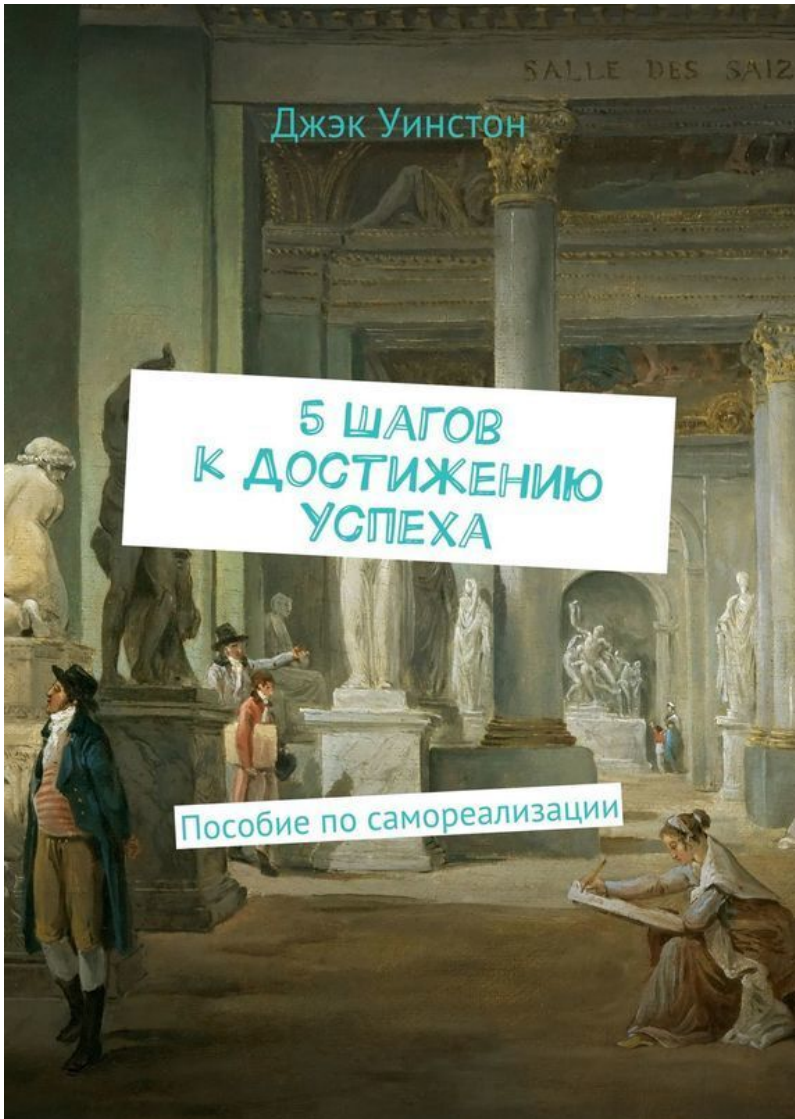


SALLE DES SAIZ

Джэк Уинстон

5 ШАГОВ  
К ДОСТИЖЕНИЮ  
УСПЕХА

Пособие по самореализации



**Джэк Уинстон**

**5 шагов к достижению успеха.**

**Пособие по самореализации**

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=11278860](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=11278860)*  
*ISBN 9785447412968*

**Аннотация**

Представьте, что жизнь – это компьютерная игра. Вы выполняете пошаговые действия и добиваетесь успеха. Любая игра содержит инструкцию, следуя которой можно добиться успеха в игре. Эта книга есть попытка написать инструкцию о том, как жить. Она содержит рекомендации, как добиться успеха за относительно короткое время.

# Содержание

Введение	5
Шаг №1. Позитивно мыслить	8
Как мы мыслим?	8
Избавление от негативных мыслей	11
Конец ознакомительного фрагмента.	17

**5 шагов  
к достижению успеха  
Пособие  
по самореализации**

**ДЖЭК УИНСТОН**

© Джэк Уинстон, 2017

ISBN 978-5-4474-1296-8

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Введение

Представьте, что жизнь – это компьютерная игра. Вы выполняете пошаговые действия и добиваетесь успеха. Любая игра содержит инструкцию и правила, следуя которым можно добиться успеха в игре. Даже самые элементарные технические устройства имеют инструкцию по использованию. А вот самое сложное понятие в мире – жизнь человека – не имеет никакой инструкции. Никто толком не объяснит, как в нее играть. Как жить, что делать, как добиваться успеха? Ведь это самое главное, о чем мы должны заботиться. Жизнь каждого человека имеет огромную ценность. И если мы будем ее использовать правильно, то человечество достигнет огромного прогресса, а каждый отдельно взятый человек обретет счастье и благополучие. Эта книга есть попытка написать инструкцию о том, как жить. Она содержит рекомендации, как добиться успеха за относительно короткое время.

Большинство людей каждый день на протяжении нескольких тысячелетий просыпается утром с одними и теми же психическими проблемами, испытывает несчастье, беспокойство, депрессию. А можно ли все это не испытывать? Можно ли избавиться от всех проблем? Да, можно. В этой книге содержатся ответы на эти вопросы.

Самая главная цель каждого человека – обрести сча-

стью. Чистый воздух, вода, качественная пища, уютное жилье в благоустроенном городке в процветающем государстве, доброжелательные взаимоотношения с другими людьми и стабильный источник дохода от любимого занятия – все это может помочь нам быть счастливыми. Если вы хотите что-то получить, вы должны быть готовы пожертвовать для этого тем, что вы имеете. Например, временем, деньгами, энергией и т. д. В противном случае, ваши шансы на получение результата равны нулю. При отсутствии действий, отсутствует и результат. Человек будет получать то, что он получает сегодня, при совершении тех же действий, которые совершает сегодня.

В этой книге использованы самые базовые законы жизни, простые понятия философии и психологии, так как, из них и состоит наш мир. Если мы осознаем элементарные законы нашей жизни, то сможем также осознать те силы, которыми мы обладаем. Эти силы достаточно велики и они дают нам множество возможностей. Но, для начала их применения, желательно, чтобы мы стали более осознанными. Мы должны понять, что полезно для нас и, далее, путем осознанных действий, получить желаемый результат. А для этого мы должны сформулировать наше желание в виде конкретной цели.

Цель является концентрирующим фактором наших действий. Подобно рассеянным лучам света, пропущенным через увеличительное стекло, наши стремления сосредоточат-

ся в одной точке и будут прожигать ее, пока она не загорится. Все наши действия возникают из необходимости достичь определенной цели. Иногда эти цели являются неосознанными и ощущаются нами в виде абстрактных желаний. Если мы не знаем, куда хотим пойти, то, соответственно, не знаем, какой дорогой идти. Важно, чтобы мы знали наш ориентир. Это позволит нам добиться в жизни гораздо большего, нежели бесцельные действия.

Заставить себя желать чего-то очень трудно. Желание должно быть естественным. Оно должно проистекать от ваших потребностей. Лишь тогда желание способно иметь силу, которая будет двигать вас вперед.

Осознание мною того, что я должен внести вклад в общее развитие человечества и того, что я до сих пор не сделал полезного для общества, заставляет меня трудиться усерднее. Я прочитал столько прекрасных книг, узнал много полезных вещей, а что я отдал взамен? Я хотел, чтобы эта книга читалась легко, приятно и оказала на вашу жизнь реальный эффект. Иначе, какой смысл в учебнике, если он не имеет практического значения. Многие идеи, приведенные в этой книге, уже давно доказали свою состоятельность и практичность. Опирайтесь на то, что верно работает – лучший способ достичь успеха.

# Шаг №1. Позитивно мыслить

## Как мы мыслим?

Нашу жизнь можно изменить. Для этого не надо переворачивать горы и совершать героический поступок. Требуется всего лишь изменить наши мысли.

Обычно, люди не обращают внимания на свои мысли. Мысли сами текут в неизвестном направлении. В основном, это отрицательные мысли, которые ввергают нас в депрессию, делают нас слабыми и незащищенными. Это означает, мы не живем сознательной жизнью. У людей есть сознание, но оно управляется извне. Мы реагируем на внешние раздражители, вместо того, чтобы самим определять наши действия. Мы бессознательно реагируем на внешние обстоятельства и события.

Подсознание-это молчаливый компьютер. Оно молча отвечает на команды. При этом, ответ всегда в точности соответствует заложенному сценарию. А они заложены нашими родителями, воспитанием, окружением и жизненным опытом. Именно подсознание управляет нашими эмоциями, чувствами и реакциями на раздражители. При этом оно реагирует на раздражители согласно сформированным нейронным связям на основе ассоциации и опыта. И что самое

важное, мы можем управлять своей мыслительной деятельностью, действиями, а, следовательно, нашими чувствами и эмоциями.

Подсознание всегда находится в дремлющем состоянии. Мы видим лишь его сигналы в виде изображений во сне. Эти изображения носят абстрактный характер и построены на основе ассоциаций. Если вы когда-нибудь играли игру в ассоциации, вы знаете, что ассоциируемые объекты не всегда логически взаимосвязаны. Один и тот же объект у разных индивидуумов вызывает совершенно разные ассоциации. Поэтому никогда не читайте сонники и гороскопы – в них нет ни слова правды. Они могут настроить ваше подсознание на неблагоприятные события, описанные в таких псевдо предсказаниях.

Алгоритм действия нашего мозга вполне предсказуем и понятен. Определенный раздражитель через наши органы чувств попадает в мозг. Оттуда сигнал идет в разум, который контролируется сознанием, и в подсознание. Подсознание сразу же дает реакцию. Эту реакцию можно выразить, а можно и сдержать с помощью разума. Поэтому мы должны правильно настроить подсознание, чтобы оно всегда давало правильную реакцию. Тогда у нас не будет необходимости сдерживать негативные эмоции. Их попросту не будет.

Ментальные страдания человека гораздо мучительные, чем физические. Поэтому организм переводит эмоциональные страдания в физические. Отсюда появляются недуги

и болезни. Мозг человека в первую очередь заинтересован в физическом выживании. И физическая боль быстро вытеснит ментальную. И ваши мысли будут беспокоить только физические болезни. Из этого следует вывод, что источниками многих болезней являются подавленные негативные эмоции.

Как только я взял под контроль свои мысли, моя жизнь кардинально изменилась. Теперь я могу по своему желанию радоваться, смеяться, любить, быть довольным жизнью, уверенным, терпеливым, избавляться от вредных привычек. Потому что, все это напрямую связано с образом мышления. Это самое величайшее открытие всех времен. Себя и окружающий мир можно изменить, изменив лишь наши мысли о себе и окружающем мире. При этом физические свойства и положение вещей не изменится. Все останется так же, как и было до изменения вашего сознания. Но теперь вы будете воспринимать все по-другому.

Наша способность мыслить – это божий дар, благо. И мы должны использовать его во благо нас и окружающего мира. Заброшенные мысли – это мусор, который будет накапливаться и наносить вред нам самим и окружающим. Поэтому устраните все бесконтрольные мысли из вашей головы. Держите ваш разум чистым, открытым и ясным. Используйте вашу способность мыслить на благие дела. Человек способен достичь очень многого, потому что обладает способностью мыслить, осознавать свои поступки, воображать, планировать и действовать по своему усмотрению.

# Избавление от негативных мыслей

Память человека можно изменить. Но это очень трудоемкая задача. Некоторые ученые предлагали даже физическое уничтожение клеток мозга, которые содержат неприятные воспоминания. Нейроны мозга являются сложнейшими, взаимосвязанными нитями. Легче изменить наше переживание конкретного опыта. Что мы чувствуем когда в памяти всплывает какое-то неприятное воспоминание? Мы чувствуем обиду, раскаяние, вину или недовольство. Эти наши чувства и отношение к памяти можно изменить. Можно изменить то, как вы себя вели и чувствовали, когда пережили этот опыт. Можно представить себя смеющимся в тот момент, когда происходили эти события. И в дальнейшем, когда подобное событие вновь попадетс вам на жизненном пути, у вас уже будет другая, позитивная реакция. Потому что подсознание обратиться к памяти и выдаст аналогичную реакцию, что и в предыдущий раз.

Обратите внимание на то, как часто вы прокручиваете в голове негативные события и отрицательные мысли. Это происходит в течении целых суток. Даже ночью вам снятся негативные сны. Никогда ни в коем случае нельзя жалеть о прошедших событиях. Они были необходимы, чтобы вы оказались именно в данном месте и в данное время, и читали эту книгу.

Иногда трудно бывает все время быть в позитивном настроении. События прошлых лет, и реалии повседневной жизни вытолкнут нас на отрицательную колею. Чтобы больше не возвращаться к прошлым обидам, мы должны простить всех, кто причинил нам вред в прошлом. Мы должны отпустить их из своей жизни. Потому что, прошлое уже прошло, и оно существует в нашем сознании, поскольку мы сами держимся за нее. Негативные воспоминания отравляют нашу жизнь. Мы сами держим их у себя в мыслях. Негативные воспоминания из прошлого доставляют людям массу хлопот и неприятностей. С такими воспоминаниями трудно жить. Это как тяжелый груз, которое мы таскаем все время с собой. Оно никому не нужно, оно вредно, неприятно, причиняет боль и ведет к болезни. Прямо с этого момента освободите голову от всех отрицательных мыслей. Простите всех, кто причинил вам боль и обиды. Отпустите их из своей жизни. Это всего лишь воспоминания в вашей голове. Освободите ваш мозг от тяжелой и изнуряющей работы все время воссоздавать негативные образы и воспоминания из прошлой жизни. Лучше направьте ваши силы и энергию на позитивные цели. Раз вы смогли настолько точно и ярко воссоздать, пережить и выстрадать негативные эмоции, то вы с легкостью сможете пережить и приятные, волнующие, радостные эмоции. Это даст нам еще больше энергии и силы, а не будет у нас их отнимать.

Никогда не вступайте в спор по мелочам. Если есть ваша

вина, то попросите прощения. Все люди по своей сути добрые. Поэтому, когда мы обращаемся к их доброй стороне, они проявляют доброту. Есть люди, которые нам симпатичны из-за их характера, уважения к нам, общительности, отзывчивости. Они притягивают к себе людей как магнит. Таким людям хочется помочь, быть с ними рядом, общаться. Весь секрет этих в людей в том, что они мыслят позитивно. То есть, они излучают любовь, радость, веселье и легкость. Невозможно, чтобы человек одновременно был и позитивным, и негативным. Некоторые могут возразить, что невозможно все время быть радостным, позитивным. Да, бывают случаи, когда что-то нам портит настроение, что-то у нас не получилось, попали в трудное положение. Но что вам даст депрессия, уныние, разочарование? Разве негативные мысли помогут вам решить проблему? Если не помогут, то зачем их испытывать? Лучше оставаться радостным, позитивно мыслящим. Не лучше, а вы обязаны оставаться позитивным. Проблема разрешиться сама собой. Раз уж не решилось в этот раз, значит не пришло время. Всеу свое время. Не стоит унывать. Будьте всегда бодры! Для того, чтобы быть счастливым, не требуется абсолютно никаких условий. Счастье и радость привлекают удачу, деньги и здоровье. Положительные мысли порождают положительные действия, положительные события и привлекают к вам положительных людей.

Иногда бывают такие моменты, что трудно удержаться

от наплывших эмоций гнева. Тогда очень сложно контролировать свои чувства. Не надо заглушать свои эмоции принудительно, это не поможет. Вы можете, в рамках приличия, тактично высказать свое возмущение, негодование. Высказать, чем вы обижены, недовольны, что именно вас задело. И на этом закрыть спор. Занимайтесь своими делами, спустя пару часов, если у вас будут оставаться негативные чувства, посмотрите на это событие как на прошедшее. Прошлое ушло. И незачем снова туда возвращаться. Знайте одно – ошибаются все люди. Вы тоже не застрахованы от совершения ошибок. Умейте прощать. Прощайте людей, которые совершили несправедливость в отношении к вам. Терпение поможет нам в достижении наших целей. Развивайте у себя терпение. Терпение не означает, что вы должны сидеть в болоте и ждать чуда. Это противоестественно человеческой природе. Терпение означает – вы должны взбираться в гору, несмотря на трудности. Будьте настойчивы, на вершине вас ждет незабываемое вознаграждение.

Позитивное мышление, когда прочно займет место в вашем сознании, поможет вам справиться со всеми неприятными обстоятельствами. Не позволяйте негативному мышлению войти в ваше сознание. Негативные мысли разрушают мозг и клетки, портят вам настроение, ухудшают здоровье, причиняют вред вашим делам и отношениям. Поэтому почаще практикуйте прощение. Прощайте людей и отпускайте их из вашего сознания. Человек, который полностью избавил-

ся от страхов, ненависти и злости, избавится также от физических недугов. Человеческое тело – это катализатор нашего душевного и психического состояния. Когда наша душа и мысли процветают, наше тело находится в идеальном состоянии.

Образ человека формируется в его сознании. Обычно, формирование образа происходит в детстве. И в течение жизни почти не меняется, пока человек сам не поменяет свой образ. А сделать это очень легко. Начинаяте относиться к себе лучше. Загляните себе в сознание и узнайте, как вы себя представляете изнутри и со стороны. То, каким вы себя представляете, не всегда соответствует действительности. Представляйте себя с лучшими качествами, которые нравятся вам. И вживите этот образ себе в сознание. Область формирования образа человека находится за глазами. Вы буквально видите постоянно ваш образ и действуете согласно этому образу. Как только поменяете свой образ, вы начнете относиться к себе по-другому и другие тоже будут относиться к вам в соответствии с вашим образом о себе.

Мы все время забываем, что нужно держать позитивный настрой всегда. Поэтому нужно постоянно напоминать себе об этом. Найдите фразу которая вас вдохновляет. При потере концентрации произносите эту фразу про себя. Ваш мозг требует постоянной подпитки позитивной информацией. Только в этом случае она сама будет генерировать позитив. Поэтому читайте книги по саморазвитию. Радуйтесь

жизни, просто самой жизни. Выйдите на улицу, взгляните на окружающий мир. Как он прекрасен! Ищите вдохновение во всем. Позитивное мышление должно настолько войти в вашу жизнь, что он должен стать частью вас, вашего характера, мышления. Позитивное мышление должно укрепиться в вашем подсознании. Вы должны на автомате все воспринимать позитивно. Для этого надо всего лишь напоминать себе о позитиве, быть счастливым, жить с радостью, быть благодарным.

Когда стакан полный, в него нельзя наливать сверху воды. Прежде чем налить, нужно вылить содержимое стакана. Также и наш образ мышления. Прежде чем начать думать позитивно, освободитесь от негативного мышления. Отпустите все обиды и боли, освободите вашу душу. Перестаньте возвращаться в прошлое. Теперь, когда вы сбросили весь негатив, вы начнете другую жизнь. Прекрасную, красивую, наполненную добротой и теплом, уважением, благодарностью, любовью и счастьем. Вам надо всего лишь выбрать этот путь. За это не надо платить, жертвовать, страдать. Вы можете прямо сейчас все это начать воплощать. Начните жить новой жизнью прямо сейчас.

# 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.