

**К. О. ШМИДТ**  
**НОВАЯ ШКОЛА**  
**ЖИЗНИ**



**II. Сила и власть личности**

Новая школа жизни

К. О. Шмидт

**Новая школа жизни. II том.  
Сила и власть личности**

«Отто Райхль»

## **Шмидт К. О.**

Новая школа жизни. II том. Сила и власть личности /  
К. О. Шмидт — «Отто Райхль», — (Новая школа жизни)

«За год стать новым человеком» – таков девиз двухтомника «Новая школа жизни» К.О. Шмидта. Каждый за один год может стать новым человеком, если в своей жизни последует наставлениям этой книги. Чего не изучают ни в одной школе, институте и университете, тому учит эта энциклопедия жизненного успеха, а именно искусству изнутри делать свою жизнь счастливой и успешной. «Новая школа жизни» выходит далеко за рамки чисто материальной стороны успеха. С помощью пятидесяти двух еженедельных лекций, составляющих годовой план, она знакомит нас с внутренней динамикой достижения жизненного успеха. Благодаря им каждый человек получает возможность позитивно организовывать свою жизнь и вступать в новые отношения с окружающим миром. Новая школа жизни стремится помочь каждому человеку научиться помогать себе самому. С помощью практических упражнений она формирует новое отношение к жизни. Мы учимся проявлять творческие силы души и преодолевать все жизненные препятствия.

© Шмидт К. О.

© Отто Райхль

## Содержание

Обучение жизни	6
Двадцать седьмая неделя: сила личности	8
Повышение притягательности	10
По одежке встречают	15
Двадцать восьмая неделя: уверенное, спокойное поведение	19
Преодоление робости	22
Поведение, приносящее успех	26
Двадцать девятая неделя: наблюдение за окружающим миром	27
Конец ознакомительного фрагмента.	32

**К. О. Шмидт**  
**Новая школа жизни. II том.**  
**Сила и власть личности**

© Маттиас Дрегер, издательство «Райхль», Германия

*Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.*

## Обучение жизни

*Жизнь – лишь несчастье, бремя, больше нет  
В ней ничего: она больна, безвольна и бесправна.  
И, как бесцветный утренний рассвет,  
Она плывет меж сном и явью плавно.  
Но жизнь на самом деле – тяжкий труд,  
Который ты исполнишь. Путь твой крут.  
Прими же жизнь – и в путь иди отважно,  
Чтоб в мастера возвыситься однажды.*

**Й. Хаммер**

В первом семестре мы занимались, в первую очередь, собой и своими (внутренними) силами. Во втором семестре мы будем постигать окружающий нас мир и учиться правильному отношению к нему. Из практики мудрого «самоуправления» должно, как плод из цветка, произрасти искусство управлять своей жизнью, невзирая на обстоятельства. Это означает, что мы сознательно берем на себя руководство своей жизнью.

И во втором семестре мы будем излагать уже подкрепленные успехом учения Школы жизни в простейшей форме, чтобы каждый был в состоянии их усвоить и, живя согласно им, сам определять свою судьбу изнутри. Ученик Новой школы жизни заметит, что во втором семестре дело пойдет более гладко, чем в первом. Тем не менее, ему придется и в будущем основательно прорабатывать каждый новый фрагмент знаний и повторять каждое упражнение до тех пор, пока учебный материал второго семестра не войдет в его плоть и кровь и он не научится быть хозяином собственной жизни.

Для развития внутренней бодрости и чуткости мы предположим второму семестру Школы жизни краткие соображения о сути *судьбы*, построив их как вопросы и ответы:

– Что такое судьба?

– Судьбу я понимаю как формирование жизни, обусловленной *внутренним течением обстоятельств*. В зависимости от *достоинства* человека обстоятельства эти начинают действовать к его благу или к несчастью.

– Таким образом, судьба не является чем-то неотвратимым, роковым?

– Нет. Все «роковое» создаем мы сами. Каждой мыслью, каждым словом, каждым поступком в прошлом, настоящем и будущем люди сами выковывают свою судьбу.

– Значит, мне не было предназначено стать неудачником, которым я был до сих пор?

– Никто не принуждает вас к этому. Некоторые люди ютятся в подвале дворца своей жизни, полагая, что это им «предопределено». В действительности им ничто не мешает, кроме их ошибочных представлений и маловерия, занять лучшие комнаты дома – с видом на полный красота сад и на целое море бесконечных возможностей совершенствования. Нашу судьбу определяем мы сами.

– Это, по-видимому, должно означать вот что: воздействие на нас внешних событий зависит от состояния души в этот момент, или, как я учил в первом семестре Школы жизни: наши обстоятельства определяются нашим поведением?

– Правильно. В первом семестре Школы жизни вы учились заново определять поведение вашей души, планомерно формировать позитивный взгляд, привычку к успеху. Тем самым вы одновременно учились по-новому воздействовать на свою судьбу. Как верны слова: твои привычки – это твоя судьба. Правда, большинство людей – рабы своих привычек, а стало быть, рабы своей судьбы. Но как только они научатся видеть подоплеку вещей, оковы падут: люди начинают сознательно возвращать в себе позитивные привычки, выковывать свою душу, заново определяя тем самым свою судьбу.

– Значит, на вопрос: «А не являются ли наши судьбы цветами, проросшими из глубин нашего подсознания?» – вы ответите положительно?

– В значительной степени да. От почвы зависит, какие на ней вырастают цветы: болотные растения обитают на болотистой почве, здоровая почва рождает целебные травы. Решающим является бессознательное представление о своей судьбе, которое мы несем в себе. Греческий трагик Эсхил говорит об «Атэ», богине вины, которая «губит только тех людей, чья воля уже влечет их к гибели». Атэ, богиня страдания, рожденного самоослеплением – продуктом негативных комплексов, сорвавшихся с цепи в неукрошенном подсознании, которые и притягивают соответствующее несчастье. Почти всегда «враждебные силы», встречающиеся нам в жизни, уходят корнями в глубины бессознательного, где нет и лучика света.

– Следовательно, в соответствии с «прообразом судьбы», живущим во мне, меня будет притягивать доброе или дурное? Или я сам буду притягивать благоприятное или неблагоприятное?

– Если вы «человек восходящий», если вашей душой до самых ее глубин завладела идея *«жизни, ведущей вас все выше и выше»*, ваш путь пойдет вверх. Если в глубине сердца вы думаете или боитесь (что одно и то же), что вам не выйти за определенные рамки, тогда все внутренние и внешние силы объединятся, чтобы задержать вас в этих вами же установленных рамках. И тогда чем больше вы будете напрягаться, тем больше будет ответных ударов.

– Теперь становится ясно, как двум людям, выросшим в одинаковых внешних условиях, могут быть уготованы совершенно разные судьбы.

– Установка вашей души – вот что движет вещами и обстоятельствами вокруг вас. Поясню это на примере: два искателя счастья дошли до края света и увидели вращающееся колесо судьбы. Один при виде колеса разразился горькими рыданиями. Другой же, ощутив чудесный прилив сил и мужества, тут же взялся за то, чтобы успешнее устроить свою жизнь.

– А почему же у первого реакция была прямо противоположной?

– Да потому что один смотрел налево, а другой направо. Так что один видел только летящую вниз гигантскую часть вращающегося колеса. Другой же смотрел на восходящую часть колеса судьбы. Поэтому тот, у кого перед глазами катящееся вниз колесо судьбы, кто настроен на страдание и несчастье, тот ослабляет свою силу, притягивая к себе именно то, чего он боится и от чего бежит. Но тот, кто мужественно направляет взгляд на другую сторону колеса, во всем видит хорошее и указывающее вверх; и он чувствует себя сильным и способным подниматься все выше и выше.

– Теперь понятно, в чем дело! Теперь я тоже могу извлечь практическую пользу из слов поэта, которые до сих пор ничего мне не говорили: «Как зверь, судьба вдруг из засады коварно выползет. Прочь, дикое зверье! Взгляни в лицо ей твердо, смело, и увидишь, что превосходство сломлено ее».

– Так оно и есть. Необходимо, стряхнув с себя сон и вздохнув свободно, осознать: человек больше, чем его судьба. Он сам себя связал и несвободен. И он может и должен сам себя расковать и освободить. Сила, которая в нем, Дух жизни, живущий в нем, позволит ему быть господином всего происходящего с ним и всех перипетий его судьбы. Он только должен осознать это, должен вспомнить о своей внутренней силе и отважно использовать ее. «Только сильный одолеть судьбу сумеет там, где слабый сгинет без следа».

## Двадцать седьмая неделя: сила личности

*Не таланты, не способность к чему-либо формируют человека  
действия, – личность, только от нее все зависит.*  
*Gême*

Мы начали самообучение с принципиального осознания силы в самой сердцевине нашего существа, а выковывание своей судьбы начнем с того, что осознаем себя как решающий фактор своего успеха в жизни, превратив себя в магнит, притягивающий все хорошее в этой жизни.

Где бы люди ни встречались друг с другом, между ними происходит взаимодействие – позитивное или негативное. Некоторые дела решаются уже в первое мгновение встречи двух людей: благодаря впечатлению, которое один производит на сознание и подсознание другого. Нередко личное влияние значит больше, чем знания и умения. То есть необходимо повышать это влияние, становиться динамичнее и тем самым более притягательным.

Под «самодинамизацией» мы понимаем искусство создавать *сильно действующее личное основное силовое поле*, внутри которого всякая направленная против вас воля трансформируется в симпатию. Ученик Школы жизни, здесь ты должен вспомнить то, что говорилось в седьмую неделю об изменении мысленных силовых полей. Необходимо развивать «магическое воздействие своей личности», ее «чарующую прелесть», необходимо становиться лидером с мощной душевной силой излучения и убеждения.

Каждому человеку присущ более или менее ощутимый магнетический флюид, настраивающий других за или против него, очаровывающий их или инстинктивно отталкивающий. Это «магическое воздействие» подобно аромату цветка; и зачастую такой флюид – не только глашатай сущности, но и одновременно носитель воли.

Эту власть притягательности и результат перенастройки можно создать сознательно, ее можно усилить и применить на деле. Она – нечто весьма ощутимое; в ней проявляется внутренняя сила. При полном развитии она, как гигантский магнит, притягивает все, что ей сообразно, – людей, власть, имущество, обстоятельства, судьбы.

Везде мы видим людей, которые своей энергетикой располагают к себе других, тех, кто способствует осуществлению их намерений. Однако притягательность большинства людей невелика, и потому они становятся планетами и лунами других. А есть люди, действующие на окружающий их мир отталкивающе; и, наконец, есть такие, кто притягивает все негативное, становясь центрами несчастья.

Эта притягательная и отталкивающая сила человека определяется направлением и динамикой его мышления, она изменяется с изменением его мышления – увеличивается или уменьшается. Каждый может усилить свое влияние на окружающий мир: он может создать вокруг себя позитивную ауру, которая поможет ему притягивать то, что продвинет его вперед; своими мыслями он может в значительной мере определять степень расположения к нему других, притягивать изобилие и отстраняться от забот.

Чем сознательнее излучается эта сила, тем больше ее воздействие. Она исчезает только при злоупотреблении. Ведь каждое злоупотребление чем бы то ни было пробуждает противодействие. В результате человек становится ареной борьбы противоположных устремлений вместо того, чтобы быть единственным источником силы и воли. А вот правильное применение притягательной силы вызывает ее прирост. Она также возрастает, если человек привыкает с пониманием и доброжелательно относиться к окружающим. Это магнетическое соединение при внутренней гармонии между двумя людьми в конце концов ведет к соединению душ и единению воли обоих.

Обаяние личности можно – по словам «стального короля» Карла Шваба – культивировать: «Человек, обладающий самой притягательной личностью, – это тот, кто научился сознательно руководить окружающими его людьми, который несет в своем сердце дух братской любви, который каждый день старается что-то сделать для счастья других, который постоянно весел, готов оказать помощь, самоотвержен и участлив. Обаятельная личность притягивает к себе всех и везде; несимпатичная – отталкивает. Конечно, такая личность должна издавать чистый звук без малейшей фальши; она не имеет права на только внешний лоск, на искусственность, на то, чтобы лишь казаться притягательной. У кого недоброе сердце, тому никогда не заложить основу настоящей личности. Быть личностью – значит быть чистым золотом, а не только выглядеть как оно».

## Повышение притягательности

Охотники за удачей и успехом используют, как правило, всегда одни и те же уловки и трюки, чтобы произвести впечатление на других и расположить их к себе. Если мы проанализируем эти методы и, оставив в стороне все негативное, индивидуальное, выделим здоровое эффективное зерно, то получим следующие простые уроки, которыми с успехом может пользоваться ученик Школы жизни.

Мы различаем физические и духовные вспомогательные средства для повышения своей позитивной притягательной силы. Начнем с физических.

Ученик Школы жизни должен быть приятен другим не только душевно, но и физически. Часто речь идет о вещах тонких, почти неосязаемых, которые, однако, все определяют. Прежде всего, магнетическое действие личности уходит корнями в ее физическое и душевное *здоровье*, затем следует красота форм. Здоровый человек, как правило, излучает ту магнетическую силу, которая завораживает и настраивает на его волну; больной способен на такое, только если он обладает необычайной силой воли. Ведь болезнь означает снижение жизненного магнетизма. Поэтому самое важное здесь – следить за своим здоровьем.

Наряду с этим совершенно необходим ежедневный *уход за телом*, надо слыть «хорошо пахнущим» человеком. У ухоженного тела совсем иное излучение, нежели у запущенного или больного. Тут наряду с умыванием и ванной очень важно правильное дыхание, помогающее одушевить формы тела, затем умеренное питание и питье, а также движение, которое дают физический труд, гимнастика и спорт, сохраняющие тело упругим и молодым.

Большую роль играет во всем этом нос: ведь подсознание других людей воспринимает не только душевный аромат человека, но и сопровождающий его телесный запах, вызывающий симпатию или антипатию. Глаз, инстинкт, ухо и нос постоянно обмениваются опытом; просто неиспорченный человек обладает (как и живущий *сознательно*), как правило, «тонким обонянием», «хорошим нюхом» на то, каковы окружающие его люди.

«Я его на дух не переношу!» (то есть мне сам его запах неприятен) – так говорят о человеке, который кому-то несимпатичен, в то время как не без основания упоминают «запах святости»: тело преисполненного Богом человека имеет характерный приятный запах, как свидетельствуют сообщения, дошедшие до нас из разных эпох. Каждое тело производит и распространяет свойственный ему аромат. Приятный запах говорит о здоровье, а больные и дурно настроенные люди пахнут плохо.

Человек уже давно стал учитывать это обстоятельство, начав заботиться не только о своей репутации, но и своем запахе, применяя ароматические вещества. Воздействие на других посредством приятных запахов играет в нашей жизни гораздо большую роль, чем многие думают. И об этом нельзя забывать.

Между запахом и душой существует определенная связь, так же как между изысканными ароматами и чувственной любовью. С помощью запахов мы можем пробудить сильные чувства, повысить жажду созидания и работоспособность, можем положительно настроить и расположить к себе других. Большинство людей не проявляют в этом особого вкуса: они поливают себя «парфюмами», зачастую противоречащими их сущности, вместо того, чтобы, применяя простые средства, усилить соответствующий их природе запах. Опытного человека им не удастся водить за нос; тонкий инстинкт позволит ему учуять, не скрывает ли назойливость аромата, которым другой окружает себя, «дурной запах» репутации, которой тот пользуется.

Общее правило здесь таково: чем тоньше и благороднее аромат, то есть телесно-духовная аура, тем сильнее и стабильнее реакция симпатии. Чем навязчивее запах, тем меньше симпатии, тем сильнее антипатическое воздействие.

Правда, это правило не носит всеобщего характера; у него есть некоторые исключения, обусловленные противоречивой природой людей, но об этом здесь мы говорить не будем. Ученик Школы жизни должен сам пробудить в себе соответствующий инстинкт, определяющий род и меру применяемых им ароматов, а потом этот инстинкт шлифовать.

А теперь о *духовных вспомогательных средствах для возбуждения симпатии*.

Для повышения своей притягательной силы в нашем распоряжении имеется *десять «помощников успеха»*. Вот что имеется в виду.

1. *Проявлять вовне состояние внутренней гармонии!* Внутреннее состояние и внешний вид должны гармонизировать между собой. Ученик Школы жизни должен научиться – сначала перед зеркалом, а потом и без него – производить благоприятное впечатление, раскрывая своей внешностью ту внутреннюю гармонию, основу которой он заложил в первом семестре Школы жизни. Ваши мимика и жесты отныне должны выражать только позитивные настроения. Ни раздражение, ни внезапное удивление не должны отражаться на вашем лице; пусть лицо ваше будет провозвестником внутреннего равновесия – как и вашего превосходства над ситуацией. Чем больше внутренняя собранность, тем дальше простирается силовое поле успеха ученика Школы жизни.

2. *Быть для всего открытым!* Успешный человек видит все, вбирает в себя все, понимает и расценивает все как кирпичики для построения успеха. Даже самые незначительные мелочи приведут к большому достижению того, кто бодр душой и всегда готов к действию. Привлекательные личности отличаются прежде всего интересом, который они сами проявляют ко всему. С усилением этой способности к сопереживанию возрастает внутреннее ощущение счастья и влияние на окружающий мир.

3. *Быть предусмотрительным!* Умный человек заранее обдумывает воздействие своих мыслей и поступков на окружающий мир. Учитывая закон компенсации, он привыкает воздействовать сначала не на разум, а на чувства окружающих. Ведь именно чувства определяют желания и поступки большинства. И человек поступает таким образом, чтобы действия его могли иметь только хорошие последствия. Он будет наблюдать за привлекательными людьми, чтобы учиться у них и заменять собственные дурные привычки вызывающими симпатию свойствами, которые, после недолгих упражнений, становятся склонностями и чертами характера. Он отшлифует присущее ему врожденное чувство прекрасного и проявит его в своем образе жизни.

4. *Повышать целеустремленность!* Культивирование позитивных, ведущих к успеху привычек и умения ценить жизнь повышает личную притягательность, что ученик Школы жизни, наверное, уже почувствовал. В той же степени и пробивная сила определяется целенаправленностью мышления; целеустремленная воля переключает чужую волю на свою волну.

5. *Собирать все силы!* Ученик Школы жизни должен приучать себя к постоянной концентрации мысли и воли, а также избегать любых неконтролируемых движений. Пустая трата нервной энергии уменьшает притягательность человека. Поучимся немного у кошки – животного с наиболее сильным магнетизмом: вот она лежит, расслабившись, а в следующее мгновение делает прыжок, чтобы что-то схватить. Ее движения полностью соответствуют принципу наименьшей затраты сил при наибольшей гармонии. Урок для нас: черпать силу в покое! А кроме того, время от времени пребывать в одиночестве, чтобы возвратиться к самому себе и вновь укрепить духом.

6. *Всегда быть позитивным!* Наша способность привлекать к себе все, что способствует успеху, усиливается, если мы приучимся не допускать никаких негативных реакций, будем всегда относиться к другим позитивно, дружелюбно, со знаком «плюс», чтобы окружить себя доброжелательной атмосферой. И если мы не будем тратить свою энергию понапрасну, станем

на все неприятности смотреть свысока, оставив дурное расположение духа другим – тем, кто может себе это позволить, то сумеем воспитать в себе хладнокровие.

7. *Доказывать и проявлять уверенность в себе!* Тот, кто доверяет самому себе, завоевывает доверие других. Сочетание жизнеутверждающего мужества с непоколебимой волей, как этому учит Школа жизни, приводит к тому, что наши решения и поступки для окружающего мира всегда несколько неожиданны, они внезапны, они удивляют, приковывают к себе внимание, притягивают, увлекают.

8. *Принимать и приветствовать увеличение притягательной силы!* Тот, кто радуется своей силе успеха, повышает частоту вибрации излучений своей душевной «радиостанции», то есть свое влияние на окружающий мир. Если вы сами считаете себя способным на многое, так вскоре начинают считать и другие. Наряду с этим необходимо подтвердить этот рост нашей силы делами. Также не надо забывать принцип *делай так, будто...* Правильными своими жестами и поведением в целом мы можем пробудить в других симпатию к себе. Далее, необходимо повысить свое позитивное содержание. Чем значительнее звезда, тем дальше простирается ее притяжение. Чем богаче содержание души, тем дальше простирается ее притягательное влияние на все, что ей родственно.

9. *Сделать подсознание своим помощником!* Мы приучаем свое подсознание излучать симпатию на наше окружение – правильными приказами самим себе, концентрацией на эмоционально подтвержденной мысли, что мы излучаем лучистую силу и притягиваем все идущее нам на пользу, что мы – солнце, которое согревает все, что освещают его лучи. Надо чаще представлять себе и говорить:

*«Я – магнит добра. Все любят меня, каждый идет мне навстречу, так же, как и я каждому иду навстречу. Моя радостная сущность настраивает всех на симпатию ко мне, собирая друзей и помощников. Каждый человек притягивается моей позитивной силой!»*

Или возможна – соответственно обстоятельствам – такая формулировка:

*«Люди в этом пространстве – в этом сообществе – в этом предприятии мне симпатичны; они тоже считают меня привлекательным и достойным уважения!».*

Тут дело не в словах, а во внутренних образах того, что должно стать действительностью: эти образы надлежит прочувствовать как живую истину.

10. *Использовать власть мыслей!* И последнее, но по значению все же весьма важное – необходимо постоянно наполнять себя духом товарищества и сознательно излучать позитивные мысли о любви и симпатии. Это пробуждает в окружающем мире такое же благорасположение. На самых глубинах души все существа связаны между собой и поэтому при правильном мышлении должны откликаться на доброту.

### **«Солнечное» упражнение**

Усилению вашей магнетической силы может послужить еще одно вспомогательное средство – солнечное упражнение по утрам.

Лучше всего до восхода солнца отправиться в поле, в лес. По дороге мы наполняем себя примерно следующими мыслями:

*«Я люблю добро и притягиваю к себе то, что люблю. Моя солнечная сила притяжения становится с каждым днем сильнее. Я – солнце счастья и заполучу благорасположение всех, с кем встречу. У меня будет успех во всем, что я начну делать!».*

Уединившись где-нибудь, встаньте, выпрямившись, но без напряжения, лицом на восток и расслабляйтесь дальше, концентрируя внимание на дыхании.

Как только первые лучи солнца выстрелят из-за горизонта и коснутся ваших глаз, закройте глаза, протяните руки навстречу солнцу, обращая к нему ладони и кончики пальцев без малейшего напряжения мускулов. А теперь надо углубить дыхание:

При *вдохе* направляйте мысли на ощущение, что вы вбираете в себя живительную силу солнца. При этом мускулы будут немного напряжены. Вы почувствуете, как прирастают наши силы.

*Задержав дыхание*, вы ощутите, как все клетки тела заряжаются силой солнца.

При *выдохе* вы чувствуете, как, подобно солнцу и заряженные его силой, сами начинаете лучиться – и с каждым вдохом и выдохом все больше. Тут надо опять расслабить мускулы.

Это так называемое «солнечное дыхание» следует выполнять несколько минут. Чем сознательнее это делать, тем мощнее будет поток силы, идущий изнутри. Скоро вы почувствуете, что всасываете солнечную энергию пальцами и ладонями.

Повторив это дыхательное упражнение от десяти до двадцати раз, опустите руки, положите ладони, именно ладони, на солнечное сплетение или (проще) на пупок и задержитесь в этом положении несколько минут. Потом откройте глаза и отправляйтесь домой с ощущением, что начали сегодняшний день как день успеха.

Солнечное упражнение, как выяснено опытным путем, пробуждает магнетические силы человека. Надо ежедневно подтверждать пробуждение этих внутренних солнечных сил, живо осознавать, что в нашем распоряжении неисчерпаемый космический источник силы, и, осозная эту силу, мы будем действовать и жить. Тем самым вы будете все больше и больше сами становиться солнцем в том кругу, в котором каждый день вращаетесь, и сумеете увлечь за собой окружающих. Необходимо постоянно утверждать и ощущать себя солнцем, центром того круга, в котором вы действуете и живете.

Вы имеете право на эту позицию – благодаря своему мощному душевному силовому полю.

Наше сознание все больше работает «на выход», мы живем и действуем изнутри, правильным мышлением делаем свою внутреннюю волю волей всех окружающих нас людей. Мы подтверждаем и знаем, что лик мира, вращающегося вокруг нас, определяется направлением наших мыслей.

Мысли, что могло бы быть иначе, уже нет места в нашем сознании – она противоречила бы действительности. Потому что наше доброе влияние на других сильнее, чем все приходящие извне противодействия.

Если вам повстречается человек, привыкший к тому, что его сильная воля подчиняет себе всех остальных, вспомните о силе, присущей вам, о том, что вы – центр всего. Если вы солнце, тогда пусть будет другой человек просто планетой, или же вы объедините с ним усилия и станете двойным солнцем: каждый будет умножать силу другого.

Чтобы уйти из-под влияния чужой воли, взглянем на другого человека с мыслью: *«Я центр лучающейся силы. Я осознаю самого себя. Я всегда сильнее обстоятельств!»*

Каждый ученик Школы жизни, пробудившийся к осознанию самого себя, представляет собой центр космической силы; поскольку универсальный океан всемогущей силы бесконечен, его центр находится в каждом, кто осознает свое всемогущество. Ученик Школы жизни должен ощущать, как распространяется силовое поле его души во все стороны, дружелюбно соприкасаясь со все большим количеством существ. Он должен чувствовать, как сила солнца сама растапливает лед душевного холода тех, кто отчаялся, удручен или скован собственными комплексами. Ученик должен чувствовать:

*«Я – центр круга, внутри которого мне обеспечен успех.*

*Я излучаю надежду, силу и любовь. Каждый человек испытывает притяжение ко мне.*

*Я сильный, потому что я нахожусь под покровительством всемогущей силы Духа жизни.*

*Я позитивный – моя воля целенаправленна, сильна и в союзе со Всемогущей волей.*

*Я владею самим собой, в той же мере определяя мысли и действия моего окружения.*

*Я ко всем отношусь хорошо, и в той же мере я принимаю любовь других.*

*Вся сила – во мне; я сам себе опора и посох, а всем другим я вожак!».*

Чем живее в нас будут эти мысли, тем больше сил в нас будет высвобождаться и тем скорее энергия, проходя сквозь нас, будет изменять мир и делать нашу жизнь цепочкой все больших и больших успехов.

## По одежке встречают

Впечатление, которое ученик Школы жизни производит на свое окружение, зачастую является определяющей составной успеха. Приятная внешность завоевывает сердца сильнее, чем все сказанные слова. Она пробуждает симпатию и желание помочь.

Приятная внешность, как уже было сказано, основана на здоровье, а еще на следовании законам чистоты и гигиены. Бородавки и прочие не украшающие лицо отметины – от них лучше, по возможности, избавиться. Зачастую эти мелочи затрудняют успех – неухоженные руки, гнилой зуб или (у женщин) избыток косметики.

Но важнее внешних средств ухода за лицом и телом средства духовные: мысли о красоте – неотъемлемая часть современной каллобиотики, то есть искусства жить в красоте.

Конечно, вы уже заметили, что люди одной и той же профессии становятся все более и более похожими друг на друга. Если кто-то меняет свою профессию, то с изменением мышления изменяется и внешний вид человека, а у супружеских пар, чьи мысли постепенно становятся все более схожими, зачастую и лица явно начинают походить одно на другое.

Изменяя свои мысли и чувства, мы можем изменять свой внешний вид, выстроить себе более красивое тело. Это важно для жизненного успеха, потому что у того, кто выглядит лучше всех, как правило, наилучшие шансы продвинуться в нашем мире.

Красота – это нечто душевное, она может проявиться в несовершенном теле, преображая его изнутри. *Дух* – вот что делает человека красивым или уродливым. Чтобы лучше выглядеть, нужно благороднее думать.

*Уход за красотой тела – это уход за образом мыслей!* Наш внешний вид зависит, прежде всего, от того, как мы смотрим, как «выглядываем» в этот мир, как относимся к окружающему миру, какие представления имеем о нем. «Каждое доброе дело, каждая благородная мысль запечатлевается на лице и на всем человеке красотой», – сказал Рёскин<sup>1</sup>. Доброжелательные мысли украшают любое лицо, в то время как зависть, суетливость, ненависть искажают даже лицо с правильными чертами.

Мы становимся красивее, когда красивее думаем. *Наше лицо отражает наши представления о мире.*

Каждый признак упадка человеческого тела, «все, что придает человеку отталкивающий вид, – говорит Малфорд, – есть отображение преобладающего настроения его души». Быть малодушным – значит выглядеть недовольным и мрачным, а не привлекательным. Большинство людей деградируют и увядают так быстро, потому что их ожидания счастья рушатся слишком рано.

И еще: тот, кто жалуется на свою уродливость или постоянно о ней думает, только усиливает ее. Мрачный человек раньше срока выглядит стариком; а вот конструктивное мышление омолаживает. Тот, кто постоянно носит в своем сердце мысли о красоте, облагораживает свою внешность. На фотографиях разных периодов люди, старавшиеся обновлять свое мышление, демонстрируют эту перемену к лучшему. Но зачем же непременно заглядывать вдаль?

*Вы* сами можете в течение нескольких месяцев стать живым доказательством того, как духовными усилиями можно избавиться от дефектов красоты, можете согнать с лица морщины, приподнять опустившиеся уголки рта, заставить светиться глаза, превратить бледные щеки в румяные, сделав их признаками здоровья и радости жизни, придать невзрачной внешности неуловимый блеск красоты. Короче говоря, вы можете сами проявлять свою внутреннюю красоту, являть ее миру. А ведь каждая душа красива и совершенна от рождения. Вы не успеете почувствовать эту перемену, как ее уже заметят другие!

<sup>1</sup> Рёскин, Джон (1819–1900) – английский писатель и искусствовед.

А как это происходит?

Прежде всего, вы должны внутренне постоянно держать перед глазами идеальный образ самого себя – то есть видеть себя таким, каким хотите быть. Тот, кто спроектировал такой идеальный образ, говорит Малфорд, «мысленный образ, полный юной силы и здоровья, в который он безоговорочно погружается, за которым он как за каменной стеной против целого легиона людей, которые то и дело приходят к нему и говорят, что он постареет, что он должен постареть... Тот, кто способен полностью отождествить себя с этим мысленным образом, тот останется молодым».

В заботе о внешней привлекательности зеркало может быть хорошим помощником: сядьте перед зеркалом, закройте глаза и мысленно нарисуйте нечто красивое, что вы хотите преподнести любимому человеку. Живо представьте себе, как он радостно смотрит на вас, благодарно жмет вам руку, прямо сияет от радости, так что и вы сами весело улыбаетесь. А теперь откройте глаза и посмотритесь в зеркало: так, как вы выглядите сейчас, наполненный сиянием высшей радости, вы можете выглядеть всегда, и даже красивее.

Красота, в немалой степени способствующая жизненному успеху, не имеет ничего общего с бесстрастной правильностью черт кукольного лица. Лицу, изрытому морщинами, может быть присуща гораздо более выразительная и могучая красота. Все решает красота *внутренняя*, освещающая внешность и невольно возбуждающая у видящего ее человека вопрос: что, собственно, такого притягательного в этом лице?

Вот так и нужно понимать создание собственными силами своего идеального образа: красоту, которую вы хотите обрести, надо сначала дружелюбно принять, чтобы иметь симпатичный вид. Только так можно утолить жажду красоты, живущую в каждой человеческой душе. Каждая добрая мысль призывает наши клетки к тому, чтобы и внешне отобразить идеал красоты живее, чем раньше. Совершенно не нужно, чтобы рот всегда был растянут в улыбке, но наши глаза всегда должны дружелюбно улыбаться.

Каждый день привносите немного красоты в свою жизнь – это делает наши будни светлее, а тело легче и выразительнее. Чем настойчивее мы утверждаем красоту, тем гармоничнее становится наш внутренний мир, а заодно и наша внешность.

### *По одежке встречают?*

Внешний вид не всегда позволяет судить о сути человека, «люмпены» необязательно ходят в обносках, но большинство людей оценивает друг друга «по одежке». Следовательно, ученик Школы жизни должен позаботиться о том, чтобы его одежда гармонировала с его внутренним миром.

Тот, кто одевается небрежно, выражает тем самым свое пренебрежение к окружающему миру, который мстит ему таким же пренебрежением. Иногда небрежность в одежде выдает неаккуратного работника или ненадежного друга. С другой стороны, аккуратность в одежде в немалой степени влияет на самооощение человека и на его характер. Даже дома нужно быть всегда одетым так, как будто вы ждете гостей.

Не забывайте также, что плохо сидящая, болтающаяся, грязная одежда снижает вашу самооценку, делая вас стеснительным и робким.

Как же нужно выглядеть? Одежда успешного человека изысканная, но *не бросающаяся*; современная, но не супермодная; она соответствует действительности и учитывает вечные законы формы и красоты; она похожа на одежду других, но возвещает о собственном вкусе этого человека; она столь же индивидуальна, сколь и корректна.

Хорошо одеваясь, мы добиваемся уважения других, сами начинаем верить в успех, и, значит, «прибавляем» в мыслях, умножая свою силу и способность к успеху. Поэтому ученик

Школы жизни выберет лучшую одежду, и она будет одновременно самой простой и соответствующей его характеру, будет выражением благородной простоты.

Своей одеждой он всегда сможет существенно и неброско усилить положительные стороны своей личности, не прибегая к каким-либо ухищрениям. Ведь кричащий внешний вид может легко вызвать недоумение окружающих людей. Человек, глядя на вас, должен ощущать вашу личную «изюминку», даже не понимая, в чем же она состоит.

Ученик Школы жизни не позволит уговорить себя купить неподходящий костюм, который ему не по душе, – нет, он выберет сам, руководствуясь здоровым инстинктом, то, что ему действительно подходит. Свой вкус можно воспитывать точно так же, как разум. Тут лучше всего общаться с женщинами с хорошим вкусом – тогда отшлифуешь свое восприятие того, что лучше всего соответствует твоей сущности. И тогда ученик вскоре поймет, что каждая одежда несет на себе отпечаток свойственного ей настроения. Переодеваясь в новую или просто другую одежду, человек выказывает определенную сторону своего внутреннего мира. А кто же совершенно независим от благодатного действия нового костюма, нового платья, повышающего чувство собственного достоинства?! И кто не чувствует уничижающего воздействия старомодной одежды?

Ученик Школы жизни не может себе позволить носить старую, невзрачную одежду, которая приведет его скорее к посредственности, нежели к успеху. Метко замечает тот же Малфорд, что природа не носит старых одежд, и что человек должен следовать ее примеру – по одной очень важной причине:

«Часть нашего мысленного излучения абсорбируется нашей одеждой, пока она, наконец, буквально не насытится этими элементами. И если новое «я» будет опять носить старую одежду, то тем самым отяготит себя остатками прежних забот и неприятностей, исходящих от старых вещей. А вот новая одежда освобождает, облегчает дух; она подобна здоровой коже, защищающей от духовных эманаций (излучений) прошедших дней.

Носить старые вещи – это пустая трата силы! Природа каждую весну принимает из бесконечной Божественной полноты новые и еще более красивые одежды. А человек? Разве он должен быть исключен из этого богатства? Будем же верить в то, что новые одежды будут нам даны, а они будут нам даны».

Последняя фраза основана на жизненном опыте: у того, кто привязан к старым вещам, редко бывают деньги, чтобы купить себе новые. Но тот, кто внутренне правильно себя настраивает и смотрит вперед, находит средства, чтобы купить новую одежду. Наша новая одежда – это не что иное, как ставшие действительностью мечты, устремленные в будущее.

Лучший путь добиться успеха, настроиться на новую одежду и приобрести ее – это зачастую раздарить старую одежду с настроением, что тем самым приносишь радость другим. И очень скоро мы удивимся, с какой радостью раздаем свое добро.

Несколько слов о взаимосвязи *цвета и успеха*.

Если мы окружаем себя чистыми красками, это вдохновляет нас. Чем многообразнее и светлее наша одежда, наша мебель, наша квартира, тем живее и бодрее наш дух. Так что просто необходимо ставить живительное и целительное воздействие красок в будничной жизни нам на службу.

Солнечный человек любит светлые цвета; пессимист может, сознательно выбирая светлый тон, возвысить свою душу. Темный, нечистый цвет может возбудить в других негативные настроения, чувства, направленные против вас. Каждому цвету соответствует определенное состояние души.

*Черный и серый* – это выражение серьезности, привязанности к земному, самоотречения, даже смерти.

*Желтый* бодрит нервы и мозг, настраивает человека на солнечное восприятие жизни и на гармонию. Люди со слабыми нервами, меланхолики, пессимисты, беспочвенные мечтатели – всем им рекомендуется использовать желтый, чтобы воодушевиться.

*Красный* повышает радость жизни, пробуждает силу, усиливает работоспособность, возбуждает чувства, согревает душу, вообще оживляет. Красные ткани, гардины, обои – как и красный свет – оказывают благотворное действие при усталости, меланхолии, нежелании работать, физической слабости.

*Голубой и синий* приглушают жизнедеятельность, успокаивают раздраженные нервы, охлаждают их и сдерживают. Вечно взволнованные люди, люди, страдающие бессонницей, раздраженные, нервные – им помогут эти цвета.

*Оранжевый* действует как нечто среднее между желтым и красным, придает бодрости тем, кто утомился.

*Зеленый* действует нейтрально, однако поддерживает работоспособность.

*Коричневый* действует как нечто среднее между красным и черным – в зависимости от превалирования того или иного.

Это воздействие красок мы можем использовать в одежде, а также в выборе мебели, покрывал, цвета пола в нашем жилище, в коврах и обоях, шторах. Мы можем раскрасить свое жилище разноцветными, живыми, весенними красками, сделать спальню голубой и синей – это способствует сну. А комната, где мы работаем, пусть будет зеленого оттенка в сочетании с вашим любимым цветом.

## Двадцать восьмая неделя: уверенное, спокойное поведение

*Каждый человек стоит в этом мире на той высоте, на которую сам себя поставил.*

*Книгге<sup>2</sup>*

В каждом кругу есть люди, которые оказываются центром общества, завоевывают расположение большинства, черпая новые силы из своего окружения.

Что отличает этих людей от других? Их положение, их красота, их внешний вид, их поведение? Воздействует на других, прежде всего, их *уверенность в себе*, выражающаяся в их поведении – мощное *самоуважение*, которое воспринимается подсознанием тех, кто с ними общается. Они видят окружающий мир как некое достойное обрамление их сущности, и потому нигде и никогда не теряются, а всегда бывают хозяевами любой ситуации.

Большинству людей недостает этой внутренней свободы. Они страдают из-за тех барьеров, которые ставит им общество, страдают от упреков самим себе, потому что плохо вели себя, когда были детьми, мучаются страхом, что опозорятся, сделав что-нибудь не так, и тем самым потеряют уважение окружающих, не будут приняты в том или ином обществе.

Глупо, неправильно предаваться таким мыслям и чувствам. Ученик Школы жизни с корнем вырвет ощущение робости и неуверенности в себе, изучит предпосылки поведения, ведущего к успеху. И он сделает так, что внимание окружающих, которые реагируют прежде всего на то, что в нем раньше бросается в глаза – симпатичное или антипатичное, будет направлено на его черты, вызывающие позитивные реакции. И он будет планомерно развивать в себе такие позитивные черты характера.

То, что сегодня воспринимается как «собственные изъяны», завтра уже не будет беспокоить. Единицы сумели еще в юности обрести уверенность в отношениях с другими людьми. Некоторые добились этого потом, повзрослев. Беда мучает человека, пока человек держит ее в себе.

Важнее, чем знание тех или иных общественных обычаев, внутренняя уверенность, самостоятельность. Она позволяет нам понять, что мы, как правило, боясь чем-то броситься в глаза, на самом деле своей нервозностью только привлекаем к себе излишнее внимание окружающих. Не думать о каком-то своем недостатке значит сделать его почти невидимым. Сначала позаботьтесь о внутренней, душевной установке, а внешняя позиция тогда определится сама собой.

Затем, необходимо шлифовать, нацеливать инстинкт на то, что действительно нужно, пробуждать естественное чувство такта и благородный вкус, инстинктивно заставляющие нас поступать правильно. Пробуждение этого чувства пристойности и уместности происходит в Школе жизни само собой. А пока ученик Школы жизни будет стараться следовать шести правилам правильного поведения.

1. *Правильная позиция.* Каждого человека воспринимают так, как он себя ведет. Если кто-то чувствует себя просителем, окружающие так и относятся к нему. К тому, кто выказывает превосходство, ведет себя как победитель, не очень задаваясь, относятся как к могучему, состоявшемуся человеку. Успешный человек внутренне стоит над обыденностью, но ни в коем случае не нарушает ее ход. Его внутренняя позиция и его поведение выражают внутреннее же владение собой и превращают его в центр каждого круга, в который он входит. Эта его пози-

---

<sup>2</sup> Книгге, Адольф (1752–1796) – немецкий писатель и деятель тайных обществ, идеолог иллюминатов.

ция в конце концов становится чем-то самим собой разумеющимся – и в его глазах, и в глазах окружающих его людей.

2. *Правильный взгляд.* В глазах ученика Школы жизни должен сиять свет его души, его надежд, а также его дружелюбное отношение ко всему окружающему миру. Необходимые руководства к действию мы получили на тридцатой неделе обучения в Школе жизни.

3. *Правильные жесты.* Каждый жест говорит сам за себя – таков мой характер, таково мое душевное состояние, таково мое воспитание. Жесты, отвращающие других от вас, можно – посредством самовоспитания – превратить в жесты, которые станут привлекать к вам людей. От слишком резких движений, выдающих ваши слабости, нужно отучиться. Если ваши руки столь беспокояны, что держат кого-то за пуговицу, чуть ли ее не отрывая, или произвольно делают что-то другое, их лучше всего сложить за спиной – выражение покоя и осознанной уверенности в себе.

4. *Правильное поведение.* Как вы ступаете по этой жизни, так из нее и уходите. Поведение человека никогда не должно быть блефом или эскападой, потому что за всем этим следуют негативные реакции, мешающие успеху. Оно должно быть столь же возвышенным, сколь сдержанным – это тайный знак, указывающий, что человек знает, чего хочет, и что он знает, что непременно добьется этого.

5. *Правильная походка.* Ходьба тоже имеет важное значение: уверенная равномерная поступь характеризует вас как человека, стоящего над ситуацией, уверенного в себе; тихая, шаркающая походка у человека боязливого или скрытного; гибкие шаги говорят о способности приспособляться; слишком изящная походка выдает человека беззаботного; быстрая – живого и бодрого; крадущаяся походка – свидетельство того, что человек недоверчив или расчетлив. Не раскачивайте туловище при ходьбе, потому что это демонстрирует вашу неуверенность, избегайте спешки и суетливости, потому что этими качествами легко «заражаются» другие люди.

6. *Правильное рукопожатие.* Руки должны быть теплыми, крепкими, эластичными и энергичными. Одно достигается уходом за руками, другое – солнечным упражнением последней недели. Ваш личный магнетизм может при рукопожатии передаваться другому человеку. При рукопожатии важно живо ощущать, как ваши мысли через телеграфные провода нервов несутся от мозга до самых кончиков пальцев, а оттуда передаются другому человеку, причем эта цепь замыкается взглядом. Во взгляде – как и в рукопожатии – выражается мысль: *«Ты хорошо ко мне относишься!»*. При этом ладонь другого человека следует по возможности охватить целиком, сжав ее не долее, чем на секунду. Избегайте вялого, ничего не говорящего рукопожатия – так же, как и слишком сильного, «боксерского».

«Продюсеры» нужны не только деятелям искусства. Каждому, кто хочет продвинуться в жизни, полезны люди, способные повысить его авторитет и обеспечить ему доступ везде и всюду – влиятельные друзья или покровители. Часть их авторитета переходит на «простых людей».

Тот, кто появляется на людях в сопровождении авторитетного спутника, повышает свою ценность в их глазах. К тому же дружба с успешными людьми свидетельствует о хорошем вкусе.

Далее следует, собираясь выходить в общество, сбросить с себя все будничное, забыть о дурном настроении и заботах. Может быть, перед встречей с другими людьми следует, на несколько минут погрузившись в тишину, наполнить себя следующими мыслями:

*«Все люди, с которыми я сегодня встречу, относятся ко мне хорошо. Я каждому симпатичен, каждый хочет мне чем-то услужить. Я буду центром в этом кругу, буду солнцем, пробуждающим к жизни и дающим жизнь. Я буду излучать силу и радость, гармонию и благодатные чувства, буду пробуждать во всех, на кого ни взгляну, добро и благодать».*

Следует обращать внимание на то, чтобы в каждом сообществе занимать по возможности центральное место, имея по обе стороны от себя примерно одинаковое количество слушателей; не рекомендуется поворачиваться к кому-либо спиной.

Еще несколько слов к вопросу о беседе, способствующей успеху.

Правильное поведение вовсе не означает, что уже через три минуты вы начнете задавать тон. Благородная сдержанность действует на окружающих, как правило, гораздо сильнее, чем навязчивое выпячивание своей персоны. «Не выделяться – первая заповедь хорошего тона», – говорит Лангбен<sup>3</sup>.

Навязываться другим – значит преуменьшать собственную значимость. Все значимое – редко или специально – оказывается редким гостем. С радостью встречают того, кто приходит только тогда, когда его появление желанно. Тот, кто вблизи, легко теряет, оставаясь же на расстоянии – непременно выиграет.

Поведение должно быть полным симпатии выражением внутренней гармонии: всегда будь одинаково дружелюбен и улыбчив, всегда равен самому себе. Тогда даже самая чувствительная и робкая душа не отшатнется, чем-то обиженная, а потянется к тебе.

Главная заповедь всякой беседы такова: внимательно относись к собеседнику, искренне старайся его понять. Всегда давай высказаться другому человеку, избегай скороспелых замечаний, включайся в разговор не сразу, а потом незаметно бери ведущую роль на себя. При всей приязни и дружеском расположении не раскрывайся до конца и вообще как можно меньше говори о себе.

Иногда самым правильным поведением может быть отсутствие всякого поведения. Быть всегда и везде – в некоторых случаях это не добавит тебе славы. Отсутствуя, тоже можно оказаться в выигрыше.

---

<sup>3</sup> Лангбен, Юлиус (1851–1907) – немецкий поэт, публицист.

## Преодоление робости

К внутренним помехам, препятствующим успехам в общении, относится робость. Она приводит к тому, что человек чувствует себя – и выглядит – менее значительным, чем он есть на самом деле; робость сужает его сознание, а тем самым и область его власти. Робость делает дыхание прерывистым, самого человека нерешительным, его мышление узким и хаотичным, в конце концов навязывая ему негативные ощущения того, что он чужд этому миру, а люди – его враги.

Робкий человек не спрашивает, почему это мнение «других» должно быть важнее, чем его собственное. Он не видит, что его никто не унижает, кроме него самого, и что никто не может освободить его от самоуничтожения – только он сам, если, опираясь на внутреннюю силу, крепко встанет на ноги.

Ведь никто не приходит робким в этот мир. *Вся стеснительность – результат воспитания, и от нее можно отучиться* – правильным мышлением, верным направлением взгляда и полным симпатии отношением к окружающему миру.

Робкий человек ничуть и ни в чем не меньше того, кто стоит перед ним, зачастую даже достойнее его, ведь сдержанность души может быть признаком аристократичного духа, признаком более благородной природы, как говорит Шопенгауэр. Но этот признак зачастую истолковывается неверно, и потому благоразумнее проявлять свою благородную природу другими способами, не вредя самому себе робостью. Особенно неразумно выказывать нерешительность по отношению к грубым людям – то есть пытаться подавить нечто значимое чем-то незначимым.

Задумаемся и над предупреждением Малфорда: «Никогда не сгибать спину, никогда не чувствовать себя униженным в присутствии какого-либо человека! Иначе вы направляете в свою душу целый мысленный поток рабской зависимости. Можно кем-то восхищаться, почитать талант другого человека, но при этом относиться к нему на равных, как король к королю, с чистым глубоким желанием, чтобы и в вас пробудилось и родилось нечто подобное, талант, присущий вашему существу, как тому присущ его талант».

А вообще-то «золотое правило» состоит в том, чтобы не бороться с робостью, а дать ей просто зачахнуть, *утверждая свою внутреннюю уверенность, спокойствие и превосходство над любой ситуацией*. Не направлять свое внимание на неуверенность в поведении или признаки предстартовой лихорадки, тем самым только усиливая связанные с этим неприятности, а утверждать свою невозмутимость, свою симпатию к окружающему миру, свой успех. Тому, кто смотрит на тень, все кажется темным; тому же, кто смотрит на свет, все светло. А если тени робости исчезнут из вашего духовного кругозора, они уйдут и из вашей жизни.

И не думать: «Этот человек меня смущает!». Потому что такая концентрация внимания на другом человеке означает ослабление самого себя. Нужно видеть себя самого сияющим солнцем, источником силы и магнитом добра.

Далее мы поставим себе на службу следующие *десять вспомогательных способов избавиться от робости*.

1. *Задать себе правильную внутреннюю установку!* Я веду себя свободно и естественно, я – такой, каков на самом деле, меня больше не беспокоит мнение людей, и я уже не переоцениваю их интерес к себе. Я уважаю себя, зная, что в той же мере и окружающий нас мир уважает меня. Ведь мнение «других» – это только отражение нашего собственного мнения о нас самих.

Вместо того чтобы интересоваться, как вас оценивают другие, спросите себя: как *вам* следует оценивать других? Тогда вы вскоре, как рентгеном, просветите те обманчивые оболочки, которые скрывают отдельные человеческие слабости, распознаете чье-то высокомерие как проявление его застенчивости, бесцеремонность – как завесу, скрывающую мягкость, дер-

зость – как ширму для малодушия, насмешливость как проявление внутреннего смущения, грубость как выражение низкой трусости. И вы поймете, что почти всегда робким оказывается *другой*.

А затем вы поймете, что уважение других достается нам в той мере, в которой мы его ожидаем от них как чего-то само собой разумеющегося. Робость – грех, самоуничужение – пренебрежение Божественной искрой в наших душах.

Даже *физические недостатки* не должны заставлять нас отчаиваться, но, наоборот, стимулировать к еще большим достижениям. То, в чем отказывает нам тело, мы можем компенсировать умом, прилежанием, выдающимися достижениями. Если ты мал ростом, это еще не причина чувствовать себя малым мира сего. Как правило, невысокие люди подвижнее крупных; многие гениальные люди были маленького роста: Наполеон, Фридрих Великий, Кромвель, Александр Македонский, Моцарт, Бетховен, Вагнер, Кант, Фихте, Шопенгауэр, Лейбниц и другие. Если вы малы ростом, усвойте отношение Наполеона к крупным людям. Когда Наполеон однажды пытался достать книгу с высокой полки, подскочил один из его генералов и вручил ему книгу со словами: «Позвольте, Ваше Величество! Я выше вас». – «Вы, по-видимому, имеете в виду, что вы длиннее!» – возразил Наполеон с улыбкой. Будучи низкорослым, он никогда не испытывал комплекса неполноценности.

2. *По-настоящему расслабиться!* Никогда не боритесь волевыми усилиями с робостью. Потому что робость – судорога мысли, напряжение. Воля, тоже являющаяся напряжением, здесь не поможет. Тут необходимо расслабление. Дайте себе плыть по воле волн, и то, что вас тяготит, уйдет. И вы обретете способность ясно видеть, желать того, что вам действительно нужно, поступать правильно. И если и в дальнейшем вы перестанете со страхом «следить за собой», за своим поведением, то освободитесь от своих комплексов и их последствий – неуклюжего поведения и косноязычия.

3. *Выдохнуть все комплексы!* Если вас охватывает ощущение беспомощной слабости, если вы должны предстать перед другим человеком или множеством людей, сделайте следующее: сначала очень глубоко выдохните, мысленно удаляя всю свою слабость. Затем три-четыре раза медленно вдохните и выдохните, сконцентрировав все мысли на равномерном, пробуждающем внутреннюю силу дыхании. Тем самым успокаивается взволнованное сердце, охлаждается голова, изгоняется робость, восстанавливается самообладание.

4. *Отдавать самому себе приказы!* Если на робкого, застенчивого человека всей тяжестью наваливаются неприятности, тогда ему следует, памятуя о предыдущих указаниях, утверждать в себе следующую мысль: «*Я нахожусь под защитой Всевышнего!*». Если будет время и возможность, следует погрузиться в тишину со следующим утверждением:

*«Я сильный и свободный. Все добрые силы этого мира готовы помочь мне и привести меня к моей цели. Все, что ни встретится мне на пути, предназначено, чтобы служить мне. Мне будет сопутствовать успех во всем, что бы я ни предпринял!».*

5. *Укреплять чувство собственного достоинства!* Ваше место в этом мире зависит от вашего отношения к нему, ваши отношения с другими – от вашей внутренней позиции. Ни в коем случае не оставайтесь в той позиции подчинения, в которой вы сейчас еще находитесь, ведь тогда вы ощущаете себя стесненным и незначительным. Тут как раз все дело в том, чтобы внутренне чувствовать свою значительность, достоинство и влияние – осознавая тот факт, что внутренняя «перестройка» в конце концов принесет перемену внешних обстоятельств к лучшему. Не замечают только того человека, кто сам себя видит мелким и незначительным!

Если вы чувствуете, что кто-то грубо подавляет вас, избавьтесь от внутреннего давления, представив себе эту личность в некой комичной ситуации; и давление спадет с вас, как пыль с костюма, когда его почистят щеткой.

6. *Научиться говорить обдуманно и спокойно!* Робость обычно выдает себя манерой говорить. Поэтому ученик Школы жизни, прежде всего, учится говорить спокойно и четко. Спокойный тон голоса поднимает настроение – ваше и окружающих. Способ овладения свободной речью, а тем самым и избавления от внутренней скованности. Рекомендуется разложить на этапы, отрезки. Сначала вы говорите для самого себя, затем в кругу близких друзей, как будто беседуете с незнакомыми вам людьми, и, наконец, в кругу незнакомых людей – так, будто говорите с друзьями.

7. *Внутренне вооружиться!* Какую-то часть своих проблем можно устранить заранее. И лучше всего делать это в уме: внутренне подготовиться к тем случаям, когда вами могла бы овладеть и заковать вас в свои цепи робость. Можно заранее определить духовную атмосферу того круга людей, с которыми предстоит встречаться, и тем самым изначально исключить чувство скованности при встрече с ними. Ситуация, с которой мы в мыслях уже разобрались, ситуация, на которую мы уже позитивно настроились, теряет свою неизвестность – тайну. О практике такой духовной (мысленной) подготовки к успеху речь пойдет в дальнейших уроках Школы жизни.

8. *Делать так, как будто!..* Успешный человек, оказавшись в обществе незнакомых ему людей, делает вид, будто все ему знакомо и будто всех их он превосходит – и умом и обаянием. Вместо того чтобы уклоняться от общения, он использует каждый удобный случай, чтобы доставить кому-то удовольствие, радость. Вместо того чтобы изображать из себя вялую гортензию в треснувшем горшке, он вступает в центр круга. Вместо того чтобы боязливо отгораживаться от других, он ведет себя так, будто его все любят и готовы быть его друзьями. Вместо того чтобы думать о возможных сложностях, он направляет свои мысли на определенную цель и стремится к ней, словно его изначально избрали для достижения этой цели.

9. *Утверждать внутреннюю силу!* Ученику Школы жизни настоятельно рекомендуется вновь и вновь осознавать свою безграничную свободу и мощь. Этим он победит всякое замешательство и научится всегда занимать позицию силы. Осознавая свою внутреннюю ценность и свою силу, он возвышается в глазах своего окружения. Чем сильнее он себя ощущает, тем притягательнее становится!

10. *Решительно действовать!* Сомнения, которые настраивают вас на боязливость и стеснение, искореняют поступком. Последнюю робость преодолевает резкое решение – сразу сделать то, что считаете правильным и нужным. Никогда не позволяйте кому-то навязывать вам собственные решения, не позволяйте чужой воле определять, как вам поступать. Никогда, будучи смущенным, не сдавайтесь, но вступайте в борьбу, если придется, бейтесь до последнего. Желай сам и своего, решай сам и действуй сам – осознавая свое превосходство.

### ***Страх покраснеть и вспотеть***

А сейчас мы научимся преодолевать еще два связанных с робостью изъяна – нервное покраснение и нервное потение от излишнего страха.

*Покраснение* – следствие неправильного мышления. Расширение и наполнение кровью сосудов лица определяется душевными, нервными реакциями. Страх, гнев, стыд, раздражение, радость, ожидание, вообще всякое напряжение может заставить вас покраснеть или побледнеть. То же относится и к угрызениям совести, похвальбе и порицаниям, скованности, чувству, что ты сделал или сказал что-то не так.

Покраснение может быть следствием признания своей вины, но также и признаком душевной тонкости. Безобидное событие, пробуждающее в душе детское воспоминание о неза-

служенном наказании, может заставить вас покраснеть – также и мысль о том, что вас не понимают или в чем-то подозревают. Причиной покраснения может стать и чья-то бестактность, когда вам стыдно за другого. Можно покраснеть и от боязни того, что, покраснев, вы станете посмешищем для других.

Чем крепче человек внутри, в душе, тем реже он краснеет. Тонкие, особо восприимчивые натуры, драгоценные для Бога и людей, краснеют гораздо чаще других: вследствие своих глубоких знаний они склонны недооценивать свою значимость и свой талант, хотя у них-то меньше всего причин краснеть.

Как избавиться от подобного досадного изъяна?

Волевым усилием эту заразу не победишь, и скорее будет краснеть тот, кто краснеть не хочет. Боязнь покраснеть – это уже напряжение. Такое напряжение воля, которая сама есть напряжение, разрешить не может. Она эту боязнь только усилит, так сказать, повысит вашу готовность к покраснению. Эту «неправильную коммутацию» можно устранить расслаблением.

Осознавая всю свою внутреннюю неуверенность, вы за одно мгновение выдыхаете весь страх, расслабляетесь и устремляете свой взгляд на внутреннюю силу. И становитесь спокойным и безразличным к какому-то там покраснению.

Если реакция покраснения уже началась, на секунду задержите дыхание, а затем сделайте глубокий вдох и выдох, живо представляя, как кровь приливает к ногам, ступням, и они становятся теплыми и – на самом деле – разбухают.

Еще одно побочное проявление запредельной зажатости – *обильное потоотделение*, всем известный «пот от страха», выступающий по всему телу или в некоторых его частях, в сущности, менее досаждающий, чем потливость ладоней. Человек с потными ладонями стесняется протянуть другому руку, боясь, что тому будет неприятно. Но, концентрируя внимание на влажных ладонях, он еще более усиливает потоотделение.

Как и всегда, негативная мысль спонтанно реализуется. Но стоит только человеку, страдающему повышенным потоотделением, осознать связь между эмоциональным неправильным мышлением и потоотделением, он сразу вступает на путь устранения этого недостатка. Такой путь состоит в следующем: (1) надо избегать всякой мысленной и эмоциональной установки на саму возможность потоотделения, концентрируясь вновь и вновь на еще более эмоциональных позитивных противоположных представлениях, (2) не надо прилагать никаких ненужных волевых усилий, (3) надо настроить себя на полное равнодушие к этому недостатку, перестать обращать на него внимание, (4) надо относиться к другим с любовью, (5) повысить свое самосознание.

## Поведение, приносящее успех

Кроме вышеизложенных обстоятельств успех зависит еще и от поведения, причем поведение, приносящее успех, ни в коем случае не состоит в буквальном следовании указаниям некой «Настольной книги хорошего тона». Естественная «вежливость сердца» живо выражает то, что в правилах этикета, привязанных к определенному времени, слишком часто оказывается чем-то застывшим. Гораздо важнее, чем внешние проявления вежливости – выказывание правильного душевного настроя, свидетельствующего об истинной образованности сердца.

Из трех примерно одинаковых людей того, кто совсем лишен приятных манер, предпочтут в последнюю очередь, тот, кто владеет хорошими формами общения, окажется на втором месте, а человек с образованным сердцем и чувством такта – на первом. Мир тонко чувствует, является ли умелое поведение лишь маской, скрывающей себялюбие, или оно – выражение животворящей любви. Самые изысканные манеры отталкивают человека со здоровым восприятием, если они проистекают из холодного расчета или сопровождаются внутренним безразличием.

Настоящий такт – выражение самого благородного настроя души. Под словом *tactus* мы понимаем *душевное осязание*, орган чувств, данный нам для ощущения особенностей душевных силовых полей других людей. Так же как в музыке, такт определяет все. Быть тактичным значит так взаимодействовать с душами других людей, чтобы между вами возникали гармония и созвучие. Поэтому мы можем назвать чувство такта еще и органом созвучия и гармонии, музыкальным органом чувств нашего сердца. Если этот орган чувств притупился, то, как правило, притупляется и напрямую связанное с ним чувство судьбы, а вместе с тем и способность правильно оценивать людей, правильно обращаться с ними, привлекать и притягивать к себе успех.

А как же пробудить этот орган чувств? Исполненной любви открытостью желанием и устремлениям окружающих нас людей, воспитанием в себе ровного дружелюбия, полного внимания к другим – неважно, рабочий это или министр; для этого нужно осознать, что каждый человек втайне король и поэтому вправе ожидать королевского обращения с собой.

Ключ к пробуждению чувства такта – внимательность и предупредительность. Тонкая внимательность, которая пуше всего остерегается кого-либо обидеть, которая следует принципу: «Немного любви к конкретному человеку ценится больше, чем вся любовь к человечеству». Не следует также забывать о давней мудрости: делая счастливыми других, делаешь счастливым себя самого. Эта мудрость завоевывает сердца других.

Тот, кто с вниманием относится к интересам и потребностям, слабостям и желаниям других, кто столь же тактичен, сколь и готов помочь, столь же предупредителен, сколь и надежен, кто постоянно помнит о том, что все мы так или иначе зависим друг от друга, у того путь к успеху будет коротким.

Предупредительное дружелюбие всегда позитивно и продуктивно: оно создает у человека деятельное настроение, открывающее путь к успеху. Разницу между ворчливым и дружелюбным продавцом можно вечером установить до последнего пфеннига, подсчитав суммы, на которые они в течение дня продали товара: там, где ворчун продаст на одну марку, дружелюбный продавец продаст на две, пять и даже на десять марок.

Будь всегда дружелюбным! Всякое сопротивление ослабевает, если мы улыбнемся. Дружелюбие наделяет нас превосходством над придиристыми и равнодушными людьми, помогает быстрее преодолеть препятствия. Тот, кто, прощаясь с человеком, непременно говорит или оказывает ему какую-нибудь любезность, превращает окружающий мир в источник все возрастающего счастья. Дружелюбному человеку каждый захочет быть другом и добрым помощником.

## Двадцать девятая неделя: наблюдение за окружающим миром

*Кто хочет совершить нечто большое, должен глубоко во все  
вникать, четко различать, связывать в самых разных отношениях и  
упорно стоять на своем.*

*Шиллер*

Успехи многих людей незначительны лишь потому, что, хотя глаза их открыты, они практически ничего не видят и вследствие этого делают неверные выводы, принимают неправильные решения и совершают неправильные поступки. *Видеть* – значит внимательно *вглядываться* в вещи. Тогда появляется *проницательность*, а она, в свою очередь, приводит к правильным выводам и решениям, а тем самым – к успеху. Так как глупцы не видят, потому что *не думают, когда смотрят*, все они, как говорил Грасиан, «проигрывают; они не видят в вещах (и процессах) и половины того, что те содержат в себе. Умный задумывается обо всем, он углубляется там, где находит основание и сопротивление».

Это искусство наблюдения можно развить и усилить. Научиться правильно видеть мы можем. Что это означает?

1. *Правильно видеть значит видеть осознанно.* Чем осознаннее наш взгляд, тем крепче отпечатывается увиденное в нашем подсознании, тем основательнее оно прорабатывается. Глядя на человека, мы должны одним взглядом все охватить и понять: выражение его лица, особенности этого лица, осанка, то, как человек одет, как вообще выглядит, как ведет себя. Взглянув на какой-либо дом, мы должны запечатлеть в сознании его главные признаки, отличающие этот дом от других. Если мы видим какую-то машину или станок, надо суметь, не будучи специалистом, понять принцип работы этой машины и потом наглядно воспроизвести ее по памяти.

2. *Правильно видеть значит видеть, думая.* А это означает учитывать факты, одновременно взвешивая возможность «невозможного», экспериментируя в уме, рассуждая практически. Необходим четкий взгляд на вещи: то, что видишь четко, выходит из неясного пространства окружающего мира и приближается к нам, становится более узнаваемым, превращаясь из предположения в уверенность.

3. *Правильно видеть значит видеть естественно.* То есть видеть как ребенок – с широко раскрытыми глазами, серьезно воспринимая как мелкое, так и большое. Быть может, как раз та задача, которой мы занимаемся, станет исходным пунктом для новых революционных познаний и открытий. 99 человек проходят, ни о чем не задумываясь, мимо какого-то явления, пока, наконец, сотый, внимательно взглянув на него, осознает его ценность и значение, присваивает его и делает на нем состояние. Мир полон полезных идей, еще не состоявшихся открытий и неиспользованных возможностей для взлета. И они достаются тем, кто живет с открытыми глазами и не пропускает предоставляемых ему возможностей. Каждый может найти или создать что-то лучшее, нежели имеющееся, достичь чего-то необычайного. Человек должен правильно смотреть, глубже проникать в суть вещей, принимать более четкие решения, думать пластичнее, чем раньше, и проявлять больше решительности, совершая поступки.

4. *Правильно видеть – значит смотреть и видеть концентрированно.* Большинство людей пребывают в мечтах, когда смотрят – их взгляд рассеян и никогда не держит «в резкости» наблюдаемый предмет. Вследствие этого у них плохая память – ведь только то, что мы четко видим, проникает в нас, достигает нашего внутреннего зора и остается навсегда в памяти как воспоминание. Отдавая себе отчет в том, что видишь, человек воспитывает в себе подлинного наблюдателя.

5. Правильно видеть – значит *смотреть с интересом*. Успешный человек, на что бы он ни глядел, продумывает: а не сможет ли он с пользой для себя применить увиденное в своей профессии, вообще на своем поприще. Заинтересованность позволяет быстро «схватывать» суть вещи или процесса. Мужчина, поздоровавшийся с едва знакомой женщиной, редко сможет описать, во что та была одета; но его жена, идущая рядом с ним, в одно мгновение все это запомнит. Почему? Ее интерес позволил ей увидеть и запомнить в десять раз больше. Необходимо использовать фантазию – великого первопроходца цивилизации. Без фантазии не найдешь ничего нового, не добьешься успеха. Мы должны смотреть на вещи так, будто видим их в первый раз.

6. Правильно видеть – значит *обозревать все сразу*. То есть сделать величайшую внимательность своей привычкой. Без внимательности нет восприятия, без восприятия нет познания и осознания, без осознания нет создания новых возможностей. Что бы ни встретилось вам на пути, задавайте себе три вопроса – почему, зачем, для чего? Нужно все превращать в источник информации, заставляя все объекты и все явления самих давать нам ответы, а если нужно, то спрашивать у знающих людей, и при этом постоянно думать. Думать. Потому что, если ты думаешь, ты поднимаешься над ситуацией.

7. Правильно видеть – значит *видеть самостоятельно*. Тот, кто, как попугай, повторяет чужие суждения, выдает сам себя – он добровольно становится жертвой более хитрых людей. Взгляды большинства из них давно сформировались и застыли. Ученик Школы жизни приучает себя ничего не воспринимать как нечто само собой разумеющееся, ничего не воспринимать без критики, как некую данность, не оказываться жертвой каких-либо мнений или «обмана зрения», а все, что ни встретится на пути, встречать со здравым рассуждением и научной основательностью. И изучать. Правильно видеть – значит заново видеть каждый факт, всякий раз видеть новые факты.

8. Правильно видеть – означает *видеть взаимосвязи*. А это, в свою очередь, значит видеть не только глазами, но и духом, пропускать увиденное через собственное сердце, пробиваясь через хитросплетения общих мест, и – перегруженные очевидностью – достичь того, чтобы *осознавать* и *охватывать взглядом* сразу все, добиться правильных оценок и надлежащего использования того или иного процесса. Необходимо острое зрение, чтобы предвидеть все неожиданности и предотвратить их, надо смотреть *осторожно*: сначала правильно увидеть, чтобы потом не пришлось разглядывать возникший ущерб. Необходимо *учитывать* все обстоятельства, не только «фасад», но и «задворки» процессов и вещей.

9. Правильно видеть – означает *ничего не выпускать из виду*, рассматривать то, что кажется неважным, будто это нечто значительное, и ни к чему не относиться с презрением, как к чему-то пустяковому. Глаза должны быть телескопом и микроскопом нашей любознательности. И разве сумел бы поэт изобразить все те мельчайшие живописные детали, которыми мы восхищаемся в его произведениях, если бы он не мог что-то разглядеть там, где другие не видят ничего или видят в необычном заурядное. «Гениальный человек – это тот, кто видит то, что лежит у него под ногами». Он повсюду замечает еще не решенные, вопиющие о решении проблемы.

10. Правильно видеть – значит быть *творческим человеком*. Необходимо использовать внутреннее чутье, которое очень часто сильно развито у криминалистов, вообще сыщиков, так же, как и внутреннее чутье созидания, которое молниеносно охватывает любые ситуации и перестраивает их, мысленно переставляя все вещи и процессы, чтобы преодолевать трудности и создавать новые ценности. Необходимо рассматривать вещи, людей и обстоятельства с пониманием и, вместо того, чтобы они завладели вами, завладеть ими всецело, не пропускать удобные случаи, использовать их или создавать их самому.

11. Правильно видеть – означает *видеть оценивающе*. То есть необходимо верно оценивать вещи, которые увидел, давать им их настоящую цену. При этом хорошо бы знать, сколько

стоит какая-то вещь – в деньгах и в трудовых затратах на ее производство. Видеть оценивающе – значит одновременно видеть недостатки и возможности их устранения, осознавать (чужие) потребности, понимать, где чего не хватает и чем можно быть полезным другим. Удовлетворить такие потребности зачастую означает создать новые профессии и источники доходов. Или просто новые рабочие места. И далее. Работу на «холостом ходу», пустую трату силы, излишнее расходование материалов – все это нужно вовремя замечать и пресекать. В результате вы сэкономите силы и деньги. Если вы упростили рабочие процессы или улучшили их – значит, вы повысили собственную ценность, значит, ваши достижения позволят вам руководить другими, зарабатывать, служа другим.

12. Правильно видеть – означает *видеть и создавать богатство*. Многие разбогатели, потому что смотрели внимательнее, чем другие. В слове «изобретение» заключено другое слово – «обретение». А чтобы что-то обрести, найти, нужно широко раскрыть глаза. Например, человек, который догадался, что обычная винная пробка в пивной бутылке – это излишество, и изобрел пробку для пивных бутылок, состоящую из проволоки, фарфора и резины, стал миллионером. Тысячи подобных изобретений принесли их авторам или тем, кто сумел использовать эти изобретения, целые состояния. *Ваши* шансы ничуть не меньше; тысячи маленьких и больших изобретений, облегчающих и украшающих человеку жизнь, еще только ждут своего первооткрывателя, того, кто сумел заострить и отшлифовать свое умение видеть.

13. Правильно видеть – означает *видеть с практическим прицелом*. Необходима практичность и целесообразность. Правильный взгляд – залог выигрыша: это помогает думать и действовать быстрее других, опережать духовно инертных людей, учиться на чужих ошибках, лучше усваивать все новое, избегать обманов и разочарований, интенсивнее осуществлять идею успеха. Зачастую необходимо и возможно разглядеть в чем-то будничном нечто особенное и что-то из этого сделать.

14. Правильно видеть – значит *обрести проницательность*. Необходимо – и это будет последним и высшим достижением – заглянуть в самую сердцевину природы, увидеть, как во всем действует Дух жизни, стоящий за всеми ее вещами и процессами. Духовные вялость, леность и слепота – вот что сковывает большинство людей и погружает в отчаяние. Подчас люди не живут, они претерпевают жизнь как несчастье и страдают от нее. Поэтому необходимо учиться видеть! И тогда мы обнаружим, что в мире есть безбрежный океан счастья. Каждую секунду приливная волна счастья тысячу раз с плеском оmyвает земной шар. Только тот, у кого плохо со зрением, везде видит печаль, потому что не понимает смысла происходящего. Но тот, у кого со зрением все в порядке, осознает счастливый смысл и высокое назначение всего сущего, осознает, что мир таков, каким он его видит.

Сколько не видящих истинной жизни людей, столько и несчастных. Все внешние беды уходят корнями в глубину души – во внутреннюю слепоту или неправильное видение жизни и неправильное мышление.

«Свет мира узрит каждый, кто видит. Но мир света увидит лишь тот, кто смотрит».

### *Развиваем умение видеть*

Человек, идущий по улицам города, как правило, сознательно воспринимает самого себя лишь в начале и конце пути; о самом же пути у него обычно не сохраняется непрерывного воспоминания, подкрепленного всем, что он видел по дороге. Прodelайте тот же путь от начала до конца *сознательно*, это не отнимет у вас больше времени, но принесет все возрастающую выгоду. Ваша память улучшится, ваша способность комбинировать возрастет. То же самое произойдет и с вашим опытом, проницательностью и жизнеспособностью.

Чем раньше начать приобретать навык сознательного зрения, тем лучше. Счастлив тот, кого нужда еще в юности заставила, оттачивая изобретательность, искать и находить возмож-

ности помочь самому себе. Он уже никогда не окажется в бедственном положении. Все остальные должны привыкать прямо с сегодняшнего дня, с утра до вечера, на все смотреть *осознанно, не механически*, тем самым делая свою жизнь богаче и успешнее. Развитие умения видеть – это обучение успеху.

Умение видеть способствует образованию живых понятий. Сначала вам покажется трудным мысленно воспроизвести увиденный предмет во всех деталях и тонкостях. Но скоро вы это освоите, ваша сила воображения станет ярче, пока вы, наконец, не начнете одним взглядом охватывать все больше вещей и явлений, которых раньше не замечали. При этом вы станете яснее видеть не только все красоты мира, но и возможности более быстрого профессионального продвижения вперед.

Излишне говорить, что оттачивать свое умение видеть не нужно на вещах и явлениях, практически ничего не значащих, например, на узорах обоев и подобной чепухе. Нет, мы будем тренировать его на вещах, относящихся к нашей профессии, к нашей работе. Отточив свой навык на отдельных предметах, перейдем к более крупным объектам. Это будут станки, картины, пейзажи, витрины магазинов, уличные сценки. Тут необходимо, рассмотрев что-либо, закрыть глаза и, прежде всего, восстановить в уме группировку отдельных составляющих, их положение по отношению друг к другу, а уж потом припомнить более мелкие детали. Вскоре вы почувствуете, как радуется вас приобретенный навык, как усиливается ваша наблюдательность.

Теперь дополним внутреннюю реконструкцию закреплением увиденного, осуществив это в письменной форме или даже в виде зарисовки. Хорошие рисовальщики, как правило, очень наблюдательны. И пусть рисунок будет не слишком красив, важно, чтобы он был правильным.

Следующее упражнение: мобилизовав свои органы восприятия, обойдите все предприятие или фирму, в которой вы работаете, и взгляните на все так, словно видите это впервые. Каждый раз задумывайтесь над тем, почему и для чего нужна та или иная структура, а также над возможностями ее улучшения. Что лишнее? Что можно упростить или усовершенствовать? Если при таком обходе вы (сами для себя) сделаете 10 полезных замечаний, то докажете (опять же самому себе!), что способны правильно видеть. Итак, займитесь «спортивным наблюдением»!

Теперь сделаем еще один шаг: возьмите газету, найдите в ней рубрику «Коротко обо всем со всего мира». Прочтите раз или два одно из этих сообщений, закройте глаза, в мыслях прокрутите прочитанное, как фильм. А затем запишите то, что вы увидели своим внутренним взором. Сравните это с прочитанной заметкой. Найдите разночтения; они укажут, в чем вы склонны к логическим ошибкам.

После этого перейдем к более пространственным сообщениям. Только теперь вам нужно будет излагать прочитанный и внутренне реконструированный текст в форме краткого сообщения в телеграфном стиле. Здесь необходимо выделить *самое главное*. Так вы научитесь быстро оценивать ситуацию, сразу охватывая ее мысленным взором, быстро принимать решения, действовать целесообразно.

Дополнительные упражнения: прочтите только вторую половину сообщения и попытайтесь реконструировать первую часть. В сущности, в таком положении мы находимся каждое мгновение своей жизни; ведь мы редко застаем какой-либо процесс уже в самом начале, нас часто втягивают во что-то ближе к концу, и мы вынуждены, исходя из настоящего, додумывать, как все начиналось.

И, наконец, мы начинаем упражняться в умении внимательнее разглядывать людей, с которыми встречаемся, чтобы собрать как можно больше подробностей в огромном архиве своего подсознания – обширный материал пригодится для выработки суждений. Мы будем обращать внимание не только на то, *что* говорит человек, но и *как* он это говорит, с какой жестикой, в какой позе. Мы станем подмечать его манеры, его поведение, противоречия

между его словами и жестами, его отношение к детям и животным, к молодым людям и старикам, посмотрим, каков он в смешных и тяжелых ситуациях, в опасной обстановке.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.