, которые ранее казались просто невероятными. Возьмите, например, Стива Джобса. Это был мальчуган в голубых джинсах, без гроша в кармане, который загорелся идеей создать домашний компьютер и основал фирму «Форчун-500» быстрее, чем кто-нибудь другой в истории. Взгляните на Теда Тернера. Он взял средство массовой информации, которое только появилось — кабельное телевидение, — и создал целую империю. Посмотрите на людей, делающих карьеру в индустрии развлечений, таких как Стивен Спилберг или Брюс Спрингстин, на бизнесменов, таких как Ли Якокка или Росс Перо. Что общего у них, кроме потрясающего, устойчивого успеха? Ответом, безусловно, будет... власть.

«Власть» — эмоционально очень насыщенное слово. Люди реагируют на него по-разному. Для одних слово «власть» имеет негативный оттенок. Другие одержимы жаждой власти. Некоторые чувствуют себя запятнанными ею, как будто это что-то заразное или подозрительное.

Сколько власти вам необходимо? Сколько власти, по вашему мнению, вам достаточно для того, чтобы развиваться? Что в действительности значит для вас власть?

Я не думаю о власти как о средстве покорения людей. Я не думаю о ней как о чем-то таком, что можно навязать. И не ратую за то, что вы должны этим заниматься. Такой вид власти редко длится долго. Но вы должны также понимать, что власть — одна из констант в нашем мире. Либо вы сами формируете свое восприятие окружающего мира, либо кто-то сделает это за вас. Либо вы поступаете так, как хочется вам, либо кто-то другой будет диктовать вам план действий. Для меня подлинная власть — это способность добиваться желаемых результатов и в процессе этого создавать ценности для других. Власть — это способность изменить в первую очередь свою собственную жизнь, построить систему своих собственных восприятий, заставить обстоятельства работать на себя, а не против. Настоящей властью можно поделиться, но ее нельзя навязать. Это способность определять человеческие потребности и удовлетворять их — как свои собственные потребности, так и потребности тех, о ком вы заботитесь. Власть — это способность управлять своим собственным королевством — процессами собственного мышления и собственным поведением — таким образом, чтобы добиваться именно тех результатов, которые вам нужны.

На протяжении человеческой истории власть над жизнями других людей приобретала множество самых разных и противоречивых форм. В древнейшие времена власть была просто результатом физиологии. Более сильный и ловкий управлял своей жизнью и судьбами соплеменников. По мере развития цивилизации власть начала передаваться по наследству. Монарх, окружив себя атрибутами и символами своего королевства, правил с непререкаемым авторитетом. Другие могли получить толику власти, только вступив с ним в союз. Позднее, на заре индустриального века, властью стал капитал. Тот, кто обладал им, получал доступ к промышленному прогрессу. Все эти атрибуты власти и сегодня играют определенную роль. Лучше иметь капитал, чем не иметь его. Лучше обладать физической силой, чем быть слабым. Тем не менее одним из самых главных источников нынешней власти является обладание специальными знаниями.

Большинству из нас приходилось неоднократно слышать, что мы живем в век информации. По большому счету, мы уже не промышленная цивилизация, а скорее коммуникативная. Мы живем в такое время, когда новые идеи, движения и концепции преобразуют мир практически ежедневно; неважно, являются ли они столь сложными, как квантовая физика, или столь банальными, как гамбургер, который продается лучше всего. Если и есть что-то действительно харак-

2

РАЗНИЦА, КОТОРАЯ СОСТАВЛЯЕТ РАЗНИЦУ

*У жизни есть любопытное свойство:
если вы будете отказываться принимать все,
кроме самого лучшего, то именно это самое лучшее
и станет к вам приходить.*

У. СОМЕРСЕТ МОЭМ

Он мчался по шоссе со скоростью свыше ста километров в час, когда это все случилось. Что-то на обочине дороги на миг отвлекло его внимание, а когда он снова перевел взгляд на шоссе, у него уже не оставалось и мгновения на то, чтобы среагировать. Было слишком поздно. Идущий впереди огромный грузовик внезапно затормозил. Пытаясь спастись, он положил мотоцикл набок, пустив его юзом. Его занесло под грузовик. Пробку бензобака в мотоцикле вырвало, и тут же случилось самое страшное: горючее хлынуло из бака и воспламенилось... Сознание вернулось к нему на больничной койке. Он лежал, задыхаясь от невыносимой боли, не в состоянии пошевелиться и боясь вздохнуть. Его тело было на три четверти покрыто страшными ожогами третьей степени. Тем не менее он решил не сдаваться. Он сумел вернуться к жизни, возобновил свои занятия бизнесом, как будто специально для того, чтобы пережить еще одну трагедию: самолет, в котором он летел, рухнул на землю, и он остался парализованным ниже пояса на всю оставшуюся жизнь.

В жизни каждого человека наступает время, когда судьба бросает вызов, когда подвергаются серьезному испытанию все ресурсы организма. Время, когда кажется, что жизнь к нам несправедлива. Время, когда наша вера, наши ценности, наше упорство, наша стойкость, наши симпатии подвергаются самой серьезной проверке на пределе человеческих возможностей и за этими пределами. Некоторые люди

используют такие испытания судьбы для того, чтобы стать сильнее и лучше; другие, наоборот, позволяют этим испытаниям сломить себя. Вы никогда не задумывались, в чем суть различного отношения разных людей к вызову судьбы? Я думал над этим. И меня всегда восхищало то, как жизненное испытание заставляет людей действовать. Всю свою жизнь, насколько я помню, меня занимал вопрос, чем такие люди выделяются из общей массы? Что делает человека лидером, преуспевающей личностью? Почему мир устроен так, что многие в нем живут счастливой и радостной жизнью, хотя, кажется, на них сваливаются все несчастья, которые только можно придумать, в то время как другие, у которых, казалось бы, есть все, прозябают в отчаянии, злобе или подавленности?

Позвольте мне рассказать вам историю другого человека, после чего мы с вами попробуем разглядеть разницу между этими двумя судьбами. У этого человека жизнь складывалась намного ярче. Он был сказочно богат и необыкновенно талантлив. В 22 года он уже был самым молодым членом знаменитой чикагской труппы «Второй город». Почти мгновенно он становится признанной звездой шоу-бизнеса. Вскоре после этого грандиозным успехом в Нью-Йорке начинает пользоваться его театральный хит. В 70-е годы он получает огромную популярность на телевидении. Начинает сниматься в кино и вскоре становится одной из самых крупных кинозвезд. Занявшись музыкой, добивается и там практически мгновенного успеха. У него десятки блистательных друзей, счастливый брак, богатые дома в Нью-Йорке и на острове Мартас-Виньярд. Казалось бы, у него есть все, о чем только можно мечтать.

Каким из этих двух людей вам бы хотелось быть? Трудно представить себе человека, который выбрал бы для себя судьбу первого.

Но позвольте мне рассказать вам еще немного об этих двух людях. Первый — один из наиболее жизнеспособных, сильных и преуспевающих людей, каких я знаю. Его зовут У. Митчелл, он жив и здоров, проживает в штате Колорадо. После той ужасной аварии он познал столько успеха и радости, сколько люди не испытывают за всю свою жизнь. У него великолепные личные отношения с самыми выдающимися и влиятельными людьми Америки. Он стал миллионером. Он даже баллотировался в Конгресс, несмотря на то что лицо его страшно изуродовано ожогами. Знаете каким был его избирательный лозунг? «Изберите меня в Конгресс, и я буду там не просто симпатичным личиком». У него счастливый брак с очаровательной женщиной, и в 1986 году он был избран на пост вице-губернатора штата Колорадо.

Второго человека вы очень хорошо знаете, и он наверняка доставлял вам много удовольствия и радости. Его звали Джон Белуши. Он был

одним из наиболее известных комедийных актеров своего времени. Белуши был в состоянии зажечь бесчисленное количество жизней, но только не свою собственную. Когда он умер в возрасте 33 лет от того, что следователь назвал «острым наркотическим отравлением кокаином и героином», немногие, кто его знал, были удивлены. Этот баловень судьбы, у которого было все, стал опухшим от наркотиков, потерявшим над собой контроль, преждевременно состарившимся человеком. Внешне, казалось бы, у него было все. Внутренне он давно был совершенно уничтожен и опустошен.

Мы с вами видели похожие примеры и встречаем их постоянно. Вы когда-нибудь слышали о Пите Струдвике? Он родился без кистей рук и ступней на ногах, однако стал бегуном-марафонцем и набегал уже пятьдесят тысяч километров. Вспомните Хелен Келлер и ее потрясающую историю или Кэнди Лайтнер, основательницу общества «Матери против пьяных водителей». Пережив ужасную трагедию, смерть единственной дочери, которую задавил пьяный водитель, она основала организацию, которая, вероятно, спасла сотни, а может быть, даже тысячи жизней. И, с другой стороны, вспомните о таких людях, как Мэрилин Монро или Эрнест Хемингуэй, людях, у которых был потрясающий успех, но которые закончили свою жизнь трагически.

Поэтому я снова хочу спросить вас: какая разница между теми, кто добивается успеха, и теми, кто теряет все? Какая разница между теми, кто может, и теми, кто ни на что не способен? Какая разница между теми, кто делает, и теми, у кого ничего не получается? Почему некоторым людям удастся преодолеть колоссальные, невысказанные трудности и превратить свою жизнь в триумф, а другим, несмотря на все преимущества и достоинства, ничего не удастся, кроме как превратить свою жизнь в трагедию? Почему некоторые люди впитывают жизненный опыт и заставляют его работать на себя, в то время как другие делают все вопреки этому опыту? Какая разница между У. Митчеллом и Джоном Белуши? В чем отличие, которое делает таким разным качество жизни?

Последний вопрос волновал меня на протяжении всей моей жизни. Еще подростком, я встречал людей, которые обладали всевозможными видами богатства — блестящей работой, исключительными взаимоотношениями, красотой и здоровьем. Меня интересовало, что сделало их жизнь такой непохожей на мою собственную и на жизни моих друзей. И наконец я понял, что эта разница всегда объяснялась тем, как мы общаемся сами с собой, и теми действиями, которые мы предпринимаем. Как мы обычно поступаем в тех случаях, когда делаем все возможное, но у нас ничего не выходит? Дело в том, что у преуспевающих людей проблем не меньше, чем у неудачников. Единственные