

Карма сутра

от Стива

ФРАНЦУЗСКИЙ
БЕСТСЕЛЛЕР

ВСЕ, ЧТО ВЫ ДЕЛАЕТЕ, НЕ ИСЧЕЗАЕТ ИЗ ЭТОГО МИРА.
ВСЕ, ЧТО ВЫ ДУМАЕТЕ, ОПРЕДЕЛЯЕТ ВАС

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

Стив
Карма с утра. Все, что вы
делаете, не исчезает из
этого мира. Все, что вы
думаете, определяет вас
Серия «Хиты саморазвития»

indd предоставлен правообладателем
http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=69760276
ISBN 978-5-04-193050-9

Аннотация

Эта книга для тех, кто отказывается выпускать наружу то, что съедает изнутри. Для тех, кто давно перестал быть искренним с самим собой. Для тех, кто боится тишины, каждый раз заполняя ее бессмысленными разговорами.

Эта книга – плечо доброго друга, на которое можно опереться в моменты бессилия и смирения с неудачей. Написанная французским предпринимателем под псевдонимом Стив, она учит отрачивать крылья заново после каждого промаха, позволять себе принимать решения душой, находить собственные смыслы. Очень честная и невероятно мудрая, эта книга приглашает вас стать счастливее.

В формате PDF A4 сохранён издательский дизайн.

Содержание

Предисловие	7
Пролог	9
Глава 1	12
Конец ознакомительного фрагмента.	26

СТИВ

Карма с утра

Все, что вы делаете,

не исчезает из этого

мира. Все, что вы

думаете, определяет вас

© Порошина А. И., перевод на русский язык, 2023

© Бортник В., иллюстрация, 2023

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2023

* * *



Слово «карма» используется в книге как универсальный термин: судьба, закон притяжения, мектуб или то, что вам ближе и больше нравится. Вы можете вложить в это слово все, что пожелаете, будь то священное или мирское, главное – что оно говорит о вас!

На эту книгу меня вдохновили реальные события, но некоторые персонажи придуманы, а факты – немного романтизированы.

Предисловие

«Карма-сутра» родилась летним вечером. Из шутки, на спор, в ответ на вызов, брошенный в разговоре с друзьями за чашкой мятного чая на берегу Средиземного моря. Где-то между двумя медитациями.

– Ты мог бы написать книгу, чтобы поделиться всеми этими крупницами золота, которые превратятся в самородки! – говорит мне друг.

Я принимаю эту идею и отпускаю ее в ночь. Рано утром беру лист и ручку, чтобы запрограммировать свое подсознание. Ставлю цель, не ожидая ничего, кроме удовольствия. И возникает название – «Карма-сутра».

– Позор! Только не ты! Представь, как ты облажаешься! – услышал я.

– Спасибо за твое ценное мнение!

Невозмутимый, я заявил, что напишу книгу за пять дней, она будет продаваться тиражом 10 000 экземпляров без поддержки издательства. Один, без соавторов, я намеревался сделать ее бестселлером на Amazon. И сдержал обещание. Результаты превзошли мои ожидания, а также масштабы: книгу на перевод просили Россия, Испания, США.

Эссе превратилось в концепцию. Я стал писателем, вновь взяв перо и вернувшись к любимому делу своей юности. Снова открыл для себя эту страсть, ощутил искру, желание

поделиться с вами тем, что заставляет меня держаться на плаву, чувствовать, созидать... жить.

Я прошел через непростой опыт: превратил свинец в золото – эссе в произведение искусства. Эта книга появилась на базе моих наработок, я усовершенствовал ее первую версию, чтобы каждый нашел в ней свой луч света – тот, что заставляет трепетать, идти вперед, созидать и выживать.

Стив

Пролог

Остается еще несколько сотен метров, но я никак не могу осознать это... В море теряешь все ориентиры, думаешь уже не о расстоянии, а о времени, проведенном в воде. Впереди нас ждут тысячи зрителей и пресса. Они кажутся такими крошечными, такими далекими...

За нашими передвижениями следят с нескольких лодок, наблюдают, подбадривают нас. Мне все еще холодно. Мне было холодно с самого начала. Тело онемело, а дрожь прекратилась только благодаря постоянным усилиям. Единственный ориентир – это цель, которую нужно достичь. Необходимо сосредоточиться на ней, адаптироваться к холодной воде, не думать об этом, плыть дальше. У меня болят плечи, я больше не чувствую ног. Я машина, и двигаюсь вперед на автопилоте. Подумать только, в детстве я боялся плавать... Боялся, что в этой бескрайней воде волны захлестнут меня, унесут... «Ты можешь! Ты сделаешь это! Плыви, Стив, плыви! Это всего лишь вершина, которую нужно покорить, не более того!»

Я знаю, что не один. Нас сотни, и мы – первая французская команда, принявшая участие. Я с ними. Они со мной. Мы подготовились. Мы пройдем этот путь до конца! Соmnения исчезают. Движения моих рук становятся автоматическими. Финиш близко. Я слышу одобрительные возгласы

толпы. Восстанавливаю свои силы. Опираюсь на волны. Я избегаю мыслей об усталости и боли. Всего несколько минут, несколько десятков метров... А вдруг судорога? А если я не смогу? Я сейчас потеряю сознание... «Стив, не засыпай! Это убеждения, просто убеждения. Ты решил, что сделаешь это! Наклоняйся и плыви!» Не думать об этом, плыть еще и еще, держать цель в поле зрения.

Я все отчетливее вижу, как зрители машут руками, ободряюще кричат. Их энергия несет меня. Еще несколько метров... Трудно поверить: я доплыл! Мое тело удивляется и расслабляется, когда ноги наконец касаются песка, твердой земли. Я шатаюсь. Не могу встать. Падаю на колени на пляже и задыхаюсь, руки дрожат, сжимая песок. Внезапно накатывает сильная тошнота. Несколько спазмов, и теперь меня рвет перед прессой, камерами. Кислота смешивается с привкусом соленой воды, которая высушила мой рот... Люди говорят со мной, но я едва различаю движение их губ, ничего не слышу. Они гордятся мной. Кажется, я вижу членов моей команды совсем рядом. Все как в тумане. Я все еще в каком-то вакууме, в ушах звенит, сердце колотится как сумасшедшее в моей груди. Я даже слова не могу произнести. Кажется, еще немного, и я взорвусь. Мне нужно сосредоточиться на своем дыхании... «Вдохни, приди в себя, Стив, выдохни, все в порядке, ты пришел...»

Я дрожу, закутавшись в одеяло. Слышу вокруг смех, крики радости. Постепенно мои ноги, кажется, возвращаются к

жизни. Я выпрямляюсь, встаю, еще неуверенно, но стою.

Трое ребят из моей команды берут меня на руки, несколько слезинок падают на этот пляж как символ памяти, на острове Горе. Я наконец осознаю, чего мы только что достигли: «Я сделал Дакар – Горе! Мы сделали Дакар – Горе!..» Остальные члены команды присоединяются: «Мы крутые! Мы сделали это!» Да, мы смогли. Мы снова преодолели наши страхи, сомнения, опасения и установки. Да, еще раз... Мы не те, кем вы нас представляете. Мы те, кем сами выбрали быть.

Позвольте, я расскажу вам, как все начиналось...

Глава 1

Стратегия кислородной маски

Деревня, затерянная в горах Афганистана, раннее утро. Середина зимы. Кругом снег, и солнце только встает. Все белым бело. Тишина успокаивает и умиротворяет. Скот в стойле, люди в тепле, слышны только голоса нескольких голодных птиц.

Сюда прибыл мой отряд смерти.

Нам нужен вражеский передатчик, у нас приказ: ничто и никто не должны препятствовать нашей миссии. Если жители деревни вмешаются, их придется убить. Всех: мужчин, женщин и детей. Возможно, у двух или трех из них есть взрывчатка. Даже самодельная – могу сказать, что она без проблем оторвет ногу или голову. Нас двенадцать. Для того чтобы забрать передатчик, поместить его в безопасное место, а затем вернуть обратно на базу, нужно не менее двух человек.

Жители деревни заметили нас. Начинаются боевые действия. Через несколько минут тишина уступает место дьявольскому грохоту. Вязкий красный цвет окрашивает безупречную белизну. Выстрелы множатся. Жители деревни рассредоточились. Мы окружены. Часть отряда должна прикрыть другую часть, пока те пересекут деревню и достигнут

склона горы, где спрятан передатчик. Мы ко всему готовы, но люди в деревне нас не пропустят. Выстрелов все больше. Звуки детонации сливаются с криками раненых. Один из моих приятелей получает пулю в глаз, его мозг вылетает и попадает на форму стоящего сзади парня. У меня даже нет времени ни на рвоту, ни на крик. Мы стреляем без перерыва в тех, кто держит оружие и атакует нас. Я убиваю мать с ребенком. Она держала пистолет и пыталась сбежать. Собиралась застрелить одного из моих приятелей. Я выстрелил в спину, женщина рухнула головой в снег. С ужасом я понял, что только что убил ее ребенка. Она держала мальчишку на руках, пуля прошла через них обоих. Они пропитались кровью.

Мы убиваем, не задумываясь. Адреналин берет верх. Слышны крики со всех сторон. В этой суматохе трудно видеть ясно. Позади меня мои товарищи пытаются укрыться, но делают это слишком медленно. В нашей линии обороны образуется брешь: половина отряда ранена, два парня уже мертвы. Мы перегруппировались, чтобы заполнить дыры и достичь цели.

Главное – передатчик. Мы с товарищем должны до него добраться. Это не наш выбор. Нас назначили на эту миссию задолго до начала бойни. Поэтому мы как сумасшедшие ползем к горе, как можно быстрее. Наши тела, грязные и окутанные грязью, оставляют большие красные борозды на снегу. Мы продвигаемся вперед, но жители деревни вызвали под-

крепление, и в бой вступают парни с осколочными гранатами. Линия обороны серьезно пробита. В этот момент граната падает в десяти сантиметрах от лица моего товарища, стоящего передо мной. Удар поднимает его в воздух, как в замедленной съемке. Потом он падает тряпичной куклой, с разорванным животом и внутренностями наружу. Он кричит от боли и ужаса.

Я знаю, что не должен даже оборачиваться, моя задача – добраться до передатчика, не задавая никаких вопросов. Но я не могу просто оставить его. Он мой друг.

Я хватаю его за руки и тяну по снегу, чтобы добраться до убежища. Фатальная ошибка: я не замечаю парня слева от меня. Не успеваю пройти и пятнадцати метров, как пуля прошивает мое горло. Металлический вкус крови проникает в рот.

Игра окончена.

* * *

Сейчас 5 часов утра и еще темно. Все отряды казармы собрались в лекционном зале. Некоторые из ребят еще зевали, но уже широко открыли глаза, и в них отразилась тревога. Командир вошел в зал, хлопнув дверью, а затем закрыл ее на ключ, что не придало нам спокойствия. Он медленно

скрестил руки и молча начал вышагивать по сцене. Спустя две или три долгих минуты он открыл рот, чтобы подвести итоги операции-катастрофы: мы могли все погибнуть в ней. А это были просто учения. Для него это не имеет значения. Как и для нас, кстати. Были использованы все средства, чтобы максимально приблизить условия к реальным. В помещении, должно быть, не больше восьми градусов. Командир в футболке. На каждом участке его тела угадываются выступающие мышцы, вплоть до натянутого, изрытого морщинами лица, которое постоянно напряжено. Его узловатые руки покрыты татуировками. На правом предплечье несколько имен – солдаты, которых он потерял. Он стоит перед нами и переводит взгляд с одного на другого.

«Вы слышите эту тишину? – спрашивает он. – На войне нет ничего хуже тишины. Тишина означает, что вы все мертвы».

Все молчат. Кстати, когда этот командир говорит, не слышно ни звука. Я боролся за то, чтобы оказаться в его отряде. Для меня он лучший, своего рода мастер войны. Гений, сочетающий Марка Аврелия, Чингисхана и Майка Хорна. Человек, который поднимается на гору за два часа и, на свистывая, спускается обратно за тридцать минут. Он может неделю сидеть на задании в яме в горах, есть крыс и пить дождевую воду, а затем свежий и бодрый спуститься обратно, словно был на спа-процедурах. Так что, когда он так бу-

дит нас в 5 утра, чтобы подвести итоги вчерашнего учения, это скорее предупреждение, чем развлечение.

«Кто летел сюда на самолете? Поднимите руку!» – говорит он наконец. Половина зала поднимает. Другая, наверное, недоумевает, к чему он клонит. «Итак, для всех: когда вы летите на самолете, перед самым взлетом стюардесса знакомит вас с инструкциями по безопасности в случае возникновения проблем во время полета. Она объясняет, что при разгерметизации перед вами автоматически выпадут кислородные маски. Если это произойдет, вы должны правильно надеть маску на лицо, а затем помочь окружающим надеть свои. Вам доступно объясняют, что, если вы путешествуете с ребенком, сначала нужно надеть маску на себя, а потом на него...»

Мы молча наблюдаем за командиром. Страх растекается по нашим венам так же быстро, как яд черной мамбы. Мы все помним, как в последний раз он запер нас в комнате площадью пятнадцать квадратных метров. Нас было человек десять. Перед тем как закрыть дверь, он бросил нам гранату со слезоточивым газом и одну кислородную маску. Мое горло и глаза до сих пор помнят это...

Словно читая наши мысли, командир добавляет: «Помните, как вы были заперты, как лабораторные крысы, в комнате, наполненной слезоточивым газом? Еще немного, и вы бы поубивали друг друга, как идиоты, чтобы надеть кислородную маску. В итоге я выпустил вас, но только тогда,

когда вам уже отказывали глаза и глотка. Если бы вы были умнее, только один надел бы маску. Через пять секунд он бы выбил дверь и помог другим выбраться».

Эту речь командира я до сих пор помню. Тогда он дал мне пощечину, и она до сих пор актуальна. Некоторые люди приходят ко мне во время обучения и спрашивают: «Как я могу помочь другим? Я бы хотел быть полезным!» Мне достаточно пяти минут, и я пойму, что человек просиживает диван у друга, одинок, живет на пособие и изредка подрабатывает, чтобы как-то проживать эту жизнь. И все же первый вопрос, который он задает: «Как я могу помочь другим?» Именно здесь надо вспомнить стратегию кислородной маски: иногда то, что вы не делаете, оказывает такое же влияние на ваше будущее, как если бы вы делали что-то.

ПРАВИЛО КАРМЫ № 1

То, что вы не делаете, влияет на ваше будущее не меньше, чем то, что вы делаете.

Однажды я летел в самолете с женой, и она сказала: «Эти инструкции – бред какой-то! Если я путешествую с малышом и случится что-то подобное, я сначала спасу его, а потом надену маску». Я ответил: «Отличная идея, дорогая, это

лучший способ, чтобы вы оба умерли. Если ты не наденешь маску первая, остается пятнадцать секунд, прежде чем ты потеряешь сознание».

Если моя супруга потеряет сознание до того, как сможет надеть маску, то, даже надев маску на нашего ребенка, она не сможет ни защитить, ни спасти нашего ребенка. Ни тот, ни другой не выжили бы. То же самое в деревне в Афганистане, Косово или в вашем городишке. Если вы хотите играть в героев, не ставя свою жизнь в приоритет, все, что вам удастся сделать, – это умереть, оставив другого человека в беде. Самое важное – не упускать из виду самое главное.

ПРАВИЛО КАРМЫ № 2

**Самое важное – это сохранить
самое важное как самое важное.**

Долгое время я путал эгоизм, самолюбие, гордость, нарциссизм и эгоцентризм. У этих терминов есть точка отсчета: эго, «я», интерес к собственной персоне. Как говорила писательница Кристиан Зингер¹ в одном из шоу для швейцарского телевидения: «Пока мы не влюблены в себя самих, мы

¹ Christiane Singer, La Transmission de l'essentiel, émission «Racines» du 13 mai 2005 sur la télévision suisse TSR. – *Прим. авт.*

опасны для других людей, поскольку постоянно ищем компенсации в других». Другими словами, любите прежде всего себя – только так вы будете в гармонии с самим собой и справедливы в своих отношениях с другими. В определенном контексте не быть эгоистом, не думать в первую очередь о себе – значит «не оказать помощь человеку, находящемуся в опасности». Эгоизм не следует путать с эгоцентризмом. Эгоцентризм – нарциссическое отношение. Тогда человек вступает в отношения, не заботясь о другом. Его главная цель – удовлетворить свои интересы. Эгоизм идет рука об руку с чувством собственного достоинства, он не разрушителен и поэтому может сосуществовать с альтруизмом. Быть эгоистом – значит уметь уделять себе время – для того, чтобы перезарядить свои батарейки, формироваться, обучаться, выстраивать себя и трансформироваться.

ПРАВИЛО КАРМЫ № 3

**Пока вы не любите себя, вы –
опасная компания для других.**

Некоторые люди хотят построить империю – финансовую, гуманитарную, предпринимательскую... Эгоист понимает, что должен выстроить свою внутреннюю империю, прежде

чем создавать внешнюю. Он не боится отказывать другим. Когда он ощущает, что чего-то не хочет, и говорит «нет», то борется с неразберихой и проясняет свою жизнь.

Отдающие должны научиться устанавливать границы, потому что те, кто берет, иногда не знают границ.

ПРАВИЛО КАРМЫ № 4

Отдающие должны научиться устанавливать границы, потому что те, кто берет, иногда не знают границ.

Научиться уважать себя, думать о себе, верить в себя – значит работать над своими ограничивающими убеждениями, которые могут помешать вам реализовать свой потенциал. Внедрение новых привычек и позитивных установок изменит вашу жизнь!

* * *

Именно в спецназе я понял силу и важность ментального программирования для спасения своей шкуры в экстремаль-

ных условиях. Чтобы каждый мог смоделировать этот процесс, предлагаю следующую метафору: у вас есть компьютер? Если он работает хуже, чем в день покупки, не думаете ли вы, что все дело в вирусе? Спросите себя, все ли входящие уведомления вы прочитали.

Последний вопрос: вы устанавливали на него какие-то программы?

Наш мозг – это сверхмощный компьютер, и, как эта машина, он может быть поражен одним или несколькими замедляющими вирусами.

Когда мы родились, родителям не выдали инструкцию, объясняющую, как работает мозг, как помочь нам развиваться, как мотивировать нас. К вирусам, засоряющим наш мозг, относятся и ограничивающие убеждения. Все просто. Представьте, что вы стоите перед целью и думаете: «У меня никогда не получится!» Эта фраза похожа на инъекцию компьютерного вируса в ваш мозг. То же самое, когда кто-то говорит вам: «Это невозможно! Это случается только с другими», – это тоже компьютерный вирус. Хорошая новость в том, что есть способы превратить эти ограничивающие убеждения в ваших помощников, и тем самым обезвредить вирус.

Первый метод: межличностное позитивное переформулирование

Например, если человек говорит вам: «Это невозможно!

И случается только с другими», перефразируете эти слова на позитивный лад: «Если это сделали другие, значит, и я смогу». Вы только что превратили вирус в лекарство.

Второй метод: внутриличностное позитивное переформулирование

Иногда мы вводим себе самые страшные вирусы. Так что не менее важно перефразировать то, что шепчет ваш внутренний голос. Например, совершив ошибку, вместо того чтобы сказать: «Я был глупым! Почему я не сделал то или это?..», вы можете превратить вирус в противоядие, переформулировав вашу мысль так: «Я должен был лучше использовать свой потенциал и свой интеллект».

Третий метод: установка антивируса

Существует программное обеспечение, инструменты и другие средства усовершенствования, чтобы лучше узнать себя и других. Также есть возможность установить эти программы и приложения в свой мозг. Предлагаю установить программное обеспечение вместе, чтобы полностью изменить ментальное программирование за считанные секунды. Проведем эксперимент. Оглянитесь вокруг и за пятнадцать секунд найдите как можно больше объектов синего цвета. Готово? (Не читайте далее, пока не выполните действие.)

Теперь закройте глаза и посчитайте количество найденных предметов. Получилось?

Как только посчитаете, снова закройте глаза и скажите вслух, сколько оранжевых предметов находится в комнате... И? Вы точно не сможете, хотя внимательно наблюдали за комнатой. Что случилось? Все просто, я только что запрограммировал ваш мозг, чтобы он провел операцию. Она заключалась в том, чтобы увидеть только синее, не обращая внимания на все остальное. И если вы не можете видеть оранжевый объект, то потому, что вы не были запрограммированы на эту операцию.

В жизни то же самое. Если вы заразились вирусами от семьи, друзей или знакомых, постоянно говорящих: «Ты не можешь!», «У тебя не получится!», в вас запрограммированы причины (внутренние или внешние), чтобы игнорировать положительное (в нашем примере – оранжевый цвет в комнате). Потому что вас запрограммировали негативно, то есть даже если ваш мозг захочет найти что-то позитивное, в режиме саботажа он не сможет отреагировать на этот запрос.

Для вашего личного развития важно принять одно решение здесь и сейчас: до конца своей жизни я беру под контроль свой бортовой компьютер.

Что для этого нужно: закладывайте в себя намерение, как семя, с абсолютной уверенностью, что оно прорастет. Время от времени просто возвращайтесь и поливайте его, повторяя себе: «Ваше имя, не сдавайся...»

ПРАВИЛО КАРМЫ № 5

Не сдавайтесь!

Четвертый метод: устранение отрицания

Если я попрошу вас не представлять Микки Мауса, солнце, динозавра или яблоко, вы обязательно их представите. Я сказал вам не делать этого, но изображения появляются в вашем мозгу спонтанно. Эмиль Куэ, автор одноименного метода, говорил: «Когда воля и воображение вступают в конфликт, воображение всегда побеждает». С вашим ребенком то же самое. Если вы скажете ему: «Не ставь сюда стакан!», скорее всего, он будет повторять одну и ту же ошибку, потому что проблема исходит от вас. Вы сказали ему, чего он не должен делать, но не сказали, что должен. Важно позитивно перефразировать свои цели. Начинать с «Я не хочу...», «Я больше не хочу» или «Я хочу прекратить...» – нецелесообразно. Нужно перепрограммировать мозг, создать новый нейронный путь, чтобы удерживать только позитив и приучить разум к новому функционированию. Думайте о решении, а не о проблеме. Важно говорить с другими и даже с самим собой, проговаривая желаемое, а не то, чего больше не хотите. Например, мы не говорим себе: «Я хочу бросить курить»,

это нецелесообразно. Спросите себя, как вы хотите себя чувствовать. Свободными? Тогда, как вариант, скажите: «Хочу чувствовать себя свободным, здоровым, дышащим полной грудью».

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.