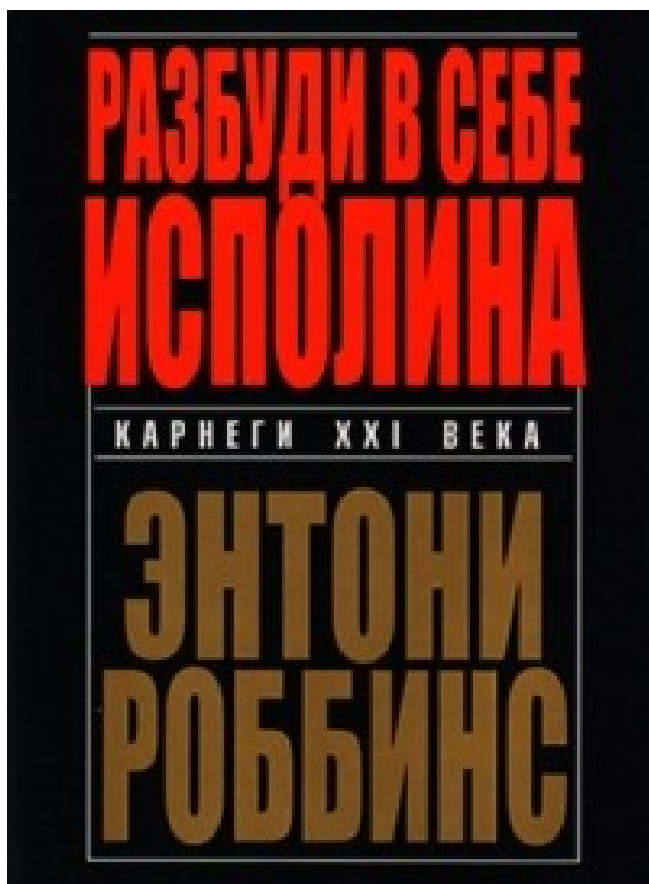




Энтони Роббинс

Разбуди в себе исполина

[Сайт книги](#)

[Купить книгу в Озоне](#)

Книга «Разбуди в себе исполина» утверждает, что в конечном счете мы и только мы можем контролировать свою собственную жизнь. Если мы изменим привычки, начнем следить за эмоциями и верить в то, во что мы хотим верить, жизнь нашей мечты станет для нас реальностью.

Кому стоит прочитать эту книгу?

- Всем, кто хочет изменить свою жизнь.
- Всем, кто хочет научиться правильно принимать решения.
- Всем, кто хочет взять под контроль свою судьбу.

Об авторе

Энтони Роббинс - всемирно известный мотивационный спикер, главной миссией которого является улучшение жизней других людей. Раньше он работал в качестве тренера по эффективности с главами таких компаний как IBM, AT&T, а также с профессиональными спортивными командами. В настоящее время он проживает вместе с семьей в Калифорнии.

Научитесь контролировать свою жизнь и разбудите в себе исполина

Хотите изменить свою жизнь, но вам бывает сложно принимать серьезные решения? Вы идете по жизни, но вам иногда кажется, что карты ложатся против вас?

В книге «Разбуди в себе исполина» вы узнаете, каким образом важные решения и установки могут спровоцировать положительные изменения в вашей жизни и помочь вам стать тем человеком, которым вы хотите быть. С характерной для него ясностью и знанием дела, мотивационный спикер Энтони Роббинс рассказывает о том, как взять в свои руки контроль над тем, что происходит с нами в жизни, и таким образом - вступить на путь обретения подлинного счастья.

Из этой книги вы узнаете:

- как пение может помочь вам перестать есть шоколад;
- как слова, которые вы используете для описания той или иной ситуации, определяют ваше отношение к жизни; а также,
- вы совершите для себя удивительное открытие: у вас есть сила, чтобы изменить мир вокруг себя - нужно просто правильно выбрать, что съесть на ужин.

Чтобы изменить свою жизнь, сосредоточьтесь на принятии и реализации правильных решений

Когда вы последний раз думали о том, что пора что-то менять в своей жизни? Скорее всего это было 31 декабря, за пару часов до Нового Года, когда вы решили бросить курить. Или решили, что пора похудеть и серьезно взялись за новую диету.

Но удалось ли вам реализовать все эти изменения в жизни?

Если нет, то проблема скорее всего была в том, как вы сформулировали свое желание измениться: *«Я бы хотел перестать питаться фаст-фудом»* вместо *«Я начну есть больше здоровой пищи»*.

Для того, чтобы что-то поменять в своей жизни, вам необходимо прежде всего сформулировать ясное решение. И затем, несмотря на любые проблемы, с которыми вы так или иначе будете сталкиваться, вы должны стойко придерживаться этого решения.

Вы должны уметь адаптировать свой подход к реализации решения при возникновении препятствий.

Возьмем пример Соитиро Хонда, основателя корпорации Хонда. Когда он был в подростковом возрасте, он решил, что хочет создать эффективные поршневые кольца для автомобилей. История показала, что ему удалось достичь своей цели, несмотря на то что на пути к ней он столкнулся со многими проблемами, которые могли бы сбить его с этого пути.

Например, во время Второй мировой войны японское правительство отказалось обеспечивать компанию бетоном, который был нужен для строительства заводов и производственных помещений.

Как же он преодолел это препятствие?

Решением г-на Хонда было изобретение собственного способа производства бетона, благодаря которому он в буквальном смысле слова построил свою империю.

И в то время как реализация важнейших жизненных решений может быть довольно проблематичной, чем дальше вы продвигаетесь, тем легче становится. Поэтому, когда вы терпите неизбежное поражение в попытке изменить свою жизнь, не падайте духом. Вместо этого подумайте, какой урок вы могли бы извлечь из этой неудачи.

Например, курильщики чаще всего терпят поражение в своей первой попытке бросить курить. Но если они используют этот провал как возможность для того, чтобы внимательно посмотреть на преграды, которые не дают им бросить (например, соблазн закурить обостряется, когда они находятся в компании других курильщиков), и как их можно обойти в будущем (например, избегать мест, где обычно собираются компании курящих), тогда они вполне смогут достичь своей цели.

Создавайте новые привычки: связывайте с болью те, от которых вы хотите избавиться - и с удовольствием те, которые вы хотите приобрести

Как мы только что увидели, для того, чтобы достигать своих целей и менять свою жизнь, необходимо бросать все силы на реализацию принятых решений. Но даже с самыми лучшими намерениями изменить устоявшиеся и привычные нам модели поведения иногда бывает крайне сложно. Почему? Потому что все, что мы делаем, служит двум основным целям: избежать боли или получить удовольствие.

Как только вы это осознаете, вы сможете использовать эту особенность нашей природы в свою пользу. Итак, если вы хотите избавиться от какой-нибудь привычки, одним из эффективных методов - это сделать так, чтобы данный шаблон поведения начал у вас ассоциироваться с болью. Допустим, вы хотите перестать есть шоколад. Чтобы достичь этой цели, попробуйте связать процесс поедания шоколада с сильным психологическим дискомфортом.

Например, возьмите себе за правило, что каждый раз, когда вы хватаете шоколадку, вам нужно петь песню, которую вы терпеть не можете. Очень скоро ваш мозг свяжет акт поедания шоколада с чувством дискомфорта, которое возникает от ненавистной песни. Но помните: нужно принять твердое решение и стойко придерживаться его - петь песню нужно действительно вслух и громко, даже если вы едите шоколадный торт на вечеринке!

Однако, для того, чтобы гарантированно изменить свое поведение в долгосрочной перспективе, крайне важно приобрести новую, более полезную привычку, которая будет приносить вам столько же удовольствия, чем та старая и бесполезная.

Так, чтобы успешно убрать шоколад из своего рациона, необходимо создать альтернативную привычку, которая будет приносить вам не меньше удовольствия, чем отстегивание денег компании Snickers. Это может быть какая-нибудь здоровая пища, например, ваш любимый фрукт, или действие, направленное на укрепление здоровья, например, новый вид спорта. Кстати, плюсов отказа от старой привычки будет со временем возникать все больше и больше, что, в свою очередь, будет укреплять вашу решимость. Например, отказавшись от шоколадок, вы скоро обнаружите, что смогли снова влезть в свои любимые старые джинсы.

Эта техника уже имеет достаточный «послужной список» - она помогла огромному количеству людей справиться с кучей крайне вредных привычек. В одном исследовании, посвященном как раз замене нездоровых привычек на полезные, ученые исследовали то, как реабилитируются экс-наркоманы. Они обнаружили, что те наркоманы, которые нашли для себя альтернативную здоровую привычку, приносящую им также массу удовольствия, например, новые отношения или увлекательное хобби, гораздо быстрее возвращались к своему прежнему нормальному состоянию.

Чтобы изменить себя - измените свои убеждения

Представьте двух людей, которым только что перевалило за 60. Один из них, возможно думает, что его жизнь уже подходит к концу, так как лучшие годы прошли. Другой, однако, находится в восторге от того, что он все еще может продолжать жить полноценной жизнью.

Что может объяснить такую поразительную разницу в мировоззрении?

То, каким образом мы смотрим на себя и на окружающий мир, формируется нашими убеждениями.

Но что из себя представляют убеждения?

Убеждение - это идея или предположение, подкрепленное какими-либо *доказательствами*. Например, вы можете предполагать, что вы отличный шахматист. Но эта мысль превратится в убеждение только в том случае, если она подкреплена определенным доказательством (например, если вы несколько раз выигрывали соревнования).

Для большинства из нас любые события, которые происходят в жизни, действуют в качестве таких подкреплений для существующих и формирующихся убеждений. К сожалению, это означает, что как только с нами происходит что-нибудь ужасное, например, вы теряете любимого человека - многие люди воспринимают это событие как подтверждение тому, что жизнь отвратительна.

Но не обязательно думать именно так: если мы сумеем интерпретировать то, что происходит, в более позитивном ключе, мы сумеем направить свою жизнь в более оптимистичное русло. Поэтому, если вы скорбите над чем-то, попробуйте воспринимать это как опыт, благодаря которому вы станете более сильной личностью. Возможно, после того как боль поутихнет, вы сможете помочь другим людям, которые пережили то же, что и вы.

Таким образом, можно сделать вывод, что для привнесения изменений в свою жизнь, прежде всего необходимо изменить свои убеждения.

Проблема, однако, в том, что многие из нас **УЖЕ** имеют сильнейшие убеждения, которые удерживают нас от того, чтобы что-то поменять.

Привычные убеждения, как и любые привычки, можно разрушить. И для того, чтобы изменить существующее убеждение, нужно сделать то же самое, что мы делали с привычками: связать боль или неприятные ощущения со старыми убеждениями и связать удовольствие и приятные ощущения с новыми.

Для этого есть простой способ: найдите пример человека, который уже успешно изменил свои убеждения и достиг результатов, к которым вы пока что только стремитесь, и привяжите его или ее модель поведения к своим собственным целям.

Смена речевых привычек может трансформировать ваше восприятие и ваши эмоции

Знаете ли вы, что в английском языке существует около 3000 слов для описания эмоций?

Удивительно, однако, что для негативных эмоций существует примерно в два раза больше слов, чем для позитивных, может быть, это является одной из причин того, почему люди испытывают негативные эмоции гораздо чаще.

Следовательно, необходимо уделять пристальное внимание тем словам, которые вы используете в повседневной жизни, так как именно они формируют ваше мышление и восприятие мира.

Чтобы начать по-другому относиться к ситуации, необходимо *описать ее другими словами*.

Представьте, что вы отправились в путешествие на машине, и посередине дороги, причем когда вы находитесь в абсолютно неизвестном вам месте, ваша машина ломается. В этой ситуации вы скорее всего начнете жаловаться на то, как вас это «бесит» и в какой «ярости» вы находитесь. Но можно также сказать что-нибудь вроде «блин, вот не вовремя!». Описав обычно кажущуюся ужасной ситуацию более нейтральными словами, вы удержите себя от того, чтобы испортить себе настроение еще больше.

Это один из примеров использования того, что Энтони Роббинс называет «Трансформационным словарем»: слова, которые мы используем для того, чтобы описывать то, что с нами происходит, в действительности *определяют* происходящее.

Итак, как же изменить свою речь таким образом, чтобы управлять собственными эмоциями?

Секрет заключается в использовании сильных слов для описания позитивных эмоций и менее ярко окрашенных слов для описания негативных эмоций. Например, вместо того, чтобы говорить «я доволен», можно использовать более яркое описание типа «я просто на седьмом небе от счастья». Или, если вы не можете сдержать какие-то сильные негативные эмоции, попробуйте описывать то, что вы чувствуете с помощью относительно нейтральных слов, например «я немного обеспокоен» вместо «я крайне встревожен».

И еще одна фишка: попробуйте использовать непривычные слова для выражения негативных эмоций. Это вас не только развлечет, но и поднимет настроение как вам самим, так и окружающим вас людям. Например, когда вы сильно раздражены, можете сказать: «Должен сказать, я крайне уязвлен». Эти необычные слова имеют немного старомодный оттенок, так что это мгновенно приподнимет ваше настроение.

Чтобы найти наилучшее решение проблемы - задавайте правильные вопросы

Как мы уже выяснили, изменение жизни начинается с изменения мышления. В этом разделе мы коснемся немного более глубоких вещей, а именно - что из себя представляет мышление?

Если говорить простым языком, наши мысли - это серии вопросов и ответов. Таким образом, вопросы, которые мы задаем себе или окружающим, определяют то, как мы мыслим. Следовательно - эти вопросы также определяют то, как мы живем.

Качество таких вопросов оказывает огромное влияние на качество нашей жизни. Каждый раз, когда вы о чем-нибудь спрашиваете, именно формулировка вопроса определяет направление ваших мыслей. Если вы задаете негативный вопрос, вы, скорее всего, получите негативный ответ; задайте вместо этого вопрос в позитивном ключе, ответ также будет позитивным.

Например, если вы постоянно попадаете в неприятные ситуации и зададите себе вопрос: «почему это постоянно происходит со мной?», вы немедленно сфокусируетесь на всех своих жизненных неудачах. И что в результате? Ваше настроение станет подавленным, и весь ваш жизненный опыт будет заключен в рамки негатива.

Поэтому очень важно в моменты столкновения с проблемой уметь задавать себе правильные вопросы.

Правда, это легче сказать, чем сделать. Как правило, если наступает трудная ситуация, мы чувствуем себя совершенно разбитыми, поэтому часто задаем себе неверные вопросы («почему я?») и затем ответы, которые мы получаем, угнетают нас еще больше.

Решение тут следующее: составьте список вопросов для себя *заранее*. Заведите себе привычку задавать вопросы типа: «Что хорошего в этой ситуации?» и «Каким образом я могу получить удовольствие в процессе решения этой проблемы?»

Такие вопросы помогут вам поднять настроение, даже если вас совсем задавили испытания со всех сторон, а следовательно, вы сможете найти более эффективное решение, или, по крайней мере, вам будет легче справляться с последствиями.

Если вы действительно хотите сформировать позитивное отношение к жизни, необходимо сделать эту тренировку частью своей жизни, задавайте себе каждое утро вопросы, которые будут вас мотивировать и заряжать энергией. Например, «что хорошего есть в моей жизни?» или «какими своими достижениями я по-настоящему горжусь?».

Если вы будете заряжать себя хорошим настроением по утрам, вы обнаружите, что сохранять это позитивное состояние в течение всего дня станет гораздо легче. А в результате улучшится и ваша жизнь, и ваши результаты.

Определите свои главные ценности, чтобы полностью раскрыть свой жизненный потенциал

Можете ли вы с уверенностью сказать, что для вас является самым главным в жизни? Любовь? Здоровье?

Если вы не уверены, то ваша задача - определить это для себя, так как самые успешные и счастливые люди - это те, кто полностью осознает свои ценности и живет в соответствии с ними.

Если вам кажется, что ваша жизнь неполноценна, но вы точно не знаете, почему, скорее всего это потому что вы не живете в полном соответствии со своими убеждениями.

Представьте, что вам предложили прекрасную работу в другой компании. Принять это предложение означает, что вам придется оторваться от насиженного места и переехать вместе с семьей за несколько тысяч миль от места нынешнего проживания. Вы к этому готовы?

Если вы не можете ответить на этот вопрос, причина скорее всего в том, что вы не определились со своими ценностями. В данном конкретном случае, для того, чтобы принять решение, которое сделает вас по-настоящему счастливым, необходимо понять, является ли личностный рост для вас важнее нынешней финансовой стабильности.

Выделите время для того, чтобы подумать и выписать все самые главные ценности в приоритетном порядке, а также определить причины, по которым вы выбираете именно эти ценности. Составляя этот список, вы наверняка заметите, что многие из ваших нынешних ценностей не очень-то соответствуют тому, чего вы на самом деле хотите достичь.

Возможно, одной из ведущих ценностей в вашей жизни является *страсть* - страсть во всем, что вы делаете, страсть к любимому делу. Но, составляя список ваших ценностей и целей, вы можете обнаружить, что такой «страстный» подход ко всему вредит вашему здоровью. Значит, это не ваша ценность, потому что как только у вас, не дай Бог, начнутся проблемы со здоровьем, вы уже не сможете ничего достигнуть.

Решение здесь кроется в изменении ваших ценностей. Вы можете решить, что с этого дня здоровье для вас важнее ваших страстных стремлений. Поставьте здоровье выше страсти в списке приоритетов, и вы сможете сохранить для себя обе ценности.

Определите для себя жизненные правила, которые делают вас счастливым - и расскажите о них другим людям

У каждого из нас есть определенные правила, согласно которым мы живем. Эти правила, например, «я буду счастлив, как только съем Сникерс», играют важную роль как в определении наших действий, так и в том, как мы себя чувствуем, потому что именно эти правила определяют, при соблюдении каких условий мы счастливы, а при каких - нет.

Однако, эти правила могут ограничивать нашу жизнь, а следовательно, и шансы на достижение подлинного счастья.

Подумайте внимательно: что должно произойти именно с вами, чтобы вы стали счастливым человеком? Выигрыш в лотерею? Больше внимания от ваших друзей?

Да, возможно, вы будете правы в том, что эти события сделают вас более счастливым. Но фишка в том, что вы не можете их контролировать. Следовательно, нужно установить для себя такие правила, которые вы *сможете* контролировать.

Например, вместо установки «я буду прекрасно себя чувствовать только если кто-нибудь похвалит меня за проделанную работу», попробуйте следовать правилу, которое будет давать вам ощущение счастья в зависимости от того, насколько вы продвигаетесь к вашим целям.

Поскольку многие из таких установок зависят от действий других людей, мы часто чувствуем себя разочарованными или расстроенными, когда люди начинают вести себя не так, как мы от них ожидаем. На самом деле, когда вас кто-нибудь расстраивает, происходит это потому что человек бессознательно нарушает ваши правила.

Но ведь у других людей есть свои правила, которые отличаются от ваших. Поэтому, если вы хотите жить счастливо, крайне необходимо осведомлять других о собственных правилах и убедиться в том, что близкие знают о том, что для вас важно.

Допустим, что человек, которого вы считаете своим близким другом, ни разу не звонил вам по телефону. Поскольку вы уверены в том, что близкие друзья должны регулярно общаться по телефону, вам кажется, что этот человек вам больше не друг.

Однако, вполне возможно, что у него другие представления о дружбе - например, он считает, что главное в дружбе - это умение поддержать человека в трудной ситуации, а не трепаться по телефону каждый день.

Но если вы расскажете о том, как вы для себя видите дружбу, ваш товарищ поймет, что в его поведении вас расстраивало, и таким образом вы сможете найти общий язык и укрепить свои взаимоотношения.

Разобравшись, что лежит в основе ваших эмоций, вы сможете их контролировать

Итак, мы разобрались, что став более гибкими в установке собственных правил, мы сможем стать более счастливыми. Но вы можете начать контролировать не только ощущение счастья: на самом деле контролировать можно весь спектр эмоций.

Но для того, чтобы получить этот контроль, сначала необходимо разобраться, каковы наши *истинные* эмоции.

Негативные эмоции легко выбивают нас из колеи, и часто это происходит потому, что мы их обобщаем или не можем правильно распознать. Например, вы чувствуете раздражение из-за какой-то ситуации, но если вы внимательно посмотрите на истинную причину возникшей эмоциональной боли, вы поймете, что что-то еще лежит за раздражением, возможно, вы просто переутомились в этот день.

Как только вы определите причину, вы можете использовать Трансформационный словарь (влиять на свои эмоции, описывая их другими словами) и выразить то, что вы на самом деле чувствуете словами «я сегодня немного подавлен». Это снизит уровень ощущаемого негатива, и плохую эмоцию станет легче преодолеть.

Также очень важно научиться не оценивать более сложные эмоции с негативной точки зрения. Любые эмоции могут побудить вас к позитивным изменениям в вашей жизни, так как они являются сигналом того, что что-то идет не так, а значит, вы должны внимательно отследить истинную причину возникшей неприятности. Только определив эту причину, вы сможете изменить ситуацию.

Но определение причины возникновения конкретной эмоции, это только первый шаг. Следующий шаг немного сложнее: необходимо начать действовать для того, чтобы справиться с эмоцией и с тем, что ее вызвало.

Если вы определили, что причина вашего расстройства - одиночество, вы можете начать искать причины того, почему вы чувствуете себя одиноким. Например, может быть вы давно не пересекались ни с кем из своих друзей. Если причина в этом, решение простое: просто позвоните им.

Однако иногда возникает ощущение, что вы просто не можете справиться с определенной эмоцией. Когда такое происходит, попробуйте вспомнить какой-нибудь свой предыдущий опыт, когда вам удавалось преодолевать подобные эмоции. Это повысит вашу уверенность в том, что вы можете контролировать то, что чувствуете, потому что если вы однажды с этим уже справились, значит, без проблем справитесь снова.

Чтобы вы состоялись, как личность, необходим ваш вклад в общество

В предыдущих разделах мы обсуждали то, как взять под контроль свою собственную жизнь, достичь успеха и обрести счастье. Однако сейчас вы, возможно думаете, что даже если вы сможете кардинальным образом изменить свою жизнь, повлиять на общество и изменить жизнь других людей вы никак не сможете.

К счастью, это не так. Даже маленькие решения, которые вы принимаете относительно собственной жизни, могут оказывать огромное влияние на других людей.

В то время, как большинство людей думают, что у них недостаточно возможностей для осуществления серьезных изменений, и поэтому можно даже не пытаться это сделать, правда в том, что принятие решений - это ключ не только к изменению собственной жизни, но и к переменам в обществе.

Возьмем самое тривиальное, как может показаться, решение: выбор того, что съесть на ужин. Допустим вы решили укрепить свое здоровье и перестать есть говядину.

Хотя может показаться, что это принесет пользу только вам лично, по факту ваш отказ от говядины будет иметь гораздо более масштабные последствия.

Например, для производства 250 фунтов говядины необходимо столько же акров земли, сколько нужно для выращивания 40 000 фунтов картошки. Другими словами, мы можем более выгодно использовать земельные ресурсы, и вместо того, чтобы использовать их для выращивания скота, растить на земле овощи, и таким образом решить проблему голода.

Ваше решение не покупать больше говядину снизит спрос на этот продукт, а значит, увеличит вероятность того, что земля будет использована в конечном счете для лучших целей.

Есть и другой способ осуществить позитивные социальные изменения. Теперь, когда вы научились отслеживать и контролировать свои эмоции, вы можете помочь в этом другим людям.

Представьте, что вы зашли в магазин и увидели мальчика, который выглядит расстроенным. Вместо того чтобы заниматься своими делами, вы можете сделать ему приятный комплимент. Например, можете ему сказать: «Какой ты молодец, что выбрал яйца от кур, которых не запирают в клетках!»

И возможно, если вы будете идти по жизни, улыбаясь людям, которых вы встречаете, вы немножко поднимете кому-то настроение, которым они затем смогут поделиться с другими!

Итак, основная мысль книги:

Даже незначительные решения и незначительные изменения в поведении могут оказать огромное влияние как на вашу собственную жизнь, так и на общество в целом.