



ГЛАВНАЯ МЫСЛЬ  
ГЛАВНЫЕ ИДЕИ ПОЛЕЗНЫХ КНИГ

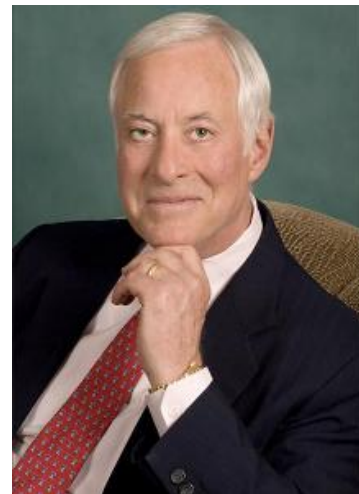
# Ключи к успеху в 3-ем тысячелетии: практикум действий

Брайан  
Трейси

## БРАЙАН ТРЕЙСИ – ЭКСПЕРТ №1 В МИРЕ ПО УСПЕХУ СИСТЕМНОМУ РАЗВИТИЮ ЛИЧНОСТИ

**Брайан Трейси** - консультант по развитию бизнеса, менеджменту, развитию личности, который лично работал с руководителями высшего звена и самыми успешными людьми всем мире.

Брайан Трейси обладает учёными степенями бакалавра и магистра в области коммерции, является президентом «Брайан Трейси Интернэйшнл», ассоциированные члены которой расположены в разных городах США и в 32 странах мира.



Принято считать семинары Брайана Трейси идеальными: программа построена таким образом, что участники понимают и могут применять все инструменты на практике, в результате использования которых, достигают значительно больших результатов. Именно поэтому, семинары Брайана Трейси пользуются такой популярностью во всем мире, а теперь и в России.

Брайан является автором более 50 книг на темы: личная эффективность и тайм-менеджмент, лидерство и менеджмент, развитие бизнеса. Брайан является автором мирового бестселлера «Достижение максимума», который переведен на 27 языков мира.

## КЛЮЧИ К УСПЕХУ В 3-ЕМ ТЫСЯЧЕЛЕТИИ: ПРАКТИКУМ ДЕЙСТВИЙ

*“Я обнаружил, что у каждого успешного человека, с которым я когда-либо говорил, был поворотный момент, когда он принял четкое и недвусмысленное решение, что он не желает жить дальше как обычно. Все они решали преуспеть. Кто-то принимает такое решение в 15 лет, кто-то в 50. Большинство людей никогда не делают этого”.*

©Брайан Трейси

**В этом материале Брайан Трейси собрал, что вам надо знать об успехе в 3-ем тысячелетии, чтобы совершить прорыв в бизнесе и жизни!**

- 1. Семь основных составляющих успеха**
- 2. Роль лидерской позиции в достижении успеха**
- 3. Важнейшие законы успеха и высоких достижений**

### **Введение.**

Потенциал каждого человека необъятен, как неизведанные просторы огромного океана, неисследованный новый континент, целый мир возможностей, ждущих освобождения и движения к цели.

Секреты успеха, в общем-то, - и не секреты вовсе. Они - вечные истины и методы, которым следуют успешные люди.

**Важный вопрос: Почему некоторые люди более успешны, чем другие?**

**Почему некоторые люди эффективны и счастливы, а другие нет?**

Не менее 80% вашего успеха зависит от вашего мышления. Ваши достижения определяются, в первую очередь, тем, что вы думаете о себе, своей жизни и окружающих людях. Изменив качество вашего мышления, вы измените качество всего, что делаете!

К счастью, **всем навыкам можно научиться**. Вы можете овладеть любым навыком, который вам нужен, чтобы достичь любой цели, которую вы установите для себя и при этом сохраните баланс в других сферах.

В действительности, вы можете быть на расстоянии лишь одного навыка, чтобы удвоить свой доход или ускорить свою карьеру в несколько раз!

На основе работы с более чем 2 000 000 людей, мы обнаружили, что существует несколько важных факторов или составляющих успеха.

Каждый из этих факторов может быть измерен по шкале от 1 до 10. Чем более точно и честно вы оцениваете себя, тем проще вам будет их улучшать. Если вы надлежащим образом проведете оценку, то после прохождения обучения вы овладеете новыми навыками и почувствуете существенный прогресс.

**Для начала предлагаем вам оценить вашу успешность сегодня по 7-и основным составляющим.**

Оцените на диаграмме, как вы владеете 7-ю основными составляющими успеха по шкале от 1 до 10?

1. **Душевное спокойствие** – насколько вы чувствуете себя счастливым, довольным и находитесь в мире с самим собой, независимо от того, что происходит вокруг.

2. **Здоровье** – каков ваш уровень здоровья, сколько у вас энергии и насколько хорошо физически вы себя хорошо чувствуете?

3. **Хорошие отношения с другими людьми** – как часто у вас все хорошо в отношениях, и они не оказывают негативного влияния на ваше здоровье и психологическое состояние?

4. **Подходящая работа** – насколько ваша работа, удовлетворяет вас, развивает, интересуется и позволяет проявлять вам лучшее, что в вас есть.

5. **Финансовая независимость** – как часто вас не тревожит, что у вас недостаточно денег?

6. **Чувство реализованности** – становитесь ли вы тем, кем способны стать, реализуете ли вы свой потенциал, чувствуете ли, что постоянно растете?

7. **Управление своей жизнью** – насколько вы чувствуете свободу принимать свои собственные решения, идти туда, куда вы хотите идти, делать то, что хотите делать?



Теперь ответьте себе на следующие вопросы:

1. Какой фактор у вас лучше всех и почему?

---



---

2. Какие факторы отрицательно влияют на ваш успех?

---



---

3. Какие действия вы планируете предпринять по итогам этой оценки?

---



---

## 1. СЕМЬ ОСНОВНЫХ СОСТАВЛЯЮЩИХ УСПЕХА

Итак, давайте подробно разберем все эти 7 элементов успеха.

Хорошая новость: у вас есть больший потенциал, чем вы могли бы использовать и за 100 жизней.

Когда мне было 20 лет, я выяснил, что, согласно статистике, средний человек использует только 10% своего потенциала для достижения успеха и своих целей.

Вот это да! Я думал об этом и поражался тому, что мог бы сделать, если бы удалось использовать 20% или 30% моего потенциала.

Как сильно я мог бы изменить свою жизнь, особенно доход и карьеру!

Позже я узнал, что, согласно расчетам Стэнфордского университета, средний человек использует лишь около 2% своего потенциала. В среднем человек оставляет 90% своего потенциала неиспользованным. Вместо того, чтобы жить на грани возможного, средний человек проводит большую часть жизни смотря телевизор, слушая музыку, поглощая информацию, кое-как делая свою работу и общаясь с огромным количеством людей, которые плывут по течению по жизни.

Хорошая новость в том, что вы в любое время можете принять решение раскрыть свой потенциал и преуспеть во множестве вещей, просто изучив, как другие люди уже достигли этого.

В мозге содержится 100 миллиардов клеток, каждая из которых соединена с 20000 нейронов, или нервных клеток. Это означает, что общее количество доступных вам идей и мыслей, превышает число, выраженное единицей с восемью страницами нулей, - это больше числа молекул в изученной части вселенной.

Единственный реальный предел тому, что вы действительно можете сделать – это те ограничения, что вы сами ставите себе ментально.

Возможно, главнейший вопрос, который следует себе задать – это "Что я действительно хочу сделать со своей жизнью?"

К счастью, все ответы уже найдены.

Вы можете добиться практически всего, чего хотите в жизни, если сначала определите, чего вы действительно хотите, а также выясните, как другие люди добились успеха и счастья в этой области, и затем сделаете то же самое.

Жизнь похожа на кодовый замок, только чисел больше. Если ввести правильные цифры в правильной последовательности, замок откроется любому.

В этом смысле, ясность - ваш лучший друг.

Каковы составляющие успеха для вас и других?

Мы все стремимся к семи вещам, которыми мы измеряем качество всех своих действий.



**1. Первая и самая важная составляющая успеха - это душевное спокойствие.**

Это когда вы чувствуете себя счастливым, довольным и находитесь в мире с самим собой, независимо от того, что происходит вокруг.

Ваша способность достигать счастья, спокойствия является истинной мерой того, насколько хорошо вы живете.

**2. Вторым важным фактором является то, что мы все хотим быть здоровыми.**

Быть здоровым – значит иметь высокий уровень здоровья, энергии и физического благополучия.

Чтобы быть как можно здоровее, вам следует поддерживать хорошую форму, тонус, иметь идеальный вес, хорошо себя чувствовать и быть полным энергии. Это позволит делать все, что только возможно.

**3. Третья составляющая успеха - счастливые отношения с другими людьми.**

Почти 85% вашего успеха и счастья зависят от людей, которых вы любите и о которых заботитесь, и от людей, которые любят и заботятся о вас.

Если у вас проблемы в отношениях, они будут оказывать негативное влияние на ваше здоровье и психическое благополучие.

Серьезные проблемы в отношениях могут привести к болезни, боли, сильнейшему стрессу, разочарованию и несчастью.

**4. Четвертой составляющей успеха является значимая работа. Вы хотите и должны делать работу, удовлетворяющую вас, являющуюся сложной, интересующую вас и проявляющую лучшее, что в вас есть.**

Одним из главных секретов успеха является занятие тем, что вы любите, и посвящение себя совершенствованию в выбранной области.

В дополнение к значимой работе вы, таким образом, обеспечиваете себе хороший уровень жизни, оцененность по достоинству и наслаждение всеми гранями жизни, открывающимися при наличии финансовых средств.

## **5. Пятой составляющей успеха и счастья является финансовая независимость.**

Возможно, сильнейшим двигателем людей всего мира является желание наслаждаться свободой всех видов.

Особенно это касается финансовой свободы - свободы осознания, что у вас достаточно денег, чтобы никогда больше не пришлось беспокоиться о них.

Одни из самых важных вещей, которые вы должны делать в своей жизни – это сбережение, инвестирование, страхование и планирование достижения финансовой независимости.

К сожалению, если у вас нет серьезных долгосрочных планов достижения финансовой независимости, вам в результате может не хватить денег на беспечную жизнь на пенсии.

Сегодня около 68% людей в возрасте 65 лет планируют продолжать работу, пока им не стукнет 70 или даже больше. Почему? Очевидно, потому что они не смогут добиться финансовой независимости раньше и не смогут перестать работать без серьезного негативного влияния этого события на их жизнь. Не допускайте, чтобы это случилось с вами.

**6. Шестой составляющей успеха является чувство реализованности.** На самом деле, это, пожалуй, самый важный из всех факторов. Это чувство того, что вы становитесь всем, чем способны стать, что вы реализуете свой потенциал как человек и что вы постоянно растете. Было показано, что практически все негативные эмоции происходят из чувства разочарованности в своем потенциале. Именно тогда, когда вы не живете в полной мере, не напрягаете ваши способности по максимуму и не становитесь тем, кем способны стать, вы чувствуете разочарование в себе.

**7. Седьмой составляющей успеха является возможность прожить свою жизнь по-своему.** Вы должны достичь точки, где чувствуете совершенную свободу принимать свои собственные решения, идти туда, куда вы хотите идти, делать то, что хотите делать, и покупать то, что хотите покупать.

К счастью, все эти семь составляющих успеха доступны вам, а сегодня они доступнее, чем когда-либо прежде.

Но вы должны решить, что именно вы хотите, а затем строить планы для достижения этого. Затем вы должны каждый день работать над достижением этих целей.

Это не произойдет само собой.

Каковы показатели, результаты, выгоды от достижения того, чего вы хотите? По моей оценке, основанной на многолетних исследованиях с участием тысяч людей, есть три внутренних характеристики, которые можно оценить, чтобы определить свою успешность.

**Первой характеристикой успеха является самооценка.** Это когда вы чувствуете себя хорошо и ощущаете свою ценность и важность. Это

означает, что вы любите себя, уважаете и чувствуете, что вы - очень хороший человек.

**Вторая характеристика в пользу успеха - это самоуважение.** Вы уважаете себя за то, что вы сделали, и вы чувствуете, что вы уважаемы и почитаемы окружающими людьми за то, что вы сделали со своей жизнью, особенно важны чувства и мнение вашей семьи.

**Третья характеристика достижения успеха - чувство личной гордости.**

Вы чувствуете, что сделали нечто действительно стоящее.

Вы гордитесь собой и тем, чего достигли. Вы чувствуете себя по-настоящему счастливым, на каком бы этапе жизни вы ни находились.

Чем больше вы любите и уважаете себя, тем выше будет ваша самооценка.

Чем выше ваша самооценка, тем лучше будут ваши дела и тем лучше будет каждая область вашей жизни.

Секрет максимальной производительности прост. Изучайте успехи других счастливых людей с высоким уровнем самооценки, самоуважения и личной гордости и делайте то, что делают они. Если вы будете делать это, ничто не сможет помешать вам, в конечном счете, получить те же награды, привилегии и замечательные чувства, которые есть у них.

А вот некоторые вопросы, на которые предлагаем вам ответить:

*1. Каковы три сферы моей жизни, в которых я испытываю наибольшие счастье, радость и душевное спокойствие?*

---

*2. Какие три области моей физической жизни, наиболее важны для меня с точки зрения здоровья, благополучия и энергии?*

---

*3. Кто три самых важных человека в моей жизни с точки зрения хороших отношений?*

---

*4. Какие для меня три элемента наиболее важны в работе, которые дают мне наибольшее удовлетворение и удовольствие?*

---

*5. Каковы три наиболее важных цели для достижения финансовой независимости, сколько я хочу накопить, сколько - заработать на накопленных сбережениях и сумма, которую я хочу оставить потомкам?*

---

*6. Какие три вида деятельности, дают мне наибольшее чувство удовлетворенности, радости и счастья?*

---

*7. Если бы у меня были неограниченные время и деньги, что бы я изменил для того, чтобы прожить жизнь по-своему?*

---

*Какое одно действие я предприму немедленно по результатам того, что узнал в этой сессии?*

---

## 2. РОЛЬ ЛИДЕРСКОЙ ПОЗИЦИИ В ДОСТИЖЕНИИ УСПЕХА

Для реализации вашего потенциала имеет большое значение ваша способность становиться лидером в каждой важной для вас сфере жизни, особенно в карьере и личной жизни.

Выяснено, что история рода человеческого описывается биографиями великих мужчин и женщин, шагнувших вперед и взявших руководство в значимые моменты, большие кризисы.

Каждый человек, в том числе, вы, может стать лидером для других, подать пример, стать образцом для подражания, идти вперед и достигать принципиально новых целей. Питер Друкер однажды сказал: «Возможно, и есть такая вещь как прирожденные лидеры, но их так мало, что они не играют большого значения в великой схеме вещей". Люди становятся лидерами, решив, что хотят быть кем-то и сделать что-то значимое со своими жизнями. В результате принятия этого решения они шагают вперед, берут на себя ответственность и контроль над любой ситуацией.

К счастью, когда вы действуете, говорите и думаете как лидер, вы становитесь лидером. И вы можете стать лидером, влиятельным и важным человеком в своей сфере и личной жизни, приняв решение, что пойдете вперед, возьмете на себя ответственность и будете делать все необходимое для достижения целей людей вокруг вас.

В этой сессии мы будем говорить о необходимых качествах лидеров и о том, как можно развивать эти качества и применять их на практике в каждой области вашей жизни.

"Установите для себя высокие цели и стандарты, избегайте зоны комфорта".

Для начала оцените на сколько развиты ваши лидерские качества по следующим составляющим.

**1. Видение** – это способность представлять общую картину, прогнозировать, подниматься над действительностью и определять самые важные вещи в жизни. Насколько четко вы можете сформулировать свои ценности, миссию, цели?

**2. Смелость** – как часто вы боитесь неудачи, потери чего-либо, осуждения, финансовой нестабильности (1-всегда; 10 – никогда)?

**3. Реализм** – способность видеть мир таким, каким он есть, а не таким, каким хочется его видеть, честность с собой и другими в оценках текущей ситуации?

**4. Ответственность** – как часто вы берете ответственность за неудачи или ошибки на себя (1-никогда; 10 – всегда)?

<b>Видение:</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Смелость:</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Реализм:</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<b>Ответ-</b>										
<b>ственность:</b>	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Теперь ответьте себе на следующие вопросы:

1. Какие качества у вас больше всего развиты и почему?

---

---

2. Какие качества ограничивают ваш успех?

---

---

3. Какие действия вы планируете предпринять по итогам этой оценки?

---

---

Теперь давайте разберем все качества лидера, потому как персональное лидерство жизненно необходимо для успеха и достижения максимальной производительности. Как только вы берете на себя ответственность за получение необходимых в данный момент результатов, вы становитесь лидером.

а. Лидерство - это скорее вопрос того, кто вы, чем, что вы делаете. Лидерство - это характер, а не имя на визитной карточке.

б. Лидерство - это способность влиять на людей и направлять ход событий.

в. Лидеры ориентированы на конкретные действия. Они берут на себя ответственность за результаты и затем принимают меры для получения необходимых для достижения успеха показателей.



За всю историю было проведено более 3300 исследований, начиная с исследования от 600 г д.н.э. Дария Великого Персидского, первого великого мирового лидера.

Все эти исследования показали, что на протяжении веков люди проявляли существенные лидерские качества. Вот "большая четверка" этих качеств:

### **1. Первое качество лидера - видение.**

Видение - это способность представлять общую картину, прогнозировать, подниматься над действительностью и определять самые важные вещи.

Есть специальная методика под названием "Мышление от будущего к настоящему". Вы планируете вперед на 3-5 лет, а потом определяете, что необходимо сделать сегодня, чтобы построить желаемое будущее.

Сам процесс видения целостной картины для себя и компании улучшает вашу самооценку и заставляет вас думать, как лидера и чувствовать себя лидером.

А) Ваше видение основывается на ваших ценностях. Что для вас важнее всего в жизни? За что вы будете стоять и во что верить? Что бы вы отвергали и в чем не шли бы на компромисс?

Лидеры знают, кто они такие. Они очень хорошо знают, что для них ценно и важно, и они никогда не поступаются этими ценностями ради краткосрочной выгоды.

Вопрос: каковы ваши ценности? Если бы вы задали этот вопрос близким вам людям, каковы, на ваш взгляд, были бы их ценности на самом деле, что бы они ответили?

Б) Ваше видение и ценности выражаются в вашей миссии. Ваша миссия - это четкое определение того, что вы хотите сделать, чтобы улучшить личную или профессиональную жизнь других людей.

В бизнесе миссия всегда определяется тем, что вы хотите сделать для того, чтобы служить Вашим клиентам на более высоком уровне.

В личной жизни ваша миссия определяется как то, что вы хотите сделать, чтобы улучшить жизнь вашей семьи.

Как звучит ваша миссия для карьеры, бизнеса и семьи?

В) Следующая часть видения - ваша цель или цели. Есть причины, почему вы делаете то или иное. По этим причинам вы ходите на работу и из-за них работаете в конкретном бизнесе, сфере или отрасли.

Ваша цель всегда есть причина, определяемая изменениями, которые вы хотите сделать в жизнях других людей.

В заключительной части видения стоят цели. Лидеры должны иметь четкие, записанные, конкретные цели для реализации своих ценностей, видения, миссии.

**2. Вторая характеристика лидерства - смелость.** Уинстон Черчилль сказал, что "смелость по праву считается главной из добродетелей, потому что от нее зависят все остальные".

Дело в том, что каждый человек боится неудачи, потери, осуждения, бедности. Особенно - неудачи. Но лидеры умеют смотреть в глаза своим страхам.

Лидеры умеют действовать, не имея гарантий успеха.

Лидеры берут смелость идти вперед даже если знают, что многие их действия не будут успешными.

У лидеров есть желание действовать несмотря на свои страхи.

**3. Третья характеристика лидерства - реализм.** Реализм определяется как способность видеть мир таким, какой он есть, а не таким, каким хочется его видеть.

Джек Уэлч из General Electric назвал это «принципом реальности».

Он сказал, что это было самым важным его качеством лидерства в годы его работы в GE.

Необходимой составляющей реализма является целостность. Целостность - признак исключительного человека и отличного руководителя.

Лучшие люди в любой ситуации честны и объективны. Их больше волнует "что правильно", чем "кто прав".

Суть реализма - честность с собой и другими в оценках текущей ситуации. Именно это позволяет видеть мир как он есть, иметь дело с проблемой любого рода без самообмана, что ситуация изменится сама по себе.

Когда вы практикуете целостность и честность, вы живете в согласии с собой и окружающими. Вы говорите, ходите и живете той жизнью, которую рекомендовали бы другим.

Целостность и честность является настоящей основой характера.

#### 4. Четвертая характеристика лидерства – это ответственность.

Ответственность свидетельствует об уверенности в своих силах.

"Если это произойдет, это будет касаться меня".

Лидеры несут ответственность за результаты.

Лидеры никогда не извиняются, если что-то идет не так, и они не винят других людей.

Лидеры никогда не жалуются и никогда не оправдываются.

Лидеры всегда готовы брать ответственность. На самом деле, если вы хотите быстрее продвигаться вперед в вашем деле, знайте, что каждый раз, когда вы берете на себя новую ответственность, вы поднимаетесь на новый уровень.

Вы всегда будете подниматься на тот уровень ответственности, который выбираете.

Есть семь правил для достижения максимальной производительности и персонального лидерства:

- 1) Ваша жизнь становится лучше только тогда, когда вы становитесь лучше;
- 2) Не имеет значения, где вы, важно лишь, куда вы направляетесь;
- 3) Все, что когда-либо было сделано, сделано плохо только в первый раз;
- 4) Вы способны узнать все необходимое для того, чтобы научиться достигать любой цели, которую вы можете себе поставить;
- 5) Вы свободны настолько, насколько хороши ваши навыки;
- 6) В каждой трудности есть польза или возможность;

7) Единственный реальный предел тому, что вы можете сделать, устанавливаете вы сами.

Развивая качества лидера вы можете двигаться вперед быстрее, делать более ценный вклад в вашу компанию и стать тем, кем вы способны стать.

Теперь предлагаем вам ответить на следующие вопросы:

1. Какие три наиболее важных для меня лидерских качества?

---

2. Какие три шага можно предпринять для немедленного улучшения качества моей жизни в целом и в каждой из сфер?

---

3. Какими тремя результатами или преимуществами я буду наслаждаться, когда шагну вперед и стану лидером в своем бизнесе и личной жизни?

---

4. Каковы три преимущества наличия четкого видения себя и своего будущего?

---

5. Каковы три наиболее важных лидерских качества, которыми я восхищаюсь?

---

6. Какие три наиболее важных навыка, которым я мог бы научиться или усовершенствовать, чтобы достичь или укрепить лидерские позиции в своей организации и личной жизни?

---

7. Каковы три выгоды или преимущества, которые я могу получить в процессе решения самых крупных проблем и трудностей, стоящих передо мной сегодня?

Какое одно действие я собираюсь предпринять немедленно по результатам того, что узнал в этой сессии?

---

"Возьмите на себя ответственность! Вы думаете о себе на таком уровне, на каком контролируете свою собственную жизнь".

### **3. ВАЖНЕЙШИЕ ЗАКОНЫ УСПЕХА И ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

Вы способны быть, иметь и делать гораздо больше, чем когда-либо прежде. За всю историю человечества обычные люди миллионы раз поднимались до больших высот и совершали необыкновенные вещи. Изучая и применяя принципы, использованные этими мужчинами и женщинами, можно добиться гораздо большего, чем вы, возможно, можете себе представить.

На протяжении веков основные законы и принципы счастья, благополучия и максимальной производительности были исследованы и изучены некоторыми из величайших мыслителей. Сейчас мы знаем, что современный средний человек имеет значительно больше талантов и способности, чем раньше.

В этой сессии вы узнаете о семи ментальных принципах, некоторые из которых уходят корнями более чем на 5000 лет назад и используются всеми эффективными людьми для достижения выдающихся целей. Вы узнаете, как применять эти законы и принципы в каждой области вашей жизни. Вы узнаете, как можно быстро перейти к максимальной производительности во всем, что вы делаете.

"Если есть что-то, чего вы хотите в жизни, узнайте, как другие добились этого, а затем сделайте то же самое".

## **7 ВАЖНЕЙШИХ ЗАКОНОВ УСПЕХА И ВЫСОКИХ ДОСТИЖЕНИЙ**

1. Вы уникальны. В мире никогда не было и не будет такого как вы.
2. Именно ваша способность думать делает вас уникальным и особенным.
3. Представьте, что вы купили сложный персональный компьютер – вы заглянули внутрь коробки и обнаружили, что инструкции нет. Что вы будете делать?
4. Мы с вами одинаковы в том, что пришли в мир, имея самый сложный компьютер в истории человечества – и у нас нет инструкций.
5. Существуют определенные ментальные законы, уходящие корнями к 3000 г д.н.э., объясняющие принципы работы вашего разума.
6. Ментальные законы подобны гравитации – они работают всегда и без исключений.
7. Первый закон называется Закон Контроля – секрет психологического благополучия и личной силы.

а. Вы положительно относитесь к себе настолько, насколько контролируете свою жизнь.

Психологи называют это «чувство контроля». Они провели годы в работе над так называемой «Теорией фокуса контроля».

б. Каждый человек имеет либо внутреннюю, либо внешнюю точку контроля.

Секрет – в контроле.

в. Ваше чувство контроля определяется преимущественно тем, как вы объясняете себе происходящие вокруг вас вещи.

г. Контроль начинается с ваших мыслей, переходит на чувства, а затем и на действия.

8. Противоположностью Закону Контроля является Закон Случая.

а. Он гласит, что все происходит случайно, все события подвержены действию случая.

б. Большинство людей, не подозревая об этом, живет по Закону Случая.

в. Проваливая планирование, они планируют провал.

г. Закон Случая полностью противоположен Закону Контроля.

1. В этом причина того, что большинство людей несчастно, недовольно, цинично злятся на себя и окружающих.

2. Жизнь по Закону Случая делает человека слабым, ведет к преступлениям, насилию, бедности и слабому здоровью.

д. Закон Случая заставляет людей чувствовать себя беспомощными, неспособными изменить вещи или улучшить свою жизнь.

9. Закон Причины и Следствия – Закон, управляющий Вселенной, также называемый «Железный Закон» человеческой судьбы.



а. Он гласит, что у всего происходящего есть причины. Есть причины успеха и причины поражения.

б. У любого действия, как и у бездействия, есть последствия.

в. Ничто не случайно. Все происходит в соответствии с Законом.

г. Мы живем в упорядоченной Вселенной, процессы в которой объясняются причинами и следствиями.

д. Важнейшее приложение Закона Причины и Следствия: мысли являются причинами, а условия вашей текущей жизни - следствиями!

(1) Если вы хотите изменить некое условие своей жизни, вы должны сначала изменить свои мысли, содержание вашего сознания.

(2) Вы всегда свободны в выборе содержания ваших мыслей, содержания вашего сознания.

е. Закон Причины и Следствия находится в полном соответствии с Законом Контроля.

10. Закон Веры является четвертым, одним из самых важных законов.

а. «Все, во что бы вы ни верили, становится вашей реальностью».

б. Ваши убеждения отсеивают вещи, которые вы не хотите видеть, и ограничивают ваше мировоззрение.

в. Вы верите не тому, что видите, а видите то, во что верите.

г. Ваши убеждения редактируют получаемую информацию, что делает вас невосприимчивым к определенным вещам.

1. Вы развиваете то, что называется избирательным восприятием.

2. Вы воспринимаете только информацию, соответствующую тому, во что вы уже решили верить.

3. Если вы верите, что вам суждено добиться большого успеха, это сбудется.

Эта истина известна на протяжении всей истории человечества.

е. В Ветхом Завете говорится: "Как человек мыслит в сердце своем, таков и он».

1. В Новом Завете сказано: «По вере вашей да воздастся вам».

2. "Вера создает реальный факт". (Уильям Джеймс)

ж. В качестве примера приведем известную в Америке ситуацию мальчика из небольшого города на среднем западе:

Этот мальчик учился в старшей школе лишь на «отлично». Он сдал экзамен на выявление академических способностей для поступления в государственный университет. Он получил "98" за экзамен и был принят в университет.

Он думал, что "98" это IQ (98 это достаточно низкий показатель IQ). В первом семестре он не осилил ни одного предмета. Когда он узнал, что "98" это проценты, а не индекс IQ он тут же стал получать только «отлично» до самого окончания университета.

з. Наиболее важной идеей этого закона является наличие самоограничивающих убеждений.

1. Самоограничивающие убеждения мешают вам раскрыть потенциал.

2. Подумайте о любой цели, которой вы когда-либо хотели достичь, а затем спросите себя: "Почему я еще этого не достиг?"

3. Большинство самоограничивающих убеждений не имеют никакого основания; они существуют только в вашем воображении.

4. Именно самоограничивающие убеждения удерживают вас.

5. Требуется мужество, чтобы изменить свои глубокие убеждения.

И как только вы начнете изменять свои убеждения, вы начнете изменять свою реальность и результаты.

11. Закон Ожидания: Что бы вы ни ожидали, уверенность превращает ожидания в предсказание.

а. Вы - сам себе гадалка.

б. Ваши ожидания определяют результаты, неважно основаны они на ложной информации или нет.

в. Успешные люди ожидают от себя только хорошего.

г. Доктор Роберт Розенталь из Гарварда провел более 300 экспериментов по оценке влияния ожиданий на результаты.

д. Эксперимент залива Сан – Франциско:

1. В начале года директор школы позвал трех преподавателей и посадил их перед собой.

2. В качестве особой награды за педагогическое мастерство каждому из них дали класс с очень умными детьми.

3. Ни ученикам, ни родителям ничего не сказали.

4. Методики обучения и учебные программы остались прежними.

5. Для гарантии соответствия инструкции за учебными процессами наблюдали.

6. В конце года уровень этих классов довел всю школу до академического уровня.

7. Студенты успевали на 20 и 30% выше среднего показателя по всем предметам.

8. Оказалось, что на самом деле дети отбирались случайным образом.

9. У одного из студентов был скачок на 25 пунктов IQ за год при положительных ожиданиях учителя.

10. Как оказалось, имена учителей были выбраны также путем жеребьевки.

11. Единственный параметр, который был изменен - ожидания.

Этот пример иллюстрирует то, насколько большую роль играют положительные ожидания в достижении целей.

е. Ваши ожидания влияют на вашу жизнь в четырех областях:

1. Ожидания ваших родителей.

2. Ожидания ваших начальников и других людей, которых вы уважаете.

3. Ваши ожидания от ваших детей, вашего супруга, ваших сотрудников и других людей.

4. Ожидания от себя самого.

г. Начинайте каждый день словами: "Я считаю, что сегодня со мной произойдет что-то прекрасное".

12. Закон притяжения - один из самых важных законов во всей человеческой истории.

а. Вы - живой магнит: вы отправляете мысленную энергию на большие расстояния.

б. Вы привлекаете в вашу жизнь людей и ситуации, находящиеся в гармонии с вашими доминирующими мыслями.

в. Вы слышали об этом, если занимались музыкой - это Закон вибрации.

г. Закон Вибрации говорит, что вся вселенная - это энергия, находящаяся в движении.

д. Все, что вы сейчас имеете, вы привлекли к себе из-за того, кто вы есть и что вы делаете.

е. Вы можете иметь больше, изменив себя и свои мысли.

13. Закон Соответствия говорит «Что внутри, то и снаружи».

а. Ваш внешний мир является зеркалом мира внутреннего.

б. Закон соответствия проявляется в ваших отношениях, находит отражение в вашем здоровье, доходах и поведении.

Причиной происходящего вокруг вас всегда является то, что творится у вас внутри.

в. Чтобы изменить то, что происходит за пределами вашего мира, вы должны изменить «внутреннего» себя.

14. Позвольте мне резюмировать эти ментальные законы тремя основными тезисами:

1. Все причины являются ментальными - ваши мысли становятся вашей реальностью и контролируют вашу жизнь. Вы создаете свой мир своим собственным мышлением.

2. Вы становитесь тем, о чем вы больше всего думаете.

3. Если вы измените свое мышление, вы измените свою жизнь!

Начинайте каждое утро со слов "Я считаю, что сегодня со мной случится что-то прекрасное!" Вы будете поражены результатом.

**Ниже представлены вопросы, на которые вам необходимо ответить:**

*1. Каковы три сферы моей жизни, в которых я ощущаю сильное чувство контроля, уверенности и мастерства?*

---

*2. Каковы три области, в которых я чувствую, что часть моей жизни и решений находится под контролем других людей или других факторов?*

---

*3. Вспомните три убеждения, помогшие мне стать успешным и счастливым?*

---

*4. Определите три возможных ограничивающих убеждения, сдерживающих меня?*

---

*5. Каковы три преимущества или выгоды от ожидания лучшего во всем, что я делаю?*

---

*6. Вспомните три случая, когда я привлек в свою жизнь людей и обстоятельства, находящихся в гармонии с моими доминирующими мыслями?*

---

*7. Вспомните три примера ситуаций, когда внешний мир людей, денег, успеха, результатов и проблем в точности соответствует моему внутреннему миру мыслей, чувств и образов?*

---

Какое одно действие я собираюсь предпринять прямо сейчас по результатам того, что узнал в этой сессии?

"Вы постоянно развиваетесь и растете в направлении своих доминирующих мыслей".

И в заключении проверьте себя, на сколько эффективно вы сейчас пользуетесь знаниями законов (1-редко; 10-всегда)?

1. **Закон контроля** – на сколько баллов из 10 вы контролируете свою жизнь?

2. **Закон случая** – как часто вы случайно попадаете в неудобные ситуации (1-всегда; 10-никогда)?

3. **Закон причины и следствия** – на сколько четко вы осознаете, какие ваши сегодняшние действия (причины), приведут вас к желаемому результату (следствиями).

4. **Закон веры** – как часто вы верите в ваши ценности?

5. **Закон ожидания** – на сколько часто у вас присутствуют позитивные ожидания будущего?

6. **Закон притяжения** – всегда ли вы осознаете, какие ваши цели, мысли и установки «притянули» те или иные обстоятельства и людей в вашу жизнь?

7. **Закон соответствия** – как часто вы хотите казаться не тем, кем являетесь (1-часто; 10-никогда)?

Контроля:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Случая:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Причины и следствия:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Веры:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ожидания:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Притяжения:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Соответствия:	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

Напишите, какое одно изменение в вашем поведении или привычных действиях вы можете сделать, что окажет самое сильное положительное влияние на вашу дальнейшую жизнь?

---

Напишите, какое одно действие может стать первым шагом к изменению Вашей жизни?

---

Теперь, сделайте этот шаг прямо сейчас!

*“Помните, вся жизнь — это испытание, это тест. Чтобы достичь большого успеха, Вы должны пройти «тест на настойчивость». Но этот тест часто застаёт Вас врасплох и оказывается чем-то вроде инспекторной проверки в школе, которую ничто не предвещает. Сложная ситуация может возникнуть в любое время, причём обычно*



*совершенно негаданно и там, где на неё совсем не рассчитываешь. Вы проходите тест на настойчивость всякий раз, когда сталкиваетесь с непредвиденной трудностью, разочарованием, задержкой, неудачей или житейским кризисом. Именно в такой ситуации Вы демонстрируете самому себе и всем, кто Вас окружает, из какого материала Вы в действительности изготовлены”.*

©Брайан Трейси