

ЭД МАЙЛЕТТ

Перевод Ирины Ильковой

# НЕ СТОЙТЕ В ОЧЕРЕДИ ЗА УСПЕХОМ

достичь желаемого  
за один верный шаг



МИО

**Эд Майлетт**

**Не стойте в очереди за  
успехом. Достичь желаемого  
за один верный шаг**

**Серия «Личная эффективность (МИФ)»**

**Серия «МИФ Бизнес»**

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=69138349](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69138349)*

*Эд Майлетт. Не стойте в очереди за успехом. Достичь желаемого за  
один верный шаг: Манн, Иванов и Фербер; Москва; 2023*

*ISBN 9785001958864*

### **Аннотация**

Под обложкой – результат более чем 30-летнего опыта работы Эда Майлетта, успешного предпринимателя, тренера, автора бестселлеров, подкастера и одного из самых вдохновляющих публичных ораторов в мире.

Эта новаторская книга – первая в своем роде, она раскрывает, как с помощью своих мыслей и действий добиться динамичных и впечатляющих изменений в работе и жизни.

В 19 главах Эд излагает десятки практических стратегий, которые показывают, что всего одна мысль и действие отделяют

нас от превращения жизни из обычной в экстраординарную. Вы узнаете, как развить еще одну привычку, преодолеть еще одно неудобство, создать еще одну личность, построить еще одни отношения и многое другое.

Стратегии, описанные в этой книге, универсальны. Вы можете включить их в свою жизнь, независимо от того, являетесь ли вы генеральным директором, спортсменом мирового класса, активным членом своего клуба или просто хотите наладить отношения со своей семьей и друзьями.

Обязательное чтение для всех, кто стремится к более счастливой и успешной жизни. Вы гораздо ближе к тому, чтобы прожить свою лучшую жизнь, чем вы думаете.

*На русском языке публикуется впервые.*

# Содержание

Введение	7
Глава 1. Еще одно самовосприятие	14
Глава 2. Принцип «еще одного раза» и жизнь в Матрице	33
Конец ознакомительного фрагмента.	37

**Эд Майлетт**  
**Не стойте в очереди**  
**за успехом. Достичь**  
**желаемого за один**  
**верный шаг**

Ed Mylett

The Power of One More. The Ultimate Guide to Happiness  
and Success

Wiley

*Все права защищены.*

*Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.*

© 2022 by John Wiley & Sons, Inc.

Published by arrangement with

John Wiley & Sons, Inc (USA) via Alexander Korzhenevski  
Agency (Russia).

Unauthorized duplication or distribution of this work  
constitutes copyright infringement.

© Издание на русском языке, перевод, оформление. ООО

\* \* \*

*Посвящается человеку, который научил меня  
истинному смыслу слов «еще раз»: моему отцу  
Эдварду Джозефу Майлетту – младшему*

# Введение

Моя книга – квинтэссенция философии, которую я формулировал больше тридцати лет. По сути, она о готовности сделать еще одну попытку, еще один звонок, встать на час раньше, завязать отношения еще с одним человеком или сделать еще что-то, необходимое именно в вашей ситуации.

**Вы можете начать новую жизнь, сделав что-то «на один раз больше», чем мир от вас ожидает.**

Я написал эту книгу, чтобы ваша жизнь изменилась благодаря методике, успешно примененной мной на практике много раз. Живя по принципу «еще один раз», вы полностью измените свою личную жизнь, финансовое положение, эмоциональное благополучие, способы ведения бизнеса, свой взгляд на жизнь и многое другое.

**Вы родились не для того, чтобы прожить средне-статистическую, заурядную жизнь.** Вы созданы для великих свершений. Я это точно знаю.

Большое достоинство этой книги – динамичное взаимодействие между нами. Это обмен важными идеями и знаниями. В зависимости от того, какой вы человек, то, чему я собираюсь вас научить, повлияет на вас по-разному. Изменив свой образ мыслей и действий, вы найдете решения проблем в самых важных для себя сферах.

Прелесть всего этого в том, что в большинстве случаев

ответы относительно просты. Но по каким-то причинам вы, возможно, не разглядели их или не решили проблему самостоятельно. Искать, с чего начать, порой страшно. У большинства складывается впечатление: чтобы изменить свою жизнь, нужно слишком много усилий. Но это очень далеко от истины.

Я понял, и вы тоже поймете, что часто достаточно всего лишь еще одной попытки. И часто пункт назначения всего еще в шаге от того места, где вы сейчас.

Начните с **ЕЩЕ ОДНОГО РАЗА**.

Вы намного ближе к переменам в своей жизни, чем думаете. **Всего лишь одна встреча, одни отношения, одно решение, действие или мысль отдаляет вас от жизни, которую вы заслуживаете. Философия, описанная в этой книге, побуждает вас сосредоточить максимум внимания на неустанном поиске чего-то «еще одного».** Чем чаще вы начнете видеть эти возможности, а затем выполнять нужные действия для их реализации, тем сильнее изменится ваша жизнь.

Отдельные ваши мысли и действия не обязательно должны быть глубокими. Но когда вы объединяете их, происходят серьезные изменения.

Я научу вас выполнять данные себе обещания, формируя внутреннее убеждение, что вам уготована лучшая жизнь, чем сейчас. Реализовав мою методику, вы начнете жить по принципам, превосходящим принципы большинства дру-

гих людей.

Это не просто книга о том, как добиться успеха в бизнесе или отношениях, хотя кому-нибудь она поможет и в этом. Большинству из вас она будет полезна в нескольких аспектах. Вот почему вам стоит относиться к ней как к руководству о том, **как добиться успеха**. Ваша задача в том, чтобы применить эти методы к тем сферам вашей жизни, которые важны для вас.

На этих страницах нет лишних слов, но какие-то части окажутся для вас информативнее других. Некоторые принципы бросят вызов привычному образу мышления, убеждениям и ценностям. Другие обрушатся на вас, как тонна кирпичей, и навсегда изменят вашу жизнь. Я специально разрабатывал универсальные методы. Описываемые принципы применимы ко всем людям во всех сферах жизни.

Вы сможете извлечь для себя уроки из каждой главы, независимо от того, кто вы: спортсмен мирового класса, CEO, стремительно восходящая звезда в мире бизнеса, родитель или студент. Одни из вас воспользуются этой книгой, чтобы полностью изменить свою жизнь. Другие сосредоточатся на идеях о том, как улучшить отдельные аспекты жизни, где вам чего-то не хватает или где вы испытываете трудности.

Я уверен, что книга найдет в вас отклик, потому что во многом я такой же, как и вы. Я уже не тот, кем был, когда впервые встал на путь трансформации. Как и вам, мне порой бывало трудно.

Я понимаю, каково это – переживать из-за денег, отношений и цели в жизни. Я знаю, каково это, когда не хватает уверенности, когда впадаешь в уныние и задаешься вопросом, будешь ли вообще когда-нибудь счастлив. Когда-то я был так беден, что даже не мог оплатить счет за воду в квартире, где мы жили с женой.

У меня были проблемы со здоровьем.

Я терял близких.

И много лет я **боролся с сомнениями, разочарованием, страхом и тревогой.**

Я жил, не понимая, что происходит. Хуже того, я попадал в такие ситуации, когда не знал, какой дорогой пойти, чтобы найти ответы, которые я так отчаянно искал.

Тем из вас, кто вырос в неблагополучной семье, я тоже могу сказать: я знаю, каково это. Ниже я расскажу вам о том, с какими личными проблемами столкнулся, когда меня воспитывал отец-алкоголик, который стал для меня примером для подражания, и о том, как это повлияло на мою самооценку.

На самом деле одна из причин, почему я так многому научился в части личностного роста, состоит в том, что начал я из очень глубокой ямы. Правда в том, что мне нужно было научиться расти, чтобы хотя бы просто достичь базового уровня.

При этом во мне укрепилась вера, что люди способны кардинально изменить свою жизнь. Я видел это воочию, наблю-

дая за тем, как сильно изменился мой отец за эти годы.

Годы страданий, проб и ошибок показали мне, что нужно для успеха в жизни. Это стоило мне немалых жертв, но теперь я знаю ответы на многие вопросы и необходимые условия для победы.

Попутно я наблюдал, как близкие друзья и деловые партнеры гоняются за тем, что кажется им интересным, в ущерб победе. К сожалению, они отвлекаются и упускают из виду, насколько она приятна. Затем они тратят гораздо больше времени и сил, пытаясь добраться туда, где уже могли бы быть раньше.

Когда я только начинал, я часто откладывал удовольствие ради победы. Как ни странно, мне потребовалось не так уж много времени, чтобы понять: **победа и есть удовольствие**. Одна из моих самых любимых цитат звучит так: «Победа приносит больше удовольствия, чем само удовольствие». Когда вы дочитаете эту книгу, надеюсь, вы тоже с этим согласитесь.

Я живу по этим принципам уже три десятка лет, выстраивая с помощью полученных знаний лучшую жизнь для себя. Цель моей книги – помочь вам определить свои таланты и способности, а затем максимально использовать их ради блага – своего и окружающих.

Во многих книгах по самосовершенствованию и повышению эффективности, которые я читал, повторяется одно и то же. Не знаю, как у вас, а у меня интерес пропадает по-

сле двух-трех глав. Я намеренно сделал свою книгу другой. Методика и философия, которыми я поделюсь с вами, уникальны.

**Моя книга научит вас сочетать свои сильные стороны со сфокусированными, осознанными мыслями и целенаправленными действиями.** Это даст вам ресурсы, необходимые для определения стандартов, целей и результатов, которых вы заслуживаете. Каждый принцип, которым я делюсь на этих страницах, принес мне такую пользу, о какой я и мечтать не мог. Кроме того, я смиренно признаю, что во многом это произошло благодаря везению и Божьему благословению.

У вас тоже есть свои достоинства, удача и благословение. Но, как и мне, вам нужно прилагать усилия и сохранять непредвзятость, когда речь идет о переменах в вашей жизни. Поначалу они даются непросто. Но чем достойнее цель и чем больше изменений вы претерпеваете для ее достижения, тем сильнее будет сопротивление. Будьте готовы – даже учитывайте это. Когда вы настраиваете себя на правильный лад и обладаете душевной силой, то добиваетесь успеха чаще.

Моя книга – итог того, как я годами жил, рос и менял свою жизнь, создавая материальное благополучие, счастье и полноценные отношения с людьми, которые мне очень дороги. Я поделюсь с вами уроками, которые усвоил сам, чтобы вы тоже могли сделать свою жизнь лучше.

Считайте, что эта книга – ключик, которым вы отожмете свое сознание. Вы удивитесь, как всего лишь еще одна мысль и еще одно действие навсегда изменят вашу жизнь.

Помните: мы очень похожи.

Если я смог – сможете и вы.

# Глава 1. Еще одно самовосприятие

*Нам всегда говорят, что время все меняет, но на самом деле надо менять все самим.*

*Энди Уорхол*

Изменение вашего самовосприятия во многих смыслах – самая основополагающая концепция в том, что значит мыслить и действовать в парадигме «еще одного раза».

Ваша индивидуальность – мощный двигатель, влияющий на результаты во всех сферах жизни. Она определяет границы вашего успеха, финансовых и прочих достижений. Она контролирует качество ваших эмоций, отношений и самооценки.

Что такое самовосприятие? По моему определению – мысли, понятия и убеждения, которые мы считаем нашей истинной сущностью. Можно натянуть маску и притворяться перед окружающими, но себе солгать нельзя. **Глубоко внутри вы знаете, какие вы на самом деле.** Иными словами, наше самовосприятие – это то, как мы себя видим, что мы думаем о себе.

Вот вам парадокс, связанный с самовосприятием. Многие знают, что могли бы значительно улучшить свою жизнь, если бы изменили его. Но они не желают предпринимать необходимые шаги, даже если это в их же интересах.

Готовы ли вы пожертвовать тем, кто вы есть, ради того, кем могли бы быть? Ответом должно быть громкое «Да!». Это логичный и очевидный вывод, неясно, почему многим этот фундаментальный вопрос кажется таким трудным. Вы пришли на эту землю не для того, чтобы быть бугром на бревне или куском угля в земле. Ваша миссия в том, чтобы расти, расширять горизонты и учиться вести полноценную и счастливую жизнь. Когда вы этого достигнете, ваше самовосприятие изменится.

Самовосприятие важно потому, что открывает для вас множество других удивительных идей. Когда вы формируете его сквозь призму «еще одного раза», вы даруете себе способность брать контроль в свои руки, самим себе диктуя внутренние послы, вместо того чтобы уступать внешним силам, которые мешают вам быть счастливыми, возможно, с того дня, когда вы родились.

## **Самовосприятие формируется в раннем детстве**

В детстве вы были чистым холстом. Вы были впечатлительны, счастливы и принимали все как есть.

У вас не было причин полагать, что внешний мир хочет причинить вам вред. Постепенно вы научились действовать исходя из того, чему вас учили родители, другие родственники, друзья, учителя и прочие, с кем вы общались.

Конечно, многие из них руководствовались благими на-

мерениями. Но это не означает, что то, чему они вас учили, всегда было правильным. **Никто не бывает прав всегда.** В детстве вы принимали на веру многое из того, что вам говорили, независимо от того, правильно оно или нет. Ваша индивидуальность отражает и плохое, и хорошее влияние других людей на вас. Беда в том, что вы были беззащитны, с еще недостаточно развитым критическим мышлением, чтобы оно помогло вам выжить в этом мире.

Становясь старше, вы начали подтверждать ваше самовосприятие. Если кто-то говорил, что вы плохой ученик или слабый спортсмен, это отражалось на вас. Вы еще не умели отмахиваться от того, что вам говорят. Вы привнесли с собой это мнение о себе и во взрослую жизнь. Ваше самоощущение укоренилось. Недостатки стали неотъемлемой частью вашей личности, а поскольку они укоренились глубоко, вы понятия не имели, откуда они взялись.

**Вы таскаете с собой довольно тяжелую ношу, не так ли?**

К тому времени, когда вы стали достаточно взрослым и научились подвергать сомнению ваше самовосприятие, оно уже было таким, каким вы приняли его, когда у вас не было выбора. Конечно, это подразумевает, что вы не осознаёте, как оно влияет на вас. Многие просто плывут по течению, погрязнув в проблемах и неудачах и так и не поняв, в чем причина.

Но как человек, мыслящий сквозь призму «еще одного

раза», вы теперь осознаёте это и можете **изменить самовосприятие, как только вознамеритесь это сделать.** И вот как.

## **Регулировка термостата вашего самовосприятия**

Я уже вскользь упоминал о термостате самовосприятия, но теперь хочу подробнее рассказать о том, как эта концепция может принести пользу именно вам.

Ваше самовосприятие – та сила, которая управляет вашей жизнью и регулирует достижения. Представьте, что это термостат. **Внутренний термостат задает условия вашей жизни.**

Вы входите в комнату, и, если в ней слишком жарко или холодно, вы с помощью термостата регулируете температуру так, как вам нравится. Неважно, каковы внешние условия. Температура на улице может быть 38 градусов, но, если термостат установлен на 24 градуса, он включается, и кондиционер охлаждает воздух до нужного уровня. То же происходит, когда на улице минусовая температура. Термостат срабатывает, и помещение нагревается до 24 градусов.

**Ваша жизнь регулируется по тому же принципу.** Если вы настроены на 24 градуса, то включаете кондиционер своей жизни и охлаждаете ее до того уровня, какого, по вашему мнению, вы достойны. Это происходит всякий раз, ко-

гда ваши результаты начинают превосходить ваше самовосприятие. Вы бессознательно включаете кондиционеры своей жизни и охлаждаете ее до нужного уровня.

**Подобно термостату, ваше самовосприятие регулирует вашу самооценку, поведение и результаты.** Многие ошибочно полагают, что работу вашего термостата регулируют внешние факторы. Они считают, что их самовосприятие определяется повышениями по службе, женитьбой по большой любви или получением ученой степени.

Если вы не повысите планку самовосприятия, рано или поздно вы включите внутренний кондиционер, и температура снова упадет до 24 градусов или какого-то другого нежелательного уровня просто потому, что вы не приняли ответственного решения о том, каким хотели бы быть на самом деле.

**Но если ваш термостат настроен правильно, он будет сильнее любых внешних факторов и вы добьетесь успеха независимо от обстоятельств.**

Правда в том, что вы можете обрести любые таланты, навыки и способности, какие хотите, но, если они не будут соответствовать вашему самовосприятию, вы не достигнете поставленных целей. Это применимо к любым сферам.

Например, возьмем ваше восприятие своей физической формы. Предположим, однажды вам удалось похудеть на девять килограммов. Хотя вы пользуетесь лучшими методиками похудения и режимами тренировок, год спустя вы набра-

ли прежний вес и снова там, откуда начали. Это потому, что, когда ваш фитнес-термостат установлен на 24 градуса, вам комфортно носить на себе девять лишних килограммов и, как бы ни старались, вы всегда будете возвращаться к настройке на 24 градуса.

Возможно, вы принимаете все нужные меры, сидите на диете и выполняете физические упражнения, но, если ваш внутренний термостат не настроен на успех и остается на уровне 24 градусов, в итоге вы вернетесь к прежнему весу, съев вредную пищу или нарушив режим тренировок. Вы воспользуетесь внешними обстоятельствами, чтобы найти способы охладить себя до того уровня, какого вы, по вашему же мнению, достойны.

Вот еще пример. Может быть, у вас все хорошо в финансовом плане, но вы не можете достичь следующего уровня благосостояния, которого, по вашему мнению, заслуживаете. Допустим, ваша цель – 10 миллионов долларов на банковском счете. Но до тех пор, пока вы не настроите свой термостат и не поверите, что стоите такой суммы, даже если вы ее заработаете, ваш термостат в итоге охладит вас до того уровня, какой ваше самовосприятие считает достойным. На это может уйти несколько лет, но если вы не измените эту внутреннюю настройку, то начнете испытывать финансовые трудности.

Скорее всего, вам уже доводилось сталкиваться с такими ситуациями – и со многими другими.

Какую бы сферу вашей жизни мы ни взяли, в ней нет недостатка в информации, наставлениях или способах достичь успеха. Отсюда следует, что все преграды на пути к процветанию – внутри вас. Вот почему вы порой делаете все правильно, но не добиваетесь желаемых результатов.

**Помните об этом ключевом моменте! Мы всегда подсознательно находим способ вернуться к тому состоянию, на которое настроен наш термостат, исходя из нашего восприятия собственной «стоимости».**

Проще говоря, **вы не можете достичь 38-градусного уровня здоровья или финансового благосостояния, если термостат настроен на 24 градуса**. Он блокирует ваши усилия до тех пор, пока вы не сумеете сформировать новое самовосприятие, которое повлечет рост и перемены.

Это не означает, что вы не можете добиться успеха, ведь часто вы его достигаете. Но если вы не меняете своего самовосприятия с прицелом на будущее, ваш термостат возвращает вас туда, где установлен комфортный для вас уровень.

Как правило, большинство людей винят в этом внешние силы. Вот примеры. Звучит знакомо?

Я повредил спину и восемь недель не мог тренироваться, а потом физкультура стала не интересна.

Случился кризис, я потерял кучу денег на фондовом рынке, поэтому отказался от своей мечты заработать 10 миллионов.

**Если ваш термостат настроен на недостаточно высокую планку, вы будете считать это случайностью, кармой или невезением, будто всё против вас. Но на самом деле это не так. Если термостат установлен достаточно высоко, это не более чем временные неудачи.**

Однако разница между вами как человеком, мыслящим сквозь призму философии «еще одного раза», и всеми остальными заключается в том, что вы рассматриваете все препятствия как лежащих полицейских на пути к своим целям. Вы не используете временные неудачи как предлог для превращения их в постоянные. У вас достаточно мужества, чтобы взять ту планку, на которую настроен ваш термостат, и в итоге вы это сделаете.

Помните, как человек, живущий по принципу «еще одного раза»: перемены исходят от мыслей и действий. Эта книга посвящена не одному только образу мыслей или образу действий. Они должны происходить в унисон. Когда вы думаете и действуете конгруэнтно, ваш термостат не охлаждается. Напротив, это лучший способ повысить температуру термостата, чтобы добиться результатов, которых вы заслуживаете.

## **Три принципа изменения самовосприятия**

Как только вы принимаете тот факт, что изменение вашего самовосприятия – ключ к изменению жизни, возникает

вопрос: «Как мне перенастроить свой термостат, чтобы создать новое самовосприятие?» Этот процесс основан на трех основных принципах: вера, намерения и ассоциации.

## **ВЕРА**

В Евангелии от Матфея 17:20–21 сказано: «Истинно говорю вам: если вы будете иметь веру с горчичное зерно и скажете горе сей: “перейди отсюда туда”, и она перейдет; и ничего не будет невозможного для вас»<sup>1</sup>.

Вера способна свернуть горы, не говоря уже о перенастройке вашего термостата с целью изменить самовосприятие. Если вы верующий человек, независимо от того, какую религию вы исповедуете – христианство, буддизм, индуизм, ислам, иудаизм или любое другое религиозное учение, – в глубине души вы верите, что ваш Бог любит вас.

**Я верю, что происхожу от самой необычной ДНК в мире: ДНК Бога. Кроме того, я верю, что Он сотворил меня по Своему образу и подобию не для того, чтобы я жил с термостатом, установленным на 24 градуса. Мы были рождены, чтобы жить полноценной жизнью, основанной на вере, с термостатом, установленным на 38 градусов.**

Многие говорят, что живут по закону Божьему, но многие ли из нас могут сказать, что Бог и вера присутствуют во всех сферах их жизни? Несколько моих знакомых читают

---

<sup>1</sup> Синодальный перевод. См. [bible.by/syn/40/17/](http://bible.by/syn/40/17/). Прим. пер.

Библию, ходят в церковь и остаются добрыми и любящими людьми. Но распространяют ли они свою веру на отношение к своей физической форме, финансам, отношениям и бизнесу? Во многих случаях ответ – нет.

**Одно из условий для изменения вашего самовосприятия – позволить вере сворачивать горы во всех сферах вашей жизни.**

## **НАМЕРЕНИЯ**

*Когда наши поступки совершаются из добрых побуждений, мы ни о чем не жалеем.*

*Энтони Дуглас Уильямс, канадский писатель*

Я встречал многих людей, которые постоянно ругают себя за свое положение в жизни, вместо того чтобы сосредоточиться на намерении сформировать новое самовосприятие. Если вы один из них, все ваши усилия сводятся к тому, чтобы укреплять нынешнее самоощущение – свою настройку на 24 градуса.

Знакомы ли вам такие жалобы?

Я бы больше уважал себя, если бы получил повышение.

Моя жизнь пошла под откос с тех пор, как я три года назад развелась.

Я неудачник, потому что мне пришлось пройти процедуру банкротства во время пандемии.

Когда вы так думаете, вы не даете себе подняться с земли.

Это стопроцентно проигрышный подход. Вы несправедливы по отношению к самому важному для себя человеку – себе!

Мысля так, вы движетесь по нисходящей спирали, и чем ниже вы спускаетесь, тем труднее выбраться из нее и сформировать новое самоощущение. Вы привыкнете к разочарованию. Вы не захотите находиться среди людей. И, откровенно говоря, большинство людей тоже не захотят общаться с вами.

Вместо того чтобы злиться на жизнь, **измените шаблон.** Скажите себе, что намерены делать добро и служить другим. Создать процветающий бизнес и откладывать деньги на счет в банке. Бережно относиться к близким и быть достойным их любви и заботы. **Привнесите добрые намерения во все сферы жизни, и вы увидите, что произойдет.**

Ваши намерения заставят мозг сосредоточиться на создании нового самовосприятия. **Мозг выполняет те задачи, которые вы перед ним ставите.** Когда вы говорите ему, что именно хотите привлечь, он испускает внутренние сигналы, стимулируя ваши положительные стороны, и со временем это проявляется в новом самоощущении. Намерения – это валюта, позволяющая вам откладывать средства в «банк своего самовосприятия», вместо того чтобы совершать эпизодические набеги на этот банк и в итоге стать психологическим банкротом.

## **АССОЦИАЦИИ**

Задумайтесь над словами писателя Т. Ф. Ходжа: «Нас окружает лишь то, что внутри нас».

Нельзя по-прежнему жить при 24 градусах, если вы общаетесь с людьми, функционирующими на уровне 38 градусов.

**В близких отношениях вы впитываете черты, действия и убеждения тех, с кем общаетесь.** Сознательно и бессознательно их знания и идеи становятся частью вас. Вот почему нужно стремиться общаться со стоящими людьми, способными прямо или косвенно помочь вам стать тем, кто живет при 38 градусах.

Но если хотите поднять настройку термостата и изменить самовосприятие, возможно, вам придется попроситься со многими людьми в вашей жизни, живущими при 10 градусах.

Да, знаю, это порой непросто. **Пока не освободите место в своей жизни для правильных людей, вы будете увязать в отношениях, изживших себя и теперь мешающих вам.** Я не говорю, что это просто, но иногда необходимо.

Другой способ приблизиться к этому – **отказаться от 10-градусного поведения и поднять установки термостатов окружающих.** Это особенно полезный подход, когда речь идет о членах семьи или друзьях на всю жизнь, с которыми расстаться трудно.

Суть в том, что вы – отражение тех, с кем вы общаетесь. Если вы взаимодействуете с людьми, которые тянут вас выше

и повышают настройку вашего термостата, вы на правильном пути к созданию нового самоощущения.

Как только вы вооружитесь пониманием этих трех принципов, вы будете двигаться только вперед – при условии, что вы отрегулируете уровень уверенности в себе, необходимый для изменения вашей личности.

## Уверенность в себе – объединяющий фактор

Я расскажу подробнее о привычках в [главе 12](#), но уверенность в себе и ее связь с идентичностью – важные моменты, и о них стоит поговорить еще раз.

Первое, что нужно знать: **самовосприятие – не то же самое, что уверенность в себе**. Это то, чего вы, как вам кажется, стоите. Ваш внутренний термостат. Уверенность в себе – средство для достижения этой цели.

У уверенных в себе людей есть одна общая привычка – **умение сдерживать обещания, данные себе**. Если у вас есть привычка выполнять их, вы на пути к уверенности в себе.

Уверенность – это и форма доверия к себе, и, если вы не доверяете себе, вам стоит хорошенько задуматься о своей жизни.

Из этого также следует, что если вы робки, то не будете действовать. Если у вас есть сомнения, вы парализуете себя страхом. **Сомнения – продукт внешних факторов**. Это

инкубаторы негативных мыслей. Когда последние разрастаются, они захватывают все ваше сознание, оно становится непродуктивным и разрушительным.

Вот почему нужно **заботиться о своих мыслях**. Выпалывайте ментальные сорняки, угрожающие захватить полезные площади вашей психики. Всё выполоть не удастся, и это нормально. Уверенность в себе – не избавление от страха или робости. В любом случае речь идет о движении вперед за счет договоренностей, заключенных с собой.

Другой важный момент: **уверенность в себе создается изнутри**. И поскольку это внутренняя эмоция, можно обернуть ее себе на пользу.

Ральф Уолдо Эмерсон сказал: «То, что позади вас и что перед вами, меркнет в сравнении с тем, что внутри вас». Пусть эта мысль переварится в вашей голове. **Вы единственные, кто может решить, насколько уверенными в себе вы хотите быть. Нарушая внутренние договоренности, вы воюете только с собой**. Если это звучит не вполне здраво – так и есть. Не лучше ли приберечь силы для чего-то другого?

Как и в большинстве жизненных ситуаций, в попытке сдержать данное себе обещание **первый шаг всегда самый трудный**. Гарантирую, что, как только поезд ваших мыслей тронется, вы найдете импульс, необходимый для действия. Вы увидите результаты, когда выработаете новое самовосприятие. Эти результаты станут топливом, благодаря кото-

рому поезд и будет двигаться по рельсам дальше.

**Противоположность уверенности в себе – самосаботаж.** Он похож на компьютерный вирус, который прячется внутри многих людей и срабатывает только тогда, когда вы пытаетесь добиться прогресса в чем-то очень важном для себя. Самосаботаж порождает уныние и сомнение – смертельных врагов уверенности в себе.

Основатель Farnham Street Media Шейн Пэрриш прекрасно описал, как это может навредить вам: «Оптимизм может и не привести вас к успеху, но с пессимизмом вы точно его не добьетесь». **Саботируя себя, вы снижаете температуру своего термостата и лишаете себя радости, которая уже направлялась в вашу сторону.**

Может быть, это вы. Или кто-то из ваших знакомых. У некоторых просто талант получить дар, но затем обязательно все испортить. Хуже всего, что одни и те же люди повторяют такие ошибки снова и снова. Их называют «людьми-катастрофами» или теми, чья жизнь «еще не устаканилась». На самом деле **они попросту настроили свой термостат на то, чего, по моему мнению, заслуживают.**

Насколько часто вы наблюдали, как кто-то из ваших знакомых встречает женщину или мужчину своей мечты, а потом начинает изменять, вести себя пренебрежительно, неуместно или откровенно грубить? Знаете ли вы тех, кто заработал кучу денег, а затем начал разрушать себя, употребляя наркотики и алкоголь, пуская деньги на ветер или проиг-

рывающая их в казино? Большинство из нас знает поучительные истории о профессиональных спортсменах, которые пропускают тренировки, нарушают режим питания или предаются порокам, и в некоторых случаях это стоит им жизни. Все они демонстрируют самосаботаж, потому что их недисциплинированность – от недостатка уверенности в себе, которая не поддерживает уровень их самовосприятия на высоте. Показатель их внутреннего термостата не соответствует их первоначальному успеху. В конце концов он опускает температуру, и человек возвращается туда, где, по его ощущению, он и должен был находиться.

Грустно, когда так происходит, потому что так быть не должно.

**Чтобы избавиться от самосаботажа, уныния и сомнений, я выполняю такое упражнение.** Отслеживаю, когда у меня проскальзывает мысль, характерная для самосаботажа. Мысленно ее записываю. Затем визуализирую, как я ее вычеркиваю. В первый раз, как запишу мысль и вычеркну ее, она все равно видна. Поэтому я делаю это неоднократно, столько раз, сколько нужно, пока не перестану ее различать, потому что она будет тщательно зарисована и замарана. Когда мысль уже не видна, она вылетает и из моего разума. Он больше не живет ею, и **она утрачивает власть надо мной.**

Чтобы мыслить сквозь призму «еще одного раза», вы должны сдерживать правильные обещания, данные себе. Вы

должны устранить негатив и создать среду, где уверенность в себе станет преимуществом, а не очередным источником страха.

Теперь, когда вы больше знаете о том, как действуют вместе уверенность в себе и самовосприятие, пора рассмотреть заблуждения, способные помешать вам мыслить правильно.

## **Заблуждения об уверенности в себе и самовосприятии**

Распознавайте и отвергайте следующие заблуждения – и тогда вам будет проще строить новое самовосприятие.

- **Я то, чем я владею.** Многие связывают уверенность в себе и самовосприятие со своим имуществом. Они ошибочно полагают, что чем больше вещей они приобретут, тем выше будет их уверенность в себе и тем совершеннее станет их новое самоощущение.

Это не так. Это пустой подход к уверенности в себе и идентичности.

В приобретении материальных ценностей нет ничего плохого. Я бы солгал, если бы утверждал обратное. Но я не связываю свое имущество и материальные блага с уверенностью в себе и самовосприятием. Я сознательно разделяю их и вам советую.

- **Я – это мои достижения.** Это опасная ловушка, потому что всю жизнь вы будете испытывать ненасытную потреб-

ность чего-то добиваться, чтобы чувствовать себя комфортно и соответствовать вашему самоощущению.

Будьте проще. Вы – это вы. Вы посланы на Землю, чтобы совершать великие дела, но **подкармливание своего эго – коварная ловушка**. Во что бы то ни стало старайтесь совершить что-то выдающееся. И доводите свои попытки до конца. Но не увлекайтесь похлопыванием себя по плечу, чтобы не утратить смирение – обязательное качество. Помните: все можно потерять в одно мгновение. И если ваши достижения станут опорой для самодовольства, падать будет больно, гарантирую.

- **Я такой, каким меня считают другие.** Неверно. Сама суть уверенности в себе и интернализации поиска нового самовосприятия противоречит этому заблуждению. Перестаньте тешить свое эго. Не ставьте свою ценность в зависимость от лайков в соцсетях. Не выпрашивайте комплиментов. Так жить недостойно и убого. Это прямая противоположность повышению уверенности в себе и созданию нового самовосприятия.

- **Внешность решает все.** Очень многие попадают в эту ловушку, не понимая, какой должна быть красота. Особенно это касается женщин, которых бомбардируют телепрограммы, блоги, подкасты, соцсети и журналы, где особое внимание уделяется внешней красоте.

Но вот как обстоят дела на самом деле. **Истинная красота исходит изнутри.** Она проистекает из вашей души,

намерений, умения давать, отношения к людям, убеждений и душевной доброты. Заниматься своим здоровьем, худеть, красиво одеваться и следить за своим внешним видом, конечно, не помешает. Но штука в том, чтобы **делать это для себя, а не для кого-то еще**. Помните: вы – это ваша личность, а не отражение в зеркале.

Если вы мыслите в парадигме «еще одного раза», ваше самовосприятие определяет, кто вы. Используйте три принципа, описанных выше, и демонстрируйте уверенность в себе в поисках правильной температуры для своего внутреннего термостата. Когда вы ее найдете, вы встанете на правильный путь не только к формированию более качественного самовосприятия, но и к лучшей жизни.

## Глава 2. Принцип «еще одного раза» и жизнь в Матрице

*Это твой последний шанс. После этого пути назад нет. Примешь синюю капсулу – и сказке конец, проснешься в своей постели и поверишь во что хочешь. Примешь красную капсулу – останешься в Стране чудес, а я покажу тебе, как глубока кроличья нора.*

*Морфеус, «Матрица»*

Я фанат «Матрицы». Мало того что для своего времени (фильм вышел в 1999 году) это был прорыв в киноискусстве. Помимо прочего, он преподносит уроки в духе моей философии. Если вы еще не видели «Матрицу», ничего страшного. Вы всё поймете через мгновение. Кроме того, имейте в виду: ниже будут спойлеры.

В «Матрице» рассказана история программиста Томаса Андерсона (в исполнении Киану Ривза), ведущего двойную жизнь: в параллельном мире он известен как хакер Нео. Он объединяет усилия с легендарным хакером Морфеусом в стремлении уничтожить искусственный интеллект, управляющий жизнями людей и известный как Матрица. Пока они сражаются с агентами, защищающими Матрицу, у Нео начинают проявляться сверхчеловеческие способности, в том числе умение замедлять время. Это указывает на то, что он

может быть Избранным для того, чтобы разрушить Матрицу.

Что касается **Избранного**, я хочу, чтобы вы кое-что поняли. Когда вы видите счастливую или финансово благополучную семью, вы должны понимать: они не всегда были счастливы или успешны. Но однажды появился Избранный член этой семьи, и вот он-то и изменил навсегда ее жизнь.

**Избранный** меняет эмоции, финансы, уровень удовлетворенности, образ мышления семьи и многое другое.

У нас в семье Избранный – я. Не потому, что я этого хотел или мне это нравилось, а потому, что я был готов бороться и понял, что именно нужно для того, чтобы быть Избранным.

**Я молюсь, чтобы вы стали Избранным для своей семьи.**

**История о том, что Нео был Избранным, нравится мне потому, что я считаю это метафорой происходящего в любой семье.**

Повторю: когда вы видите счастливую, успешную семью, мечты которой воплощаются в жизнь, знайте: изначально все было иначе. А затем в этой семье появился **Избранный** и навсегда изменил ее традиционный уклад.

Я рассказываю вам о Матрице, чтобы вы могли стать **Избранным** для собственной семьи.

Только не удивляйтесь.

**А что, если я скажу вам, что вы уже живете в своей Матрице?** Глубоко внутри вас уже действуют силы, которые

затормаживают некоторые аспекты вашей жизни, интерпретируя и подкрепляя то, что вы и так уже запрограммировали в своем сознании. Вы даже не осознаёте, что это происходит.

Но оно происходит.

Ваша Матрица – более простое название **ретикулярной активирующей системы**, или РАС. Это фильтр, придающий вес важным вещам в вашей жизни и отфильтровывающий менее значимые.

Так же, как новое самовосприятие, РАС важно понять, поскольку она станет связующим звеном между многими другими главами этой книги.

Очень важно понимать научные данные, лежащие в основе РАС. Но поскольку людей иногда пугают или отталкивают сложные понятия и термины, я перевел обсуждение в более доступную и удобоваримую форму и описываю эту концепцию на примере «Матрицы».

Как бы вы ни называли ее – РАС или Матрицей, – помните об этом.

**Представьте, что РАС – это фильтр, демонстрирующий вам, что для вас наиболее важно в жизни.**

Вот пример, который иллюстрирует принцип действия РАС. Допустим, вы хотите купить синий фургон. И тут же вам повсюду начинают попадаться синие фургоны. Вы можете замечать их даже через три полосы на автостраде, когда мотаетесь по делам или отвозите детей в школу.

Знаете что? Эти синие фургоны всегда были вокруг вас,

просто вы их раньше не замечали. Но теперь вы их видите, потому что они включены в вашу РАС. Ваше сознание выискивает их с помощью фильтра с того момента, как они стали для вас важны.

# 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.