

Путь к Вершине

Зиг ЗИГЛАР

Идеи, касающиеся всестороннего самоусовершенствования, ранее стали основой бестселлера “До встречи на вершине”, созданного этим же автором. Здесь их наложение расширено и организовано так, что образуется как бы лестница из семи ступеней, способная вывести Вас к целям, которые достойны борьбы за них.

Для широкого круга читателей.

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ	4
БЛАГОДАРНОСТЬ	5
ОТНОШЕНИЕ	6
ВЫБИРАЕМ...	54
МУЖЕСТВО...	87
ЦЕЛИ...	116
КАК...	142
НАСТОЙЧИВОСТЬ...	173
ЛЮБОВЬ...	197

ПРЕДИСЛОВИЕ

Вряд ли найдется человек, в жизни которого не было бы трудных моментов, которому никогда бы не казалось, что жизнь пошла “вниз”. Как мне кажется, лучший способ избегать таких моментов — работать над “подъемом”. Книга “Путь к вершине” написана с любовью, надеждой и убежденностью, что человек, посвятив целенаправленному позитивному мышлению всего лишь несколько минут в день, может обрести воодушевление, без которого немислим успех. Можно раскрыть эту книгу и прочитать всего лишь одну страницу, чтобы на какое-то время поднять свой дух. Можно прочитать несколько страниц подряд и зарядить себя воодушевлением на более продолжительный срок. Можно приступить к практическим действиям, которые завершают каждую из историй, тогда эффект будет еще более стойким.

Но если вы хотите извлечь из этой книги максимальную пользу, то расскажите о прочитанном членам семьи, коллегам по работе и друзьям. Говорят, что на уроке учитель узнает больше, чем ученик. И это — не просто слова. Дающий получает больше пользы, чем берущий. Книга “Путь к вершине” написана не только для того, чтобы поднять ваш дух. Она написана, чтобы вы смогли вселять воодушевление в сердца других людей. Я призываю вас делиться прочитанным.

Перед вами — карта пути к успеху. Изучайте ее шаг за шагом. Читайте книгу, когда выдастся свободная минутка. Начинайте утро с прочтения нескольких страниц книги, прочтите несколько страниц вечером перед сном. Дочитав книгу до конца, начните сначала и перечитайте ее еще раз, тогда пользы от чтения будет еще больше.

Я не знаю вашей конкретной ситуации, но с большой вероятностью могу предположить: на страницах этой книги вы найдете истории людей, находившихся в несравненно худшем положении, чем вы. Но благодаря своему мышлению, вере и действиям эти люди одержали победу над своими бедами, трудностями и обстоятельствами. Такое же мышление, вера и действия могут принести огромную пользу и вам. Я призываю вас: беритесь за дело, отдайтесь ему всецело, шагайте по ступеням *Пути к вершине* — и я обязательно увижу вас на вершине!

БЛАГОДАРНОСТЬ

Очень сложно выразить благодарность всему миру или хотя бы родной стране, но вся эта книга во многом не что иное, как попытка сказать:

Спасибо, Америка! Спасибо за то, что твоя свобода и дух свободного предпринимательства дали мне возможность написать эту книгу. Спасибо вам, люди — женщины и мужчины, юноши и девушки, мальчики и девочки, чьи истории жизни дали вдохновение не только мне, но и многим тысячам людей, слушавшим мои выступления по радио.

Но есть пять человек, которым я хотел бы выразить особую благодарность. Начну с Джима Севиджа, вице-президента отделения корпоративного тренинга компании “Zig Ziglar Corporation” Работая вместе со мной, Джим выполнил огромный объем работы по сбору и сортировке материала, а также исправлял грамматические ошибки в текстах, проникавшие туда вопреки всем моим стараниям. Невозможно оценить помощь Джима при составлении практических рекомендаций к действию. В огромной степени появление этой книги — заслуга Джима.

Спасибо вам, Стивен Дуглас Уиллифорд, Грейди Джеймс Робинсон и доктор Нил Галлахер, за ваш вклад в эту книгу. Ваша помощь была очень нужна мне, ваша информация оказалась неоценимо полезной для меня, но еще полезнее она будет для читателей.

И наконец, я благодарю Лори Даунинг, набравшую текст рукописи на компьютере. Я неустанно поражаюсь вашему мастерству, хотя и знаю, что за ним стоит огромный опыт. Набирая страницы книги с огромной скоростью и точностью, с огромным желанием помочь мне, вы внесли существенный вклад в написание и публикацию этой книги.

Еще раз благодарю всех остальных членов моей команды, сотрудников моей организации, внесших свой вклад в создание этой книги. Спасибо и тебе, моя семья, спасибо вам, родные. Особая благодарность моей жене, спутнице жизни, которая рядом со мной уже тридцать семь лет. Благодаря ее любви, поддержке и вдохновению появилась на свет и эта книга, и все остальные мои труды.

ОТНОШЕНИЕ

Важнейшую и решающую роль в нашей жизни играет не то, что с нами происходит, а наше отношение к тому, что происходит.

...к чувству неполноценности

В жизни каждого из нас случаются моменты, когда мы чувствуем себя подавленно и начинаем сомневаться. Покойный доктор Максвелл Мальц писал: “Как минимум девяносто пять процентов людей испытывают чувство неполноценности” Почему же так много людей сомневаются в своей жизни, внешнем виде, профессионализме и способностях? Дело в том, что эти люди тратят слишком много времени на сравнение самих себя с героями и героинями фантастически правдоподобного мира, предстающего с экрана телевизора.

Каждая школьница убеждена, что она не достойна внимания одноклассников, если она не выглядит, как “девочка с обложки” Каждый школьник убежден, что он должен быть Томом Селеком и Джо Тайсманном в одном лице. Каждый отец убежден, что быть хорошим отцом означает быть образцовым бизнесменом.

Главная проблема лежит в нашем ошибочном подходе к себе: мы постоянно сравниваем себя с другими. На самом деле вы — это вы, и нет никакой нужды сравнивать себя с кем бы то ни было. Вы не хуже и не лучше, чем кто-либо другой. Творец, создавая людей, дал каждому толику уникальности и неповторимости. Мерило успеха — не сравнение себя с другими, а сравнение своих реальных достижений со своими потенциальными возможностями. Если вы делаете свою ежедневную работу максимально хорошо — вы победитель.

Мои действия

1. Сегодня я осознаю, что являюсь уникальной и неповторимой личностью. Я буду реализовывать свои таланты и способности, а не мечтать о талантах и способностях других людей.

2. Сегодня я буду _____

Почему мы оцениваем себя по своим идеалам, а других — по их поступкам?

...к “старым добрым временам”

“Старые добрые времена” были на самом деле отнюдь не добрыми. В наши дни жить намного лучше. У каждого поколения — свои проблемы, и сегодня люди часто подчеркивают негативные моменты современной жизни, забывая о позитивных.

Еще сто лет назад ожидаемая продолжительность жизни составляла менее сорока лет. А в наши дни человек может рассчитывать, что он проживет свыше семидесяти четырех лет.

Еще не так давно каждая мать, отпуская сына или дочь погулять на улицу в жаркие летние дни, боялась, что ее ребенок заразится полиомиелитом. А за прошлый год в США было зафиксировано всего лишь восемьдесят шесть случаев полиомиелита.

Сто лет назад американские мужчины не выходили из дома без шестизарядного револьвера. Санитарные условия были в те годы в примитивном состоянии, роды — смертельно опасными, а туалет и баня располагались во дворе за домом. Сегодня все это в прошлом. Никогда в истории страны студентами колледжей не становилось так много юношей и девушек, как в наши дни. Никогда среди студентов, готовящихся получить специальность врача, юриста или педагога, не было так много представителей национальных и расовых меньшинств.

Сегодня, оглядываясь в прошлое, я могу с уверенностью сказать: 80-е годы — это лучшее десятилетие в двадцатом веке. Мы живем в замечательное время. В наше время хорошо жить, работать, создавать семью, растить детей. “Старое доброе время” — это наше время!

Мои действия:

1. Сегодня я насчитаю пять примет нашего доброго времени. Я особенно благодарен за:

а) _____, б) _____, в) _____,
г) _____, д) _____.

2. Сегодня я буду _____

Счастье — это не станция назначения, а способ путешествия.

...к критике

У Дейви Крокетта, прославленного американского конгрессмена-демократа 30-х годов 19 столетия, был простой девиз: “Убедись, что ты прав, а затем действуй” Каждому человеку, и наиболее преуспевающим из нас здесь не исключение, приходится сталкиваться с критикой. И совсем неважно, чем вы занимаетесь: чем больших высот в избранной сфере вы достигаете, тем больше вас критикуют. Вне критики остаются лишь те, кто вообще не пытается что-либо сделать.

Если вы выработаете у себя позитивное отношение к критике, она перестанет быть для вас проблемой. В кабинете Уинстона Черчилля на стене в рамке висело следующее высказывание Авраама Линкольна: “Делаю свое дело как можно лучше и не останавливаюсь на пути. Если в итоге я оказываюсь прав, то не имеет значения все то, что было сказано против меня. Если же я оказался неправ, то даже слова десяти ангелов, под присягой поклявшихся в моей правоте, ничего не значат” Всю жизнь Черчилля безжалостно критиковали, как в свое время Линкольна, как в наши дни большинство известных политических и общественных деятелей. Необходимо немалое мужество, чтобы, невзирая на вой критиков за спиной, смело идти вперед и делать свое дело, в которое искренне веришь.

Помните, что даже все воды мира не в состоянии потопить вашу лодку, пока вода не просочится внутрь. Поднимитесь над волнами. Убедитесь, что вы правы, а затем держитесь своих убеждений. И тогда я обязательно увижу вас на вершине!

Мои действия

1. Сегодня, столкнувшись с критикой, я повторю слова Авраама Линкольна и поднимусь над критиками.
2. Сегодня я буду _____

Не бойтесь выступить против. Не забудьте, что воздушный змей поднимается не по ветру, а против ветра.

Гамильтон Мейби

...к разнообразию

Вам, конечно же, приходилось слышать, что от проверенной формулы успеха нельзя отказываться ни в коем случае. В общем и целом я согласен с этим утверждением. Но иногда успех приходит именно в результате изменения (в нужное время и в нужном месте) многократно проверенной формулы. Взять, например, хрустящий картофель. Это одно из традиционных американских блюд, пользующееся неизменно высоким спросом. И тем не менее компания “Procter & Gamble” выпустила совершенно новый, нетрадиционный вид этого продукта — “Pringles”, показав, что успешные нововведения возможны даже здесь.

Элемент неожиданности, сюрприза становится важной составляющей успеха. Том Лэндри, тренер команды “Даллас Ковбойз”, известен именно неожиданным подходом к игре. Противник, готовый к стандартному поведению игроков, часто оказывается беззащитен перед необычным и неожиданным.

А как поступаете вы? Тщательно продумайте ситуацию и, если обстоятельства этому способствуют, не бойтесь внести изменения в проверенный рецепт. Не забудьте и о таких особо важных ингредиентах, как оптимизм, воодушевление, благородство и позитивное мышление. Ваше нововведение может оказаться сюрпризом для неподготовленного конкурента — и тогда вы станете победителем!

Мои действия

1. Сегодня я начну искать возможности проявить новаторство. Я изменю рецепт успеха, если обстоятельства будут этому способствовать.
2. Сегодня я буду _____

Если желаете достичь успеха, вам следует прокладывать новые пути, а не идти по избитым тропам общепринятого успеха.

Джон Д. Рокфеллер-старший

...и юмор

Правильное отношение плюс немного юмора — и вы сделаете то, что сделал Мэл Хэнкок. Помните пословицу: “Если жизнь подсовывает вам лимон, сделайте из него лимонад” Так вот, Хэнкоку достался очень кислый “лимон”: паралич обеих ног. И тем не менее он сделал из него настоящий лимонад. Когда случилась беда, Мэл заканчивал среднюю школу и подавал большие надежды в атлетике. Конец спортивной карьере Мэла положило неудачное падение. Перелом позвоночника, паралич ног и нижней части тела. Затем были долгие месяцы борьбы с недугом, надежд и разочарований.

Жизнь, как убедился Мэл Хэнкок, совсем не обязательно будет похожа на ложе из лепестков роз. С человеком могут происходить самые разные вещи, и странные, и страшные. Но если вы научитесь встречать все, что бы с вами ни случилось, с юмором и оптимизмом, то сможете подняться на вершину из любой пропасти. Еще находясь в больнице, Мэл начал рисовать. Когда медсестра будила Мэла в три часа ночи, чтобы дать ему таблетку снотворного, он не жаловался, а рисовал забавную карикатуру. Вскоре о таланте Мэла узнала вся больница. Медсестры специально приходили посмотреть, что же он нарисовал за сегодняшний день.

Через какое-то время Мэл решил предложить один из своих рисунков редакции журнала. С этой публикации началась популярность карикатуриста Мэла Хэнкока. Сегодня его карикатуры можно увидеть на страницах “Saturday Evening Post” и “T.V. Guide” Кстати, свою первую книгу он назвал... вы уже догадались, как? Совершенно верно — “Больничный юмор”

На собственном опыте Мэл усвоил то, что следовало бы усвоить всем нам. Даже если вы не в силах как-либо повлиять на ситуацию, то ваше отношение к ситуации может сделать очень, очень многое.

Мои действия

1. Сегодня я при каждой возможности буду смеяться вместе с другими, помня, что нужно серьезно относиться к своей работе и семье, но не слишком серьезно — к себе самому.
2. Сегодня я буду _____

Может быть, человек, переделав все, что его окружает, наконец оглянется назад и начнет переделывать себя самого? Уилл Дюрант, историк

...к вере

На земле нет ничего сильнее, чем непоколебимая, пламенная вера в свою цель. Двенадцатилетняя пастушка Жанна д'Арк поверила, что она сможет стать полководцем французской армии и освободить Францию от англичан. В возрасте семнадцати лет она предстала перед принцем Карлом и попросила дать ей оружие, доспехи и войско. Сила ее веры была такова, что принц поверил девушке и дал просимое. Жанна и ее войско освободили осажденную Орлеанскую крепость, считавшуюся обреченной.

Еще раз повторю: на земле нет ничего сильнее, чем непоколебимая, пламенная вера в свою цель. Какие бы обстоятельства, какие бы непреодолимые барьеры ни вставали перед вами, вера всегда властно скажет, что путь — есть. Вашим оружием может стать стетоскоп, пишущая машинка или микрофон, вашей броней — терпение, доброжелательность и девиз “Никогда не сдавайся”

Я уверен, что успеха добиваются обычные люди, обладающие выдающейся решимостью. Обратите внимание: я не сказал, что это будет легко. В подавляющем большинстве случаев достойные достижения легко не даются.

Мои действия

1. Сегодня я буду укреплять самую сильную силу на земле — мою веру, тщательно изучив, что я считаю самым важным в материальной, умственной и духовной сферах моей жизни.

2. Сегодня я буду _____

Тот, кто не живет согласно своей вере, не верит.

*Томас Фуллер,
английский священник и писатель 17 в.*

...к таланту

детство Тильды Кемплен прошло в маленькой деревушке в труднодоступных горах на востоке штата Теннесси. Там она живет и по сей день. Тильда ходила в сельскую школу-восемилетку, где ученики всех классов сидели в одной комнате. В восьмом классе ей пришлось учиться два года, и не из-за плохой учебы, а просто потому, что поблизости не было ни одной школы, где девочка могла бы завершить среднее образование.

В возрасте тридцати двух лет Тильда, работавшая поваром в школе методистской религиозной общины, решила доучиться. Несмотря на огромную занятость — работа, домашнее хозяйство, муж и трое маленьких детей — она записалась в девятый класс и через пять лет получила аттестат. Но на этом Тильда не остановилась: она поступила в колледж и получила специальность школьной учительницы.

После этого Тильда решила, что она обязана помочь детям из горных деревень избежать ее участи. Дети должны иметь возможность учиться! Начинать приходилось с нуля. У Тильды не было ни денег, ни подходящего здания, и вначале она вела занятия под открытым небом. Затем она начала сбор средств на центр детского развития, где впоследствии нашли работу свыше шестисот человек (в регионе с двадцатипроцентным уровнем безработицы!). На церемонии вручения премии Джефферсона за выдающуюся общественную деятельность Тильда сказала: “У каждого есть какой-нибудь талант. Если смогла я, сможете и вы”

Подумайте над этими словами. Не обстоятельства, а ваши действия в тех или иных обстоятельствах станут решающим фактором, определяющим ваши жизненные достижения.

Мои действия

1. Сегодня я буду больше думать о том, что у меня есть, а не о том, чего у меня нет.
2. Сегодня я буду _____

Дело нашей жизни — не опередить других, а опередить себя самого.

Стюарт Б. Джонсон

...к нечестности

в Департаменте юстиции США на протяжении трех лет проводилось исследование мелких краж на рабочем месте. По словам директора Национального института юстиции Джеймса Стюарта, результаты этого исследования свидетельствуют, что кражи на рабочем месте в общей сложности выливаются американскому бизнесу в сумму от пяти до десяти миллиардов долларов ежегодно!

Не правда ли, впечатляющие цифры? Но еще внушительнее выглядят масштабы хищения рабочего времени. Среднестатистический служащий крадет у работодателя пять часов восемнадцать минут рабочего времени еженедельно. Люди приходят на работу позже, уходят раньше, затягивают обеденные перерывы, без конца пьют кофе, выходят покурить, говорят по телефону по личным делам. Плюс злоупотребление отпусками по болезни и распитие на рабочем месте. И так далее...

В одном из толковых словарей приводится следующее значение слова “честный”: “Правдивый, искренний, прямой, неспособный обманывать или не основанный на обмане” Другой толковый словарь дает такое определение этого же слова: “Честный: 1. Проникнутый искренностью и прямоотой, добросовестный. 2. Заслуживающий уважения, безупречный”

Невозможно быть по-настоящему успешным и одновременно нечестным. Уинстон Черчилль сказал: “Важно быть честным, но не менее важно быть справедливым” Красть время у работодателя не более справедливо, чем красть деньги из кассы. Мысль старая и избитая, но по-прежнему верная. Честность - не просто лучший путь, это — *единственный* путь.

Мои действия

1. Сегодня я буду поступать *справедливо*, пусть даже это покажется очень трудным.
2. Сегодня я буду _____

Лучше убыток, чем обретение прибыли нечестным путем. Первое вызывает временное беспокойство, второе — постоянные угрызения совести.

Хило

...к умению быть последователем

Общество крайне нуждается в лидерах. А в последователях? Вот одна история на эту тему.

С. Макмиллан в книге “Ни одна из этих болезней” рассказывает о девушке, поступавшей в колледж. При заполнении заявления ей предстояло ответить на вопрос: “Являетесь ли вы лидером?” Девушка была честной и добросовестной, поэтому не стала лгать и ответила “нет” Она сдала заявление и приготовилась к самому худшему.

К ее удивлению, из колледжа пришел следующий ответ:

“Уважаемый абитуриент! Изучив заявления о поступлении, мы пришли к выводу, что в нашем колледже в этом году появится 1452 новых лидера. Мы принимаем вас на учебу, так как считаем необходимым, чтобы в числе студентов был хотя бы один последователь!”

“Как жаль, — продолжает Макмиллан, — что наши отношения с людьми похожи на автогонки. Желая стать первым, мы расталкиваем других, не замечая, как травмируем и их, и себя”

Один человек молился так: “Господи, дай мне достаточно выдержки, чтобы я не высказывался по каждому вопросу. Ты не пожалел мне ума и здравого смысла, и мне будет очень жаль не использовать все это в полной мере, но Ты ведь знаешь. Господи, что я хочу обрести друзей и не потерять их”

Если хотите стать лидером, учитесь у лидеров и следуйте их примеру.

Мои действия

1. Сегодня я буду *следовать* примеру достойных лидеров, чтобы потом, когда придет мой черед стать лидером, я был готов к этому.

2. Сегодня я буду _____

Тот, кто не служил, не способен командовать.
Джон Флорио,
британский переводчик и литератор 16-17 вв.

...к силе убеждения

Исследование, проведенное в Йельском университете, подтвердило факт, давным-давно известный торговцам. После многих недель изучения внешнего вида, особенностей личности и психологических установок разных людей в связи с их способностью оказывать влияние на других университетские профессора пришли к выводу: одно из самых мощных орудий влияния — улыбка. Это хорошая новость для всех нас: ведь улыбаться могут все.

Но если вы хотите успешно убеждать людей, побуждать их к действиям, то одной улыбки будет мало. Вам необходимо уметь сообщить о своей идее так, чтобы люди поняли вас и поверили вам. Специалисты по торговле уверяют, что для успешной продажи нужно повторить сообщение трижды, но так, чтобы это повторение было незаметным для слушателя. Повторю еще раз: чтобы сообщение было целиком понято, его следует повторить как минимум трижды. Повторение — не только мать учения, но и мощный инструмент.

И, наконец, третий из наиболее эффективных факторов влияния, столь же простой и давно известный, как и первые два, но самый важный из всех трех: искренность и честность. Надеюсь, для того, чтобы уяснить значение честности и искренности, не понадобится университетское образование.

Теплая, дружеская улыбка, настойчивость плюс искренность и честность — лучшее оружие в любой сфере деятельности, будь то продажа, поиск работы или попытка выиграть выборы в школьный совет.

Мои действия

1. Сегодня я буду искренне улыбаться всем, с кем мне предстоит общаться.
2. Сегодня я буду сочетать настойчивость с честностью и добьюсь успеха!
3. Сегодня я буду _____

Можно сделать других лучше лишь одним способом: быть хорошим самому.

Хью Р. Хевис

...к плохой характеристике

Его выгнали из колледжа с характеристикой: “Тупой, медлительный и непрактичный” Вопреки этим словам он, не достигнув и двадцатилетнего возраста, запатентовал конструкцию ротационного парового двигателя. Следующее его изобретение (машина для возвращения на место поездов, сошедших с рельс) нашло применение на практически всех железных дорогах в США. За свою жизнь он запатентовал свыше четырехсот изобретений и создал огромную промышленную империю.

Последние годы своей жизни этот человек провел в инвалидной коляске, но до самой смерти не прекращал изобретать. Когда он умер, на его столе лежали чертежи последнего изобретения — инвалидной коляски с мотором.

Человеком, получившим характеристику “тупой, медлительный и непрактичный”, был Джордж Вестингхаус, знаменитый американский изобретатель конца 19 - начала 20 в. Он отказался принимать отрицательные мнения о себе и сделал другой выбор — стал одним из самых богатых и творческих людей в истории страны. Я надеюсь, что вы тоже выберете веру в себя и стремление к своей цели, пусть даже окружающие вас люди будут высказывать сомнения в ваших способностях.

Мои действия

1. Сегодня я откажусь воспринимать отрицательные и ограничивающие комментарии.
2. Сегодня я буду _____

Гениальность — это один процент вдохновения и девяносто девять процентов пота.

Томас Эдисон

...к молодежи

Я горжусь американской молодежью. Я уверен, что молодые люди — это главное богатство Америки. Издатели справочника “Кто есть кто среди американских старшеклассников” к десятилетию своего издания в 1980 году провели исследование системы ценностей американских молодых лидеров. Были опрошены двадцать три тысячи человек по всей Америке. Я хочу сообщить вам некоторые из результатов этого исследования. Надеюсь, что вас они поразят не меньше, чем меня. Итак:

70 процентов опрошенных старшеклассников уже поставили перед собой конкретные цели в будущей трудовой карьере

74 процента не одобряют легализацию марихуаны

92 процента не курят марихуану

78 процентов не имеют добрых половых контактов

86 процентов являются членами традиционных религиозных общин

75 процентов сказали, что религия играет важную роль в их жизни

85 процентов предпочитают традиционный брак и семью.

Так ответили лучшие ученики старших классов в нашей стране, попавшие в справочник “Кто есть кто”. Несложно понять, почему они удостоились такой чести. Избегая курения “травки”, они сохраняют полный контроль над собой и могут не бояться, что в “обкуренном” состоянии натворят беды или попадут в аварию. Вера дает им мир в душе. Благодаря воздержанию от доброго секса, они могут не бояться заражения венерическими заболеваниями и нежелательной беременности. Короче говоря, эти молодые люди могут сосредоточиться на учебе и личностном росте, могут строить планы на жизнь.

“Эти молодые люди заботятся о себе. У них максимально здоровое представление о себе и о том, чего они хотят от жизни. Человек, имеющий здоровое представление о себе, способен четко заявить, кто он и куда он движется.

Мои действия

1. Сегодня я подумаю о том, кто я и куда я двигаюсь.

2. Сегодня я буду _____

Тому, кто уважает себя, никто не страшен: на нем кольчуга, пронзить которую не в силах никто.

Генри Уодсворт Лонгфелло

...к трудностям

Том Демпси из команды “Нью-Орлеанс Сеинтс” забил гол с расстояния 58 метров и навсегда вошел в историю Национальной футбольной лиги. Сам результат футболиста впечатляет, но еще более впечатляет следующий факт: ступня, которой Том Демпси забил свой рекордный гол, в два раза короче его другой ступни. На правой ноге Тома с рождения нет пальцев.

Как утверждает Том, преодолеть инвалидность ему помогли родители: “Мне повезло. Мои родители не налагали на меня никаких ограничений. Никогда они не говорили мне, что я не смогу. Меня научили относиться к физическому недостатку как к трудности, которую надо преодолеть, а не как к отговорке, оправданию и поводу для жалости. В детстве я захотел попробовать научиться играть в футбол — и научился” Если вы, как Том Демпси, будете подходить к трудностям с мыслью “я думаю, что смогу”, то вы намного обгоните тех, кто боится неудачи.

В знаменитой сказке “Паровозик, который мог” писателя Уолли Пайпера рассказывается о маленьком синем паровозике. В сказке нужно было срочно провести тяжело груженный состав в горы, но сделать это, кроме маленького паровозика, было некому. Паровозу никогда не приходилось подниматься в горы, но он решил, что сможет — и смог.

У каждого из нас есть свои слабые места. Футболист Том Демпси ногой без пальцев забил сотни голов, в том числе рекордный, пятидесятивосьмиметровый гол. Надеюсь, что и для вас недостатки и проблемы станут не отговорками, а стимулом к преодолению препятствий.

Мои действия

1. Сегодня я буду говорить с собой только в положительном тоне. Моим девизом станет девиз маленького паровозика: “Думаю, что смогу”

2. Сегодня я буду _____

Когда человек налагает ограничения на то, что он собирается сделать, он тем самым налагает ограничения на то, что он в состоянии сделать.

*Чарльз М. Шваб,
американский промышленник конца 19 — нач. 20 в.,
президент “US Steel Corporation”*

...к личностному росту

В школе он был болезненным и костлявым. Про таких говорят: “Дохляк, плюнь — и свалится” Глаза под толстенными очками, на ногах — супинаторы от плоскостопия, корсет от сколиоза — на спине. Он думал не столько об учебе, сколько о своей незавидной внешности, и в конце концов вылетел из школы.

Будущее парня выглядело довольно мрачным. Но вот в один прекрасный день он попал на лекцию о здоровом образе жизни, после которой решил изменить всю свою жизнь. Его будущее не должно иметь ничего общего с прошлым! Он начал заниматься физкультурой — по два часа упражнений каждый день. Он изменил диету, отказавшись от привычных чипсов и лимонада. Постепенно его внешность, представление о себе и, следовательно, будущее начали меняться — и изменились так радикально, что он решил открыть один из первых спортивных клубов в США. Он ходил по домам своего города Окленд, штат Калифорния, и рекламировал свой новый бизнес.

Уже сорок семь лет этот человек занимается пропагандой фитнеса. Он завоевал вначале национальную, а затем международную известность. Теперь у него есть собственный спортивный комплекс, он водит машину стоимостью в восемьдесят тысяч долларов. Как говорит он сам, все это стало возможным благодаря тому давнему решению изменить свой образ жизни. Имя этого человека — Джек Лаланн.

Джек Лаланн первым делом сказал бы вам, как нелегко было ему изменить ход своей жизни. Вам тоже будет нелегко изменить ход своей жизни, но ваше будущее тоже может стать совершенно непохожим на ваше прошлое. Все зависит от вас.

Мои действия

1. Сегодня я возьму ответственность за свою собственную судьбу
2. Сегодня я буду _____

Человеку приходится жить с самим собой, и он должен всегда заботиться, чтобы эта компания была хорошей.

*Чарльз Эванс Хьюз,
американский юрист
и государственный деятель 1-й пол. 20 в.*

...К мелочам

В игре под названием “жизнь” вопрос успеха и неудачи, счастья или страданий часто решают мелочи, кажущиеся несущественными. Если часы опаздывают на четыре часа, это не создает проблем: мы сразу же заметим, что с часами что-то не то, и поставим их правильно. Гораздо хуже, если они опаздывают на четыре минуты. Именно так однажды случилось со мной. Дело в том, что мне часто приходится пользоваться авиатранспортом, и если я явлюсь в аэропорт в 2:34, чтобы успеть на самолет, отправляющийся в 2:30, то эти четыре минуты опоздания могут оставить меня на земле. Я уже не раз на собственном опыте убеждался, что самолеты вылетают точно по расписанию и не станут ждать, если в назначенное время меня не окажется в салоне. А еще я заметил, что на самолет намного легче попасть, пока он еще не взлетел.

От мелочей зависит очень многое. Назовите свою невесту киской — и ей, вполне вероятно, это понравится. Но попробуйте назвать ее кошкой, и вы увидите совсем другую реакцию. Скажите, что у нее большие глаза, и мысленно поставьте себе “плюс” Назовите ее глазастой — и я вам не позавидую!

Да, мелочи — великое дело! Позаботьтесь о “мелочах”, и “большие дела” автоматически придут в порядок.

Мои действия

1. Сегодня я найду доброе слово для кого-нибудь, кто не может быть мне чем-либо полезен.
2. Сегодня я буду _____

Когда вы хорошо относитесь к другим, вы лучше всего относитесь к себе самому.

Луис Л. Манн

...к последовательности

христианского психолога Генри Брандта спросили: “Должны ли родители настаивать на том, чтобы их дети ходили в церковь?” Брандт ответил: “Да, должны” Если ребенок заболел, сказал Брандт, вы ведь поведете его к врачу, хочет он того или нет, потому что это необходимо и полезно для ребенка. Именно по этой же причине, говорит Брандт, следует водить ребенка в церковь.

“Вы удивлены? Но почему? А если завтра утром ваш десятилетний отпрыск заявит, что не хочет больше ходить в школу? А если он заявит, что не желает мыться? Что вы скажете в этом случае? Вы ведь заставите его вымыться, верно?”

Откуда же такая робость, если речь заходит о духовном воспитании ребенка? Вы хотите подождать, пока он вырастет и сам решит, в какую церковь ему ходить? Не обманывайте себя. Вы же не ждете, пока он вырастет и решит, мыться ему или же ходить грязным. Или, может быть, вы будете ждать, пока он вырастет и решит, хочет ли он принимать лекарства, когда заболел? Так что же вы скажете ребенку, если он заявит, что не желает ходить в церковь? На этот вопрос легко найти ответ. Просто будьте последовательной”.

Последовательность в воспитании детей и личный пример очень важны, о чем бы ни шла речь: о наказании, домашних обязанностях, проведении отпуска или жизненных ценностях. А жизненные ценности — это венец воспитательного процесса. Как сказал психолог Джеймс Добсон, “ценностям не учат, их перенимают”

Мои действия

1. Сегодня я буду последователен в отношениях с другими.
2. Сегодня я буду _____

Все дети рождаются хорошими.

*Лорд Пальмерстон,
британский государственный деятель,
премьер-министр Великобритании в сер. 19 в.*

...к беспокойству

Часто ли вы беспокоитесь? Еще никогда американцы не принимали так много успокоительных лекарств, желая избавиться от огромного количества тревог по поводу огромного количества мелочей, как в наши дни! Беспокойство — наш враг, потому что оно уничтожает человека. Доктор Чарльз Мейо, знаменитый американский хирург начала 20 ст., уверял: “Беспокойство вызывает нарушения кровообращения и всей нервной системы. Мне не известно ни одного случая, чтобы кто-нибудь умер от чрезмерной работы, но зато известно много случаев смерти от сомнения”

Как утверждают психологи, сорок процентов того, о чем мы тревожимся, не случится никогда, а еще тридцать процентов — уже случилось. Двенадцать процентов наших тревог вызваны необоснованным сомнением в состоянии своего здоровья, еще десять представляют собой повседневные (и совершенно пустые) волнения самого разного характера. Если я не ошибся в подсчетах, на серьезные причины остается всего восемь процентов. Другими словами, результаты данного исследования показывают: девяносто два процента времени, потраченного на волнения, теряется совершенно впустую, так как эти волнения ничем не обоснованы! И если бы все ограничивалось только потерей времени! Пустое беспокойство, если прав доктор Чарльз Мейо, способно убить.

Вот вам мое предложение: не беспокойтесь по поводу того, что вы не в состоянии изменить. Лучше используйте эту энергию для чего-нибудь полезного и продуктивного. Если вам что-нибудь в вашей жизни не нравится, не стоит беспокоиться и волноваться из-за этого. Вместо этого гораздо лучше что-нибудь сделать для изменения ситуации. Меньше волнуйтесь и больше действуйте. Попытаться изменить свою жизнь с помощью тревог — все равно, что попытаться куда-нибудь уехать, раскачиваясь в кресле-качалке. И в том, и в другом случае вы не сдвинетесь с места.

Мои действия

1. Сегодня я составлю список своих десяти основных причин для беспокойства и проверю каждую из них по формуле доктора Мейо.
2. Сегодня я буду _____

*Беспокойство — это молитва ложному богу.
Джеск Эксам*

...к другим

Компания “Worthington” начиналась двадцать восемь лет назад с одного-единственного человека, Джона Мак-Коннелла. С тех пор компания феноменально выросла: ныне ее доходы составляют пятьсот миллионов долларов.

Руководящие работники самых разных предприятий часто посещают заводы Мак-Коннелла, чтобы изучить его методы работы и открыть секрет его успеха. Сам же Мак-Коннелл уверяет, что весь его секрет можно уместить в одном “золотом правиле”: “Делай другим то, что бы ты хотел получить от них” Другими словами, обращайтесь с людьми так, как бы вы хотели, чтобы они обращались с вами.

Мак-Коннелл говорит: “Мы — компания Золотого правила. Для меня это образ жизни. Когда ты в состоянии посмотреть на вещи с точки зрения другого человека, а иногда это бывает очень нелегко, то проблемы куда-то исчезают” Эта простая философия привела компанию “Worthington” к невероятному успеху. В периоды спада, когда многие инвесторы продавали акции сталелитейных предприятий, акции “Worthington” оставались у своих владельцев.

Философия Мак-Коннелла достойна восхищения. Я уверен, что это — самый здоровый из всех возможных взглядов на личную и деловую жизнь. Я не сомневаюсь: вы можете достигнуть в своей жизни всего, чего только захотите, если будете в достаточной степени помогать другим достичь того, чего хотят достичь в своей жизни они.

Мои действия

1. Сегодня я буду относиться к своей семье, коллегам по работе, знакомым и незнакомым людям так, как я бы хотел, чтобы они относились ко мне.
2. Сегодня я буду _____

Те, кто приносит радость в жизнь других, не может не приносить ее в свою жизнь.

*Джеймс М. Барри,
шотландский писатель*

...к справедливости

Джон Морли, британский государственный деятель и писатель конца 19 — нач. 20 в., однажды приехал из Англии в Канаду, чтобы выступить перед студентами выпускного курса университета. Свою речь он начал такими словами: “Я преодолел тысячи миль, чтобы сказать вам о разнице между справедливостью и несправедливостью”.

Когда человек, у которого есть дом стоимостью в двести тысяч долларов, попадает в тюрьму за сокрытие налогов, то это значит, что он не улавливает разницы между справедливостью и несправедливостью. Когда жена клянется мужу в верности, а затем изменяет, она не улавливает разницы между справедливостью и несправедливостью. Когда родители, находясь дома, просят детей выйти навстречу пришедшему торговому агенту и сказать, что их нет дома, они не улавливают разницы между справедливостью и несправедливостью. Когда сын берет у родителей машину, клятвенно обещая доехать прямо до колледжа и обратно, а сам едет неизвестно куда, он не улавливает разницы между справедливостью и несправедливостью. Когда девушка лжет родителям, отвечая на вопрос, с кем она встречается, она не улавливает разницы между справедливостью и несправедливостью.

Мортимер Файнберг, автор книги “Корпоративное двоеженство”, опросил сотню высокопоставленных руководящих работников из наиболее богатых компаний в США. Вот что говорили эти люди: если кто-то думает, что сможет, не обладая честностью, подняться на вершину и удержаться на ней, — этот человек просто тупица. Сказано сильно, но точно.

Строить свою жизнь на искренности и честности означает подтверждать на практике осознание разницы между справедливостью и несправедливостью.

Мои действия

1. Сегодня я буду поступать по справедливости, даже если это будет на какое-то время доставлять мне дискомфорт.
2. Сегодня я буду _____

Никто не имеет права определять, какой закон ему выполнять, а какой можно нарушить.

Герберт Гувер, 31-й президент США

...к мужеству

Рэнди Уотерс замечательно играет в футбольной команде своей школы. Он может послать мяч на расстояние около сорока метров. А еще он — теннисист номер один в парном разряде и номер два — в одиночном в теннисной команде своей школы. И при этом он учится только на “хорошо” и “отлично” После окончания школы и поступления в колледж Рэнди планирует не расставаться со спортом.

Здесь мы могли бы и остановиться, но это — лишь начало истории о Рэнди (впрочем, и жизнь его тоже только начинается). Кажется, во всем сказанном выше нет ничего необычного, но давайте послушаем самого Рэнди: “Четыре года назад мою руку затянуло в промышленную мясорубку. Ну а затем... затем пришлось побороться. Иногда мне казалось, что все, остается только лечь и умереть. Но мне очень помогли Тина Шерилл и школьный тренер Бобби Рич. Они дали мне шанс не расставаться с футболом” Что было дальше — вы уже знаете. У Рэнди только одна рука, но при этом у него удивительно позитивное отношение к жизни. Похоже, что утрата его не смущает. Он сосредоточен на том, что у него есть, он стремится максимально использовать то, что у него есть. Такое отношение помогло Рэнди выйти победителем из очень непростой ситуации. Пускай ваша ситуация другая, но таким отношением подобное может произойти и с вами.

Мои действия

1. Сегодня я расскажу историю Рэнди Уотерса двум знакомым, чтобы вдохновить их, а заодно и самому ее запомнить.
2. Сегодня я буду _____

*Мужество — первейшее из человеческих качеств,
ибо оно обеспечивает наличие всех остальных.*

Уинстон Черчилль

...к надежде

Врач ошибся, но Гарри Перри ошибался еще сильнее. Услышав, что у него лейкемия, Гарри опустил руки и начал жить так, как будто его жизнь уже была окончена. Он ушел с работы, тяжело запил и напроочь отбросил все мечты устроить личную жизнь. Все свои сбережения он потратил на врачей и лекарства. Он ждал смерти, но она все не приходила. По сути дела, Гарри похоронил себя заживо, настолько пустой и бессмысленной была его жизнь... а ведь на самом деле он даже не был болен!

Пять лет спустя после рокового диагноза повторное медицинское обследование показало, что врач ошибся. У Гарри не было лейкемии. После этого он женился, купил дом и забыл о врачах. Гарри совершенно здоров и чувствует себя замечательно.

Что изменилось? Ничего, кроме отношения Гарри к тому, что происходит с ним. Когда он решил, что ему приходит конец, он встал на путь саморазрушения. Узнав, что у него нет смертельной болезни, он встал на путь самореализации. Трагедия в том, что все то время, пока Гарри умирал заживо, необходимые для успеха и счастья качества личности никуда не девались. Просто он перестал ими пользоваться. Есть они и у вас, только не забывайте, ими надо все время пользоваться. Не допустите, чтобы на вашем памятнике было написано: “Родился в 1950, умер в 1984, похоронен в 1999”

Мои действия

1. Сегодня я запомню, что “рожден для победы” Мое отношение будет отражать мою уверенность.
2. Сегодня я буду _____

Что бы ни случилось в вашей жизни, всегда крепко держитесь за два самых прочных каната — надежду и веру.

...к влиянию на других

“В отношениях с Китаем и СССР мы слишком много уступали!”

Я слушал с огромным интересом. Как знаком был мне и этот голос, и эти слова о том, как СССР и китайцы “сделали” нас за столом переговоров! Их произносил мой четырнадцатилетний сын, беседуя с пассажиром, сидящим в соседнем кресле.

Мне понравился интерес сына к международной политике, но еще больше мне понравилось то, что он цитировал слова своего отца. В этот момент я как никогда ясно понял, какая огромная ответственность лежит на плечах родителей. Наши дети становятся нашим эхо. Они идут по нашим стопам, копируя предлагаемые нами модели. Наши нравственные принципы и ценности становятся их нравственными принципами и ценностями.

Наши дети во многом как бы уменьшенная копия нас самих. Пора задуматься, какой пример для подражания даем им мы, родители. Пора задать себе вопрос: “Смогу ли я с гордостью сказать, что мой ребенок пошел по моим стопам?” Я очень надеюсь, что так оно и есть. Ведь и вашему ребенку, и моему ребенку предстоит творить будущее нашей страны.

Мои действия

1. Сегодня я осознаю, какую большую ответственность несу за личный пример, подаваемый своим ближним.
2. Сегодня я буду _____

Я не знаю, кто был моим дедом. Я намного больше думаю о том, кем станет его внук.

Авраам Линкольн

...к маленьким радостям

Большинству из нас никогда не суждено получить больших, престижных премий — ни Нобелевской, ни Пулитцеровской, ни Оскара. Лишь немногим избранным суждено стать лауреатами этих премий. Каждый ребенок, родившийся в США, имеет право стать президентом страны, но в действительности этого добьются лишь единицы.

Но каждому из нас без исключения доступны маленькие награды, маленькие радости, из которых состоит жизнь. Дружеская рука на плече, объятие, поцелуй. Двухкилограммовый окунь, попавшийся на удочку. Свободное место для парковки машины рядом с домом. Треск поленьев в костре. Роскошные краски заката. Горячий суп и ледяной лимонад. Нам доступны и радости побольше: возможность реализовать свое право на свободу передвижения, право голосовать за кого пожелаем, право молиться в любой церкви, синагоге или мечети по своему выбору. И еще тысячи и тысячи вещей, дающих нам постоянный источник радости и удовлетворенности жизнью. Разве они не стоят благодарности?

Если в ваши руки попадают величайшие награды, которые может предоставить жизнь, будьте благодарны. Если же они обходят вас стороной — не переживайте. Наслаждайтесь малыми наградами, маленькими радостями. Вчерашние герои сегодня забыты. Большие награды — это разовые события, и вскоре они забываются. А маленькие радости жизни повторяются снова, снова и снова, они никогда не кончаются. Даже если сегодня в вашей жизни нет больших радостей, то маленькие радости есть всегда. Нужно лишь открыть глаза и внимательно посмотреть вокруг.

Мои действия

1. Сегодня я буду наслаждаться “маленькими победами” и маленькими радостями жизни. Я узнаю, какая радость скрывается в них.

2. Сегодня я буду _____

Если вы постоянно делаете свое дело максимально хорошо, то худшее никогда не случится.

Б.С. Форбс

...К ТЕПЛЫМ СЛОВАМ

Очень важно, чтобы цепочка положительных чувств, передаваемых от человека к человеку, не оборвалась на вас. Сделайте своей привычкой хвалить своих сотрудников, друзей и членов семьи, поздравлять их с достижениями и удачами. Даже в очевидно негативной ситуации можно сказать человеку что-нибудь хорошее и обнадеживающее, если не смотреть на ситуацию поверхностно, а заглянуть внутрь. Чтобы научиться этому искусству, потребуется находчивость и определенные усилия, но добрые слова, искренние комплименты, похвала и заслуженное восхищение окупятся сторицей.

Я обнаружил, что один из наилучших способов создать у себя здоровое и счастливое отношение к каждому дню нашей жизни — помочь другому сделать то же самое. Теплые слова, теплые чувства всегда возвращаются. Каждый раз, когда я искренне и заслуженно хвалю человека, я чувствую тепло внутри. Если сегодня за весь день вы не услышали ни одного теплого слова, подумайте, может быть, вы сами не сказали ни одного теплого слова?

Мои действия

1. Сегодня я буду искренне и заслуженно делать комплименты своим друзьям, коллегам по работе и членам семьи. В частности, я хочу найти добрые слова о _____ и _____ (имена).
2. Сегодня я буду _____

Наилучший способ сбить приятелю рога погладить его по голове.

...к тюремному заключению

Верите ли вы, что человек может пройти путь от уголовника, отбывающего многолетний тюремный срок, до преуспевающего делового человека? А я верю, и Ларри Уэллс из организации “Expedition Outreach” — живое тому доказательство.

Для многих из нас пятнадцатилетнее тюремное заключение стало бы непреодолимым барьером. Но Ларри Уэллс доказал, какой силой обладает решимость и глубокая вера в превосходство позитивного мышления над негативным.

За вооруженное ограбление Ларри был приговорен к пятнадцати годам тюремного заключения и отбыл этот срок в тюрьме штата Айдахо. Помощь пришла от родителей, никогда не терявших веры в сына. Они прислали Ларри книгу Джеймса Аллена “Что человек помыслит” Эта книга перевернула всю дальнейшую жизнь Ларри. Он поверил, что человек представляет собой в точности то, что он думает о себе. С этого дня Ларри начал избавляться от “черномыслия” и учиться мыслить позитивно.

Сегодня Ларри возглавляет организацию “Expedition Outreach”, цель которой — формирование позитивного представления о себе у молодых людей. Ларри Уэллс доказал, что человек способен изменить всю свою жизнь, изменив стиль мышления. Получилось у него ~ получится и у вас.

Мои действия

1. Сегодня я запомню изречение: “Что человек помыслит в сердце своем, таков он и есть”, и буду твердо держаться добрых мыслей в уме и в сердце.
2. Сегодня я буду _____

Нет ничего, что было бы хорошим или плохим само по себе; таким его делает мысль.

Шекспир

...к “черномыслию”

Ваши дела идут хорошо или плохо не “где-то там, далеко”
Хорошо или плохо — все решается в вашей голове.

Много лет назад мне довелось участвовать в заседании совета риэлтеров в городе Флинт, штат Мичиган. Во время этого мероприятия состоялись два разговора, забыть которые я не могу. Я вел приятную беседу с торговцем недвижимостью, сидящим слева от меня, и тут меня дернуло спросить, как идут у него дела на работе. Вместо воодушевленного ответа я услышал длинную жалобу, как худо идут дела в торговле недвижимостью с тех пор, как на заводах “General Motors” начались забастовки. Люди держатся за каждый грош, говорил собеседник, и покупают лишь самые необходимые вещи. Он был таким мрачным, что, казалось, стоит ему уйти из зала, и в помещении сразу же станет светлее!

Наконец кто-то отвлек его внимание, и я с облегчением повернулся к миниатюрной женщине, сидящей справа от меня. “А у вас как дела?” — спросил я. “Вы же знаете, господин Зиглар, что “General Motors” бастует”, — ответила она. “Боже мой, опять! Только не это!” — промелькнуло в моей голове. Но тут собеседница приветливо улыбнулась и начала объяснять, почему забастовка благоприятна для ее бизнеса. Под конец она сказала: “Если бы только эта забастовка продлилась еще хотя бы шесть недель! Я смогла бы тогда со спокойной душой уйти в отпуск до конца года!”

Для одного из моих собеседников забастовка стала причиной разорения, для другого — источником богатства. В чем разница? В отношении! “Черномыслию” не должно оставаться места ни в вашей работе, ни в вашей личной жизни.

Мои действия

1. Сегодня я буду избавляться от “черномыслия”, буду в каждой ситуации искать что-нибудь хорошее.
2. Сегодня я буду _____

В каждой сфере деятельности имеются неограниченные возможности. Открытый разум всегда способен раздвинуть границы.

Чарльз Ф. Кеттеринг

...к правопорядку

Укрепление правопорядка — нелегкая работа. Тем не менее в напряженной работе офицеров полиции бывают смешные моменты.

Если вы провели за рулем целый день, то запросто можете увлечься и не заметить, как превысили скорость. Если вы такой же, как большинство водителей, то будете, теряясь под суровым взглядом полицейского, лихорадочно подыскивать себе хоть какое-нибудь оправдание. Один нервный водитель из штата Миссури, например, сказал: “Я всего лишь не отставал от машин, следующих за мной” Другой сказал: “Я сорок лет просидел за рулем и вот, наконец, уснул в дороге и съехал в канаву” Девушка, попавшая в легкую аварию, сказала: “Я возвращалась домой поздно, свернула не у того дома и врезалась в дерево, которого у нас не было”

Пытаясь ускользнуть от неизбежного штрафа, некоторые водители демонстрируют настоящие чудеса изобретательности — и, как правило, напрасно. Один полицейский, проявляя творческий подход к малоприятной процедуре, выписывает только “штрафы вежливости”, обходясь с нарушителями исключительно учтиво.

Полицейские Америки, спасибо вам за ваш труд и за понимание.

Мои действия

1. Сегодня я поблагодарю полицейского (лично, по телефону или письмом) за его труд по поддержанию правопорядка.
2. Сегодня я буду _____

*Там, где кончается закон, начинается тирания.
Джон Локк,
английский философ конца 17 в.*

...к изобретательности

Когда мы слышим слово “успех”, что в первую очередь приходит на ум? Может быть. Генри Форд и его сборочный конвейер или Дж.С. Пенни и его сеть розничных магазинов. Действительно, эти люди достигли огромного успеха и реализовали американскую мечту. Но в Америке живут тысячи и тысячи не столь известных людей, претворивших в реальность свою собственную американскую мечту, но совсем по-другому.

Деннис Кепселл не раз думал о том, как хорошо было бы заняться чем-нибудь таким, что совмещало бы его любовь к торговле с интересом к истории и старине. Он понятия не имел, что же это могло быть, пока однажды случайно не набрел на старую, ободранную тележку, в которой когда-то развозили попкорн. Большинство из нас увидели бы в ней всего лишь старую рухлядь. А вот Деннис Кепселл увидел в старой тележке совсем другое — то, чего мы бы не разглядели.

Долгие месяцы Деннис старательно ремонтировал и реставрировал тележку и, наконец, привел ее в рабочее состояние. Когда ремонт был закончен, он начал во время праздников в своем родном городе продавать попкорн, приготовленный по старым рецептам. Через какое-то время Деннис приобрел еще одну старую тележку, потом — еще одну... Сегодня Деннис Кепселл — “король попкорна” в Милуоки. У него уже есть шесть тележек, развозящих попкорн в течение полного рабочего дня, а в планах — еще четыре.

Это и есть американская изобретательность. Это и есть американская мечта. Весьма вероятно, что вы не менее находчивы, чем Деннис Кепселл. Различие между вами в том, что Деннис всегда держит глаза открытыми и понимает, что благоприятная возможность часто приходит к людям, скрываясь под одеждой тяжелой работы.

Мои действия

1. Сегодня я буду более внимательным к благоприятным возможностям, окружающим меня.
2. Сегодня я буду _____

Нам нужны люди, способные мечтать о том, чего никогда не было.

Джон Ф. Кеннеди

...к сравнению

Я очень горжусь своими отцовскими успехами и всегда с удовольствием вступаю в разговор, когда родные и друзья начинают говорить о детях. Но я заметил, что в разговоре о детях люди всегда начинают сравнивать своих отпрысков с чужими. Психолог Джеймс Добсон подметил, что чаще всего сравнение касается внешнего вида и интеллекта детей. Добсон утверждает, что это может породить у детей серьезные проблемы с самооценкой и самовосприятием. Ребенок может прийти к выводу о собственной неполноценности, если у него нет внешности киноактера с глянцевого журнальной обложки или же впечатляющего коэффициента интеллекта.

Но ведь каждый человек в нашем мире важен и нужен! Никто не может дать такую же радость своим маме и папе, мужу или жене, брату или сестре, как вы. Эти люди любят вас за то, что вы — это вы. Вы — уникальная и неповторимая личность. Никто не может сделать ваш вклад в историю и культуру человечества вместо вас. Поэтому нужно не сравнивать себя с другими, а развивать свои уникальные качества.

Мои действия

1. Сегодня я буду верить в себя и не буду сравнивать свои худшие черты с лучшими чертами других людей.
 2. Сегодня я буду _____
-

*Если все время смотреть вниз, голова закружится.
Роберт Браунинг,
английский поэт 19 в.*

...к способностям

Я уверен, что каждый человек создан для свершений, сотворен для успеха и наделен семенами величия. Каждый человек, в том числе и вы. Вы — ценная, неповторимая личность, способная на великие свершения.

Но если вы всю жизнь только и слышите, что не оправдываете надежд, то, в конце концов, поверите в это. Если вам без конца твердят, что нужно уметь приспособливаться, то вы начнете приспособливаться и искать одобрения. Если вам каждый день талдычат, что вы — человек второго сорта, то вы волей-неволей начнете соглашаться. Все это — примеры “мусорной свалки мыслей” Такое мышление может стать катастрофой для вашего будущего. Евангелистский священник Билл Гласе, читавший христианские проповеди в тюрьме, обнаружил, что около тридцати процентов заключенных в детстве постоянно слышали от родителей, что кончат тюрьмой!

Том Маллен в своей книге “Если серьезно, жизнь — это смешная штука” рассказал о пятнадцатилетней девочке по имени Эми, круглой отличнице. Однажды она получила оценку “хорошо”, и родители были крайне разочарованы. “Если я неудачница в том, что я делаю, значит, я неудачница и в том, кто я есть” — написала девочка в последней записке к родителям перед тем, как кончить жизнь самоубийством. То, что поступает в наш разум, в конечном счете оказывает влияние на наши поступки.

Как это ни печально, но случай с Эми далеко не единственный. За последнее десятилетие количество самоубийств подростков в США возросло втрое и составляет свыше трех случаев в день. Американцы забивают свои головы мусором. На самом деле важно не то, что вы делаете, и не то, что у вас есть. Важно то, кто вы есть. Стыдно не упасть — стыдно остаться лежать, стыдно сдать и отказаться от дальнейших попыток.

Вы способны на великие дела. Используйте имеющиеся у вас способности — и тогда вы получите дополнительные способности, которые тоже сможете пустить в дело.

Мои действия

1. Сегодня я буду использовать то, что у меня есть, чтобы сделать то, что я могу сделать.
2. Сегодня я буду _____

Будьте осторожны со своими мыслями. В любое время они могут проявиться в словах.

...К СЛОВАМ

В слове, способном определить ваш жизненный успех, всего четыре буквы. Это слово “могу”. Слово “могу” — одно из самых сильных слов в языке. В нем отражено мощнейшее влияние веры в свои силы на способность достигать поставленных целей.

В маленькой частице “не”, добавленной к слову “могу”, заключается различие между успехом и неудачей. Историки утверждают, что величайшие достижения в американской истории были совершены вопреки слову “не могу”. Вот о чем, например, писали в свое время газеты;

Человек, передвигающийся со скоростью, превышающей пятьдесят километров в час, наверняка задохнется (1840).

Невозможно создать практическую конструкцию машины, с помощью которой человек смог бы летать (1901). Идиотская идея полета на Луну принципиально неосуществима (1926).

Овладеть энергией, заключенной в материи, невозможно (1930).

Как замечательно, что нашлись такие люди, как Томас Эдисон и братья Райт, которые отказались соглашаться со словом “не могу”! Надеюсь, что и вы тоже замените словосочетание “не могу” на слово “могу” Разница всего лишь в две буквы способна изменить результат всей вашей жизни.

Мои действия

1. Сегодня я выброшу слово “не могу” из своего словарного запаса, заменив его на “не буду” или “не знаю, как” — или на “могу”
2. Сегодня я буду _____

Слова как очки: они делают расплывчатым все то, что не проясняют.

Жозеф Жубер

...К НЕВОЗМОЖНОМУ

Меня поражают спортсмены. Каждый год они бегут все быстрее, прыгают все выше, делают все более сложные упражнения. Каждый день мы читаем сообщения о молодых спортсменах, покоривших очередной рекорд, преодолевших очередной барьер.

Миля (1,6 км) за четыре минуты — вот самый известный барьер в атлетике. На протяжении многих лет специалисты считали, что человек физически неспособен пробежать милю меньше, чем за четыре минуты. В 1954 году Роджер Баннистер покориł четырехминутный барьер. Сегодня это расстояние с такой скоростью могут пробежать многие спортсмены разного возраста, даже старшеклассники.

Было время, когда специалисты считали невозможным прыжок в длину на расстояние свыше восьми с половиной метров, но это совершил Боб Бимон, прыгнув на восемь метров девяносто сантиметров. Прыжок Бимона — одно из величайших спортивных достижений нашего времени. Гимнастка Надя Команчи на Олимпиаде 1976 года впервые преодолела барьер в десять баллов, а к сегодняшнему дню уже не одна гимнастка получила максимально возможную оценку арбитров.

Разве это не удивительно: стоит одному человеку преодолеть ранее неприступный барьер, как тут же появляются герои, повторяющие его достижение? Очень часто перед нами стоит только одно ограничение: ограничение, наложенное нами на себя самих. Как только мы понимаем, что наши “барьеры” имеют не физическую, а психологическую природу, наши шансы на преодоление этих барьеров радикально возрастают. По существу, как только мы осознаем, что это возможно, можно поклясться, что рано или поздно это будет сделано.

Мои действия

1. Сегодня я сниму с себя ограничения, осознав, что, даже если другие и способны остановить меня на время, только я сам способен остановить себя навсегда.

2. Сегодня я буду _____

Слово “невозможно” встречается только в лексиконе дураков.

Наполеон Бонапарт

...к незначительным происшествиям

благоприятная возможность часто проявляется в результате случайно сделанных открытий. Первый сигнализатор дыма появился в результате незначительного происшествия в исследовательской лаборатории. Дуэйн Пирселл проводил испытания электронного прибора для измерения статического электричества. Во время одного из опытов Пирселл заметил, что дым от сигареты в руках ассистента вызывает изменения показаний прибора. Вначале Пирселл, расстроившись, решил прекратить эксперимент и заменить прибор, но потом догадался, что реакция прибора на дым может давать очень полезную информацию. Так в результате вроде бы незначительного происшествия была разработана первая в Америке система пожарной сигнализации, впоследствии спасшая тысячи человеческих жизней.

Успех приходит различными путями. Иногда он становится результатом случайности, кажущейся незначительной. Выработайте у себя привычку всюду и всегда искать благоприятные возможности. Смотрите на мир широко открытыми глазами. Возможности существуют повсюду. Очень часто они лежат прямо у нас под носом.

Мои действия

1. Сегодня я буду тщательно присматриваться к вроде бы незначительным происшествиям, которые на самом деле являются предоставленными мне возможностями.
2. Сегодня я буду _____

Многие обращаются с благоприятными возможностями, как дети — с песком на морском берегу: они черпают песок ладонями, а затем, песчинка за песчанкой, дают ему высыпаться, пока ладони не опустеют полностью.

...к слагаемым победы

Каждую весну тренеры университетских спортивных команд тратят немало времени, посещая средние школы и общаясь с юными спортсменами. Недавно одному известному университетскому тренеру был задан вопрос: “Какие слагаемые победы вы ищете в юниорах?” Не задумываясь, тренер ответил: “Мы ищем спортсменов, способных принимать рекомендации тренеров”.

Тренерам известно, что люди с большим спортивным талантом не обязательно вместе составляют выдающуюся команду. Одного таланта мало: каждый игрок в команде должен быть готовым принимать конструктивную критику и следовать инструкциям тренера. Только тогда действия всех игроков будут скоординированными, только тогда из отдельных людей родится команда.

Каждый из нас должен быть готов к восприятию конструктивной критики. Мы должны научиться прислушиваться к советам специалистов. Мы можем считать себя сколь угодно компетентными в том или ином деле, но у каждого из нас всегда найдется возможность для дальнейшего совершенствования своего мастерства.

Способны ли вы прислушиваться к рекомендациям тренеров? Годитесь ли вы для чемпионской команды? Осознаете ли вы, что каждый сотрудник играет важную роль в успехе всего предприятия? Чтобы стать чемпионом в команде чемпионов, вы должны всегда оставаться открытыми к мудрым советам и наставничеству.

Мои действия

1. Сегодня я буду искать встречи с людьми, достигшими чемпионских результатов в работе, чтобы попросить у них совета и консультации.
2. Сегодня я буду _____

*Обращающийся с мудрыми будет мудр.
Книга Притчей Соломоновых, 13—20.*

...к возрасту

Часто приходится слышать, что наш мир — это мир молодых. Стоит заглянуть в любой учебник истории, чтобы сразу же убедиться в неоспоримой истинности этого утверждения. Вот лишь несколько примеров. В возрасте двадцати шести лет авиатор Линдберг стал первым пилотом, совершившим в 1927 году беспосадочный перелет через Атлантический океан и приземлившимся в Париже. Наполеону не было и двадцати трех, когда он стал капитаном артиллерии. Джон Пол Джонс в двадцать два стал капитаном морского корабля (1769). Эдгар Аллан По в восемнадцатилетнем возрасте стал известным поэтом. Шестнадцатилетний Трейси Остин выиграл открытый чемпионат США по теннису. Двадцатипятилетний Александр Великий покорил все известные в те времена земли. Двадцативосьмилетний Эли Уитни в 1793 году изобрел машину для очистки хлопка. Плюс к тому, что я только что сказал, в различных изданиях часто появляются сообщения о вундеркиндах, с легкостью решающих сложнейшие математические уравнения, перед которыми пасуют даже университетские преподаватели.

Список имен людей, к тридцати годам успевших достичь немалого, можно продолжать бесконечно. Кажется, он служит неоспоримым доказательством, что наш мир — мир молодых. Но только ли молодых? Я собираюсь доказать вам, что наш мир — это мир пожилых, а также мир людей среднего возраста. То есть наш мир — это ваш мир, сколько бы лет вам ни было. Читайте дальше, и вы убедитесь в моей правоте.

Корнелиус Вандербильт стал “железнодорожным королем” только после семидесяти, а в восемьдесят восемь он был самым активным в то время деятелем железнодорожного бизнеса. Сократ начал учиться музыке в восемьдесят. В шестьдесят Луи Пастер создал вакцину против бешенства. Колумбу было за пятьдесят, когда он отправился в свое первое путешествие к берегам Нового Света. Вольтер, Ньютон, Спенсер, Талейран и Томас Джефферсон продолжали активно и плодотворно работать, перешагнув порог восьмидесятилетия. Американская художница-самоучка Анна Мари Робертсон Мозес, известная как “Бабушка Мозес”, начала писать картины для собственного удовольствия в конце 30-х годов, когда ей было под восемьдесят, а перешагнув порог девяностолетия, достигла славы и успеха. Семидесятисемилетний Галилей открыл и описал фазы Луны. И этот список можно продолжать бесконечно.

О чем это говорит? Вот о чем: мир принадлежит тому, кто осознал, что его время подъема на вершину — сейчас, а место подъема — здесь.

Мои действия

1. Сегодня я осознаю, что возраст - не барьер и не препятствие, а достоинство.
2. Сегодня я буду _____

Для меня старость всегда означает возраст, на пятнадцать лет превышающий мой.

*Бернард М. Барух,
американский финансист и экономист 1-й пол. 20 в.*

...К ЭНТУЗИАЗМУ

Обрести воодушевленный взгляд на жизнь очень просто: вставайте утром с постели по-другому, и энтузиазм сразу же появится. Нет, я не требую от вас вставать спиной вперед. Я просто предлагаю навсегда отказаться от утренних стонов по поводу очередного отвратительного дня.

Заранее предупреждаю: во время процедуры, которую я опишу чуть ниже, вы будете выглядеть довольно смешно. И это — единственная плохая новость. А теперь новости хорошие: следуя этой процедуре, вы получите больше энергии, больше радости от жизни и даже, не исключено, больше денег, чем у вас было до того. Я не обещаю, что с первой же утренней почтой к вам придет банковский чек на солидную сумму, но вы наверняка станете работать более продуктивно, что не замедлит отразиться на размерах ваших доходов.

Вот как это делается. Завтра утром, услышав сигнал “часов благоприятной возможности” (негативно мыслящие люди называют их будильником), сядьте в кровати, выпрямите спину, хлопните в ладоши и скажите: “Какой замечательный сегодня день! Как хорошо вставать сегодня утром! Как много возможностей предлагает мне сегодня наш мир, и я обязательно воспользуюсь ими!” Вполне возможно, вы будете чувствовать себя нелепым и смешным, произнося эти слова с заспанным лицом и растрепанными волосами. Не обращайте внимания на смущение: от этих слов ваше настроение поднимется — а ведь вы, заводя с вечера свои “часы благоприятной возможности”, мечтали именно об этом. Может быть, вы даже рассмеетесь над собой. Прекрасно! Смех — признак энтузиазма, а смех над собой свидетельствует о здоровой самооценке. Результат гарантирован. Повторяйте это упражнение каждое утро на протяжении двадцати одного дня, и я увижу вас на вершине!

Мои действия

1. Сегодня утром я встану с воодушевлением. Я хлопну в ладоши и скажу: “Какой замечательный сегодня день! Как хорошо вставать сегодня утром! Как много возможностей предлагает мне сегодня наш мир, и я обязательно воспользуюсь ими!”

2. Сегодня я буду _____

*Энтузиазм — величайшее достояние в нашем мире.
Он дороже денег, власти и влияния.*

Генри Честер

...к телевидению

Серьезно ли телезрители относятся к увиденному на экране? На этот вопрос приходится отвечать утвердительно. В одной из серий сериала “Край ночи” два главных персонажа поженились. Их свадьба показывалась со всеми подробностями и очень правдоподобно, и после этого на телевидение пришло 576 свадебных подарков от телезрителей, причем среди них были не только незначительные сувениры, но и немалое количество вещей, потребовавших от дарителей существенных расходов!

На одном из богослужений в нашей церковной общине одна милая дама попросила помолиться за ее близкого друга. Через какое-то время мы узнали, что “близким другом” был герой одной из “мыльных опер”!

Я убежден, что все эти телефантазии, выглядящие так “жизненно” и убедительно, могут привести к серьезным проблемам. Мало того, что они пожирают время, так они еще и уводят человека от реальности в мир иллюзий, не давая ему строить свою собственную жизнь.

Проверьте себя: сильно ли вы раздражаетесь, если в момент просмотра любимого сериала или программы в дом приходит неожиданный гость? Если да, то вы слишком погружены в мир фантазий и слишком оторваны от реального мира. Подумайте над этим. Как мне кажется, невозможно ежедневно смотреть сериалы и сохранять при этом оптимистическое и нравственное отношение к жизни.

Мои действия

1. Сегодня я сам(а) буду контролировать свою жизнь и не позволю делать это телевизору.
2. Сегодня я буду _____

Сдержанность — это умеренность в полезном и полное воздержание от вредного.

*Фрэнсис-Элизабет Уиллард,
американский педагог 19 в.,
реформатор системы образования*

...к “красному свету”

Чтобы обрести воодушевление, идите на “пешеходный свет” Сейчас объясню, что я имею в виду. В нашем негативистском обществе люди обычно говорят о “красном свете” Мой близкий друг Берни Лофчик из канадского города Виннипега разработал свой собственный словарь. У него никогда не бывает простуд (это слово напоминает о холоде), а вот “разогрев” порой случается. Субботу и воскресенье он называет не выходными, а “входными” Он видит в словах не красный свет, а зеленый. Кстати, красный свет он называет “пешеходным”.

Использование в своей речи позитивно окрашенных слов — хороший способ обрести воодушевление. Честно скажу вам, что вы вполне сможете выжить и без позитивного лексикона, но я говорю о чем-то намного большем, чем просто выживание. Я говорю о радостном отношении к жизни и создании лучшего будущего для себя и своих близких.

К тому же этот подход на деле оказывается реалистичным и вполне практичным. “Пешеходный свет” обеспечивает безопасность движения и пешеходам, и водителям. В субботу и воскресенье человек отдыхает, в него входят новые силы, а поэтому вполне можно назвать эти дни “входными” Если у человека повышенная температура, значит, он подхватил “разогрев” А еще важно, что эти и им подобные слова будут вызывать веселые улыбки на лицах людей, а это значит, что вы поделились с ними своей радостью и энтузиазмом. Попробуйте, и вам понравится!

Мои действия

1. Сегодня в разговоре я буду переключаться на “пешеходный свет” и увижу улыбки на лицах собеседников.
2. Сегодня я буду _____

Ничто великое не совершалось без энтузиазма.

...к себе и своему делу

Уилл Роджерс не выступал десять лет.

Знаю, что эти слова шокируют многих американцев, и тем не менее это правда: Уилл Роджерс, почитаемый многими за величайшего юмориста-философа двадцатого столетия, за первые десять лет своей артистической карьеры не сказал ни слова со сцены. Он был замечательным цирковым артистом, но во время представлений он молчал как рыба. Но однажды во время представления случилась неожиданная ситуация, и Роджерс высказал свой комментарий по этому поводу. Публика расхохоталась. Так Уилл Роджерс сделал первый шаг к новому амплуа юмориста-философа.

Одно из его лучших высказываний я хочу процитировать: “Чтобы преуспеть в жизни, вы должны знать свое дело, верить в свое дело, любить свое дело” Восхитительная формула успеха, пригодная абсолютно для каждого.

Знаете ли вы свое дело? Верите ли вы в свое дело? Любите ли вы свое дело? Если да, то вы уже находитесь на пути к вершине!

Мои действия

1. Сегодня я подумаю над тем, знаю ли я свое дело, верю ли я в свое дело, люблю ли я свое дело.
2. Сегодня я буду _____

Награда за хорошо сделанное дело — его результат.

*Ральф Уолдо Эмерсон,
американский поэт и философ*

...К незначительным делам

Как-то в “Ридерс Дайджест” я прочитал: “Тот, кто считает себя слишком значительным для малых дел, скорее всего, слишком мал для значительных дел” Как это верно!

В наши дни молодые люди часто (и беспочвенно) мечтают с первой же попытки найти идеальную работу на всю жизнь. Идеальная работа должна быть одновременно увлекательной, важной, хорошо оплачиваемой и “с большим будущим” Слишком серьезный подход к идеальным мечтам может закончиться катастрофой. В действительности же в большинстве случаев после окончания школы или колледжа молодому человеку предлагается не слишком многообещающая работа. Работодатели склонны давать “идеальную работу” человеку, уже имеющему значительный трудовой опыт на далеких от идеала работах.

Я советую молодым людям соглашаться на работу, далекую от их идеального представления. Конечно, эта работа должна быть честной и не вступать в конфликт с вашими моральными убеждениями (например, вам не придется торговать спиртным, работать в воскресенье или, работая в газетном киоске, продавать порнографические издания вместе с остальной прессой). Соглашайтесь, а затем отдайте своей первой работе всего себя! Эта работа — ваш первый шаг к будущей идеальной работе. Так что — вперед, не бойтесь начинать, и если вы будете сочетать настойчивость, трудолюбие и правильное отношение к своему делу, то я обязательно увижу вас на вершине!

Мои действия

1. Сегодня я буду каждое дело делать с таким воодушевлением, какое обычно берегу для значительных дел.
2. Сегодня я буду _____

Тот, кто окрылен трудовым энтузиазмом, редко вылетает с работы.

...к усталости

В подавляющем большинстве случаев причина физической усталости не носит чисто физической природы. Мы страдаем от умственного истощения, вызванного “черномыслием” Вот пример из жизни, подтверждающий мою мысль (правда, он будет понятнее читателям-мужчинам, чем читательницам).

Целый рабочий день ваши дела шли наперекосяк. Все, что могло идти не так, шло не так. Одна неудача громоздилась на другую. К концу рабочего дня вы чувствуете себя таким усталым, что еле переставляете ноги.

У порога вас с жизнерадостным воодушевлением встречает жена. Она очень рада, что сегодня вы пришли домой, нигде не задержавшись. Ведь сегодня такой день! “Какой день?” — спрашиваете вы, еле ворочая языком. Оказывается, сегодня маленький юбилей: ровно шесть недель назад вы пообещали навести порядок в гараже. Вы вяло протестуете, уверяя супругу, что не в силах даже шевельнуть рукой, она тут же обещает свою помощь, но вы продолжаете отнекиваться, ведь у вас совершенно нет сил.

И в этот самый момент вдруг раздается телефонный звонок. Звонит ваш старый партнер по гольфу. “Привет! — раздается в трубке. — Через пятнадцать минут начинается игра. Если ты свободен, приезжай скорее. До темноты вполне можем успеть пройти девять лунок”. Вся усталость моментально куда-то улетучивается, и вы радостно отвечаете, что будете на поле уже через десять минут.

В той или иной форме описанный мной случай повторяется каждый день миллионы раз. Вывод прост: если вы подкрепляете чувство усталости мыслями и разговорами о ней, вы в еще большей степени опустошаете свои запасы энергии. Но стоит вам представить, как вы с удовольствием делаете работу, то, к собственному удивлению, обнаружите, что в вас намного больше энергии, чем казалось.

Мои действия

1. Сегодня всякий раз, отвечая на вопрос “Как дела?”, я буду говорить: “Отлично, а вскоре будет еще лучше”
2. Сегодня я буду _____

Из холодных углей не разожжешь костер, а равнодушный человек, не может вызвать воодушевление. Воодушевление в обычном повседневном труде облегчает всякую работу и превращает ее в удовольствие.

*Джеймс Марк Болдуин,
американский писатель*

...к разочарованию

Как вы относитесь к разочарованию? Эдгар заказал себе по каталогу книгу по фотографии. Каждый день Эдгар ждал почтальона с желанной бандеролью, и вот он. наконец пришел. Развернув бумагу, Эдгар был ужасно разочарован, даже рассержен: по ошибке вместо книги по фотографии ему прислали книгу по чревовещанию! Можно представить, как он расстроился.

Эдгар уже упаковывал книгу, чтобы отослать ее обратно, как вдруг подумал: раз уж эта книга у него есть, то, может быть, она может как-то пригодиться? Вы уже, наверно, догадались, что фамилия Эдгара — Берген. Знаменитый, всемирно известный артист-кукловод Эдгар Берген, создавший кукольные образы Чарли Мак-Карта и Мортимера Снерда. Его искрометный, живой, здоровый юмор сделал светлее жизнь многих и многих людей. Так неприятная случайность привела к успеху.

Что сделал Эдгар Берген? То, о чем говорит пословица: он взял лимон и сделал из него лимонад. Если вы всюду ищите только хорошее, то оно придет к вам в любой ситуации!

Мои действия

1. Сегодня я присмотрюсь к первой же разочаровывающей ситуации и использую ее как возможность превратить лимон в лимонад.
2. Сегодня я буду _____

*От того, как вы мыслите в минуты поражений,
будет зависеть, далеко ли вам до победы.*

*Дэвид Шварц,
американский специалист
по практическому изучению мотивации*

...к лифтам

Путешествуя по Восточной Америке, мы приехали в Вашингтон. Естественно, мы не могли уехать, не посетив монумент Джорджа Вашингтона. Гид громко объявил туристам, что лифты, ведущие на вершину монумента, переполнены, и своей очереди придется ждать около двух часов. Улыбаясь, он добавил: “Тем, кто хочет подняться наверх пешком по лестнице, стоять в очереди не нужно”

Как удивительно верны эти слова! Они касаются не только подъема на вершину монумента Вашингтона, но, что несравненно важнее, эти слова, с полным правом можно сказать о подъеме на вершину под названием “Жизнь” К тому же лифт, ведущий на эту вершину, не просто переполнен: он постоянно неисправен, а бесплатных поездок в нем не бывает. Итак, каждому, ступающему на тропу восхождения, приходится идти пешком. Если вы решитесь подняться по этой лестнице и пойдете по ней, ступенька за ступенькой, то я со всей искренностью смогу сказать вам: “Встретимся на вершине!”

Мои действия

1. Сегодня я буду помнить о том, что “бесплатных обедов” не бывает. Я буду напоминать себе, что смогу подняться на вершину только благодаря своему упорному труду.

2. Сегодня я буду _____

Нельзя помочь людям, постоянно делая за них то, что они могут и должны делать сами.

*Эдвард Эверетт Хейл,
американский священник и писатель 19 в.*

...и увольнение

Как-то мы с женой ужинали в ресторане. Подошел юноша-официант, чтобы налить нам в чашки кипятка. “Налить” — слабо сказано: он умудрился плюхнуть воду так, что она залила весь стол. Парень выглядел явно недовольным жизнью. “Вам, верно, не нравится ваша работа?” — спросил я. “Нет, не нравится”, — сердито буркнул он в ответ. “Не беспокойтесь, — сказал я, — долго на этой работе вы не задержитесь”.

С легким испугом в голосе молодой человек спросил: “Что вы имеете в виду?” Я пояснил, что ресторан не может позволить себе держать человека с таким отношением к работе, даже если бы тот предложил заплатить за это сам!

К счастью, как я позже узнал, молодой человек понял свою ошибку и вовремя изменил свое отношение на прямо противоположное.

Чем бы вы ни занимались, отношение всегда играет важнейшую роль. С верным отношением вы будете работать лучше и производительнее. Работая лучше, вы приобретете большую ценность и в своих собственных глазах, и в глазах работодателя. А это — верный способ не только сохранить работу, но и получить повышение.

Мои действия

1. Сегодня я буду на работе делать больше, чем то, за что мне платят, потому что благодаря этому мне потом будут больше платить за то, что я делаю.
2. Сегодня я буду _____

Труд - величайшая функция человека. Без труда человек — никто. Он не может ничего сделать, ничего осуществить, ничего достичь без труда.
Дж. М. Коуэн

...к шестизначным доходам

Как-то мы с моим хорошим другом Уилбертом Эихенбергером, исполнительным директором Института подготовки церковного руководства, обсуждали тему свободных рыночных отношений, и Уилберт процитировал собранные Говардом Крешнером данные, согласно которым доходы шестидесяти членов высшего руководства предприятия компании “General Motors” составляют 2,3 доллара на каждый автомобиль, произведенный компанией. Это очень малая плата за профессионализм, опыт и энергию этих людей.

Я привел этот пример не зря. Очень многие, читая о шести- и даже семизначных размерах доходов руководителей крупных предприятий, начинают возмущаться. Этим людям кажется, что автомобили и другая сложная техника стоит так дорого именно из-за высоких заработков директоров предприятий. Но если разделить стоимость их умения и опыта на количество произведенных автомобилей, то получится смешная сумма - 2,3 доллара за каждую машину!

Разумеется, среди этих высокооплачиваемых людей могут оказаться настоящие эгоисты и себялюбцы. Но не стоит забывать, что они, чтобы иметь возможность удовлетворить собственные эгоистические потребности, должны принести огромную пользу всему народу. Я часто повторяю, что вы можете получить от жизни все, чего только захотите, если просто будете в достаточной мере помогать другим людям получить то, чего хотят они. Тем и замечателен свободный рынок — и именно поэтому он смог создать для людей высочайший уровень жизни.

Мои действия

1. Сегодня я осознаю, что размер моего вознаграждения прямо пропорционален вложенному труду, и поэтому буду трудиться как можно лучше.

2. Сегодня я буду _____

Лучшая награда из всех, которые предлагает нам жизнь, - возможность усердно трудиться над делом, достойным совершения.

Теодор Рузвельт, 26-й президент США

...к своей речи

Однажды я беседовал с руководителем крупной компании. Мы обсуждали возможность приглашения профессионального оратора для выступления на общенациональном совещании. Директор прослушал запись выступления этого оратора. Выступление было замечательным, за исключением одной детали: оратор использовал в своей речи пару анекдотов не вполне пристойного содержания.

После этого директор сказал оратору, что из-за этих анекдотов не может воспользоваться его услугами. Оратор заверил, что он не допустит подобных высказываний на совещании, но директор возразил: “Нет, нам нужен оратор, которому не придется по нашей просьбе выбрасывать из своей речи непристойности. Мы ищем оратора, который в принципе не позволяет себе подобных высказываний”

Вы считаете, что такой подход необычен? Ничего подобного. Мне не приходилось слышать, чтобы человека брали на работу за то, что он умеет мастерски сквернословить или знает массу грязных анекдотов. Я сомневаюсь, что юная девушка придет домой и с порога заявит своему отцу, что тот просто обязан познакомиться с “этим классным парнем”, потому что никто не умеет рассказывать таких непристойных анекдотов, как он. Зато я знаю, как много людей не были приняты на работу, не получили повышения, потеряли любимую девушку из-за того, что не следили за своей речью и позволяли себе непристойные высказывания.

Достигают успеха и поднимаются на вершину те, кто осознал важность сохранения чистоты речи. Если вы будете следить за чистотой речи, то ваши шансы на успех возрастут в огромной степени.

Мои действия

1. Сегодня я буду больше, чем обычно, следить за своей речью и ее воздействием на окружающих.
2. Сегодня я буду _____

*Добродетель — единственное капиталовложение,
никогда не бывающее неудачным.*

*Генри Давид Торо,
американский философ и писатель 19 в.*

...к победе и поражению

Мой хороший друг, выдающийся оратор Денис Уэйтли, как-то сказал мне, какой нападающий в решающий момент бьет по мячу точно, а какой промахивается. Тот, кто бьет по мячу с мыслью: “Если я забью этот гол, то наша команда завоюет Суперкубок и каждый из нас получит по тридцать тысяч долларов”, — забивает гол. Тот, кто в этот момент думает:

“Если я промахнусь, то это будет стоить каждому из нас тридцати тысяч долларов” - промахивается. Именно в этом, убежден Уэйтли, и заключается основное различие между победой и поражением. Победитель сосредоточен на том, чего он хочет достичь, неудачник — на том, чего хочет избежать. Оба получают именно то, о чем думают.

Без сомнения, одна из самых разрушительных сил в нашей жизни — использование силы воображения себе во вред. Большинство людей четко и ярко представляют себе то, чего хотят избежать: головной боли, сильной простуды, сорванного контракта и даже невозможности найти свободное место для парковки! Неудачники мыслят понятиями поражения, неудачи, отсутствия, а победители — понятиями успеха и победы.

Старое изречение гласит: “Думаете ли вы, что можете, думаете ли вы, что не можете — в обоих случаях вы правы!”

Мои действия

1. Сегодня я буду мыслить, как победитель, и сосредоточусь на том, чего я хочу достичь. Я буду думать об успехе и победе.
2. Сегодня я буду _____

*Тому, кто боится быть побежденным,
гарантировано поражение.*

Наполеон Бонапарт

ВЫБИРАЕМ...

Тот, кто выбирает начало дороги, выбирает и ее конец.

...настроение

Мне приходилось встречать описание депрессии как опасной разновидности ничегонеделания. Депрессия — это ощущение безнадежности жизни. В состоянии депрессии человек уверен, что ничто и никто не в силах ему помочь. В жизни каждого из нас случались моменты, когда будущее казалось беспросветно мрачным. Вы знаете, о чем я говорю: в такие моменты ты чувствуешь, что попал в западню, а на небе вместо солнца одни только черные тучи.

Но знаете ли вы, что сами способны контролировать свое настроение? Ведь ваши чувства, не забудьте, зависят от ваших действий. Как можно использовать этот факт? Предлагаю три совета.

Во-первых, помните, что гнев — одна из причин любой депрессии, и практически во всех случаях гнев обращен на другого человека. Войдите в “банк” своей памяти и пересмотрите хранящиеся там воспоминания. Если вы рассержены или обижены на одного или нескольких человек, скажите им, что вы их простили, и сами попросите у них прощения.

Во-вторых сделайте свою жизнь более упорядоченной. Чаще всего неорганизованность только усиливает депрессию. Составьте список неотложных и необходимых дел, разберите все “завалы” С каждым законченным делом вы будете чувствовать себя все лучше.

В третьих, постарайтесь кому-нибудь помочь. Как уверяет доктор Карл Меннингер из клиники Меннингера в городе Топека, штат Канзас, если вы чувствуете, что с вами вот-вот произойдет нервный срыв, постарайтесь найти человека, нуждающегося в конкретной помощи, и помогите ему решить его проблему. Когда с вашей помощью чужая проблема будет решена, часто оказывается, что и ваша проблема тоже каким-то образом разрешилась. Это правда: вы можете получить от жизни все, что захотите, если только будете в достаточной степени помогать другим получать то, чего хотят они.

Мои действия

1. Сегодня я тайно помогу кому-нибудь — сделаю анонимно для этого человека что-нибудь хорошее.
2. Сегодня я сделаю что-нибудь хорошее для _____ (имя)
3. Сегодня я буду _____

Счастье — это такие духи, которыми невозможно кропить других, не пролив ни капли на себя.

*Ральф Уолдо Эмерсон,
американский поэт и философ*

...контроль и управление

Помните, что вы и только вы отвечаете за “раздачу курятины”.

Губернатор штата Массачусетс баллотировался на свой пост на второй срок. Целый день он встречался с избирателями, пропустил обед, а вечером отправился на ужин, устраиваемый церковной общиной. Он подошел к стойке, протянул свою тарелку, и усталая женщина по другую сторону стойки положила на тарелку кусочек курятины.

— Будьте любезны, — сказал губернатор, — не могли бы вы дать мне еще кусочек?

— К сожалению, только одна порция на человека, — ответила женщина.

— Вы не узнаете меня? Я — Кристиан Гертер, губернатор этого штата!

— А я — ответственная за раздачу курятины, — ответила женщина. — Проходите, сэр.

Разумеется, такое крайнее соблюдение должностных обязанностей оправдано не всегда, но в любом случае верность долгу достойна похвалы.

А за что несете ответственность вы? Управляя автомобилем или государством, всегда управляйте собой! Делайте свое дело, делайте его как надо, делайте его хорошо. Никому и ничему не позволяйте затуманить представление о своем долге. Но еще важнее помнить: вы можете и не нести ответственность “за раздачу курятины”, но всегда можете и должны нести ответственность за свою жизнь и управлять своим будущим.

Мои действия

1. Сегодня я возьму под контроль свою жизнь и пойму, что я управляю своим будущим.
2. Сегодня я буду _____

*Никто не может выбраться за пределы,
ограниченные его собственным характером.*

Робеспьер

...действие

Есть люди, побеждающие вопреки всему. Вы тоже можете войти в этот избранный круг.

Энджи Пикшус могла с полным правом сказать, что жизнь обошлась с ней несправедливо. Девочке не было и года, когда умерла ее мать. Энджи никогда не знала ни своего отца, ни уюта родного дома. Все ее детство было чередой сменяющих друг друга детских домов. В восьмом классе Энджи переехала к родственникам в штат Арканзас. Сироте пришлось расстаться со своими друзьями. К этому времени у девочки было уже двадцать килограммов лишнего веса.

Время от времени каждому из нас может показаться, что жизнь обрушивается на нас весь свой запас грома и молний. Именно такой момент наступил в жизни Энджи. Но девочка хотела как-то повлиять на свое положение и решила похудеть. Она начала бегать, чтобы сжечь лишний жир. Чем дальше, тем больше ей нравился бег. Со временем Энджи начала тренироваться уже по-серьезному, а затем стала принимать участие в соревнованиях по бегу.

Энджи Пикшус, старшекурсница Государственного университета штата Арканзас, уже выиграла три марафонских и ряд десятикилометровых забегов, в том числе марафон “New Orleans Mardi Gras” (дважды) и марафон “Memphis Express”

У Энджи были все основания считать, что жизнь отбросила ее в разряд проигравших. Но она считала иначе и победила — вопреки всем обстоятельствам и преградам. Знаете, что самое замечательное во всей этой истории? То же самое сочетание настойчивости, целеустремленности и упорного труда, с помощью которого девушка смогла вначале похудеть, а затем стать победительницей спортивных состязаний, будет помогать ей становиться победительницей и в других сферах жизни.

P.S: Этот же принцип поможет и вам.

Мои действия:

1. Сегодня я дам себе обязательство работать предельно усердно, чтобы достичь своих целей.
2. Сегодня я буду _____

Полный успех приобретается не сразу, а в результате регулярных плановых взносов.

“Fraternal Monitor”

...ВЫСОКИЕ МЕЧТЫ

Я хотел бы предложить вам помечтать и подумать о высших целях своей жизни.

Однажды преподаватель экономики дал своим студентам контрольную работу, в которой было три вида вопросов на выбор. За правильное решение самых сложных заданий студент получал пятьдесят баллов, за решение заданий средней сложности — сорок баллов, за самые легкие задания — тридцать баллов.

Каково же было удивление студентов, когда преподаватель раздал им проверенные работы! Все, кто выбрал самые трудные вопросы, получили “отлично” Те, кто выбрал вопросы средней трудности, получили “хорошо”, а те, кто выбрал самые легкие вопросы — только “удовлетворительно”

Ничего не понимая, студенты спросили, по какому принципу выставлялись оценки. Преподаватель посмотрел на студентов, улыбнулся и сказал: “Я проверял не ваши знания, а ваши цели”.

Американский писатель Ленгетон Хьюз писал: “Твердо держитесь своей мечты. Когда мечты умирают, жизнь становится похожа на птицу с перебитым крылом, неспособную летать” Английский поэт Браунинг говорил: “Человек должен тянуться за пределы доступного, а иначе - для чего же Рай?” Если вы будете мечтать о высоком и метить высоко, то вряд ли к концу жизни останетесь с пригоршней грязи в руках. Мечтайте о великом, ставьте великие цели, выбирайте самые сложные вопросы.

Мои действия

1. Сегодня я буду ставить перед собой 50-балльные задачи на всю жизнь.
2. Сегодня я буду _____

Триумф невозможен без постоянного, упорного труда.

...позитивную реакцию

Ваша “точка восхождения” во многом зависит от вашей “точки кипения” Недавно в ресторане я имел возможность наблюдать, как супружеская пара из-за неадекватной реакции мужа на мелкую забывчивость официантки безнадежно испортила себе вечер.

Мужчина попросил официантку принести ему еще одну чашечку кофе. По дороге официантку перехватил другой посетитель и попросил поскорее выписать счет, так как ему нужно было успеть на самолет. Пока официантка рассчитывалась, она забыла о просьбе первого посетителя принести ему кофе. Через три минуты тот, вскипев, устроил скандал. Вечер был испорчен.

Как стыдно, что из-за подобных мелочей мы так часто портим настроение себе и окружающим. Ситуации, подобные описанной, могут иметь и более серьезные последствия: они способны разрушить семейную солидарность и расстроить бизнес. Я где-то слышал, что масштаб личности человека можно оценить следующим образом: узнать, много ли требуется, чтобы вывести его из себя. Позвольте задать вам вопрос: “Какова ваша “точка кипения”? Удерживайтесь от “кипения”, и вы увеличите свой шанс на восхождение!

Мои действия

1. Сегодня в каждой ситуации я сделаю паузу, прежде чем ответить, чтобы взять свои эмоции и свое будущее под контроль.
2. Сегодня я буду _____

И в дороге, и в споре следуйте правилу: если видите красный свет, останавливайтесь!

...характер

С 1952 года телезрители называют Криса Шенкеля “славным парнем спортивных программ” Как говорит он сам, никакой его особой заслуги в этом нет. Шенкеля часто критикуют за излишне хвалебный и недостаточно критичный стиль его репортажей, но он отвечает: “Как я работаю, таков я сам. Даже если я уступлю, все равно я не изменюсь ни на йоту. На меня часто давят, требуют большей критичности, но это совершенно не соответствует моему характеру, так что я не в состоянии изменить свой стиль”.

Путь к своей мечте Крис начал в 30-х годах. Слушая по радио репортажи с бейсбольных матчей, он пытался подражать комментатору. Отец купил Крису один из первых появившихся в то время аппаратов для звукозаписи, и мальчик начал записывать радиорепортажи, а затем пытался повторять слова комментатора. Поступив в университет, он за восемнадцать долларов в неделю устроился на лето работать на радиостанцию в городе Манси, штат Индиана, Крис писал тексты рекламных объявлений, собирал плату с заказчиков рекламы, объявлял точное время. В 1952 году началась его работа в качестве заместителя комментатора в редакции спортивных программ на радио, а чуть позже — на только что появившемся телевидении.

Сегодня Крис Шенкель считается одним из самых уважаемых ведущих спортивных программ в Америке. Он любит хвалить, а не критиковать. Вывод: не бойтесь демонстрировать свои принципы, твердо держитесь их. Как сказал Крис Шенкель, как вы работаете, таковы вы и есть.

Мои действия

1. Сегодня я запомню, что “как я работаю, таков я и есть”, и буду поступать соответствующим образом.
2. Сегодня я буду _____

Характер — просто долговременная привычка.

...служение людям

Мне рассказывали, что в Индонезии растет ядовитое дерево под названием “упас” Оно вырастает таким густым и тенистым, что убивает под своей кроной всю растительность. Это дерево-разрушитель. С сожалением вынужден признать, что такие деревья есть и среди людей. Лично мне знакомы парочка-другая “отравителей”. Боюсь, что и вам — тоже.

Эти люди - эгоисты и себялюбцы. Они хотят всегда быть в центре внимания. Помогать людям они не особенно рвутся, зато охотно используют их в своих целях. Как дерево упас, они не дают окружающим ни единого шанса расцвести и вырасти.

Я помню, как в детстве пытался удержать равновесие на железнодорожном рельсе. В одиночку я не мог уйти далеко, но если по соседнему рельсу шел мой приятель, то мы не давали друг другу упасть, взявшись за руки. Так, держась за руки, мы, наверное, смогли бы обойти по рельсам весь земной шар, ни разу не упав.

У каждого из нас есть выбор. Можно стать похожим на дерево упас и думать лишь о себе, отравляя всех окружающих своим эгоизмом, а можно протянуть другим руки и пойти вместе с ними по жизни. Дизраэли, премьер-министр Великобритании, говорил: “Жизнь слишком коротка, чтобы быть незначительной” Это правда. Вы можете провести свою жизнь в служении другим, а можете потратить ее впустую, упиваясь эгоизмом. Использовать людей или обретать друзей — выбирать вам.

Мои действия

1. Сегодня я протяну руку помощи тем, кто в ней нуждается.
2. Сегодня я буду _____

Доброту невозможно отдать навсегда она обязательно возвращается.

...проблемы

Более чем вероятно, что сегодня вы столкнетесь с какой-нибудь проблемой (я предпочитаю называть их более реалистично — благоприятными возможностями) — пусть даже речь пойдет о чем-либо совсем незначительном, вроде открывания бутылки с кетчупом. Решать проблемы, то есть пользоваться этими возможностями — неотъемлемая часть нашей жизни. Они со всех сторон подстерегают нас с самого раннего утра до самого позднего вечера.

Признак зрелости человека, гарантия успеха его жизни — умение справляться с проблемами-возможностями как можно быстрее и без особого шума. Опытный руководитель предприятия принимает быстрые и окончательные решения, и за каждым его решением стоят годы опыта. Домохозяйка, мать троих детей, также умело справляется с огромным количеством самых разных вопросов, возникающих каждый час.

Наша ценность в глазах работодателей и в своих собственных глазах прямо пропорциональна количеству и величине так называемых “проблем” (которые, повторю, на самом деле являются благоприятными возможностями), решаемых ежедневно. Итак, когда возникает очередная возможность, примите ее с благодарностью и не пожалейте времени, чтобы точно определить ее значение. Научитесь быстро анализировать и не забывайте: если бы не “проблемы”, вы достигли бы в своем деле намного меньшего. Разглаживание всевозможных складок — то, без чего невозможно представить себе подавляющее большинство работ.

Мои действия

1. Сегодня я буду относиться к любой проблеме, как к благоприятной возможности, и осознаю, что моя ценность будет тем выше, чем лучше я справляюсь с проблемами.
2. Сегодня я буду _____

Двери благоприятной возможности открываются с усилием.

...счастье

Я уверен, что человек не может обойтись без радости и наслаждения жизнью. Как бы сильно вы ни были заняты, у вас всегда останется время на одно из двух: быть счастливым или быть несчастным. Проснувшись сегодня утром, вы уже сделали выбор между счастьем и несчастьем, даже если не осознаете, что делаете выбор.

Американка Кэрол Барнетт опубликовала сборник детских сочинений. Девочка по имени Патриция написала: “Счастье — когда ты холодной ночью забираешься в теплую постель под шерстяное одеяло. Счастье — просто когда ты счастлив” Счастье — просто когда ты счастлив.

Джун Колвуд писала, что историк Уилл Дюрант искал счастья в знаниях, и нашел разочарование, искал счастья в путешествиях — нашел усталость, искал счастья в богатстве — нашел вражду и беспокойство, в написании научных трудов — нашел утомление. И вот однажды на вокзале он увидел женщину со спящим малышом на руках. Женщина сидела в автомобиле, ожидая кого-то. Вот один из пассажиров, сошедших с прибывшего поезда, подошел к машине, нежно поцеловал женщину, а затем малыша, очень бережно, чтобы случайно не разбудить. Семья давно уехала, а Дюрант все стоял, ошеломленный открывшейся истиной: в любом событии, даже самом обычном, есть радость.

В поисках счастья и успеха не забудьте оглянуться вокруг себя. Не забудьте, что счастье похоже на поцелуй: чтобы его получить, его надо отдать другому!

Мои действия

1. Сегодня я буду делиться счастьем с другими, и радоваться вместе с ними.
2. Сегодня я буду _____

*Глупец ищет счастья за тридевять земель, мудрец
растит его под ногами.*

Джеймс Оппенгейм

...телевидение

Если кто-нибудь спросит вас: “Хотели бы работать на телевидении”, то в вашей голове сразу же возникнут образы славы, признания, неотразимости и преуспеяния. Та работа, о которой я хочу рассказать, вполне соответствует этим критериям, но совсем не так, как вы только что подумали.

Я говорю об особой работе на телевидении — о заинтересованности родителей и взрослых приятелей в том, что смотрит ребенок. Если родителям небезразлично, какие программы смотрит их отпрыск, то телевидение (разумеется, в умеренном количестве) может принести пользу. К большому сожалению, многое из того, что ваш ребенок и вы сами видите по “ящику”, ничего хорошего не дает. Подумайте хотя бы над одним фактом: в среднем через каждые семь с половиной минут по телевизору показывается употребление спиртного в весьма благоприятном свете, как часть обычной, “нормальной” жизни. Причем в эту статистику не входит назойливая реклама пива и вина — а ведь это, пожалуй, самые убедительные из всех рекламных роликов.

Потенциальная польза от телевизора для детей неразрывно связана с родительской заинтересованностью и небезразличием. Работа на телевидении, о которой я говорю, не потребует от вас блистать перед телекамерой. Это управление телевизором, руководящая позиция при просмотре программ вместе с ребенком. Если вы будете делать эту работу хорошо, то добьетесь успеха в главном — в своем собственном доме, в общении со своими детьми и их друзьями. С таким подходом вы с большой вероятностью можете однажды услышать, как сын или дочь говорит приятелям: “Мои предки — самые классные в мире! Они так меня любят, что смотрят телик вместе со мной!” Не правда ли, лучшей платы за вашу работу на телевидении нельзя и придумать.

Мои действия

1. Сегодня я возьму под контроль и свою жизнь, и свой телевизор. Я буду управлять потоком информации, поступающим в мою голову и головы моих детей.
2. Сегодня я буду _____

Мое возражение против телевидения вызвано не только удручающе низким качеством программ; экран оказывает гипнотическое воздействие на большинство зрителей... Это ужасное рабство разума — и, как много лет назад предупреждал Аристотель, “в рабстве хуже всего то, что временем оно начинает нравиться рабам”.

Сидни Дж. Харрис

...ВОЗМОЖНОСТИ

Мое детство прошло в маленьком городке на юге США в годы Депрессии, когда условия жизни были, по современным меркам, доисторическими.

В бакалейном магазинчике, где я подрабатывал, продавали патоку, разливая ее из огромной деревянной бочки. В те дни заработки были так малы, что на сладости для детей в семьях не оставалось ни гроша. В магазинчик часто заходил маленький мальчик, судя по всему — ужасный сластена и большой любитель патоки. Он подкрадывался к бочке, сдвигал крышку, окунал палец в патоку и облизывал. Это и была его “конфета” Хозяин магазинчика не раз предупреждал сластену, чтобы тот не совал палец в бочку, но напрасно.

Однажды хозяин поймал мальчика “на месте преступления” В гневе он схватил его и бросил в бочку с патокой. Погружаясь в густую массу, мальчик взмолился: “Господи, дай мне язык, чтобы справиться с такой возможностью!”

Когда я пишу или говорю, я молюсь: “Господи, дай мне язык (или перо), чтобы справиться с такой возможностью!” История с патокой — конечно, анекдот, но благоприятные возможности, и это уже абсолютно серьезно, в действительности часто приходят к тем, кто не готов принять их. Я уверен: если вы будете готовы принять представившиеся вам возможности, то они всегда будут готовы прийти к вам.

Мои действия

1. Сегодня я буду готов принять возможности, которые обязательно встретятся на моем пути.
2. Сегодня я буду _____

*Если использовать возможности, они
приумножаются; если не обращать на них
внимания — они умирают.*

...КОММУНИКАЦИЮ

Американский философ Генри Давид Торо одно время жил в городе Вальден-Понд. Однажды он увидел рабочих, натягивавших провода вдоль фичбургской железной дороги. На вопрос, чем они заняты, рабочие с гордостью ответили: “Мы прокладываем телеграфную линию, чтобы жители штата Мэн могли поговорить с жителями штата Техас”

Надо сказать, что в те времена телеграф был самым современным средством связи. Но этот факт, похоже, не впечатлил Торо. “А если жителям штата Мэн нечего сказать техасцам, а техасцам нечего сказать жителям штата Мэн?” — недоверчиво спросил он.

Если бы Торо дожил до наших дней, он увидел бы системы связи, по своим возможностям несравненно превосходящие телеграф. Но что бы он сказал, увидев их? Может быть, он задал бы тот же самый вопрос?

Что для вас важнее: средства коммуникации или содержание послания? Одним людям есть что сказать, а другие все время что-то говорят. К какой из этих двух групп относитесь вы?

Мои действия

1. Сегодня я запомню важное руководство по использованию голосовых способностей: “Прежде чем открыть рот, включи мозги”
2. Сегодня я буду _____

Говоря, вы всего лишь произносите вслух то, что уже знаете сами. Слушая, вы узнаете нечто новое, что знает другой человек.

...ПОТОМУ ЧТО НИКОГДА НЕ ПОЗДНО

Девяностопятилетняя Хелен Хилл с удовольствием вспоминает о своих школьных годах. Правда, она и пять ее одноклассников в свое время так и не получили аттестата о среднем образовании. Школа, в которую ходила Хелен, закрылась из-за долгов. Но я рад сообщить вам, Хелен Хилл, старейшая жительница города Саут-Томастон, штат Мэн, свой аттестат все-таки получила — в мае 1983 года, семьдесят пять лет спустя после окончания школы! Из своего выпуска 1907 года в живых оставалась только она одна.

Никогда не бывает поздно мечтать, учиться и меняться. В солидном шестидесятичетырехлетнем возрасте Карл Карсон решил получить новую профессию и заняться оказанием консультационных услуг. До этого он успешно занимался прокатом легковых и грузовых автомобилей. Вначале Карл поставил себе цель найти десять клиентов. В марте 1983 года цель была достигнута. Теперь Карл издает ежемесячный бюллетень, который выписывают двенадцать сотен подписчиков. Он в среднем сто раз в год выступает на всевозможных семинарах, конференциях и съездах по всей стране. Карлу Карсону семьдесят пять лет.

Никогда не бывает поздно мечтать, учиться и меняться. Люди всегда находят себе оправдания — якобы они слишком стары, или слишком молоды, или у них не тот пол и цвет кожи. Жизнь нелегка, но она может приносить вознаграждения. Невозможно остановить календарь, но можно остановить негативное мышление и начать в полной мере пользоваться своими уникальными способностями.

Мои действия

1. Сегодня я буду сосредоточиваться на том, что у меня есть, а не думать о том, что мне недоступно.
2. Сегодня я буду _____

Опыт показывает, что способности в меньшей степени определяют успех, чем усердие. Победителем становится тот, кто всецело, душой и телом, отдает себя своему делу.

Чарльз Бакстон

... решительность

Молодой, подающий надежды радиодиктор неожиданно был уволен со своей работы. Ему было очень горько и обидно, и все же, придя домой, он сказал жене: “Дорогая, теперь у меня появился шанс работать самостоятельно”.

Как это часто случается, самое неприятное жизненное событие несет в себе скрытую возможность превратиться в величайший прорыв вперед. Молодой радиодиктор отличался очень позитивным взглядом на мир. Он на самом деле начал работать самостоятельно — придумал свою собственную программу. Позже она переместилась на телевидение и стала очень популярной. Многие из американских читателей этой книги видели на экране программу “Забавные люди” и ее ведущего, телеведущего номер один на американском телевидении на протяжении пятидесятих и шестидесятих годов — Арта Линклеттера.

Новая книга Арта называется “Да, вы можете!” Особое внимание автор уделяет величайшему разочарованию своей молодости - разочарованию, ставшему началом будущего успеха. Этот же принцип применим и для жизни каждого из нас. Неудача может отбросить нас назад, а может и продвинуть вперед. По-настоящему решительных людей неудача не тормозит, а лишь подстегивает, становится дополнительным источником решительности, без которой не бывает подъема на вершину.

Станьте таким, как Арт Линклеттер. Превратите разочарование в решительность, и она поднимет вас на вершину.

Мои действия

1. Сегодня я буду превращать мелкие разочарования в крупные достижения, ища что-нибудь хорошее абсолютно во всем, что со мной происходит.
2. Сегодня я буду _____

*Великие снайперы — всего лишь обычные стрелки,
не прекращающие упражняться в стрельбе.*

*Кристофер Морли,
американский писатель*

...ОПТИМИЗМ

Уинстон Черчилль часто говорил: “Я оптимист, л мне кажется, что в другом подходе нет никакой пользы” Я полагаю, большинство из нас согласно с тем, что философия оптимизма и дальновидного энтузиазма намного лучше подходит для жизни, чем пессимизм. На личном опыте каждый из нас узнал, что человек чувствует себя счастливее, здоровее и работает продуктивнее, если смотрит в будущее с радостью и надеждой.

Но далеко не всем известно, что оптимистический взгляд на мир — это результат личного выбора человека. Мы выбираем базовые психологические установки, свое отношение ко всему, что окружает нас. Именно поэтому для меня так много значат слова Уинстона Черчилля. Как и он, я — оптимист по собственному выбору. Пессимизм и отчаяние мне не подходят.

У меня была веская причина сделать такой выбор и жить с надеждой и воодушевлением. Эта причина — моя вера в то, что жизнь и природа в своей глубинной, творческой сущности полны надежды и оптимизма. Мой выбор не был слепым выбором, это был целенаправленный выбор. Основываясь на историях жизни многих победителей, лично знакомых мне, я с полной уверенностью говорю: у вас есть множество причин ожидать победы в вашей собственной жизни.

Мои действия

1. Сегодня я использую свой Богом данный дар выбора, чтобы выбрать счастье, а не печаль, оптимизм, а не пессимизм, победу, а не поражение!

2. Сегодня я буду _____

Вся Декларация Независимости говорит о том, что человек имеет право добиваться счастья, но вы должны сами поймать его.

...неудачу

На дороге к успеху — множество неудачников. Звучит противоречиво, не так ли? Но это правда. Дорога к успеху вымощена неудачами. “Как такое возможно?” — спросите вы. Очень просто: успеха достигают те, кто научился не бояться падений. Это люди, знающие, что любая попытка может закончиться неудачно. Они не любят неудач, они терпеть их не могут, но в то же время они их не боятся.

Знаете ли вы, что величайший бейсболист всех времен, легендарный Бейб Рут, на протяжении многих лет занимал первое место в высшей лиге не только по числу точных ударов, но и по числу промахов? Да, да именно так — Бейб Рут долгое время был чемпионом по промахам, пока его рекорд не побил Микки Мантл. Бейб Рут не боялся промахнуться — и поэтому он попадал в цель.

Не правда ли, интересно? И это помогает понять, что я имел в виду, говоря о дороге к успеху, по которой идут неудачники. Эти люди на самом деле не хронические неудачники: они — новаторы, первопроходцы, экспериментаторы. Они понимают, что после каждого падения надо встать и продолжить путь. Они знают, что до тех пор, пока они встают после каждого падения, они не неудачники. Надеюсь, что и вы, как Бейб Рут, смело посмотрите в глаза всем неудачам, возьмете в руки биты и сделаете свой лучший удар.

Мои действия

1. Сегодня я буду превращать неудачи в достижения, постоянно напоминая себе, что каждая неудача еще на один шаг продвигает меня к победе.
2. Сегодня я буду _____

*Многие никогда не терпят неудач лишь потому,
что никогда не пытаются что-то сделать.*

Норман Мак-Эван

...дружелюбных людей

Не судите о городе по одному хулигану, а о человеке — по одному его неприятному поступку. И вот почему..

Молодая пара переехала из Нью-Йорка в Даллас. Им не повезло: первый человек, с которым они столкнулись, был редкостным хамом. На основании этого эпизода пара решила, что все техасцы такие. Они постоянно жаловались друзьям и знакомым, что более неприятных людей, чем техасцы, не найти: ведь они провели в Техасе несколько месяцев, но за все это время не нашли там ни одного друга. Грустно, что негативный подход не давал молодым людям найти новых друзей.

К счастью, однажды вечером все изменилось. Молодой человек из Далласа и его жена решили показать гостям “настоящий” Даллас. Они познакомили приезжих с соседями, пригласили в свою церковную общину, поводили по городу. Так молодая пара увидела город и штат в истинном свете. Сегодня у этих людей множество друзей в Техасе. Прожив в этом штате более десяти лет, они считают себя настоящими техасцами.

Старое изречение гласит: “Не суди о книге по обложке” Его следует применять всякий раз, сталкиваясь впервые с чем бы то ни было — с людьми, городами, школами, работами... Надеюсь, вы поняли, что я хочу сказать? Не спешите с заключениями, не навешивайте ярлыки ни на людей, ни на города из-за одного неприятного случая. Присмотритесь внимательно, и они предстанут перед вами в ином свете.

Мои действия

1. Сегодня я сниму ярлыки, повешенные мной на _____ (имя) и _____ (имя).

Я увижу, каковы эти люди на самом деле.

2. Сегодня я буду _____

*Мы не всегда можем сделать человеку одолжение,
но всегда можем говорить с ним вежливо.*

Вольтер

...созидание

В издательстве “Art Books” (Миннеаполис, штат Миннесота) вышла книга под названием “Что в имени?” Это необычная и на редкость интересная книга. В ней — около семисот имен, объяснение их значения, соответствующие цитаты из Библии и множество другой информации.

В предисловии к этой книге ее составители рассказали историю мальчика по имени Клейтон, а по школьному прозвищу Клей (по-английски — глина). Дяде мальчика это прозвище очень не нравилось, и он все время повторял:

“Тебя дразнят “грязью”!” Из-за этого Клейтон стал считать себя никчемным. Так продолжалось до тех пор, пока мальчик случайно не встретился с Джоном Хартзеллом, одним из трех составителей книги. От Джона Клейтон узнал, что его прозвище совсем не обидное. Ведь глина — это вовсе не грязь, а важный и нужный материал. В руках умелого гончара глина превращается в красивую и полезную вещь. Даже Бог, говорится в Библии, сравнил свой избранный народ с глиной. После этой беседы мальчик понял, что он — неповторимая и ценная личность. Он стал по-новому смотреть на мир и на себя в нем.

История Клейтона — одновременно грустная, важная и волнующая. Грустная она оттого, что непродуманное слово взрослого человека сделало несчастным его любимого племянника. Важная она потому, что говорит о необходимости правильно выбирать слова. А волнующая она потому, что каждый из нас, как это сделал мальчик по кличке Глина, способен изменить свое положение в жизни, изменив свое мышление.

Мои действия

1. Сегодня я буду помнить о силе сказанных мной слов и поэтому буду использовать их во благо себе и другим.
2. Сегодня я буду _____

Не одно из ужаснейших злодеяний в истории человечества было совершено под воздействием магии слов и фраз.

*Джеймс Брайент Конант,
американский ученый и дипломат 1-й пол. 20 в.,
президент Гарвардского университета*

...ценности

После трагической смерти голливудской суперзвезды Фредди Принса репортеры обратились к своей коллеге, ведущей рубрики голливудских новостей Роне Барретт, с вопросом:

“Известны ли вам другие знаменитости в мире музыки, развлечений или спорта, которые также находятся под угрозой преждевременного ухода из жизни, добровольного или по случайности?” Рона ответила: “Я не знаю ни одной суперзвезды, которая не находилась бы под угрозой добровольной или случайной преждевременной смерти, потому что не знаю среди этих людей ни одного по-настоящему счастливого человека”

Как это печально! Кажется, у этих людей есть абсолютно все: молодость, здоровье, деньги, слава, а популярность их такова, что им приходится нанимать телохранителей, чтобы защититься от толпы поклонников и поклонниц. И при всем при том эти люди несчастны. Причина их несчастья проста: счастье человеку приносит не то, что у него есть. Важно то, каков он по сущности.

Дорогие родители, не тратьте зря денег, покупая своим детям всевозможные вещи. Лучше подарите им себя, свое время и безусловную любовь, любовь “не за что-то, а просто так” Учите их старомодным ценностям — честности, твердости характера, целостности личности, вере, любви и надежности. Из этих компонентов ваши дети смогут создать рецепт своего собственного счастья.

Мои действия

1. Сегодня я не пожалею времени и души для общения с теми, кого люблю.
2. Сегодня я буду помнить о том, что обучать “старомодным ценностям” можно только на личном примере.
3. Сегодня я буду _____

Человек добродетельный - человек мудрый; человек мудрый человек добрый; человек добрый — человек счастливый.

...отступление

Чемпион мира в тяжелом весе (1926), американский боксер Джин Танни, готовясь к поединку с Джеком Демпси, бегал спиной вперед. Танни не боялся Демпси, хотя и знал о его агрессивной манере вести бой, о его страшной силе удара. После такого удара у боксера мутится сознание, и он, еще не придя в себя, инстинктивно бросается в атаку и попадает в нокаут.

Чтобы случайно не рвануться вперед, когда лучше отступить, Танни пробежал спиной вперед не одну милю, пока это движение не стало для него привычным. Стратегия Танни окупилась во время знаменитого решающего поединка с Демпси (1927). Пропустив мощный удар в голову, Танни поднялся на ноги и до самого конца раунда вел оборонительную тактику. В следующем раунде, полностью восстановившись, Танни отправил противника в нокаун и выиграл бой.

Танни победил, потому что заранее подготовился к поединку. Каждому из нас не раз приходится сталкиваться с трудностями. Пускай мы не в состоянии создавать свои жизненные ситуации “по спецзаказу”, зато мы вполне можем заранее создавать “по спецзаказу” свое отношение к негативным ситуациям и неприятным людям. Так мы можем выходить победителями из любой ситуации.

Мои действия

1. Сегодня я буду мысленно готовить себя ко всем возможностям, заранее представляя себе свои действия. Я мысленно прорепетирую два своих основных действия до их реального воплощения в конкретной ситуации:

а) _____ и б) _____.

2. Сегодня я буду _____

То, что мы видим, в первую очередь зависит от того, чего мы ищем.

Джон Лаббок

...отношение к родной стране

Питер Дженкинс прошел за пять лет 7644 километра по территории США, износив за это время тридцать пять пар кроссовок. Целью своего похода Дженкинс сделал ни много ни мало — дать Америке шанс взглянуть на себя по-новому. Во время учебы в колледже Дженкинсу постоянно приходилось слышать и читать о “государстве государств” такое, в результате чего он почувствовал, что родная страна его “достала”. Он заболел болезнью под названием “черномыслие”, точнее, одной из ее разновидностей под названием “ужесточение отношения”. Путешествие по родной стране помогло молодому человеку вылечиться. Увидев Америку и американцев в новом свете, он стал с большей любовью относиться к родине. Он почувствовал, что безраздельно предан своей стране.

Конечно, большинство из нас не может позволить себе пятилетний поход. Но любой из читателей способен, как Питер Дженкинс, заново полюбить свою страну, стоит ему только обрести оптимистический взгляд на происходящее в ней. Для этого надо слушать и смотреть выступления людей, уже обладающих таким взглядом, читать книги и журнальные статьи, рассказывающие о стране с позитивной точки зрения. И тогда вы поймете, как прекрасна страна, в которой вы живете. В результате вы почувствуете прилив воодушевления и радости жизни — а это значит, что я обязательно увижу вас на вершине!

Мои действия

1. Сегодня я прочитаю хотя бы одну статью (журнальную или газетную), дающую положительную информацию о моей замечательной стране.
2. Сегодня в разговоре я выскажу хотя бы один положительный комментарий о своей стране.
3. Сегодня я буду _____

Тем, кто хочет увеличить любовь к своей родной стране, всего лишь нужно какое-то время пожить за границей.

...будущее

Интересно, в чем кроется возможность для роста — в личности человека или в его работе? Скорее всего, и там, и там. Лично мне известны, например, таксисты, чей бизнес процветает, и таксисты, еле-еле сводящие концы с концами. Я знаком с процветающими хозяевами станций техобслуживания и с их коллегами по профессии — полными банкротами.

Не будем продолжать этот список, а вернемся к таксистам. Как часто я с удивлением наблюдал, как таксисты (в основном у гостиниц и аэропортов) порой по несколько часов сидят в ожидании пассажиров в своих машинах, абсолютно ничего не делая. Они курят сигарету за сигаретой, слушают радио или выходят прогуляться и размяться. На их лице нет ничего, кроме абсолютной скуки. Если бы они проводили это пропадающее зря время за чтением учебных пособий, то могли бы получить неплохое дополнительное самообразование, открывающее им пути к тысяче и одной новой (и во многих случаях — лучшей) работе, или же подготовиться к поступлению в университет.

Проведя за чтением всего пятнадцать минут в день, среднестатистический читатель за год прочитает пятнадцать книг. Отсюда вывод: чем бы вы ни занимались, используйте свободное время для своего роста и развития.

Мои действия

1. Сегодня я буду эффективнее использовать все свое время, составив план использования свободного времени.
2. Сегодня я буду _____

Прошлое — это настоящее в будущем.

Луис Л. Манн

...дискомфорт

Много лет назад Джим Корбетт по прозвищу Джентльмен Джим, чемпион по боксу (1892) в тяжелом весе, а впоследствии — звезда водевиля, гуляя по берегу озера, увидел рыбака. Рыбак таскал из воды одну рыбу за другой, но почему-то клал в ведро только мелкую рыбешку, а крупную рыбу отпускал обратно в озеро. Удивленный таким, мягко говоря, необычным поведением, Джентльмен Джим спросил, в чем дело. “Знали бы вы, как мне не хочется этого делать!” - воскликнул рыбак. — Но у меня нет выбора, ведь дома у меня всего лишь одна маленькая сковородка!”.

Вы уже смеетесь? Подождите: ведь рыбак на самом деле говорил и о вас, и обо мне! Как часто, когда нам в голову приходит грандиозная идея, мы восклицаем: “О нет. Господи, только не такая большая! У меня всего лишь одна маленькая сковородка!” А затем мы развиваем свою мысль:

“Тем более что эта идея, раз она так хороша, уже наверняка приходила в голову кому-нибудь другому. Дай мне, Господи, что-нибудь поменьше. Не вытаскивай меня из зоны комфорта. Не заставляй меня потеть и напрягаться, выбиваясь из сил, не заставляй меня проявлять все мои способности”.

Когда к вам в голову приходит грандиозная идея, приступайте к работе над ней. Если Бог послал вам эту идею, то Он наверняка подскажет вам, как “разрезать ее на кусочки”, чтобы грандиозная мечта шаг за шагом превратилась в реальность.

Мои действия

1. Сегодня я буду увеличивать свою “сковородку” и выйду из зоны комфорта. Для этого я сделаю следующие шаги:

а) _____, б) _____,
в) _____.

2. Сегодня я буду _____

Маленькие горшки быстро выкипают.

...перемены

Вы поверите, что в наши дни возможно построить пятикомнатный дом, потратив на это меньше тысячи долларов?

Джон Ольбердинг из города Ньюкирк, штат Оклахома, преодолел высокую стоимость строительства жилья очень интересным способом. На протяжении ряда лет Джон работал на мусорной свалке округа Коули. Его всегда поражало, что вместе с мусором люди выбрасывают огромное количество абсолютно пригодных вещей — мебели, бытовой техники и стройматериалов.

Джон решил, что хотя бы часть пропадающего добра должна найти себе достойное применение. Прошло совсем немного времени, и у него набралось достаточно досок и бревен, водопроводных труб, цемента, сантехники и других необходимых материалов. Джон начертил план будущего дома и вместе с друзьями приступил к строительству.

Ему не пришлось отказываться от каких бы то ни было удобств. Стены дома покрыты теплоизоляцией, на полах лежит ковровое покрытие. Там же, на свалке, Джон нашел холодильник и плиту — почти новые, в идеальном рабочем состоянии. На свалке нашлась даже абсолютно новая кухонная посуда и столовые приборы!

Джон Ольбердинг, мастер на все руки, живет в своем новом двухэтажном доме со всеми удобствами — в доме, который обошелся ему меньше чем в тысячу долларов. Похоже, что старая добрая американская изобретательность и традиция делать все своими руками жива-здорова и никуда не делась. И правда: где есть желание — там есть и путь.

Мои действия

1. Сегодня я буду искать в своей жизни скрытые возможности.
2. Сегодня я буду _____

Времена перемен - времена великого ужаса и великих возможностей. Чем они станут для вас, зависит от вашего отношения к ним.

Эрнест С. Уилсон

...прибыль

В детстве мне пришлось подрабатывать в овощной лавочке. Однажды, когда в магазине долго не было ни одного покупателя, хозяин забеспокоился, что продавцы изнывают от безделья. Он подозвал меня, показал на полку и попросил вымыть ее или хотя бы вытереть с нее пыль. Я возмутился:

“Мистер Андерсон, но там же нет ничего, кроме двух банок томатов!”

Слова “ничего, кроме” очень не понравились хозяину. Не дав мне ступить и шагу, он сказал: “А теперь я тебе кое-что скажу про эти две банки. В ящике было двадцать четыре банки. Двадцать две мы уже продали. Эта сумма окупила наши затраты. Осталось две банки. В них - наша прибыль. Из прибыли я беру деньги на твою зарплату. Что ты теперь скажешь про эти две банки?” Я посмотрел на хозяина, расплылся в улыбке и сказал: “Мистер Андерсон, это замечательные банки!”

Нам надо трудиться так, чтобы принести своему предприятию как можно больше прибыли. Если мы поможем своему начальнику получить больше прибыли, то он сможет больше заплатить нам. При этом выиграет и начальник, и мы.

Мои действия

1. Сегодня я запомню: я могу получить от жизни все, чего только захочу, если просто буду в достаточной мере помогать другим людям получить то, чего хотят они.

2. Сегодня я буду _____

*Позаботьтесь о том, как вы работаете, и тогда
“сколько” позаботится о себе само.*

...руку помощи

Без сомнения, одно из самых печальных созданий — тот, кого мы назвали “узник надежды” Вы наверняка видели его. Узник надежды надеется, что в один прекрасный день его богатая троюродная тетя умрет, оставив ему немалую сумму в наследство. Он надеется, что в один прекрасный день, прогуливаясь по улице, найдет коробку, толкнет ее ногой, и оттуда посыплются пачки денег, многие тысячи долларов, которых хватило бы на то, чтобы обеспечить ему безбедную жизнь (или, во всяком случае, то, что он считает безбедной жизнью).

Узник надежды — человек, стоящий на берегу моря и глядящий в морскую даль в ожидании корабля, прекрасно зная, что его корабль даже не покидал пределов порта! Самое грустное, что очень часто у человека, ставшего узником надежды, есть немалые способности.

Узник надежды не открыл для себя простое правило: если вам действительно нужна рука помощи, в первую очередь ищите ее у конца своего рукава — как правило, она находится именно там! Если вы примете эту помощь и начнете пользоваться руками, выглядывающими из ваших рукавов, то решатся многие из ваших старых наболевших проблем.

Мои действия

1. Сегодня я приму ответственность за свои поступки и буду искать руку помощи только на конце своего собственного рукава.
2. Сегодня я буду _____

Если я не для себя, кто для меня? Но если я только для себя, кто я?

*Гиллель,
еврейский философ и богослов
(70 до н.э. — 10 н.э.)*

...Деятельность

Кто вы: тот, кто заставляет события происходить, тот, кто следит за тем, как события происходят, или тот, кто даже не знает, что произошло? Есть три типа людей: деятели, наблюдатели и незаинтересованные.

Деятели — это энергичные люди, всегда готовые опробовать новый подход или какую-нибудь новинку. Они заняты множеством дел и в семье, и в разных общественных организациях. Им очень интересны новые идеи и возможность их практического применения.

Затем следуют наблюдатели. Этим людей интересуют новые идеи, но лишь косвенно — они смотрят на других, рискнувших опробовать новинку. Они решаются действовать лишь после того, как убедятся в полном отсутствии риска для них лично, — после того, как удостоверятся, что все сработает как следует.

И последняя группа — незаинтересованные. Этим людей новые идеи и практические новшества не интересуют вообще. Они не желают ни испытывать их, ни наблюдать, как это делают другие. Они желают плыть по жизни по течению, не осознавая в должной мере, что плыть по течению можно только в одном направлении — вниз.

Позвольте мне сегодня убедить вас в необходимости выработать у себя привычку действовать и экспериментировать. Выбор остается исключительно за вами: мы становимся деятелями, сделав выбор в пользу действия!

Мои действия

1. Сегодня я начну выработать у себя привычку действовать, сделав выбор в пользу действия.
2. Сегодня я буду _____

*Человека занятого искушает только один дьявол,
человека праздного — легион бесов.*

*Томас Фуллер,
английский писатель и священник 17 в.*

...психическое здоровье

Очень часто люди оставляют радио или телевизор постоянно включенным, утверждая, что “не обращают на них никакого внимания” Это опасно, и вот почему.

Когда вы целенаправленно смотрите телевизор или слушаете радио, то ваше сознание стоит на страже, отвергая неприемлемые и нелепые идеи, заявления и утверждения, звучащие в эфире. Но если вы оставляете приемник или телевизор включенным, когда не слушаете и не смотрите передачу (пусть даже вы в это время спите), то ваше подсознание (бессознательный разум), широко открытое и ничем не защищенное, подвергается разрушительной бомбардировке. Особенно часто страдают от абсурдных идей домохозяйки, включающие телевизор “просто так, для фона”, “чтобы не чувствовать себя одной”, “чтобы была хоть какая-то компания”.

Хочу обратиться к родителям. Если ваш ребенок говорит, что ему лучше готовить уроки при включенном радио или телевизоре, не верьте и выключайте “тарактелку” Посторонние звуки мешают сосредоточиться и оставляют разум открытым для самого разнообразного “мусора”.

Мои действия

1. Сегодня я буду сознательно участвовать в программировании своего разума.
2. Сегодня я буду _____

*Закрытый разум — это настоящая загадка.
Внутри не попадает ничего, зато наружу
постоянно выходит нечто странное.*

Лоренс Данфи

...хорошие привычки

Большинство участников игры под названием “жизнь” стремятся к вершине, живя и трудясь с надеждой успешно построить свою жизнь. Чтобы добиться этой цели, нам следует понять: если мы не будем сознательно формировать у себя хорошие привычки, то будем бессознательно формировать плохие. Все, кто достиг успеха, выработали у себя привычку делать то, что не любят делать или делают не очень хорошо.

Достаточно интересно узнать, что многие из наших черт характера — всего лишь результат плохих привычек. Страх — это привычка. Жалость к себе, пораженчество, тревожность, отчаяние и безнадежность — все это плохие привычки. Постоянное хныканье, нытье и жалобы — не более чем плохие привычки. Даже негативный взгляд на мир — тоже плохая привычка.

От всех этих плохих привычек вы сможете избавиться, если примете два простых по сути решения (обратите внимание: я не говорю, что они будут легкими для осуществления, я всего лишь сказал, что они просты по сути). Вот они, эти решения: “Я могу” и “Я буду” Примите эти два решения — и вы станете победителем в игре под названием “Жизнь”

Мои действия

1. Сегодня я буду сознательно вырабатывать у себя хорошие привычки, повторяя себе: “Я могу” и “Я буду”
2. Сегодня я буду _____

Легче отказаться от хороших решений, чем от плохих привычек.

...круг общения

Ваши друзья неизбежно оказывают на вас воздействие — в лучшую или худшую сторону.

В городе Беллевилле, штат Иллинойс, есть средняя школа “Беллевилль Тауншип — Вест”. В этой школе училась группа приятелей из одиннадцати человек. Все эти ребята, за исключением одного из них, дружили еще с младших классов. Четверо из этой группы в 1979 году были удостоены премии за общественную деятельность, причем в группу финалистов, из которой была выбрана восьмерка лауреатов, попали все одиннадцать. Лучшего примера тому, как важно дружить с победителями, не придумаешь!

Вы становитесь частью всего, что вас окружает, — плохого, хорошего или нейтрального. В последние годы часто приходится слышать о “давлении группы” (в основном, если речь идет о наркомании и беспорядочной половой жизни). Разве не приятно узнать, что этот принцип универсален, что существует “давление группы”, толкающее вас к самосовершенствованию? Хотите стать победителем? Общайтесь с победителями!

Мои действия

1. Сегодня я проведу определенное время за изучением своего круга общения. Я оценю свое воздействие на друзей и знакомых и их воздействие на меня, а также определю характер этого воздействия, позитивный или негативный.

2. Сегодня я буду _____

Наш характер больше чем наполовину формирует подражание. Самое главное — выбрать хорошие образцы для подражания и тщательно их изучать.

*Лорд Честерфилд,
английский писатель и
государственный деятель 18 в.*

...преодоление

Завершив свой второй срок пребывания на посту премьер-министра Великобритании, Уинстон Черчилль по приглашению Оксфордского университета выступал на собрании студентов выпускного курса. Ожидая своего выступления, он сидел в президиуме, в неизменном цилиндре, с тростью и сигарой.

После многословного и невероятно затянутого приветственного слова Черчилль взошел на трибуну. Ухватившись обеими руками за ее края, он молча обвел взглядом зал. В своей неподражаемой манере он смотрел на публику не менее тридцати секунд, не проронив ни слова, а затем сказал: “Никогда, никогда, никогда не сдавайтесь!” Последовала еще одна долгая пауза, после которой сэр Уинстон с еще большим напором и красноречием повторил те же слова: “Никогда, никогда, никогда не сдавайтесь!” После этого он еще несколько секунд молча смотрел в зал, а затем сел на свое место.

Эта речь стала, без сомнения, самым кратким публичным выступлением в истории и самой памятной из всех речей Черчилля.

Если вы последуете совету Уинстона Черчилля, то я наверняка увижу вас на вершине!

Мои действия

1. Сегодня я буду следовать принципу “Никогда, никогда, никогда не сдаваться!”
2. Сегодня я буду _____

Не теряйте присутствия духа. Часто именно оно оказывается последним ключом в связке, отпирающим неподдающийся замок.

...ТО, ЧЕГО ХОТИМ

Не просите ли вы того, чего не хотите?

Я не сомневаюсь, что лично вы не стали бы делать этого. Но вот вам один пример. Вам не приходилось разговаривать с сослуживцем, пришедшим на работу с легким насморком? На ваши сочувственные слова коллега отвечает: “Пока ничего, все началось только сегодня утром. У меня обычно простуда не проявляет себя до третьего дня, а вот на третий день я обязательно свалюсь”. Ваш коллега просит о том, чего на самом деле не хочет!

Человек просыпается с легкой головной болью. Он приходит на работу, в беседе жалуется коллеге, тот высказывает сочувствие, на что следует немедленная реакция: “Пока не страшно, по утрам у меня обычно голова сильно не болит, но после трех часов я буду скорее мертв, чем жив!” Этот человек просит о том, чего на самом деле не хочет.

Не приходилось ли вам поздним вечером, уже лежа в постели, посмотреть на часы и подумать: “Ужас, даю голову на отсечение, что завтра утром проснусь усталый и весь разбитый”? Если да, то вы просили о том, чего на самом деле не хотели. Как стыдно, что мы используем свое воображение себе во вред, когда могли бы использовать его себе на пользу и получать то, чего действительно хотим.

Почему бы вам не попробовать использовать свое воображение себе на пользу? Говорите с самим собой в положительном тоне, и вы обнаружите, как приятно просить - и часто получать — то, чего вы хотите?.

Мои действия

1. Сегодня я буду разговаривать с собой только в позитивном тоне. Я буду просить о том, чего действительно хочу.
2. Сегодня я буду _____

Оптимизм — это решимость видеть больше, чем то, что есть.

МУЖЕСТВО...

Мужеству можно научить, подобно тому, как младенца учат говорить.

Еврипид

...преодолеть поражение

Не бывает худа без добра. Как утверждает английская пословица, каждая туча подшита серебром. Посчитайте тучи на жизненном пути героя нашего рассказа:

Он не окончил начальную школу.

Его сельский магазинчик обанкротился, и он пятнадцать лет выплачивал долги.

Он дважды терпел поражение на выборах в Палату представителей.

Он дважды терпел поражение на выборах в Сенат. Каждый день его атаковала пресса. Его презирала добрая половина народа.

У него были серьезные проблемы со здоровьем и малопривлекательная внешность.

За время его президентства возглавляемая им страна пережила самый кровопролитный период в своей истории.

Когда он выступал с речью, впоследствии признанной классической, аудитория оставалась равнодушной или считала выступление чересчур коротким.

Вопреки всем вышеперечисленным фактам жизнь и деятельность этого неуклюжего, взъерошенного, задумчивого человека уже много десятилетий служит вдохновляющим примером для многих людей по всему земному шару. Имя этого человека - Авраам Линкольн. Не сдавайтесь. Не бывает худа без добра, и каждая туча подшита серебром.

Авраам Линкольн был великим человеком, совершавшим великие деяния. В минуты поражений он находил вдохновение и поддержку: известно, что в молодости ему очень помогала мать, а впоследствии — мачеха. Как поступите вы: сдадитесь или все же прислушаетесь к словам ободрения и поддержки и найдете в себе силы и мужество преодолеть поражение?

Мои действия

1. Сегодня я буду принимать решения, учитывая долговременное воздействие моих поступков, а не кратковременные приобретения.
2. Сегодня я буду принимать ответственность за свои поступки, все время помня, что они оказывают воздействие на других.
3. Сегодня я буду _____

Что есть поражение? Ничего, кроме урока; ничего, кроме первого шага к чему-нибудь лучшему.

*Венделл Филипс,
американский политический
деятель-реформатор 19 в.*

...показаться смешным

Посмотрев сегодня на этого, человека, вы не поверите, что в августе 1974 года он был на волосок от смерти. Тем утром у сорокаоднолетнего Кларенса Гасса остановилось дыхание. Он уже думал, теряя сознание, что в буквальном смысле слова испускает последний вздох, но в этот момент дыхание восстановилось.

Никакой загадки в причине болезни Кларенса не было. Каждый день он выкуривал три с половиной пачки сигарет и выпивал двадцать четыре банки пива. Когда он взвешивался в последний раз, его вес достигал 120 килограммов, а объем талии — 108 сантиметров. После этого он перестал взвешиваться. В то самое утро, немного придя в себя после пережитого ужаса, Кларенс встал на колени и начал молиться, прося Бога о помощи.

Кларенс бросил курить, отказался от алкоголя. Каждый вечер он отправлялся на прогулку, а какое-то время спустя, окрепнув, начал бегать. В результате его вес уменьшился до 68 килофаммов, а кровяное давление, ранее достигавшее 150 на 100 — до 120 на 72. К настоящему времени Кларенс Гасс пробежал десять марафонских дистанций.

Гасс вспоминает: “Вы даже представить себе не можете, какое толстяку требуется мужество, чтобы выйти на улицу и начать бегать на глазах у прохожих! Нужно иметь очень большое терпение. Изменения будут происходить медленно, но они возможны. Вы можете сделать это. Не сдавайтесь!”

Предлагаю поразмыслить вот над чем. Я готов биться об заклад, что ваше здоровье лучше, чем у Гасса в 1974 году, а склонность к вредным привычкам несравненно меньше. Но в еще большей степени я уверен, что теперь его здоровье намного лучше, а образ жизни — несравненно здоровее, чем у вас. Мой вопрос: “Если Кларенс Гесс смог изменить свой образ жизни на здоровый и активный, то по какой причине этого не можете сделать вы?”

Мои действия

1. Сегодня я буду просить помощи Бога во всех моих делах.
2. Сегодня я буду заниматься физкультурой. Пускай это будет всего пять минут физической нагрузки или же целый час, но я буду сегодня заниматься физкультурой.
3. Сегодня я буду _____

Каждый день Бог делает людей их тех, на кого махнули рукой.

...преодолеть отчаяние

За десять дней до школьного выпускного вечера Шейн Вермурт попал в автомобильную катастрофу, в результате которой остался парализованным, а его друг, сидевший в машине вместе с ним, погиб.

С самого детства Шейн мечтал стать врачом. Но как может мечтать стать врачом паралитик, прикованный к инвалидной коляске?

Целый год Шейн провел в больнице и дома. Окрепнув, он поступил в университет штата Иллинойс и получил степень бакалавра по физиологии. Его дальнейшей целью было поступление на медицинский факультет, но ни один университет в Америке не хотел его принимать.

После долгих безуспешных попыток ему все же удалось поступить в медицинский колледж штата Джорджия. Шейн стал одним из лучших студентов: он был удостоен премии в области клинической неврологии, избран президентом студенческого Медицинского общества. Юноша стал первым инвалидом-колясочником, окончившим этот колледж. “Чаще всего люди концентрируют свое внимание на том, чего у них нет, — сказал Шейн. — Но если бы только они посмотрели в зеркало и сосредоточились на том хорошем, что у них есть, то их дела пошли бы несравненно лучше”.

История Шейна учит нас не думать в отчаянии о том, чего мы лишены, а смотреть в надежде на то, что у нас есть, и пользоваться этим. Такая жизненная философия помогла Шейну. Я не сомневаюсь, что она поможет и вам.

Мои действия

1. Сегодня я пересмотрю свои положительные качества и буду благодарен за данные мне способности и таланты.
2. Сегодня я буду _____

*Ожидайте лучшего. Готовьтесь к худшему.
Принимайте то, что придет.*

...и вера

Адмирал Дэвид Фаррагут, прославившийся в 1864 году в битве в заливе Мобил, слушал адмирала Самуэла Дюпона, перечислявшего причины поражения своего флота в битве у Чарльстон-Харбор. Когда адмирал Дюпон закончил, Фаррагут сказал: “Вы забыли упомянуть еще об одной причине: вы не верили в свою победу”

Все знали, что Гленн Каннингем никогда уже не сможет ходить, — все, кроме самого Гленна и его мамы. Никому в голову не могла прийти мысль о том, что Гленн сможет стать победителем в атлетических забегах, — никому, кроме Гленна Каннингема и его мамы. Во время пожара ноги Гленна сильно обгорели. Но Гленн начал ходить, затем — бегать и, наконец, стал чемпионом мира в забеге на дистанцию в одну милю (1609 м). Гленн Каннингем верил в себя.

Сильвестр Сталлоне показывал свой сценарий более чем пятидесяти голливудским продюсерам. Все как один отвечали, что у Сталлоне нет писательского таланта. Ему советовали не тратить время зря. Едва ли не все голливудские продюсеры пытались убедить Сильвестра, что у него нет никакой надежды. Но он продолжал верить в свои способности. Сценарий, отвергнутый большинством голливудских продюсеров, назывался “Рокки” Сильвестр Сталлоне верил в себя.

Может случиться так, что на вашем пути встанут многие люди, многие препятствия, не давая вам достичь поставленной цели, но вы в состоянии оказаться сильнее. Самое большое препятствие из всех возможных — это ваш собственный недостаток веры. Вы способны сделать все, что захотите сделать, если верите и не боитесь работы. Шекспир говорил: “Наши сомнения — предатели, внушающие нам страх и толкающие нас к поражению там, где мы зачастую могли бы побеждать” Как заметил американский предприниматель, основатель сети отелей Конрад Хилтон, “с Божьей помощью и личной преданностью делу человек способен на все, о чем только может мечтать”

Мои действия

1. Сегодня я не буду подвергаться влиянию негативно мыслящих людей, накладывающих на меня ограничения.
2. Сегодня я буду _____

Не бойтесь жизни. Поверьте, что жизнь достойна того, чтобы ее прожить, а вера поможет вам в этом.

...и риск

Простая и непреложная истина: все, что бы вы ни делали, связано с риском.

Тот, кто ведет машину, рискует попасть в аварию.

Тот, кто устраивается на работу, рискует получить отказ.

Тот, кто хочет играть в спектакле, рискует не получить роль.

Тот, кто поступает в университет, рискует вылететь за неуспеваемость.

Тот, кто улыбается, рискует не увидеть улыбки в ответ.

Тот, кто любит, рискует быть отвергнутым.

Тот, кто говорит, рискует остаться неслышанным.

Тот, кто надеется, рискует впасть в отчаяние.

Тот, кто мечтает, рискует показаться дураком.

Тот, кто поднимается в гору, рискует свалиться вниз.

Я заметил, что практически у всех известных мне людей, добившихся успеха в той или иной области, есть одна общая черта: мужество рисковать, мужество потерпеть неудачу. Любая попытка что-либо сделать неизбежно связана с риском потерпеть неудачу, но можете ли вы предложить какой-либо иной вариант? Только один: ничего не делать, ничего не иметь, никем не быть. Ничего не делая, ничего не предпринимая, вы избежите неудач, но одновременно избежите и успеха. Все мало-мальски важное в нашей жизни требует риска. Поэтому не бойтесь тянуться за своими мечтами. Уилл Роджерс, американский актер и юморист, как-то сказал: “Вам придется порой балансировать на тонкой ветке, но плоды растут именно там!”

Мои действия

1. Сегодня я буду рисковать, выбрав один из десяти рисков, упомянутых выше. Я выбираю _____
2. Сегодня я буду _____

Обычно труднее всего бывает переносить те из несчастий, которые так и не случаются.

*Джеймс Рассел Лоуэлл,
американский поэт и дипломат 19 в.*

...и стабильное существование

Как часто нам приходится делать выбор между стабильностью и отвагой. Стабильность порой бывает хороша, но и решимость приносит вознаграждение.

Однажды я видел парусник. Его паруса вяло и безжизненно свисали с мачт. Корабль в неподвижном покое застыл на зеркальной глади залива. Парусник находился в абсолютной стабильности и полной безопасности, но он стоял на одном месте и никуда не плыл!

Люди похожи на парусные корабли. Мы вполне можем оставаться в гавани, проведя стабильную и безопасную жизнь без приключений и опасности, а можем поднять паруса, поймать ветер, выйти в море, отказавшись от стабильного существования, и покорить весь свет. Человек, готовый отказаться от стабильности и принять брошенный вызов, живет в движении. Если корабль не поднимет паруса, то он так навсегда и останется в своей гавани.

Мы, люди, созданы для того, чтобы ловить ветер в свои паруса и проверять на прочность свой характер, свою силу духа. Мы не созданы для абсолютной безопасности и полной неподвижности.

Человек диаметрально противоположен природе в одном аспекте: мы уменьшаем запасы полезных ископаемых, когда используем их, и уменьшаем природные способности человека, если не используем их. Как говорил Оливер Венделл Холмс, американский писатель 19 в., “Величайшая трагедия Америки в том, что большинство людей уходит в могилу, унося с собой свои неспетые песни” Не губите свои способности. Поднимите паруса, поймайте ветер, и пусть ваши песни прозвучат. Я обязательно увижу вас на вершине!

Мои действия

1. Сегодня я буду использовать свои природные способности и выйду из “зоны комфорта”
2. Сегодня я буду _____

*Великий человек всегда думает о добродетели,
обычный человек — о комфорте.*

Конфуций

...и внешность

Читатели моей книги “До встречи на вершине” уже знакомы с Филлис Диллер и ее талантом вдохновлять людей. Мне с трудом верится, что недавно она отпраздновала свой шестьдесят четвертый день рождения. Филлис рассказывала, что на праздничный стол пришлось поставить целых четыре торта, потому что на одном все свечи не умещались. Филлис острит, что против этого надо срочно принимать меры, и поэтому она начала принимать пилюли для контроля дней рождения.

Очень многое изменилось в жизни замечательной комедийной актрисы с тех далеких дней, когда она еле сводила концы с концами, пытаясь поднять на ноги троих детей, а в дверь ее дома постоянно стучали кредиторы. Она, кажущаяся совсем беззаботной, лишь ненадолго дала выход своим внутренним чувствам, упомянув в разговоре о недавно пережитой пластической операции и заявив, что теперь она выглядит намного симпатичнее, чем при рождении. (Как шутит актер Боб Хоуп, она родилась такой уродливой, что акушерка шлепнула не младенца, а мать.) А если серьезно, то, по словам Филлис, пластическая операция никак не повлияла на ее творческую карьеру, но изменила ее личную жизнь. “Я теперь чувствую себя лучше, — говорит актриса. — Когда ты хорошо выглядишь, это поднимает тебе настроение”

Торговые работники, продающие товары по телефону, работают успешнее, если одеты так, как будто идут на встречу с людьми, а не в домашнюю одежду. Учителя в платьях или при галстуках преподают эффективнее, чем их коллеги в рубашках с расстегнутым воротом и свободных брюках. Студенты в деловых костюмах учатся лучше, чем их однокурсники, одетые в майки и джинсы. Тем, кто одевается так, будто им не все равно, чаще всего на самом деле не все равно. У вас, возможно, нет никакой необходимости в пластической операции, но если вы отнесетесь к своему внешнему виду с максимальным вниманием, то будете хорошо выглядеть, а благодаря этому хорошо себя чувствовать — и преуспевать!

Мои действия

1. Сегодня я каким-нибудь конкретным образом позабочусь о своем внешнем виде.
2. Сегодня я буду _____

*О, если бы нам была дана власть увидеть себя
глазами других!*

Роберт Берне, шотландский поэт

... и цельность личности

Цельность личности особенно ярко проявляется перед лицом несчастья. В 1972 году столяр Райвен Эзинга из города Гранд-Рапидс, штат Мичиган, владелец собственной маленькой мастерской, ушел на пенсию, но не оставил своего ремесла. В подвале собственного дома он, как и прежде, мастерит прекрасные этажерки и подставки для цветов в африканском стиле.

В том, что вышедший на пенсию мастер продолжает заниматься делом всей своей жизни, несмотря на солидный возраст (семьдесят четыре года), не было бы ничего необычного. Но дело в том, что два года назад Райвен Эзинга полностью ослеп. Врачи сказали Райвену, что вернуть зрение невозможно. И тем не менее его механические слуги — отрезной станок, ленточно-шлифовальный станок, токарный станок, фрезерный станок и другие — послушны ему, как и прежде. А недавно Райвен изобрел набор измерительных приспособлений, градуированных по системе Брайля и предназначенных специально для инвалидов по зрению. Честь и слава Райвену Эзинга — человеку, который не сдался!

У меня есть как минимум две причины, чтобы особо выделить историю победы Райвена Эзинга, человека, ставшего воплощением позитивного мышления. Во-первых, Рон Эзинга, сын Райвена — президент корпорации “Zig Ziglar Corporation” Во-вторых, Райвен Эзинга — на редкость цельная личность. Перед лицом несчастья он проявил мужество и творческий подход.

Мои действия

1. Сегодня я запомню, что мои возможности многократно возрастут, если я буду проявлять мужество перед лицом несчастья.
2. Сегодня я буду _____

Все мы собираемся улучшить свою жизнь с завтрашнего дня. Так оно и произойдет, если мы начнем уже сегодня.

...и трудности

В Мехико есть красивая каменная скульптура с необычным названием: “Вопреки” Название было дано не по сюжету произведения, а в честь автора. Во время работы над статуей скульптор попал в автомобильную аварию и лишился правой руки. Но он так хотел завершить неоконченную работу, что научился держать инструменты левой рукой. Вопреки инвалидности скульптор завершил работу над статуей. Поэтому его творение получило название “Вопреки”

Вопреки слепоте Мильтон писал свои произведения. Вопреки глухоте Бетховен сочинял музыку. Вопреки слепоте и глухоте Элен Келлер выступала перед публикой. Вопреки потере правой руки мексиканский скульптор завершил работу над статуей.

Вопреки слепоте, глухоте, хромоте, молодости, старости, бедности, преследованиям, болезням или недостатку образования люди творили, преодолевали, достигали триумфа. Вы тоже способны на такое. Стремитесь к своим целям, достигайте их вопреки трудностям и проблемам, и я увижу вас на вершине!

Мои действия

1. Сегодня я преодолею _____
вопреки _____
2. Сегодня я буду _____

Характер проявляется в великих жизненных событиях, а создается в незначительных.

*Филлипс Бруки,
американский священник,
проповедник и христианский мыслитель 19 в.*

...и помощь другим

В 1977 году в журнале “Guidepost” была опубликована история туриста, совершавшего путешествие в горах. В дороге его неожиданно застигла метель, и он заблудился. Легко одетый турист понял: если он не найдет укрытия, то неизбежно замерзнет. Но время шло, никакого укрытия не попадалось, руки и ноги туриста оцепенели, и он из последних сил брел вперед, понимая, что часы его сочтены.

Но внезапно он набрел на лежащего на дороге человека, уже полумертвого. Турист стоял перед выбором: идти дальше, пытаясь спасти самому, или же остановиться и попытаться спасти замерзающего товарища по несчастью.

Решение было принято моментально. Турист сбросил промокшие перчатки, встал на колени перед лежащим и начал растирать ему руки и ноги. Человек пришел в себя, и через какое-то время они вдвоем пошли дальше и добрались до укрытия.

Отвечая на вопросы журналистов, турист сказал, что он, спасая другого человека, спас себя. Растирая упавшему руки и ноги, он согрелся, оцепенение исчезло, и он смог идти дальше.

С каждым днем я все больше убеждаюсь, что самый надежный способ достичь вершины — это помочь другим людям выбраться из пропасти на плато.

Мои действия

1. Сегодня я помогу _____ (имя), сделав для него или нее _____ (что именно), и мы оба получим от этого выгоду.
2. Сегодня я буду _____

Жить самому и давать жить другим — слишком мало; жить и помогать другим — не слишком много.

Орин Э. Мэдисон

... и труд

Можно быть погруженным в пучину отчаяния, но все же выйти оттуда и подняться на вершину. История Кэролайн Стрэдли прекрасно подтверждает правоту этого утверждения. Кэролайн была в отчаянии как минимум дважды. Муж ее погиб, когда ей было всего двадцать шесть, она осталась одна с маленьким ребенком на руках. Когда ей было тридцать два, она решила начать свое дело, но три банка отказались давать ей кредит.

Но Кэролайн не сдалась. Она начала работать еще усерднее и в результате, наконец получив желанный кредит, основала строительную компанию. Кэролайн, хотя и занимается строительством, совсем не похожа на железобетон, ее мышление гибко и остро.

В этом году Кэролайн рассчитывает получить пятьдесят тысяч долларов. Она путешествует по разным странам, занимается парашютным спортом и подводным плаванием, вместе с дочерью ходит в походы” — и при этом работает по двенадцать часов в день. Она знает, что никакая идея, никакая мечта, никакая даже самая прекрасная и практичная жизненная философия не будут работать, если не будет работать она сама. К сожалению, слишком много людей перестают искать работу, как только найдут рабочее место. Кэролайн Стрэдли не из таких. Могу поспорить, что и вы — тоже.

Мои действия

1. Сегодня я осознаю, что другие могут остановить меня на время, но я и только я способен остановить себя навсегда.
2. Сегодня я буду _____

Зачем мечтать о том, как бы вернуть прошедшую жизнь? Вы начинаете новую каждое утро.

Роберт Квиллен

...и закрытые двери

Многие из нас мечтают о собственном бизнесе. Не был исключением и Элдон Кемп, капитан баржи на реке Миссисипи. Он еще не знал, что его дальнейшая жизнь пойдет в точности по пословице: “Не было бы счастья, да несчастье помогло!” Элдон Кемп попал в аварию и получил серьезные травмы. Много месяцев он провел в больнице, перенес не одну болезненную операцию, но полностью здоровье к нему так и не вернулось. Элдон думал, что теперь на его работе можно ставить крест. Будущее казалось мрачным.

Но у Элдона было давнее хобби — столярные работы и резьба по дереву. В свободное время он с удовольствием делал небольшие заказы для друзей. Теперь же свободного времени было хоть отбавляй, и он вырезал орнаменты для украшения нового дома своих знакомых. После этого на Элдона посыпались новые заказы на резные украшения и резную мебель. Вскоре он уже не мог справляться с заказами один и нанял помощника. Теперь в мастерской Элдона работают пять наемных работников. Но на этом Элдон не остановился и основал еще одну фирму, оказывающую услуги по уборке улиц и прилегающих к домам территорий.

Несчастье положило конец капитанской карьере Элдона Кемпа, но оно же положило начало его новой, еще более успешной карьере в совершенно другой области. Часто случается так: когда закрывается дверь, открывается окно, но это окно надо искать.

Мои действия

1. Сегодня я буду искать возможности, всегда идущие рука об руку с неприятностями и бедами.
2. Сегодня я буду _____

Те, кто ни на что не отваживаются, ничего не делают!

...и беда

Жизнь представляет собой то, что вы сделаете из нее. Пускай вы не в силах изменить карты, находящиеся в руках у жизни, но вы в состоянии решить, как бить эти карты.

Когда Венди Стокер была первокурсницей университета штата Флорида, она заняла третье место в национальном чемпионате по подводному плаванию в своей возрастной группе, уступив чемпионке лишь два с половиной балла. И при этом Венди успешно выполняет учебную программу.

Венди производит впечатление счастливого и жизнерадостного человека, способного реализовать свои мечты и построить свою жизнь, — и впечатление, надо сказать, абсолютно верное. Более того, она уже сделала свою жизнь такой, как ей хотелось. Венди родилась без обеих рук. И тем не менее она играет в боулинг, катается на водных лыжах и печатает со скоростью свыше сорока пяти слов в минуту. Венди учится на врача-физиотерапевта — и я могу поспорить на что угодно, что она станет отличным специалистом.

Я хотел бы предложить вам последовать примеру Венди Стокер и позитивно думать о том, чего вы хотели бы добиться, не обращая внимания на трудности. Помните: жизнь представляет собой то, что вы из нее сделаете.

Мои действия

1. Сегодня я сосредоточусь на том, что я могу, а не на том, чего не могу.
2. Сегодня я буду _____

Успех никогда не бывает окончательным, а неудача фатальной. Все решает мужество.

...и внутренняя красота

Среди всех девушек, удостоенных титула “Мисс Америка”, есть по крайней мере одна, для которой внутренняя красота означает не меньше, чем красота внешняя. Донна Аксум выросла в маленьком городке в штате Арканзас. Как и многие девушки-подростки, она была крайне застенчивой и неуверенной в себе. Донна вовсе не считала себя королевой красоты — наоборот, она казалась себе непривлекательной. Но у Донны было нечто поважнее физической красоты — у нее было внутреннее очарование, внутреннее сияние, внутренний свет. Неужели они не могут выйти на поверхность? Донна очень верила, что это обязательно произойдет.

Но она понимала, что само собой ничего не бывает, и поэтому начала работать над своей внешностью. Несколько месяцев Донна занималась гимнастикой, отрабатывала походку и осанку. Наконец она решилась принять участие в конкурсе красоты — и проиграла, но не отчаялась. Она участвовала в одном конкурсе красоты за другим. Шестнадцатая попытка оказалась успешной: в 1963 году Донну избрали Мисс Арканзас. До титула “Мисс Америка” оставался всего один шаг, и Донна сделала его. Теперь она успешно выступает на телевидении в качестве ведущей собственной программы. Секрет ее успеха — внутренняя красота в сочетании с упорным трудом.

У меня есть по-настоящему хорошая новость: внутреннее сияние, внутренняя красота есть в каждом из нас, во всех без исключения. Если вы откроете в себе свою внутреннюю красоту и выведете ее на поверхность, вы можете и не стать “Мисс Америка”, но победителем станете обязательно.

Мои действия

1. Сегодня я буду работать над тем, чтобы вывести на поверхность свои внутренние достоинства. Вот некоторые из моих внутренних достоинств: _____, и _____.
2. Сегодня я буду _____

Человек, преобразовавший себя, внес полный вклад в преобразование окружающего мира.

*Норман Дуглас,
английский писатель*

...и власть над собой

Он пришел в профессиональный футбол в 1961 году — с характеристикой, не обещающей ничего хорошего, но он был единственным, не поверившим в нее.

Вот что говорилось о нем: “Слишком мал ростом для защитника, медлителен в передвижении, чересчур слаб физически, не в состоянии отбить штрафной удар” Прочитав этот приговор, вынесенный специалистами, вы уже подумали, что молодому человеку следовало бы поискать хорошую и безопасную работу где-нибудь за пределами жесткого и беспощадного мира профессионального американского футбола? А что бы вы чувствовали, если бы эти слова относились к вам лично?

Но юноша из штата Джорджия, герой нашего рассказа, был целеустремленным и настойчивым человеком. В первый же год он утвердился в команде, а вскоре стал защитником номер один и прославился сильным метким ударом и виртуозным владением мячом. Фран Таркентон (именно так звали молодого человека с уничтожающей характеристикой) из команды “Minnesota Vikings” продержался в Национальной футбольной лиге США дольше всех защитников и считается одним из лучших игроков за всю историю американского футбола.

Не переставайте верить в себя, даже если ваша характеристика никуда не годится. В конце концов, вам и только вам решать, как поступить с данными вам способностями.

Мои действия

1. Сегодня я возьму свое будущее в свои руки и сам составлю свою характеристику.
2. ССегодня я буду _____

У меня нет экономического радара, способного проникать в будущее, но мы можем сделать наше будущее таким, каким мы хотим его видеть. В этом я абсолютно уверен.

*Бернард М. Барух,
американский финансист и
экономист 1-й пол. 20 в.*

...и упорство

Девятилетний Брайен Тейлор проехал на велосипеде около ста шестидесяти километров, собрав за время пути сто долларов пожертвований для Американского онкологического общества. Одного этого поступка уже было бы достаточно, чтобы история мальчика попала в эту книгу, но это — лишь начало истории. У Брайена Тейлора нет одной ноги.

Надо сказать, Брайену было очень нелегко научиться ездить на велосипеде. Он долго умолял мать, чтобы она разрешила ему учиться. Мать с волнением смотрела, как ее сын постоянно падает. Мальчик был весь в синяках и ушибах. Прежде чем он научился ездить, он сломал два новеньких велосипеда.

Дело пошло лучше, когда Брайен привязал к педали ремешок, чтобы получилось что-то вроде стремени. Теперь он ездит, как профессионал, и лучшее тому доказательство — его веломарафон длиной в сто шестьдесят километров. Разве это неудивительно? Видите, на что способно страстное желание! Брайену Тейлору было очень нелегко, но он захотел — и добился.

Жизнь сама по себе — штука нелегкая, но она приносит немало наград, если вы будете достаточно упорны. Помните об успехе Брайена Тейлора и постоянно, неустанно трудитесь — тогда я несомненно увижу вас на вершине!

Мои действия

1. Сегодня я буду трудиться, не жалея себя. Я знаю: если я не прекращу усилий, то приду к победе!
2. Сегодня я буду _____

Мужество — это противостояние страху, власть над страхом, но не отсутствие страха.

...и препятствия

У двадцатилетней Джери Джуэл тяжелая форма церебрального паралича. И, несмотря на это, девушка стала новой голливудской знаменитостью. Почему ей это удалось?

Потому что Джери всегда была мужественной. Еще в детстве она часто мечтала о том, как будет идти в роскошном длинном вечернем платье — идти ровной походкой, совершенно здоровая. Но Джери умела не только мечтать, но и быть настойчивой. Она отчаянно и мужественно боролась с болезнью, делала все, что говорили врачи. Когда именно ей пришла в голову мысль стать комедийной актрисой, Джери уже не помнит.

На ее пути к мечте вставал ряд очевидных трудностей и преград. Прежде всего, было практически невозможно заставить хоть кого-нибудь серьезно отнестись к ее желанию стать артисткой. Но просто так расстаться со своей мечтой Джери не могла. Она добилась разрешения бесплатно репетировать в лос-анджелесском “The Comedy Store” Первый выход на сцену стал для девушки труднейшим экзаменом, и она выдержала его. Джери смогла обратить свою болезнь в достоинство, чему способствовало ее невероятное чувство юмора. Дебютантка сразу же завоевала внимание зрителей, и ее пригласили выступить еще раз, через неделю.

Теперь Джери сама выбирает для себя роли. Ее часто можно видеть по телевидению. Как и большинство людей, добившихся успеха в избранной области, Джери ярко представляла перед своим внутренним взором свою будущую работу. Ее разум нарисовал яркие картины будущего успеха, а затем Джери начала работать, претворяя эти картины в жизнь.

Мои действия

1. Сегодня я буду использовать стоящие передо мной препятствия в качестве ступеней, а не камней преткновения.
2. Сегодня я буду _____

Никогда не говорите молодому человеку, что то или это не может быть совершено. Может быть. Бог столетиями ждет кого-то, не имеющего и малейшего понятия о невозможности этого дела.

Дж. А. Холмс

...и чудеса

в возрасте одиннадцати лет ей сказали, что она никогда не сможет ходить. В возрасте двадцати двух она, удостоенная титула “Мисс Америка-1980”, прошествовала по подиуму под восторженные аплодисменты.

В возрасте одиннадцати лет Черил Пруитт, будущая Мисс Америка-1980, попала в автомобильную катастрофу. Врачам пришлось буквально собирать левую ногу девочки из осколков, наложив свыше ста швов. Когда искалеченная нога наконец срослась, она была намного короче, чем здоровая. Черил говорили, что она никогда не сможет ходить.

Девушка уверяет, что ее спасло чудо. Через несколько лет после аварии, рассказывает Черил, на одном из богослужений она “вдруг увидела, что ее левая нога чудесным образом удлинилась на пять сантиметров”! Черил говорит, что ее исцеление — это чудо Господне. Но ее удивительное отношение к жизни - не меньшее чудо.

Черил могла бы опустить руки и сдаться. Многие на ее месте поступили бы именно так. Естественный вопрос, приходящий в голову любому читателю: откуда у девочки взялись такая вера и мужество? Интересно, что все началось с одной-единственной встречи, произошедшей задолго до аварии. Как-то родители зашли с пятилетней Черил в маленькую деревенскую лавочку, и хозяин, посмотрев на девочку, сказал, что когда-нибудь она станет Мисс Америка. Черил поверила. Позитивное отношение Черил развилось из одной-единственной, но очень сильной, позитивной мысли.

В нашем мире нет ничего сильнее слов. Слова любви, надежды, одобрения и поддержки способны поднять человека к новым высотам. Слова ненависти, отчаяния, пошлости и презрения способны лишить человека крыльев и втоптать его в грязь. Следите за своими словами, господа.

Мои действия

1. Сегодня я буду говорить только добрые и позитивные слова, разговаривая с _____ и _____ (имена).
2. Сегодня я буду _____

Она не была красива, но могла бы стать прекрасной, если бы кто-нибудь все время повторял ей, что она прекрасна.

*Дж.Б. Пристли,
английский писатель*

...и трудная работа

Он согласился взять то, на что не хотел соглашаться никто, и стал лучшим бейсболистом-принимающим. К сожалению, несчастный случай оборвал его спортивную карьеру, и он вынужден был провести остаток жизни в инвалидной коляске. Но за короткое время своего триумфа он удостоился чести быть занесенным в Зал бейсбольной славы. Любители бейсбола уже догадались, что речь идет о Рое Кампанелла, великом бейсболисте 50-х годов, принимающем из старого состава “Brooklyn Dodgers”

Интересно, почему Рой Кампанелла стал принимающим? Ведь, как известно, эта позиция связана с большой опасностью получить травму. Ответ простой и одновременно интригующий. Когда тренер отбирал игроков для школьной бейсбольной команды, Рой заметил, что никто не хочет быть принимающим. Мальчик сразу же понял, что ему предоставляется великолепный шанс проявить себя в качестве бейсболиста.

Рой очень хотел попасть в команду, а поэтому согласился стать принимающим. Он упорно тренировался и стал лучшим игроком в команде, проложив себе путь к спортивной славе. А что же его товарищи по команде, не пожелавшие набивать синяки и шишки? Лично я ничего о них не слышал. А вы?

Рой Кампанелла взял на себя трудную работу и делал ее максимально хорошо. Если вы будете поступать так же — возьмете дело, от которого отказались другие, и будете делать его максимально хорошо, то успех вам обеспечен.

Мои действия

1. Сегодня я буду принимать все данные мне задания и поручения и буду сознательно к ним относиться.
2. Сегодня я буду _____

Повернитесь лицом к солнцу, и тени останутся позади.

...и ТАЛАНТ

В знаменитой книге Питера Страдуика “Побежим со мной” рассказывается о беге, но еще важнее, что в этой книге рассказывается о жизни. Питер серьезно занялся бегом в 1969 году. С тех пор он пробежал на тренировках и в марафонских забегах свыше тридцати тысяч километров. Трижды он участвовал в марафоне “Pike’s Peak”, а теперь готовится к марафонскому пробегу через вершину африканской горы Килиманджаро.

История Питера одна из наиболее невероятных историй в мире спорта. Питер Страдуик родился без ступней, его ноги кончались культями чуть ниже щиколоток. Правая рука мальчика также кончалась культей у запястья, а на левой были только два пальца — большой и указательный.

Вопреки всякой логике Питер Страдуик, а для друзей просто Пит, смог достичь вершин спортивного мастерства. Его история способна дать вдохновение любому, читающему эти строки. В этот момент каждый, без сомнения, должен почувствовать: если Питер с тем, что дала ему природа, смог добиться выдающихся результатов, то каждый из нас может добиться намного большего с тем, что дано нам! Спасибо тебе, Пит, за вдохновение и поддержку.

Мои действия

1. Сегодня я буду думать о мужестве Питера Страдуика и вспомню о том хорошем, что дано мне.
 2. Сегодня я буду _____
-

*Как много талантов навсегда потеряны для мира
из-за отсутствия хотя бы малой доли мужества!
Каждый день в могилу уходят люди, оставшиеся
неизвестными, из-за робости так и не решившиеся
сделать первый шаг.*

*Сидни Смит,
английский писатель и священник 1-й пол. 19 в.*

...и один человек

может ли один школьник, ученик большой школы, что-нибудь изменить?

Лори Кокс, ученица школы “Коронадо” в городе Скоттсдейл, штат Аризона, мечтала о том, чтобы каждый день школьники отдавали салют национальному флагу. Лори верила, что это будет способствовать патриотическому воспитанию школьников, их готовности защитить честь родного флага.

И учителя, и директор школы поначалу отнеслись к идее Лори без энтузиазма, а ее приятель пришел от такой идеи в ужас. Но Лори решила не отступать и начала сбор подписей в поддержку своей идеи. Ей пришлось немало потрудиться, но в результате она собрала свыше трех тысяч подписей. Сегодня каждое утро ученики школы “Коронадо” салютуют национальному флагу и повторяют клятву верности Родине.

Лори начала борьбу в полном одиночестве, но затем к ней присоединились три тысячи человек, выказавших желание продемонстрировать свой патриотизм, свою любовь к родной стране. Им нужен был лидер, готовый повести их за собой. И такой лидер нашелся.

В следующий раз, когда у вас появятся не очень лестные мысли о себе, своей стране или современной молодежи — подумайте о Лори Кокс и трех тысячах школьников из города Скоттсдейл, штат Аризона.

Мои действия

1. Сегодня я буду помнить, что могу стать лидером, вдохновляющим других сделать первый шаг в правильном направлении.

2. Сегодня я буду _____

*Ни в чем так не проявляется характер человека,
как в том, над чем он смеется.*

Иоганн Вольфганг Гете

...и несчастье

Хирургическая операция лишила Дарлин Лоукс возможности стоять на ногах, но при этом помогла ей встать на ноги. Вот как это было.

Дарлин Лоукс из Лос-Анджелеса вышла замуж в пятнадцать лет, окончив всего восемь классов. На этом ее образование закончилось. Прошли годы, у Дарлин родилось восемь детей, она работала официанткой, когда в ее привычную жизнь вмешалась болезнь. После операции Дарлин не могла подолгу стоять, поэтому с работой официантки пришлось расстаться. Любая работа, требующая подолгу находиться на ногах, теперь была не для нее. Многодетной матери надо было срочно искать новый источник дохода. Хотя у Дарлин было мало образования и опыта работы, она все же знала, что каждый человек обладает определенными умениями и навыками, и эти умения вполне можно продать, необходимо только приложить немного фантазии. Дарлин замечательно умела шить. Она включила свою фантазию на полную мощность, села за старенькую швейную машинку и принялась за работу.

Дарлин обратилась к владельцу швейного предприятия с предложением сделать образцы для оформления салона. Тот согласился. Результат получился настолько впечатляющим, что Дарлин получила ряд заказов от других швейных предприятий и ателье.

Теперь в фирме Дарлин работает двадцать семь человек. Ее бизнес растет, и она твердо стоит на ногах — в финансовом смысле слова. История Дарлин — прекрасный пример свободного предпринимательства в Америке. Не кажется ли вам, что при ваших возможностях вы способны сделать гораздо больше того, что сделала Дарлин Лоукс при ее проблемах?

Мои действия

1. Сегодня я проведу какое-то время “без ног”, “на коленях”, и буду испытывать чувство благодарности за свои проблемы.
2. Сегодня я буду _____

Не позволяйте тому, кто стремится к великим делам, решить, что с одной-единственной неудачей все потеряно.

Архиепископ Венн

...и характер

Как сказал Кенвигт Роберт, характер — это способность довести принятое решение до конца тогда, когда эмоции момента уже давно прошли. В мире, где принято держаться подальше от всего, что не очень хорошо выглядит, не очень хорошо пахнет, не очень приятно на вкус и не слишком весело, характер имеет решающее значение.

В этой книге я использую для описания успеха такие слова, как “достойный”, “волнующий” или “радостный”, но ни разу рядом с существительным “успех” вы не увидите прилагательного “легкий”. Чтобы получить все награды, которые способна дать человеку жизнь, необходимо упорство, стойкость и выносливость.

Об этом красноречиво сказал Уинстон Черчилль в знаменитом радиовыступлении “Битва за Британию”. Речь Черчилля в буквальном смысле слова мобилизовала всю нацию. Можно сказать, что эта речь спасла Британию и все страны свободного мира. Черчилль говорил, что победа достанется тяжелейшим трудом, что будет пролито немало крови, пота и слез. Он не обещал своему народу, что победа будет легкой, но он обещал своему народу победу.

Я обещаю вам то же самое. Если у вас достаточно сильный характер чтобы проявить упорство там где трудно, то вы сможете выработать у себя либо развить любое качество личности, необходимое для победы в игре под названием “жизнь”

Мои действия

1. Сегодня я буду проявлять упорство и настойчивость в возникающих трудных ситуациях.
2. Сегодня я буду _____

Характер — это способность довести принятое решение до конца тогда, когда эмоции момента уже давно прошли. Кейвигт Роберт

...и болезнь

Вы не поверите, но полиомиелит, пневмония и ежедневные двенадцать часов подключения к аппарату искусственного дыхания могут в конечном итоге означать выдающийся успех. Ричард Чавез, американец мексиканского происхождения, тридцатилетний преподаватель, один из активистов Ассоциации инвалидов Америки, перенесший полиомиелит и пневмонию в пятилетнем возрасте, создал новаторскую систему школ профессиональной подготовки для обучения инвалидов и людей из неблагополучных социальных слоев. Помимо собственной инвалидности Ричарду пришлось преодолеть бедность и языковой барьер. Свыше десяти лет молодого человека никто не хотел брать на работу.

Организация Чавеза была основана в 1973 году. За время, прошедшее с момента ее основания, здесь получили новые профессии свыше шести тысяч инвалидов, трудных подростков, бывших преступников, наркоманов и алкоголиков, пациентов психиатрических клиник. Более чем восемьдесят процентов учеников, обретя уверенность в себе и своих способностях, нашли постоянную работу и не получают от государства никаких субсидий. Это фантастический результат!

Снимем шляпы перед Ричардом Чавезом. Я не сомневаюсь: если он, при всех своих бедах, смог сдвинуть стоящие на его пути горы и достичь жизненного успеха, то тем более каждый из нас способен преодолеть свои крошечные холмики, преграждающие дорогу к достижениям.

Мои действия

1. Сегодня я пойму, что стоящие передо мной горы — на самом деле не более чем бугорки, и своими действиями сделаю их еще меньше.

2. Сегодня я буду _____

*Если вы будете вынашивать свои проблемы в душе,
то однажды они родятся на свет.*

...вопреки всему

Мальчик был вне себя от горя. Доктор вынес приговор: нельзя играть в футбол, волейбол, бейсбол и любые другие подвижные игры, без которых дети не мыслят жизни. Каждый день по дороге в школу мальчик, приговоренный к неподвижности, проезжал мимо площадки для гольфа. Может быть, ему разрешат играть в гольф, не требующий такой нагрузки, как футбол или бейсбол? Но доктор оставался непреклонным: “Ты не понимаешь, что говоришь. Как можно играть в гольф на костылях?”

Но мальчик оказался упорным и все же настоял на своем. Он бил по мячу, садился в автокар, на котором перевозят снаряжение гольфистов, и подъезжал к месту, куда упал мяч. Здесь он с трудом спускался на землю, откладывал в сторону костыли и бил по мячу. И так — день за днем. Постепенно он заметил, что его ноги становятся все сильнее.

Со временем упорный гольфист смог отказаться от автокара и выбросить костыли. В 1978 году, после многих лет упорного, непрестанного, оптимистического труда, Энди Норт стал победителем открытого турнира США по гольфу. Человек, приговоренный врачами к малоподвижному образу жизни, стал победителем не благодаря природному спортивному таланту, а благодаря терпеливой, упорной работе и твердой уверенности в том, что победит, если выдержит до конца. Энди Норт — победитель. Обладая таким же упорством, настойчивостью и обязательностью, вы тоже станете победителем!

Мои действия

1. Сегодня я буду помнить, что если Энди Норт, из-за болезни костей не способный ходить без костылей, смог достичь своей цели, то и я тоже могу достичь своих целей.
2. Сегодня я буду _____

Свои страхи оставьте для себя, но мужеством поделитесь с другими.

Роберт Луис Стивенсон

...и умение

Вам, без сомнения, тысячи раз приходилось слышать: все, что должно быть сделано, стоит делать хорошо. Стив Браун из города Атланта, штат Джорджия, думает иначе: “Все, что должно быть сделано, стоит делать плохо” И тут же поясняет: если что-то должно быть сделано, то нам придется потратить немало времени и тупа, чтобы научиться делать это хорошо. В самом начале у нас все может получаться очень плохо. Но если мы будем осваивать технику и оттачивать свои навыки, не жалея времени и сил, то результаты нашего труда будут становиться все лучше и лучше” пока наконец, мы не научимся работать по-настоящему хорошо.

Позвольте мне повторить еще раз: все, что должно быть сделано, стоит делать плохо. Начинайте со своей стартовой позиции, используя то, что у вас есть. Стреляйте как можно старательнее и не бойтесь промахнуться. Вначале ваш выстрел не будет выстрелом снайпера, но после долгого, упорного труда и непрерывных тренировок вы будете попадать в “яблочко”!

Мои действия

1. Сегодня я запомню: все, что должно быть сделано, стоит делать плохо до тех пор, пока я не научусь делать это хорошо.
 2. Сегодня я буду _____
-

*Миля за милей — тяжело, шаг за шагом — нелегко,
дюйм за дюймом — легко и просто!*

...и судьба футболиста

Стив Литтл был отчаянным бойцом на футбольном поле. Теперь же ему приходится вести совсем другую битву. Нападающий футбольной команды университета штата Арканзас показал рекордное число забитых голов в Национальной студенческой спортивной ассоциации США и в 1978 году был зачислен под номером один в команду “St. Louis Cardinals” С самого начала у Стива не заладились отношения с тренером, и, несмотря на то, что он показывал высокие результаты (например, в матче с “Dallas Cowboys” он забил гол с расстояния сорока семи метров), Литтла заменили другим нападающим.

Всего лишь восемь часов спустя после исключения из команды Стив попал в автомобильную катастрофу и повредил шейные позвонки, оставшись полностью парализованным. Сейчас он ведет битву с намного более страшным противником, чем в дни спортивной юности. Горько ли ему от того, что случилось? Ничуть! В своей трагической ситуации Стив демонстрирует мышление победителя. Он настроен на победу. Он верит, что сможет справиться со своим положением и тем самым даст вдохновение многим и многим людям, тоже попавшим в беду.

Битва Стива Литтла еще не окончена. Он знает: может случиться так, что он уже никогда не встанет на ноги. Но он уже победил — его мужество, его отношение к своей беде и желание помочь другим одержали победу над отчаянием. В жизни бывают события, изменить которые мы не в силах, но в наших силах выбрать отношение к этим событиям!

Мои действия

1. Сегодня я с мужеством встречу свои битвы, вдохновляясь примером Стива Литтла.
2. Сегодня я буду _____

*Верное отношение плюс одна рука — всегда
намного больше, чем ошибочное отношение плюс
две руки.*

*Дэвид Шварц,
американский специалист
по практическому изучению мотивации*

...и возраст

Если вы в 30-х годах были бейсбольным болельщиком, то могли видеть подачу Хаба Киттла, выступающего в низшей лиге. Ваш внук тоже мог видеть подачу Киттла — уже в 80-х годах. Вы не ошиблись: Хаб Киттл — единственный профессиональный бейсболист, оставшийся на поле на протяжении шести десятилетий!

В 1936 году юный Киттл начал спортивную карьеру в детской команде “Chicago Cubs”. До середины пятидесятих годов он оставался полевым игроком, а затем стал подающим тренером — одним из лучших тренеров в профессиональном бейсболе.

В 1969 году Киттл, тренер команды города Саванна, штат Джорджия, заменил травмированного основного игрока. В 1973, когда Кипл тренировал хьюстонскую команду “Houston Astros”, менеджер Лео Дарочер предложил ему сыграть в товарищеском матче против “Detroit Tigers”. Хаб сыграл - и вполне достойно.

Еще один шанс проявить себя на поле пришел к Киттлу (в то время тренеру “Springfield Redbirds”) в 80-х, в шестидесятитрехлетнем возрасте. После этой игры Хаб Киттл стал единственным игроком в истории американского бейсбола, кто выступал на протяжении шести десятилетий. Его история подтверждает истинность старого изречения: “Вам столько лет, на сколько вы себя чувствуете”

Мои действия

1. Сегодня я буду использовать свой возраст в качестве преимущества, а не отговорки.
2. Сегодня я буду _____

Возраст сердца познается не по седине волос.

*Эдуард Балуэр-Литтон,
английский писатель и политик 19 в.*

ЦЕЛИ...

Успех состоит из ряда маленьких ежедневных побед.

...и усилия

Когда футболист Обри Шульц входил в кабинет Гранта Тиффа, главного тренера команды Бейлорского университета, он собирался обсудить с ним три своих цели:

Номер один: стать центровым в сборной юго-западных штатов США.

Номер два: стать членом студенческой сборной США. Номер три: вывести команду Бейлорского университета в победители чемпионата юго-западного региона США.

Однако на пути к каждой из этих целей стояла своя преграда:

Номер один: Шульц был не центровым, а защитником. Номер два: ему вряд ли светило попасть в студенческую сборную США даже в качестве дублера. Номер три: команда университета Бейлор ни разу за пятьдесят лет не выигрывала чемпионат юго-западного региона.

Тем не менее Обри решил приложить все силы для достижения своих целей. Он не расставался с гантелями и штангой, правильно питался и в результате набрал необходимые шестнадцать килограммов веса. К весне он уже начал тренировки в качестве центрального. К концу сезона Шульц стал лучшим игроком команды и был назван членом студенческих сборных юго-западных штатов и США, а команда Бейлорского университета впервые за полвека заняла первое место в чемпионате юго-западных штатов.

Грант Тифф, тренер команды, говорит: “Обри — настоящий победитель. Он решил, что невозможное возможно, и не боялся ставить высокие цели”

Мои действия

1. Сегодня я буду обращаться за советом к мудрым и опытным людям, способным помочь мне достичь поставленных целей.
 2. Сегодня я буду _____
-

Разница между хорошим и великим — в чуть большем количестве приложенных усилий.

Кларенс “Бигги” Манн

...и желания

Как получить то, чего хочешь? Я уверен, следует начинать с определения того, чего вы на самом деле хотите, а затем оставить план достижения желаемого.

Барбара Шер написала книгу под названием “Искусство желания: как получить то, чего вы на самом деле хотите” Как считает Барбара, “искусство желания” — ключ к обретению желаемого. Для начала, говорит Барбара, необходимы лист бумаги, карандаш и проблема. Следующий шаг: завершите незаконченное предложение “Я не могу достичь своей цели, потому что...” (Например: вам кажется, что вы не можете достичь поставленной цели из-за недостатка образования, финансов либо опыта.)

Как только вы определили, отсутствие чего мешает вам достичь поставленной цели, Барбара Шер рекомендует вам ответить на один или два вопроса:

1. Как можно достичь поставленной цели без...
2. Как можно приобрести (найти)...

Я хочу рассказать вам великолепную историю о том, как действует этот метод.

Джин Найдеч не была ни врачом, ни диетологом, а просто полной женщиной, желающей похудеть, — и это ей удалось. После этого Джин задалась целью помочь другим избавиться от лишнего веса. Но Джин, и в этом была ее главная проблема, не являлась признанным авторитетом в данной области. Она разработала программу, в которой делилась с бывшими товарищами по несчастью тем, через что она прошла, что она поняла. Ведь она была такой же, как те, к кому она обращалась, — только стройнее. Так родилось предприятие Джин — “Weight Watchers”, вопреки всем препятствиям достигшее огромной популярности и многомиллионных оборотов. Джин достигла своей цели, потому что у нее был план действий, которому она следовала. Решите, чего вам по-настоящему хочется, составьте план достижения цели, следуйте ему, и тогда у вас тоже будут огромные шансы достичь успеха.

Мои действия

1. Сегодня я решу, чего мне на самом деле хочется — только на сегодня, — и составлю план достижения желаемого.
2. Сегодня я буду _____

*Лучшая подготовка к завтрашнему дню —
предельно хорошо делать сегодняшнюю работу.*

*Уильям Ослер,
канадский врач 19 в. создатель методика
медицинского образования*

...и время

И миллионер, и нищий бродяга равны по крайней мере в одном: каждому из них ежедневно дается 1440 минут. Но почему-то большинство людей постоянно жалуются, что им не хватает времени.

Умение распоряжаться временем необходимо для каждого преуспевающего человека. Время — самая большая наша ценность. Прошедшие секунды, минуты и часы никогда не вернуться, они ушли безвозвратно. Весь вопрос в том, насколько эффективно вы используете это время.

Для начала вам следует понять, что в одном часе вовсе не шестьдесят минут, а ровно столько, сколько вы провели с пользой.

Сколько часов уходит у вас зря? Если вы действительно хотите получить исчерпывающий ответ на этот вопрос, вам следует провести серьезное исследование. Возьмите календарь-еженедельник и разделите все время на блоки по восемь часов, а каждый блок — на восемь часовых промежутков. Каждый день на протяжении этой недели следите за часами. Записывайте, чем вы занимались каждый час. Делайте эти записи на протяжении всей недели. По истечении недели просмотрите записи, сделанные за все это время. Вы удивитесь, как много времени понапрасну улетает в трубу из-за постоянных отсрочек и плохой организации работы.

Обдумав использование выделенного вам времени, повторите исследование еще раз, но на этот раз более тщательно планируйте свою деятельность на неделю. Запишите время отправления корреспонденции, телефонных звонков и других действий. У вас обязательно должен быть список срочных дел, требующих немедленного выполнения.

Не забывайте, что время — это по сути единственная вещь, которую вам приходится продавать самим себе и всем остальным. И чем лучше вы будете использовать свое время, тем дороже вам за него заплатят.

Мои действия

1. Сегодня я начну недельное исследование использования своего времени.
 2. Сегодня я буду _____
-

Техники, помогающей экономить время, у американцев больше, чем у других жителей нашей планеты, но у них меньше всего времени.

Дункан Кэдуэлл

...и планирование

Все хотят достичь успеха, но большинство не знает, что для этого надо делать и с чего начинать. Одно из необходимых условий успеха — постановка цели. Второе условие победы — разработка плана достижения цели. Эти два условия едины для любой области человеческой деятельности: образования, медицины, политики, спорта и всего остального.

Один известный актер в среднем возрасте решил изменить сферу деятельности и заняться политикой. Установив цель, он составил тщательно разработанный план и начал свою деятельность с местной политики, а затем вышел на государственный уровень. Имя этого человека, в чьем плане, помимо прочих целей, стояло и достижение высшего государственного поста в США, — Рональд Рейган.

Маленький мальчик с очками на носу решил стать знаменитым профессиональным гольфистом. Он играл в гольф в школе, в колледже, а теперь он - один из наиболее высокооплачиваемых профессиональных игроков, победитель национальных турниров. Имя этого человека — Том Кайт.

Невозможно достичь поставленных целей, просто думая о них. Необходим четкий план действий. Неотъемлемая часть успешного продвижения к цели — не просто упорный труд, а упорный труд в правильно выбранном направлении — к цели. Великих высот успеха достигают те, кто тщательно и детально разрабатывает план подъема. Эти люди не просто ставят цели, а составляют порядок действий по их достижению.

Мои действия

1. Сегодня я определю цели, достойные приложения максимальных усилий с моей стороны.
2. Сегодня я разработаю хотя бы один детальный план действий по достижению одной из моих целей.
3. Сегодня я буду _____

Самые бедные из всех людей — те, у кого нет никакой мечты.

...и несчастье

Дэвид Уэлш решил стать юристом. И это несмотря на то, что юноша страдал дислексией — заболеванием, при котором человек не способен научиться воспринимать письменный текст.

В школе родители мальчика проводили долгие часы, читая ему вслух текст учебников и домашних заданий. Он диктовал им решения и ответы, а они записывали. Естественно, мало кто воспринимал всерьез желание Давида стать адвокатом.

После школы Дэвид поступил в Вестминстер-колледж. Он записывал лекции на магнитофон, так как был не в состоянии конспектировать, а ответы экзаменационных тестов печатал на машинке. Успешно закончив колледж, Дэвид собирался получить юридическое образование. Узнав об этом, знакомые только качали головой.

Но Дэвид Уэлш был позитивно мыслящим человеком. Он поступил на юридический факультет университета и записывал на магнитофон содержание каждой лекции, прослушивая записи вновь и вновь, чтобы выучить их наизусть. Долгими часами он просиживал в библиотеке юридической литературы, выполняя задания. Из-за болезни ему было мучительно тяжело читать тексты, он разбирал их с огромным трудом, слово за словом. Он диктовал тексты курсовых работ и даже ответы экзаменационных вопросов, за свой счет нанимая помощника.

Сегодня Дэвид Уэлш — адвокат. Было ли ему трудно достичь своей цели? Конечно, да! Были ли у него проблемы? Еще какие! Многие говорили юноше, что у него ничего не выйдет. Но Дэвид мечтал стать адвокатом и с готовностью делал все необходимое для достижения своей цели.

У меня к вам вопрос: что мешает вам достичь поставленных целей? Только не говорите о своих препятствиях мне. Расскажите об этом Дэвиду Уэлшу — если, конечно, вам удастся застать его на месте. Он очень занят. Теперь он работает над достижением других целей.

Смотрите на свою цель, а не на препятствия, стоящие на пути к ней, — и вы тоже сможете стать победителем!

Мои действия

1. Сегодня я буду сосредоточиваться не на проблемах, а на решениях.

2. Сегодня я буду _____

*Характер не создается в кризисных ситуациях —
в эти моменты он только проявляется.*

Роберт Фриман

...И ВОЗМОЖНОСТИ

Препятствие — это всего-навсего дополнительная возможность для роста и совершенствования. Как-то Гари Горансон решил продать свой старый автомобиль и купить новый. Машина была в отличном состоянии, за одним исключением:

из-за помутневшего лака она выглядела лет на десять старше, чем на самом деле. Гари не мог выручить за старый автомобиль более или менее приличную сумму, так как никто не хотел покупать такую потертую машину.

Но Гари был не из тех, кто легко сдается. Он начал думать, как можно вернуть старой машине прежний лоск. Перебрав несколько вариантов, он нашел по-настоящему эффективный метод.

Гари приобрел старую полировальную машинку, одну из тех, какие используются в Канадских Военно-воздушных силах для приведения в порядок самолетов. Насадка этой машинки совершала вращательные движения со скоростью несколько сотен оборотов в минуту. Гари быстро отполировал свою старую машину до ослепительного блеска, а затем привел в порядок автомобили своих друзей. После этого Гари купил еще несколько таких же полировальных машинок и основал фирму “Tidy Car”, специализирующуюся на мойке и полировке автомобилей. Теперь у этой фирмы сотни дочерних предприятий.

Вот пример того, как незначительное препятствие превращается в серьезный и стабильный бизнес. А еще эта история - замечательный пример делового подхода к своим проблемам и проблемам других людей. Решив свою проблему, вы получаете вознаграждение, а его размер находится в прямой зависимости от числа людей, которым ваше решение помогло решить их проблемы.

Мои действия

1. Сегодня я буду искать способы превращения “лимона” в лимонад.
2. Сегодня я буду _____

Ежедневный кропотливый труд доводит человека до совершенства.

...и страх

“Страх есть всегда. Весь секрет не в том, чтобы от него избавиться, а в том, чтобы его превозмочь”, — говорит Питер Видмар. Питер, уроженец Лос-Анджелеса, всегда любил спорт, но очень переживал из-за своего маленького роста. “Я был скорее обузой для команды, чем пользой”, — вспоминает Питер.

В возрасте одиннадцати лет, вдохновленный блестящими успехами Ольги Корбут и Нади Команечи, он решил попробовать заняться гимнастикой. Увлечение оказалось серьезным. Поступив в университет, юноша стал членом команды и получил стипендию. Сегодня Питер Видмар — один из ведущих американских гимнастов. Он выиграл соревнования на кубок Америки с поразительным результатом, в шести соревнованиях набрав пятьдесят девять баллов из шестидесяти возможных и показав наивысший результат в истории американского спорта. Питеру Видмару двадцать один год, а его рост всего 165 сантиметров.

Тренер Питера в интервью журналу “People” сделал поразительное признание: “Я не скажу, что у Питера особый спортивный талант. У меня были более одаренные мальчики, с лучшей координацией движений, большей силой и гибкостью. Но Питер смог превзойти их исключительно благодаря своей уникальной целеустремленности”. Тренер вспоминает, что Питер на протяжении целых четырех лет отрабатывал один из элементов, пока не стал исполнять его в совершенстве. Я не сомневаюсь: если вы будете идти к своим целям с целеустремленностью Питера Видмара, то я обязательно увижу вас на вершине!

Мои действия

1. Сегодня я сосредоточу свою энергию на деле номер один, которое поможет мне достичь успеха. Это дело —

2. Сегодня я буду _____

Сосредоточьте все мысли на деле, которым занимаетесь в данный момент. Солнечные лучи не способны зажигать, пока не сведены в фокус.

*Александр Грэм Белл,
американский изобретатель 19 — нач. 20 в.*

...преодолевают препятствия

Молодая учительница Кэрол Фармер, проработав по специальности год, поняла, что эта работа не для нее. Но чем же тогда ей заниматься?

Кэрол давно втайне мечтала стать дизайнером. Она поставила перед собой цель: заняться дизайном в свободное время и заработать на этом больше денег, чем на основной работе. В результате она заработала 5000 долларов как преподавательница, и 5012 — как свободный дизайнер.

Вскоре Кэрол предложили место в рекламном агентстве с окладом тридцать пять тысяч долларов в год, но она отказалась, решив начать свой собственный бизнес. За первый год самостоятельной работы бывшая учительница получила доход свыше ста тысяч долларов — в двадцать раз больше, чем она зарабатывала менее десяти лет назад, и в пять раз больше, чем год назад.

В 1976 году Кэрол Фармер основала компанию “Doody”, доход которой в первые три года превысил пятнадцать миллионов долларов, а штат вырос с шести человек до двухсот. Не так давно Кэрол приняла приглашение поделиться секретами делового успеха со студентами Гарвардского университета.

Слишком часто людям кажется, что их трудности и препятствия непреодолимы. Кэрол Фармер превратила разочарование и неудовлетворенность своей работой в счастье, творчество и немалый денежный доход, сменив сферу деятельности. Найдите творческий подход к преодолению препятствий, как это сделала Кэрол, и я увижу вас на вершине!

Мои действия

1. Сегодня каждый раз, произнося слова “препятствия” или “обстоятельства”, я буду иметь в виду их другое значение — “возможность” Я буду искать ответы на свои вопросы, а не новые препятствия и неблагоприятные обстоятельства.

2. Сегодня я буду _____

Малые возможности часто кладут начало великим делам.

*Демосфен,
античный философ*

...И ВЫЗОВ НЕВОЗМОЖНОМУ

Жизнь на самом деле такова, какой вы ее делаете. 4 июня 1983 года в прессе появились две трогательные истории, обе о выпускницах и обе подтверждают принцип, с которого начался этот рассказ, — жизнь действительно такова, какой вы ее сделаете.

Агентство “Associated Press” сообщило о Дунг Нгуен. В 1975 году, когда ее семья прибыла из Вьетнама в США, девочка знала всего лишь одно слово по-английски. В 1983 году, на выпускном вечере в городе Пенсакола, штат Флорида, девочке было доверено произнести прощальную речь от имени всех выпускников. Президент Рейган позвонил Дунг Нгуен и поздравил ее с выдающимися успехами в учебе.

Другая история, чем-то похожая на первую, прозвучала в сообщении агентства “United Press International” Джеральдина Лоухорн, в 1983 году окончившая Северовосточный университет штата Иллинойс, не может ни видеть, ни слышать. Она стала шестой по счету из слепоглохих, получивших высшее образование. На вопрос, как ей удалось этого достичь, Джеральдина ответила: “У всех нас одни и те же цели, только идти к ним нам приходится различными путями”

Дунг Нгуен и Джеральдина Лоухорн не сдались. Они достигли успеха вопреки всем препятствиям и трудностям. Самое замечательное во всей этой истории то, что если эти девушки смогли бросить вызов своим трудностям и победить, то вы и подавно сможете!

Мои действия

1. Сегодня я запомню, что мои обстоятельства и трудности не в состоянии преградить мне дорогу к цели — если этого не сделаю я сам.
2. Сегодня я буду _____

Каждой птице Бог дает пищу, но не бросает ее прямо в гнездо.

Дж. С. Холланд

...и умение сказать “нет”

Не кажется ли вам, что слово “нет” звучит негативно? Конечно, так оно и есть. Но бывает и так, что сказать “нет” означает сказать “да” успеху.

Шел концерт фортепианной музыки. За роялем сидела четырнадцатилетняя Сандра, а переполненный зал внимал прекрасной музыке, восхищаясь талантом девочки. Когда звуки умолкли, слушатели разразились бурей аплодисментов. Сандра получила заслуженную награду — признание публики и внутреннее чувство удовлетворенности достигнутым мастерством.

Успех достался Сандре нелегко. На протяжении девяти долгих лет она играла на фортепиано по четыре часа в день. Как часто ей приходилось говорить “нет” многочисленным вечеринкам, интересным мероприятиям, бесконечным телесериалам, кинофильмам и сотням других занятий, отдавая это время одинокому сидению за пианино.

Сказав “нет” занятиям, пожирающим время, но не приносящим пользы, Сандра сказала “да” достижению гораздо более важной жизненной цели. Именно об этом я и хотел поведать: иногда сказать “нет” означает сказать “да” успеху.

Мои действия

1. Сегодня я скажу “нет” неудаче и “да” успеху.
2. Сегодня я буду _____

Те, кто хуже всего распоряжаются своим временем, чаще всего жалуются на его недостаток.

*Жан де ля Брюйер,
французский писатель-эссеист 17 в.*

...и труд

Чтобы подняться на вершину, женщинам иногда приходится затратить больше труда, чем мужчинам. Роксана Мэнкин убеждена, что потрудиться стоит. Роксана — президент собственной компании с доходом четыреста тысяч долларов в год. Это очень привлекательная женщина с острым умом и сильной волей. Вся ее жизнь неразрывно связана с самодисциплиной и тяжелым трудом. Менее чем за десять лет Роксана прошла путь от секретарши до главы компании. Она не курит, не пьет спиртного, работает по пятнадцать часов в день, часто летает в командировки, готовится получить диплом магистра экономики управления и вкладывает деньги в недвижимость.

Почему Роксана так много трудится? Сама она говорит, что уже не из-за денег. Просто она любит свою работу — торговлю недвижимостью, любит связанные с ней неожиданности финансового плана и социальные контакты. В истории успеха Роксаны Мэнкин я хотел бы выделить два фактора, во многом объясняющие ее достижения: Роксане нравится помогать пожилым людям и женщинам.

Роксана поставила перед собой цель и упорно трудилась, пламенно желая достичь ее. Теперь цель достигнута. Разве она не стоила труда и самодисциплины? Подобно большинству успешных людей, на этот вопрос Роксана Мэнкин отвечает энергичным “да”. Радость победы стоит затраченных усилий, поэтому неверно говорить, что “за успех приходится платить”. Человек не платит за успех, а наслаждается плодами успеха.

Мои действия

1. Сегодня я напому себе: все, что мне хотелось бы иметь, стоит вложенного труда — и возьмусь за работу!
2. Сегодня я буду _____

Некоторым кажется, что они перетруждаются, потому что они целый день тратят на работу, которую можно сделать за три часа.

...и приоритеты

останавливать приоритеты довольно просто, но к этому действию нужно приложить голову. У нас не должно возникать с этим особых проблем: нужно всего лишь составить список необходимых действий и пронумеровать их в порядке важности. Просто? Конечно. Легко? Может быть и так.

Представьте, что вам предстоит выбрать самое важное из трех дел: купить для собаки ошейник от блох, купить новый автомобиль и отвести ребенка к врачу. Пронумеруйте эти дела в порядке их важности. А теперь представьте, что вы идете со здоровым ребенком к врачу на очередной медосмотр, а ваш автомобиль в отличном состоянии (вы просто думаете, что хорошо бы купить новый). В этой ситуации собачьи блохи приобретают совсем иное значение: они пируют за ваш счет в собачьей шерсти и (а вдруг?) могут покушаться на вас! Покупка ошейника против блох в этом случае становится приоритетом номер один.

Очень полезно строить долговременные планы, но, с точки зрения практики, не менее необходимо думать о том, что требует непосредственного внимания прямо сейчас. Тщательное планирование поможет вам найти время и для того, и для другого, совместив стратегию и тактику.

Планируя завтрашний день, не забывайте о дне сегодняшнем. Он слишком ценен. В сегодняшнем дне столько же часов и минут, как и в завтрашнем. Умение успешно справляться с маленькими сегодняшними кризисами подготовит вас к достижению крупномасштабных завтрашних целей.

Мои действия

1. Сегодня я продумаю систему приоритетов своих кратковременных и долговременных целей. Три моих важнейших действия на кратковременный период:

1 _____ 2 _____ 3 _____.

Три моих важнейших действия на долговременный период:

1 _____ 2 _____ 3 _____.

2. Сегодня я буду _____

*На мечтания требуется столько же энергии,
сколько и на планирование.*

...и простота

Программа тренировок Тосихико Секо настолько проста, что он может изложить ее в восьми словах. Тренируясь по этой программе, в 1981 году Тосихико стал победителем Бостонского марафона, а в 1983 году - Токийского марафона, обойдя величайших бегунов планеты, самых талантливых и самых быстрых. В чем заключается этот план? Говорит Тосихико Секо: “Я пробегаю десять километров утром и двадцать — вечером” Не слишком ли это просто по сравнению с программой тренировок других марафонцев? Тосихико повторяет: “Программа очень проста. Но я выполняю ее каждый день, 365 дней в году”

Я уверен, что люди терпят неудачу не из-за простоты своих планов достижения цели, а из-за отсутствия силы воли и готовности следовать своим планам! Часто бывает, что цели вообще не требуют детально разработанного плана. Но любая цель требует следования намеченному плану.

Чтобы получить отличную оценку, нужно провести время перед экзаменом за учебной, а не перед телевизором за просмотром сериалов, комедий, детективов, выпусков новостей и ночных программ. Чтобы научиться играть на пианино, нужно играть ежедневно. Чтобы похудеть, нужно ежедневно соблюдать программу физических упражнений и здорового питания.

План Тосихико Секо стал эффективным, потому что Тосихико выполнял его каждый день. Успешный план не обязательно должен быть сложным, но ему обязательно надо следовать.

Мои действия

1. Сегодня я буду и планировать свою работу, и работать над своими планами.
2. Сегодня я буду _____

Нет никакого удовольствия в том, что тебе нечего делать; радость — иметь много дел и делать их.

...и слагаемые успеха

Вы хотели бы услышать невероятную историю успеха? Пожалуйста. Вот одна из таких историй.

Ему было шестьдесят пять. Казалось, что в его жизни уже не может произойти ничего хорошего. У него был домик, помятый автомобиль и сто пять долларов социального пособия. Но еще у него была мечта, а к ней — фирменный способ приготовления жареного цыпленка. Всю свою жизнь этот человек проработал в ресторанах и теперь хотел продать лицензию на свой секретный рецепт.

Он покинул свой дом в штате Кентукки и поехал по стране, предлагая свою идею. В штатах Миссури, Канзас, Иллинойс, Индиана никто ею не заинтересовался, и лишь в Солт-Лейк-Сити, штат Юта, он нашел первого покупателя. Здесь его ждал успех: цыплята, Приготовленные по фирменному рецепту, пользовались бешеной популярностью. Прошло не так много времени, и по всей стране появились сотни ресторанчиков, где подавали “жареных цыплят покентуккски”, таких вкусных, что пальчики оближешь! Хозяином секретного рецепта был Харлан Сандерс.

Мечта, план и упорная работа стали слагаемыми успеха этого человека. И в этом рецепте нет никакого секрета! Все необходимые для успеха компоненты доступны и вам: мечта, план и упорная работа. Используя этот рецепт, вы способны превратить свою мечту в реальность. Может быть, это будет нелегко, но я подметил, что успех — вещь намного более приятная, чем неудача.

Мои действия

1. Сегодня я составлю список пяти самых важных дел на завтра.
2. Сегодня я буду _____

Не критикуйте чужие планы, если вы не можете предложить ничего лучшего.

...и надежда

“Надежда — это пригоршня мечтаний. Надежда — это терпеливое сердце. Надежда — лекарство от печали, клей, скрепляющий разбитые сердца. Надежда дает силу не опускать руки”, — написала американская писательница Джун Даттон. Я бы добавил: надежда — это Деннис Уолтере.

Деннис считался одним из наиболее перспективных молодых гольфистов Америки, когда в результате нелепой аварии (его травмировал автокар, перевозящий амуницию гольфистов) обе его ноги оказались парализованными. Это произошло в 1974 году.

И тем не менее Деннису не собирался оставаться только зрителем на соревнованиях по гольфу. Он хотел стать инструктором! Не самая подходящая цель для человека с парализованными ногами, вам не кажется? Деннису не казалось. Он научился бить по мячу из положения сидя. Для своего автокара он придумал шарнирное сиденье специальной конструкции, научился самостоятельно выходить из автокара на костылях и загонять мяч в лунку одной рукой.

Сегодня тридцатиоднолетний Деннис Уолтере — инструктор по гольфу в штате Флорида и один из всего лишь четырех американских гольфистов, способных заработать себе на жизнь показательными выступлениями. Он может из положения сидя одним ударом послать мяч на 228 метров.

Деннис Уолтер — человек, не расстающийся с надеждой. То, что сделал он, дает надежду каждому из нас.

Мои действия

1. Сегодня я буду помнить, что не все потеряно, пока не потеряна надежда.
2. Сегодня я буду _____

Надежда дает силу упорно продолжать, не опуская рук.

*Джун Даттон,
американская писательница*

...и желание работать

зачастую единственным различием между успехом и неудачей становится всего лишь желание. В любом деле у всех должно быть глубокое желание преуспеть, будь то нападающий в футбольном матче, торговец в продаже товара, мать в воспитании детей и студент — в учебе.

Из всех факторов, определяющих успех (а их очень много!), один из самых важных — это целеустремленность и простое, ничем не сдерживаемое желание достичь успеха. Нападающий бежит к воротам с одним лишь желанием: забить гол. Матери, проводящей со своими малышами двадцать четыре часа в сутки, необходимо очень много любви и огромное желание как можно лучше подготовить детей к самостоятельной жизни.

Торговцу, каждое утро выезжающему торговать своим товаром, тоже никак нельзя без желания. Он может хорошо знать все методики продаж, знать свой товар и быть уверенным в его необходимости, иметь необходимую информацию о потенциальном покупателе и опыт торговых презентаций. Но если у продавца нет неподдельного желания продавать, успеха ему не видать.

Торговец может знать все о правильной торговле, нападающий — быть быстрым и ловким, мать — знать все ответы на бесконечные детские “почему”, марафонец — находиться в отличной физической форме, но без всепоглощающего желания ни один из них не поднимется в своем деле так высоко, как позволяют его способности. А как насчет вас? Есть ли у вас глубокое, страстное желание достичь выбранной вами цели? Стремитесь ли вы к ней? Если желание и стремление у вас есть, то я обязательно увижу вас на вершине!

Мои действия

1. Сегодня я избавлюсь от всего, что отвлекает меня от работы, расставлю свои дела в порядке их важности или срочности и буду работать, работать, работать!

2. Сегодня я буду _____

Я хотел бы умереть, полностью израсходовав свои силы, ибо чем усерднее я работаю, тем больше я живу.

*Джордж Бернард Шоу,
британский драматург*

...и методика

У меня есть один очень важный вопрос: была ли у вас когда-нибудь тетрадь для записи желаний?

Мое детство пришлось на трудные годы экономической депрессии. Я помню, что в те годы часто брал каталог Сир-са, листал страницы и мечтал. Я представлял, что у меня есть вот эта игрушка, вот этот велосипед, вот этот свитер, вот это ружье... и еще тысяча и одна вещь. Я мечтал, что когда-нибудь все эти вещи станут моими.

Я до сих пор убежден, что каждому из нас, вне зависимости от возраста, нужна своя “книга желаний”. Однако, чтобы желания стали действительностью, необходим план и конкретные действия. Я даю вам методику превращения мечты в реальность, состоящую из семи этапов.

Во-первых, определите, чего вы хотите. Во-вторых, четко выразите причину, по которой вам необходимо достичь данной конкретной цели. В-третьих, составьте список препятствий, стоящих между вами и вашей целью. В-четвертых, уясните, какой информацией и навыками вам следует обладать для достижения цели. В-пятых, определите людей, сотрудничество с которыми необходимо для достижения цели. В-шестых, разработайте детальный план действий. В-седьмых, установите дату, к которой, как вы рассчитываете, цель должна быть достигнута.

Эти семь шагов будут продвигать вас от стадии “книги желаний” к стадии их реализации.

Мои действия

1. Сегодня я возьму одну мечту из моей собственной “тетради для записи желаний”, применю к ней семиэтапную методику и превращу эту мечту в реальность.

2. Сегодня я буду _____

У вас должны быть долговременные цели, чтобы вы не расстраивались по поводу кратковременных неудач.

Чарльз С. Нобль

...и сосредоточенность

Сегодняшний день имеет для вас особое значение по одной причине: как бы вы его ни провели, для чего бы ни использовали, впустую или во благо, вы отдали на это один день своей жизни! У меня есть три предложения по более рациональному использованию времени.

Первое из них — посвящать время достижению своих целей. По словам Боба Ричардса, бывшего олимпийского чемпиона по прыжкам с шестом, он потратил на тренировки свыше десяти тысяч часов. После Олимпиады Боб точно подметил, что человек становится мастером в любом деле, которому он посвятил десять тысяч часов. Вы тоже способны стать мастером в любом деле, которому посвятите десять тысяч часов!

Во-вторых, извлекайте пользу из своего времени. Герберт Гувер за время ожидания поездов на вокзалах написал книгу. Английский композитор и театральный деятель Нозль Коуард сочинил популярную песню “Увидимся вновь”, сидя в застрявшем в дорожной пробке автомобиле.

И, наконец, не тратьте времени зря. Один популярный журнал не так давно провел исследование, посвященное использованию рабочего времени восемнадцати руководящих работников четырнадцати компаний. Оказалось, что в среднем эти люди проводят в разговорах пять с половиной часов в день. Вывод: у них есть достаточное количество времени для достижения целей, но они просто не используют его.

Каждому из нас дано не меньше времени, чем понадобилось Льву Толстому для написания романа “Война и мир” Каждому из нас дано не меньше времени, чем понадобилось Эдисону для изобретения электрической лампочки. Сегодня — очень важный день! Чем бы вы сегодня ни занимались, вы отдадите на это занятие один день своей жизни.

Мои действия

1. Сегодня я осознаю, что на любое занятие в течение дня я отдаю день своей жизни. Я буду мудро распоряжаться своим временем и извлекать из него пользу, посвящая его продвижению к своей цели.
2. Сегодня я буду _____

Время невозможно остановить, замедлить или убить — ведь нельзя убить время, не ранив при этом вечность.

Джозеф С. Гру

...и женщины

JD наше время все больше и больше женщин выходят на работу. Появление большого количества женщин на рынке труда вызывает вопрос: “Отличаются ли проблемы в бизнесе и трудовой жизни, с которыми сталкиваются женщины, от мужских проблем?”

Безусловно, женщины не похожи на мужчин! И мы, мужчины, всегда будем благодарны за эту непохожесть. Но во многих областях женщины и мужчины должны проявлять одинаковый подход. Принципы успеха одинаковы как для женщин, так и для мужчин, но ни один из этих принципов не будет работать, если пользоваться ими, не зная точно, в каком направлении движешься.

А это значит, что человек не должен начинать новую трудовую карьеру, пока он (или она) не составит конкретный план необходимых целей. Как утверждает Хелен Мак-Лейн, вице-президент агентства, занимающегося подбором руководящих работников, женщины менее склонны составлять планы деловой карьеры. Очень важно, чтобы каждый человек, вне зависимости от половой принадлежности, на пути к вершинам имел четкое представление о своем маршруте — чего именно и в какие конкретно временные рамки следует достичь.

Конкретный план действий необходим каждому из нас, но особенно важен он для женщин, бывших домохозяек, впервые вступающих на рынок труда. Продумайте свой план и определите свои цели.

Мои действия

1. Сегодня я потрачу _____ минут или ____ часов на планирование.
2. Сегодня я буду _____

Мелкие люди верят в удачу; мудрые и сильные — в закон причины и следствия.

*Ральф Уолдо Эмерсон,
американский философ и поэт*

...и усталость

4 июля 1952 года Флоренс Чедуик вошла с берега острова Каталина в воду пролива. Ей предстояло проплыть тридцать четыре километра, отделяющих остров от калифорнийского берега. Шли часы. Пловчиху мучила усталость и холод, пронизывающий до костей. Через пятнадцать часов одеревеневшая от холода Флоренс попросила команду сопровождения помочь ей подняться на борт катера. И тут она узнала, что до калифорнийского берега оставалось проплыть не больше восьмисот метров. Позже Флоренс заявляла, что смогла бы преодолеть и усталость, и холод, если бы только могла видеть землю, если бы туман не закрывал от нее желанную цель. Туман ослепил ее рассудок, ее глаза, ее сердце. Это был первый и последний раз, когда Флоренс Чедуик сдалась.

Два месяца спустя она вновь отправилась покорять пролив Каталина. И вновь, как и в прошлый раз, горизонт скрывался в тумане. Но на этот раз туман не мог ничего сделать с непоколебимой верой Флоренс. Где-то там, за туманом, земля. Флоренс Чедуик стала первой женщиной, переплывшей пролив Каталина. Она показала на два часа лучшее время, чем мужчины, участвовавшие в заплыве вместе с ней.

Вы уже поняли, что я хотел сказать: даже если вы не видите конца тоннеля, он все равно есть. Помните, что ваша желанная цель существует, даже если вы не в состоянии увидеть ее. Твердо, несмотря на усталость, держитесь цели, и вы многократно повысите свои шансы на ее достижение!

Мои действия

1. Сегодня я буду помнить о том, что конец тоннеля, моя цель, находится в пределах досягаемости, пусть даже я его не вижу. Я отказываюсь сдаваться!
2. Сегодня я буду _____

Идите так далеко, как только можете окинуть взглядом, но когда вы придете туда, вы всегда сможете посмотреть еще дальше.

...и действие

Знаменитый премьер-министр Великобритании Бенджамин Дизраэли как-то заметил, что действие не всегда приносит счастье, но счастья без действия не бывает. Арускинд выразил эту же мысль иначе: “Деяние — великая вещь. Когда люди делают то, что следует, со временем они начинают любить то, что делают” Дейл Карнеги подчеркивал: “Если желаете обрести энтузиазм, вы обязаны действовать с энтузиазмом” Для психолога Уильяма Джеймса установка является следствием действия: “Мы не поем, потому что счастливы; мы счастливы, потому что поем”

Все эти люди говорили об одном и том же. Деятельность, действие, деяние приносят не только вознаграждение и признание, но и счастье. Когда мы заняты полезным делом, наш разум настроен конструктивно. Осознание собственной полезности при выполнении тех или иных дел приносит чувство удовлетворения и счастья, чувство такой глубины, какой невозможно достичь другими способами. Отсюда простое правило: если вы ищете счастья, работайте для него — и работайте как можно активнее!

Мои действия

1. Сегодня я запомню, что действие — мой ключ к достижению результатов.
2. Сегодня я буду _____

Логика в отличие от действия не способна изменить эмоции.

...и улыбки Фортуны

Очень многие абсолютно ошибочно полагают, что успеха не достичь без везения, без счастливого случая, без улыбки Фортуны. Однако, по моим наблюдениям, девяносто девять процентов тех, кому улыбается Фортуна, сами заставили ее улыбаться!

Много лет назад великий английский историк 18 в. Гиббон подметил: “Ветра и волны всегда на стороне самого умелого моряка” Намного позже кто-то выразит эту же мысль в более современной (и несколько более циничной) форме: “Победителем в гонке не всегда становится сильнейший или быстрееший. С ними всегда можно поспорить” Лучший способ победить в гонке — подготовиться к победе. Это и есть ваша “улыбка Фортуны” Лучший способ подняться на вершину — спуститься вначале к самому основанию и начать тщательнейшую подготовку к подъему.

“Для того, кто не знает, куда плыть, не бывает попутного ветра” Какой вывод можно сделать из процитированных здесь высказываний? Решите, чего вы хотите, приложите максимум усилий для подготовки, двигайтесь вперед к своей цели — и вы достигнете желаемого. Замечательный совет от мудрых людей!

Мои действия

1. Сегодня я заставлю Фортуна улыбаться: я буду сознательно, не жалея сил, готовиться к будущим победам.
2. Сегодня я буду _____

Великое дело можно сделать постепенно — шаг за шагом, день за днем — если вы хотите сделать это, если вы работаете над этим на протяжении достаточно долгого времени.

Уильям Е. Холл

...и лидерство

В молодости, когда я был начинающим торговым работником, мне очень повезло с менеджером Биллом Крэнфордом. Это был опытный, увлеченный своим делом человек. Он стал для меня чем-то вроде старшего брата, с поистине ангельским терпением обучая меня, неопытного и молодого, секретам своей работы.

Когда же я наконец научился выживать в мире торговли и сам уже был готов начать карьеру менеджера, Билл преподал мне очень простой урок лидерства. Он взял кусок веревки и сказал: “Смотрите, Зиг, эту веревку очень трудно толкать, зато легко тянуть. Вот так и люди: их легко вести за собой, но очень трудно толкать перед собой. Когда станете менеджером, то поймете, что я имею в виду. Будете подавать пример своим подчиненным и вести их за собой — и вам не придется толкать их в спину. Они с удовольствием сами последуют за своим руководителем”.

На собственном многолетнем опыте я убедился, насколько Билл был прав. Люди действительно с удовольствием следуют примеру своего лидера, будь то речь о торговле, семье, бизнесе, церкви или политике. Ведите за собой, а не толкайте, и вы — а также те, кто окружает вас, — будете двигаться к достижению своих целей!

Мои действия

1. Сегодня я запомню, что могу достичь намного большего, если попрошу людей идти со мной, а не буду толкать их перед собой.
2. Сегодня я буду _____

Наилучшая проповедь произносится не губами, а всей жизнью.

*Оливер Гольдсмит,
ирландский писатель и публицист 18 в.*

...и три важных особенности

Я твердо верю, что цель достигается в два этапа: вначале необходимо поставить цель, а затем долгими часами работать над ней. Но иногда постановка цели ничего не дает. Если цель нереалистична, не подвергается конкретному измерению, а также не требует никаких усилий, то от нее толку не будет. Чтобы постановка целей стала частью вашего делового и профессионального успеха, цели должны обладать тремя важными особенностями.

Во-первых, цели должны быть реалистичными. Задаться целью написать шедевр живописи, способный превзойти “Джоконду”, - подход, достойный восхищения, но если вы завалили школьный экзамен по рисованию, то вряд ли эта цель будет для вас реалистичной.

Во-вторых, цель должна быть измеримой. Предположим, вы задались целью “сделать так, чтобы в офисе все чувствовали себя хорошо” Сама по себе цель более чем достойная, но, к сожалению, бесполезная, так как она абстрактна и не поддается конкретному измерению.

В-третьих, цель должна требовать усилий. Одной реалистичности недостаточно. Цель должна быть “вне пределов досягаемости, но в пределах поля зрения” Она должна манить к себе, дразнить и бросать вызов, и тогда вам хватит энергии для подъема на вершину, настолько высокую, что ее достижение станет для вас настоящей радостью!

Мои действия

1. Сегодня я удостоверюсь, что мои цели реалистичны, измеримы и требуют усилий для их достижения.
2. Сегодня я буду _____

*Человек должен тянуться за пределы досягаемого,
а иначе для чего же существует рай?*

...и умение увидеть достижение мысленным взором

Уже много лет я проповедую идею позитивного мышления. У меня есть неопровержимые доказательства, что ваша результативность будет в точности такой, на какую вы себя запрограммируете. Для этого надо увидеть мысленным взором готовый результат еще до начала действий. Знаменитые гольфисты, футболисты, баскетболисты еще до удара или броска видят, как мяч закатывается в лунку, влетает в ворота, попадает в корзину.

В своей замечательной книге “Психо кибернетика” доктор Максвелл Мальц сообщает о научных исследованиях “психологической тренировки”, часто применяемой при подготовке спортсменов. Исследование показало, что баскетболисты, отрабатывавшие свободный бросок на практике, лишь ненамного превосходят тех, кто отрабатывал этот бросок в основном мысленно, представляя себе попадание мяча в корзину.

Визуализация, помогающая великим спортсменам, поможет и вам в вашей повседневной жизни. Вы можете “закодировать” себя на мышление победителя — а это первый и самый важный шаг к победе. Постоянно тренируйтесь в позитивном мышлении и позитивной визуализации, и со временем картины, которые вы рисуете перед своим внутренним взором, станут частью вашей реальности!

Мои действия

1. Сегодня я во всех делах, еще до их начала, мысленным взором увижу себя победителем.
2. Сегодня я буду _____

*Разум человека, растянутый новой идеей, уже
никогда не возвращается к прежнему размеру.*

*Оливер В. Холмс,
американский писатель 19 в.*

КАК...

*Великая цель просвещения — не знания, а действие.
Герберт Спенсер*

... быть толерантным

В последние годы мне пришлось немало времени провести в полете. И каждый раз я поражался быстроте и надежности исполинских воздушных машин. Порой, когда погода за бортом особенно неласковая, концы крыльев самолета трепещут, как будто самолет — это огромный ястреб.

Однажды самолет, на котором я летел, попал в воздушную бурю. Юноша, сидящий в соседнем кресле, повернулся ко мне и взволнованно произнес: “Смотрите, крылья вот-вот оторвутся!” Стюардесса, как раз в этот момент проходившая мимо нашего ряда, успокоила молодого человека, объяснив, что конструкторы специально сделали крылья самолетов гибкими. Если бы крылья были абсолютно жесткими, они не смогли бы выдержать давление постоянно меняющихся воздушных потоков и быстро сломались бы, как сухие веточки.

Умение быть гибким очень важно и для людей. Нам следует научиться приспосабливаться, научиться быть толерантным по отношению к другим.

Спросите себя: “Умею ли я приспосабливаться? Есть ли у меня достаточный запас толерантности? Достаточно ли я гибок, чтобы не сломаться?” Научитесь быть гибким в жизненных бурях, и тогда я наверняка увижу вас на вершине!

Мои действия

1. Сегодня я буду достаточно гибким, толерантным к другим людям, открытым к новым идеям, не подвергая сомнению свои базовые убеждения.
2. Сегодня я буду _____

Толерантность хороша либо для всех, либо ни для кого.

*Эдмунд Берке,
британский государственный деятель 18 в.*

...ВОСПОЛЬЗОВАТЬСЯ ВОЗМОЖНОСТЬЮ

“Вы должны принять ход событий, когда он служит нам, а иначе нашему делу крах”, — сказал Шекспир. В одном из словарей “возможность” толкуется как “подходящее время”. Еще одно определение возможности — шанс на прогресс, на продвижение вперед. Пожалуйста, обратите внимание на слово “шанс”. Ни одно из жизненных событий не может давать абсолютной гарантии, и благоприятная возможность — не исключение. Однако люди зачастую сами создают себе “мгновения удачи”, замечая возможности там, где их не увидели другие. Как разглядеть возможность? Вот несколько идей, могущих оказаться полезными.

Во-первых, пусть ваши глаза всегда будут широко открыты, и вы увидите новые идеи, новые товары или новые способы применения уже имеющихся товаров. Новый обруч-хулахуп, летающая тарелочка-фрисби или что-нибудь другое, столь же суперпопулярное, ждет своего открытия!

Во-вторых, не спешите резать, не отмерив как следует. Каждая новая идея требует равновесия между легкомысленной иррациональностью и расчетливой рациональностью.

В-третьих, не пропустите возможности, находящиеся прямо перед вами — в вашем собственном офисе или на вашем предприятии. Оглянитесь вокруг: что вызывает у вашего начальника головную боль? Не можете ли вы найти решение этой проблемы? Четко и логично изложите свои мысли и идеи, а затем ознакомьте с ними своего начальника.

Мои действия

1. Сегодня я стану “решателем проблем” в своем ближайшем окружении.
2. Сегодня я буду _____

Мы должны принять ход событий, когда он служит нам, а иначе нашему делу крах.

Уильям Шекспир

...принимать человека таким, какой он есть

Весьма вероятно, что у кого-нибудь из ваших друзей или членов семьи есть привычка или особенность, выводящая вас из себя. До поры до времени (порой очень долго) вы терпите, а затем, в один не очень прекрасный день, не выдерживаете и высказываете все, что накопились, причем совсем не в тех словах, в каких следовало бы. В результате — плохо всем, в том числе и вам.

Так все же как сказать другому о раздражающей привычке, мешающей человеку получить работу, повышение по должности, прибавку к заработку, портящей его отношение с людьми?

Прежде всего будьте толерантными. Вы, между прочим, тоже человек и тоже не можете похвастаться абсолютным совершенством. Вам следует понять: люди склонны более критично относиться к тем, о ком заботятся, кто им небезразличен. Как это ни грустно, но к чужим людям мы порой относимся терпимее, чем к своим близким и любимым.

Оцените, насколько раздражает вас чья-то неприятная привычка. На самом ли деле она такая ужасная, как вам кажется? Стоит ли из-за нее лезть на стенку?

Следует помнить, что ваш близкий человек может даже понятия не иметь о своей привычке, раздражающей вас. У одного из моих близких друзей была неприятная привычка постоянно пересыпать свою речь вопросом-восклицанием “а?” в ответ на каждую реплику собеседника. Я помог другу избавиться от этой привычки, ничего ему не говоря — в том числе и не повторяя свои слова в ответ на очередное “а?”

Если же вы решаете сказать человеку о его привычке, то удостоверьтесь, что вы критикуете привычку, а не личность. Вы ведь хотите избавиться от проблемы, а не от человека, разве не так? Не критикуйте, если вы не можете предложить человеку никакого решения проблемы. Не стоит даже упоминать о проблеме, если вы не готовы пожертвовать своим временем и помочь близкому человеку справиться с неприятной привычкой. Обсуждайте проблему осторожно, проявляя любовь, заботу и искреннее желание помочь.

Помните, что быть другом означает принимать человека таким, какой он есть, со всеми его (ее) недостатками. Но иногда бывает так, что о недостатках следует сказать. Я верю, что вы последуете приведенным здесь рекомендациям и сохраните дружбу после не очень приятного разговора.

Мои действия

1. Сегодня я буду предлагать решения, а не указывать на проблемы.
2. Сегодня я буду _____

Собственные пороки никого не удерживают от указания на пороки других.

Латинская пословица

...достигнуть цели

Где вы окажетесь, когда попадете в конечный пункт своего пути? Говоря другими словами, куда приведут вас ваши мечты? Что представляет собой ваша цель?

Не похожи ли вы на человека, в растерянности остановившегося посреди крупного универмага, заблудившегося среди полок и прилавков? Выслушав обращенный к нему вопрос, владелец магазина ответил очень убедительно: “Отсюда туда не пройдешь”

Может быть, ваши жизненные цели и мечты столь же “конкретны”? Может быть, вы тоже говорите себе: “Отсюда мне не пройти туда”? Если да, то я могу вам сказать: с таким отношением вы и на самом деле вряд ли куда-нибудь попадете. Позвольте предложить вам три рекомендации, которые помогут вам достичь жизненных целей.

Первая: не бойтесь мечтать. Решите, чего бы вы хотели добиться в своей жизни. Научные исследования показывают, что сновидения чрезвычайно важны для эмоциональной стабильности человека. Мечты, ваши “сны наяву”, столь же важны, если вы действительно хотите реализовать не только малую часть своих способностей и потенциальных возможностей.

Вторая: определите трудности и препятствия, стоящие между вами и вашей целью, а затем разработайте план их преодоления. Помните, если бы между вами и вашими желаниями не было никаких преград, то вы могли бы просто заявить о своих правах на желаемое. А еще, как бы странно это ни звучало, вам предстоит решить: действительно ли вам так хочется наслаждаться теми благами, что придут к вам после достижения поставленной цели?

Третья: не бойтесь неудач и ошибок. Нет людей, никогда не совершавших ошибок и не встречавшихся с неудачами. Именно действия в моменты неудач и разочарований отличают тех, кто бросает начатое дело, от тех, кто успешно доводит его до конца.

Счастлив человек, умеющий мечтать и готовый на деле претворять свои мечты в жизнь. Не бойтесь начать подъем в гору, и я увижу вас на вершине!

Мои действия

1. Сегодня я проведу определенное время в раздумьях о том, что со мной будет через год, а также проанализирую, все ли я делаю для того, чтобы это осуществилось.

2. Сегодня я буду _____

Если бы люди могли так же всецело сосредоточиваться на своей работе, как они сосредоточиваются на своих проблемах, то успех был бы им гарантирован.

...отдать себя другим

Чтобы тепло поблагодарить человека, нужно всего лишь несколько секунд времени. Вряд ли кто из американцев жил такой же напряженной жизнью, как Теодор Рузвельт, а ведь он даже в самые напряженные дни предвыборных поездок по стране всегда находил время остановиться и лично поблагодарить машиниста паровоза. На это у Рузвельта уходило всего лишь несколько минут, но каждый раз он приобретал сторонника на всю жизнь. Хорошая политика? Безусловно! А также замечательный образ жизни.

Дэвид Данн в своей прекрасной книге “Попробуй подарить себя другом” предлагает простой способ освоения “стратегии благодарности” Однажды утром, стоя у железнодорожного переезда в Новой Англии, Данн понял, что для этого нужно.

Остановиться в суете ежедневных дел и забот. Оглянуться в поисках возможностей проявить доброжелательность и дружелюбие.

Прислушаться к надеждам и проблемам других, чтобы иметь возможность помочь этим людям найти счастье и достичь успеха.

Если мы будем следовать такой стратегии, уверяет Данн, то “мы обнаружим, что жизнь приносит нам огромную радость и удовлетворение вопреки всем трудностям, сомнениям и неопределенности”

Не забудьте сегодня остановиться, оглянуться и прислушаться, и я увижу вас на вершине!

И еще одна мысль: на бегу невозможно понюхать розы. Чтобы наслаждаться жизнью, необходимо остановиться.

Мои действия

1. Сегодня я буду искать возможности проявить дружелюбие и воспользуюсь этими возможностями.
2. Сегодня я с особым вниманием выслушаю _____ (имя).
3. Сегодня я буду _____

*Множество людей проходят мимо своего счастья,
и не потому, что не находят его, а потому, что не
останавливаются, чтобы насладиться им.*

Уильям Физер

...оставить свой след на земле

Каждому из нас хочется оставить свой след на земле. В этом вам помогут “десять правил успеха” Маршала Филда — разумеется, если вы отнесетесь к ним со всей серьезностью. Между прочим, сам Филд был одним из наиболее преуспевающих деловых людей в мире, так что его принципы достойны доверия.

1. Ценность времени: не трать его зря.
2. Ценность стойкости: не сдавайся.
3. Наслаждение тяжким трудом: не будь лентяем.
4. Благородство простоты: не будь сложным.
5. Достоинство характера: не будь нечестным.
6. Сила доброты: не будь равнодушным.
7. Призыв долга: не уходи от ответственности.
8. Мудрость бережливости: не будь расточительным.
9. Добродетель терпеливости: не будь раздражительным.
10. Совершенствование умения: не прекращай практиковаться.

Мне очень нравится это руководство по достижению успеха. Многие даже удивляются, до чего же эти принципы просты и очевидны. Но на самом деле принцип успеха несложен сам по себе. Ваши действия управляются мыслями, а мысли управляются тем, что постоянно проникает (или чему позволено проникать) в ваш мозг.

Мои действия

1. Сегодня я буду как можно чаще перечитывать десять правил успеха (не менее десяти раз).
2. Сегодня я выберу одно из десяти правил и сосредоточусь на нем, а на протяжении последующих девяти дней — поочередно на остальных правилах. Сегодня я сосредоточусь на правиле номер _____
3. Сегодня я буду _____

Некоторые становятся тем, кем им было суждено стать, но большинство людей становится тем, кем они решают стать.

...ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ

Лам всем необходимо наводить порядок, разгребать завалы, а это очень и очень нелегко. Члены экипажа космического корабля “Челленджер” рассказывали об одном из своих космических впечатлений, доставившем им сильную тревогу: они увидели из космоса грязную Землю. Пол Вейц, командир первого Экипажа “Челленджера”, сказал: “Я просто в ужасе, какой грязной стала атмосфера. Наша планета становится серой. Окружающая среда однозначно и повсеместно гибнет. Что я хочу сказать? Мы гадим в собственном гнезде!”

Ужасающие слова! Человечество само разрушает собственный дом. Пора нам всем навести порядок на планете, пока не стало слишком поздно. Но есть еще одна область, где надо навести порядок, и на этот раз дело за вами и только за вами.

Область, о которой идет речь, находится у вас между ушами. Нет, это не лицо. Я имею в виду ваш разум. Он тоже подвергается загрязнению. Ежедневно с экранов телевизоров, из динамиков радиоприемников на нас обрушивается лавина секса и насилия. На работе, в университете, в школе мы слышим непристойные ругательства и пошлости. Все это самым разрушительным образом действует на наши мысли, психологические установки, цели и поступки. Как именно? Мы становимся тем, о чем думаем, а думаем мы о том, что вводим в свой мозг сами, и о том, что вводят в наш мозг другие.

Если вас окружают позитивно настроенные друзья и знакомые, если в ваш мозг поступает позитивная информация, то ваш жизненный путь гарантированно идет вверх. Уильям Джеймс, американский философ и психолог 19 — начала 20 в., сказал: “Величайшее открытие, сделанное моим поколением, — это возможность человека изменить свою жизнь, изменив свои психологические установки”. Я надеюсь, что вы поддержите меня и начнете наводить порядок в собственной голове. И тогда я обязательно увижу вас на вершине!

Мои действия

1. Сегодня я сознательно прослежу за всем, что поступает в мой разум. Я сделаю все возможное, чтобы это была только хорошая, чистая, целомудренная, значительная и позитивная информация.
2. Сегодня я буду _____

Открытый разум дает шанс ценной мысли проникнуть в голову.

...Влиять на других

Наверняка вы тысячу раз слышали, что личный пример — лучший учитель. Бенджамин Франклин доказал правоту этой аксиомы на собственном опыте. В то время в Филадельфии не хватало уличных фонарей. Франклин знал, что личный пример, намного убедительнее любого аргумента, и придумал уникальный способ убедить соседей в необходимости освещать улицу. Над дверью своего дома он повесил красивый фонарь на длинном кованом кронштейне и постоянно следил, чтобы стекло фонаря всегда было идеально чистым, а фитиль не коптил.

Вскоре соседи Франклина тоже повесили фонари над дверями своих домов, а через какое-то время жители Филадельфии захотели поставить уличные фонари, чтобы на улицах стало еще светлее. Даже самая убедительная из всех речей Бенджамина Франклина не смогла бы оказать такого же воздействия.

А теперь я хотел бы задать вам вопрос: каким образом вы пытаетесь влиять на других? Запугивая их? Давя, как паровой каток? Таща на аркане за собой? В таком случае, вряд ли у вас будет много сторонников. За каждым успехом, достигнутым подобной ценой, лежит крушение надежд и тяжелые чувства.

Я полностью согласен с мнением Эдгара А. Геста: “Я бы хотел не слушать проповеди, а видеть их” Личное действие, личный пример намного эффективнее любых речей.

Мои действия

1. Сегодня я буду подавать хороший пример, помня, что кто-то (а может быть, даже больше, чем кто-то один) смотрит на меня и учится у меня.
2. Сегодня я буду _____

Фундамент характера строится не из наставлений, а из кирпичей доброго примера, укладываемых в него день за днем.

Лео Б. Блессинг

...говорить

Вы попросили произнести речь, но даже при одной мысли об этом у вас от ужаса встают дыбом волосы на голове. Знакомо? Для многих людей нет ничего страшнее, чем выступление перед аудиторией. Но ведь каждому из нас, вне зависимости от профессии и рода занятия, приходилось и еще придется произносить речи — на банкете или дружеском застолье, на родительском собрании, на деловом совещании.

Умение произносить публичные речи очень важно для успешной деловой карьеры, поэтому каждому из нас необходимо освоить хотя бы азы ораторского искусства. Немного потренировавшись, вы сможете произнести интересную, информативную и полезную для слушателей речь.

И не волнуйтесь заранее от того, что во время выступления вы будете нервничать. Знайте, что в присутствии толпы зрителей породистый скакун будет нервничать, а старый мерин даже ухом не поведет. Так что благодарите Бога, что вы породистый скакун, а не старая кляча.

Во время выступления посмотрите на слушателей, найдите улыбающееся или просто дружелюбное лицо и как можно чаще смотрите на этого человека. Хорошо, если у вас будут заранее составленный план выступления или записи, помогающие вам организовать речь. Только не читайте всю речь по бумажке!

В выступлении используйте привычные для вас слова и фразы. Будьте собой. Используйте примеры из своей жизни, из своей профессиональной или другой хорошо известной вам сферы. Не пытайтесь приукрасить или расцветить свою речь. Говорите так, как говорите обычно. Если вы не сможете произнести хорошую речь, оставаясь самим собой, то тем более не надейтесь произвести благоприятное впечатление, притворившись кем-то другим.

И последнее. Говорите с воодушевлением. Речь хороша тогда, когда выступающий верит в свои слова и хочет передать эту веру другим.

Мои действия

1. Сегодня я использую возможность выступить перед людьми (будь то два человека либо двести).
2. Сегодня я буду _____

*Страх — это песок, попавший в машину жизни.
Э. Стенли Джонс*

...обрести друга

Джек Бенни и Джордж Берне дружат уже пятьдесят пять лет. “Он никогда не уходил, когда я начинал петь, а я никогда не уходил, когда он начинал играть на скрипке” — говорит Берне со смехом.

Доктор Адам Мак-Гиннис уверяет, что в нашем обществе не хватает дружеских отношений между людьми. В своей книге “Фактор дружбы” Мак-Гиннис пишет, что дружба, как правило, не входит в список приоритетов. Но ведь если вам придется переезжать из Сиэттла в Майами, то придется находить на новом месте новых друзей. Как же их найти?

Во-первых, будьте честны. Не бойтесь быть собой. Учитесь быть открытыми с другими.

Во-вторых, научитесь прощать. Не забывайте, что даже самые близкие друзья иногда ошибаются. Даже если вы чувствуете, что необходимо разрядить атмосферу, не дуйте губы и не пытайтесь заставить друга расплатиться за свой поступок.

В-третьих, будьте заботливым другом. Не стесняйтесь проявлять мелкие, но очень важные знаки внимания. Вы уверены, что послать другу открытку — это ерунда. Но как же приятно бывает получить открытку, подписанную дружеской рукой! Мы уверены, что наши друзья и так знают о том, как много они значат для нас. Но совсем не будет лишним, если при каждой возможности мы будем об этом напоминать. Дружба требует труда. В этом она ничем не отличается от других сторон жизни.

И еще одна мысль: ищите в друге понимание, а не совершенство. В конце концов, идеальный человек, не исключено, вообще не захотел бы с вами дружить!

Мои действия

1. Сегодня я обрету друга, став другом.
2. Сегодня я буду _____

*Друг — это подарок, который мы дарим сами себе.
Роберт Луис Стивенсон, писатель*

...побеждать

Дата: 28 мая 1983 года. Место: Париж, теннисный турнир на Открытый кубок Франции. Кэти Хорват предстояло играть против Мартины Навратиловой. Кэти имела все основания рассчитывать на поражение. Мартина — теннисистка номер один в мире, рейтинг Кэти - сорок пять. Кэти весь год играла хорошо, но не идеально, Мартина не проиграла ни одного матча за весь год (а выиграла — целых тридцать шесть!). В предыдущем, 1982 году Мартина одержала девяносто побед и потерпела всего лишь три поражения от равных себе по силе. Всего этого уже могло оказаться достаточно, чтобы выбить Кэти из седла. К тому же ей было всего семнадцать лет, а за матчем следили шестнадцать тысяч зрителей!

Первый сет со счетом 6:4 выиграла Кэти. Во втором Мартина отыгралась: 6:0. В третьем сете шла борьба за ничью, 3:3, но, к всеобщему удивлению, Кэти выиграла! На вопрос о стратегии Кэти ответила просто: “Я играла на победу”. Лично я убежден: Кэти Хорват победила, потому что рассчитывала на победу.

Ожидание, надежда, расчет на лучшее будущее — великая вещь. Ожидания начальника непосредственно влияет на производительность труда подчиненных, ожидания учителя непосредственно влияют на успехи учеников. Но лучше всего то, что ваши собственные ожидания непосредственно влияют на результативность вашей работы. Планируйте победу, ожидайте победы, поверьте в победу, и вы станете победителем!

Мои действия

1. Сегодня я буду рассчитывать на победу во всем, что бы я ни делал(а).
2. Сегодня я буду _____

Величайшая радость в жизни — сделать то, что, по мнению других, вы сделать не в состоянии.

*Уолтер Бейджхот,
британский экономист и журналист 19 в.*

...получить работу

Вы ищете работу? Каждый из нас хотя бы раз в жизни сталкивался с поиском работы. Все мы знаем, как много разочарования и волнения может ожидать нас на этом пути. Здесь есть свои “можно” и “нельзя” Но если вы будете помнить несколько основных правил, то, весьма вероятно, будете приятно удивлены, получив именно ту работу, которую искали.

Прежде всего, составьте и распечатайте краткое резюме с изложением вашего предыдущего опыта работы. Практически каждый работодатель хочет получить информацию об образовании и опыте работы потенциального сотрудника. Резюме должно быть конкретным, правдивым, изложенным простым слогом, без каких-либо уловок и хитростей. Изложите свой предыдущий опыт работы, сделав особый акцент на конкретных положительных результатах, достигнутых на предыдущих рабочих местах.

Второй совет: собираясь на собеседование, одевайтесь как можно лучше. Первое впечатление, произведенное вами на потенциального работодателя, имеет огромную важность. Это правило верно и в том случае, когда сама работа не предъявляет особых требований к одежде: работодатель будет знать, что вы искренни в своих намерениях и стремитесь произвести наилучшее впечатление.

Теперь самое важное: подавая заявление или идя на собеседование, всегда рассчитывайте на получение работы. Помните, что свыше ста миллионов американцев уже имеют хорошо оплачиваемую работу. Каждый год в США высвобождается в среднем около двадцати процентов рабочих мест. Люди увольняются или их увольняют, уходят на пенсию, переезжают, умирают, уходят на другую работу. В стране постоянно создаются новые рабочие места. В результате каждый месяц в США появляется приблизительно 1 миллион 650 тысяч вакантных рабочих мест. Наверняка одно из них может стать вашим!

Наконец, проявляйте воодушевление, даже если у вас нет никакого опыта работы. Практически все работодатели, с которыми я знаком лично, хотят иметь в штате искренних, исполненных энтузиазма сотрудников.

Мои действия

1. Сегодня я буду стремиться работать и жить более продуктивно за счет воодушевленного отношения к собственной жизни.
2. Сегодня я буду _____

В любой работе, какой бы она ни была, нет будущего. Будущее — в человеке, выполняющем эту работу.

Джордж У. Крейн

...выгнать козу из огорода

Вы коща-нибудь слышали о человеке по имени Артемус Ворд? Когда началась Гражданская война, юморист Артемус Ворд похвастался: “Я уже послал на войну двух двоюродных братьев и готов, если понадобится, пожертвовать братом жены”.

Все это было бы смешно, если бы не было так серьезно. Всем нам известны люди, готовые пойти куца угодно и сделать что угодно, если только для этого не понадобится прилагать никаких усилий, нести никаких затрат или чем-либо жертвовать. “Пошлите Джорджа!” — кричат все, кроме самого Джорджа.

Критиковать других так же легко, как и переключивать на них обязанности и ответственность. Легко обвинять других за тот бардак, в котором вы оказались. Но позвольте вам напомнить, что постоянное брюзжание вызывает изжогу и даже способно привести к инфаркту. Критика в отличие от работы очень редко дает положительные результаты.

Вы можете хоть каждый день критиковать козу, залезшую в огород, но это никак не отразится ни на козых надоях, ни на состоянии огорода. Козы вообще не очень-то чувствительны к критике. Вы можете достичь своей цели иначе: вывести козу из огорода и привязать ее или же обнести огород забором. Очень часто разница между успехом и неудачей заключается в том, что в первом случае с проблемой что-нибудь делают, а во втором—лишь говорят о ней и возмущаются, почему никто ничего не делает.

Мои действия

1. Сегодня я не буду участвовать в долгих дискуссиях, а буду действовать.
2. Сегодня я буду _____

Если вы должны сделать что-то, что должно быть сделано, — не говорите об этом, а делайте. А когда дело будет сделано, пусть об этом поговорят ваши друзья и недруги.

Джордж У. Блаунт

...справиться со стрессом

У каждого из нас в повседневной жизни бывают напряженные моменты. Специалисты утверждают, что небольшой стресс даже полезен, но значительный уровень стресса приводит к нарушениям сна и повышенному кровяному давлению, делает человека несдержанным и раздражительным. Предлагаю вам два способа удержать стресс под контролем и сохранять душевное равновесие.

Во-первых, следует справиться с причиной стресса. Может быть, ваша главная проблема — непонимание с кем-нибудь из сотрудников или членов семьи? Если это так, найдите время для разговора. Не постесняйтесь поступиться своей гордыней, соберите все свое мужество и честно разберитесь с конфликтом. Не исключено, что проблема совсем не такая огромная, как вам казалось. Может оказаться, что причиной конфликта стало всего лишь неправильное истолкование ваших слов. Такие конфликты следует душить в зародыше. Если вы позволите семени конфликта прорасти и укорениться в своей голове, то со временем оно обязательно принесет никому не нужный стресс. В Библии сказано, что заходящее солнце не должно видеть тебя разгневанным. Не правда ли, хороший совет?

Во-вторых, находите возможность снять напряжение. Каждый день хотя бы на короткое время уходите от своих проблем. Почитайте в тихой обстановке, помолитесь или просто лягте и расслабьтесь. Физические нагрузки — бег, плавание, прогулки быстрым шагом или езда на велосипеде — снимают напряжение как по волшебству. Не пожалейте хотя бы нескольких минут, и результаты удивят и порадуют вас!

Надеюсь, что эти рекомендации помогут вам справиться с напряжением — необходимым элементом пути к цели.

Мои действия

1. Сегодня я буду приступать к разрешению конфликтов сразу же после их возникновения, не позволяя им вырасти.

2. Сегодня я нанду время для себя, чтобы снять напряжение — почитать, помолиться, позаниматься физкультурой, помедитировать или сделать что-нибудь еще, помогающее расслабиться.

3. Сегодня я буду _____

Позаботьтесь о минутах, и тогда часы позаботятся о себе сами.

*Лорд Честерфилд,
английский писатель
и государственный деятель 18 в.*

...получить повышение

Интересовало ли вас когда-нибудь, что нужно для получения повышения по службе? Для выдвижения на руководящие должности работодатели ищут служащих, обладающих определенными качествами, потому что руководить людьми — это нелегкая работа. Давайте подробнее остановимся на некоторых из этих качеств. Развив их в себе, вы повысите свои шансы на продвижение по службе.

Первое из этих качеств — убедительность. Необходимо научиться ставить перед людьми задачи и требовать их выполнения так, чтобы результат их труда был максимальным. Еще одно необходимое качество — объективность. Развейте в себе способность не давать волю эмоциям при обсуждении предполагаемых решений. Это непростая, но выполнимая задача. Разумеется, на любой руководящей должности в любой компании вам понадобится самодисциплина, хорошие организаторские способности и умение сосредоточиться в обстановке, не способствующей сосредоточению.

Одна из наиболее важных для любого руководителя черт — умение принять хорошую идею, кто бы ее ни придумал, по достоинству вознаградить автора идеи, а затем извлечь из идеи практическую пользу для общего дела.

Следующее важнейшее требование, необходимое для успешной работы руководителя, — умение окружать себя более талантливыми и способными людьми, чем вы сами. Способность распознавать и раскрывать таланты ценится выше любой другой способности. Добавьте ко всему вышеперечисленному умение соперничать и немного искренней заботы о коллегах-сотрудниках, и повышение не заставит себя долго ждать.

Мои действия

1. Сегодня я перепису “характеристики успеха”, упомянутые выше, на отдельную карточку и буду всегда носить ее с собой и регулярно просматривать.

2. Сегодня я буду _____

Сомневайтесь в ком угодно, но никогда не сомневайтесь в себе.

Кристиан Буве

...узнать больше

Верный способ повысить свои шансы на успех - стать специалистом в избранной области.

Каждый день средства массовой информации доносят до нас все новые и новые знания. Их так много, что одному человеку становится все труднее охватить весь объем новой информации по своей специальности. Например, в сфере торговли недвижимостью изменения происходят с такой скоростью, что одному человеку уследить за ними всеми просто невозможно. Единственный выход — стать “узким специалистом”

Выберите интересующую вас тему, имеющую чрезвычайную важность для вашего предприятия, и изучайте ее со всех сторон. Читайте профессиональные журналы и книги, беседуйте с признанными специалистами в избранной вами области. Станьте бесценным кладезем информации. Пусть ваш начальник знает, чем вы занимаетесь: регулярно делитесь с ним полученными знаниями. Это поможет ему лучше организовать деятельность предприятия и добиться более высоких результатов, а заодно и существенно облегчит его работу.

Не забудьте: вы можете получить от жизни все, чего только пожелаете, если будете в достаточной степени помогать другим получить то, чего хотят в этой жизни они.

Мои действия

1. Сегодня я выберу сферу, в которой мои дополнительные знания будут полезными другим людям, и начну тщательно изучать ее.
 2. Сегодня я буду _____
-

Мало знать, важно научиться.

...представить себя победителем

Знаете ли вы, что можно часами практиковаться в игре в теннис или гольф, при этом даже не вставая из своего уютного кресла?

На протяжении многих лет советские спортсмены собирали большой “урожай” золотых олимпийских медалей. Американские тренеры знали об интенсивной методике тренировок советских спортсменов, но их психологическая подготовка до недавнего времени оставалась секретом.

В Стэнфордском университете было проведено серьезное научное исследование мышечной деятельности человека, в котором приняла участие местная команда по теннису. С помощью современных компьютеров ученые обнаружили, что спортсмены могут мысленно тренироваться, отрабатывать движения рук и всего тела, сидя при этом в мягком кресле!

Уже много лет я пропагандирую позитивное мышление, обладающее огромной силой. За это время у меня набралось множество фактов, доказывающих одну истину: ваша результативность будет в точности такой, на какую вы запрограммируете свой мозг. Эта истина справедлива и для спортсменов-олимпийцев, и для обычных людей в их повседневной работе и жизни. Можно закодировать свой мозг так, что вы будете мыслить в категориях победы. А затем за дело возьмется воображение. Спроецируйте на экран своего мысленного взора яркую и четкую картину своей победы. Представьте себя стоящим на пьедестале почета в момент вручения заслуженной награды. Все это — первые и самые важные шаги на пути к победе.

Мои действия

1. Сегодня я представлю себе все то, что означает для меня слово “победа” в физическом, умственном и духовном смысле. А затем я буду сосредотачиваться на этой мысленной картине.

2. Сегодня я буду _____

*Человек состоит из тела, разума и воображения.
Тело несовершенно, разум ненадежен, но благодаря
воображению жизнь людей на планете
наполнилась интенсивными и радостными
переживаниями.*

*Джон Мейзфилд,
английский писатель и поэт конца 19 - 20 в.*

... пережить трудности становления

Если у вас есть свой бизнес, то пусть начальные трудности не пугают и не останавливают вас. Многие из самых преуспевающих ныне предприятий США пережили трудности становления. Известно немало основателей крупных фирм, чей бизнес начинался с торговли вразнос, а прибыль составляла всего лишь несколько долларов.

У всех предприятий малого бизнеса, впоследствии выросших в крупные предприятия, есть ряд общих черт. Прежде всего, они создавали продукцию для уже существующих рынков. Не забудьте о старой аксиоме: “Найдите потребность и удовлетворите ее” Времена меняются, и вместе с ними меняются желания и потребности людей, так что для творческих людей всегда найдется возможность развернуться.

В успешно растущих малых предприятиях работают люди, которые “часов не наблюдают”. Они готовы работать чуть ли не круглые сутки, пока фирма не встанет на ноги. Еще одно правило — экономия наличных и безналичных средств, умение втискиваться в узкий бюджет. И, наконец, трудолюбие, упорство и настойчивость, без которых невозможен любой успех.

Мои действия

1. Сегодня я осознаю, что сумму своего заработка определяю я сам, пусть даже чек с этой суммой мне выпишет кто-то другой. Чем бы я ни занимался, я работаю на себя, продвигая предлагаемые мной товары и услуги!

2. Сегодня я буду _____

Мудрецы нашего времени встречают будущее без страха.

Эрнест С. Уилсон

...планировать

После окончания второй мировой войны, когда американские солдаты вернулись с фронтов, в стране начался невиданный в ее истории подъем рождаемости, получивший название “беби-бум”. Солдат Джо пережил немало опасностей, с оружием в руках прошел немало земель, а теперь хотел спокойно прожить остаток своих дней в уютном доме, в теплом семейном кругу.

В шестидесятые годы многочисленное поколение послевоенных детей входило во взрослую жизнь. Школы, колледжи и университеты были переполнены до отказа. Предприятия, связанные с обслуживанием этой группы населения, получали немалые прибыли. Теперь, в восьмидесятых, поколение “беби-бума”, ставшее на двадцать лет старше (этим людям от тридцати до сорока пяти), превратилось в самую влиятельную силу на американском рынке. Данная возрастная группа втрое больше, чем это было пятнадцать лет назад! Это означает, что резко увеличивается потребность в новых домах и квартирах, мебели, бытовой технике, коврах и других товарах для дома. Невероятные возможности для предпринимателей, готовых удовлетворить растущие потребности! Принимая экономические решения, предприниматель всегда должен иметь в виду структуру населения и его потребности.

Знание потребительского рынка, его малейших капризов и потребностей, умение быть в курсе последних тенденций и новинок, соответствующих этим потребностям, — вот что необходимо для успешной конкуренции в условиях свободной рыночной экономики. Один мудрец как-то сказал, что лучше оказаться в нужном месте в нужное время, чем быть самым умным человеком в городе. Я не сомневаюсь: если вы будете тщательно планировать свою деятельность с учетом потребностей огромного рынка, то окажетесь в нужном месте в нужное время — и это вполне может сделать вас самым умным человеком в городе!

Мои действия

1. Сегодня я в своих мыслях и идеях буду применять принципы долговременного планирования.
2. Сегодня я буду _____

Умный план — первый шаг к успеху.

...преодолеть страх

Успех либо неудача могут войти в привычку. Очень часто люди не видят успеха лишь потому, что боятся неудачи.

Да-да, не удивляйтесь! Многие люди никогда не видят успеха лишь потому, что из-за страха перед неудачей они вообще не решаются что-либо предпринять! Страх перед неудачей способен парализовать волю человека. Позвольте мне дать вам пару советов, как можно справиться со страхом и эмоционально подготовиться к попытке достичь успеха.

Во-первых, всегда бывают времена, когда вам приходится просто заставить себя идти вперед и действовать — сжать зубы и двигаться вперед. Вам предстоит публичное выступление? Вставайте и говорите, и пусть ваши коленки трясутся, а зубы стучат! (Между прочим, большинство слушателей не заметят ни того, ни другого),

Во-вторых, не ждите идеальной ситуации. Ее может и не быть! Если вы будете в бездействии ждать, пока Тетя Матильда не переедет на другую квартиру, пока Чарли не будет работать на дневной смене, пока не сменится губернатор, пока не выйдет новая модель либо пока еще что-нибудь не изменится в окружающей жизни, — тогда, друг мой, вы не успеете сделать сотой доли того, что могли бы сделать.

Начинайте с маленьких успехов, и вы преодолеете страх неудачи. Китайская пословица гласит: “Путь длиной в тысячу лиг начинается с одного-единственного шага” Сделайте этот шаг!

Мои действия

1. Сегодня я преодолею свой страх, сделав именно то, чего боюсь.
2. Сегодня я буду _____

Привычки вначале как паутинки, а потом — как канаты.

...привлечь людей на свою сторону

“Если хотите привлечь кого-то на свою сторону, прежде всего вы должны убедить этого человека, что вы — его друг”, — говорил Авраам Линкольн, человек, обладавший величайшей способностью убеждать.

Авраам Линкольн был одним из величайших политических лидеров в истории, и у нас есть не один повод вспомнить о нем. Этот человек обладал многими талантами, но величайшим среди них был талант убеждения, помогавший Линкольну и в годы работы юристом, и в годы президентского правления.

Каждому из нас следует научиться искусству убеждать. Это умение бывает нам нужно каждый день в самых разных ситуациях, от совсем простой вроде необходимости убедить сына-подростка навести порядок в своей комнате (я, кажется, назвал эту ситуацию “простой”?) до совсем непростой, как заключение крупной торговой сделки.

Прислушайтесь к совету Линкольна: “Если хотите привлечь кого-то на свою сторону, прежде всего вы должны убедить этого человека, что вы — его друг” Лучший способ сделать это — быть искренним, непритворным другом. И правда, ведь никто не станет даже пытаться убеждать своего друга совершать покупки или предпринимать действия, не соответствующие его интересам. Честная, искренняя забота об интересах другого человека — ваш самый сильный союзник в искусстве убеждения.

Мои действия

1. Сегодня я буду демонстрировать непритворную, искреннюю заботу об интересах тех, с кем мне предстоит встретиться.
2. Сегодня я буду _____

Вот рецепт, как иметь друзей: будьте другом.
Элберт Хаббард

...тратить с умом

Есть богатство, которым все мы без исключения обладаем в равной степени. Если вас мучает хандра, если вы не в духе, есть один замечательный способ встряхнуться и поднять себе настроение: потратиться! Нет, я говорю не о деньгах. Я говорю о том богатстве, что дается всем нам каждый день в равной степени. Я имею в виду время.

Проводить время можно по-разному, но я рекомендовал бы провести его с теми, кому редко выпадает счастье проводить время в компании с другими людьми: с инвалидами, лежачими больными, жителями дома для престарелых или собственными пожилыми родственниками. Для вас это время будет исполнено глубокого смысла, а для тех, кого вы посетите, станет глотком свежего воздуха. Время, проведенное вместе с членами семьи, станет замечательной инвестицией и принесет немалую прибыль в виде многих счастливых минут.

Для каждого из нас каждый день открывается одинаковый банковский счет: 1440 минут, 1440 прекрасных мгновений. Их можно потратить с умом, инвестировав в благое дело, а можно растратить зря. Но их невозможно ни сэкономить, ни спрятать, ни отложить “на потом” Ревностно охраняйте свое сокровище, мудро пользуйтесь им, и тогда жизнь принесет вам множество вознаграждений и радостей!

Мои действия

1. Сегодня я прослежу за тем, на что уходят данные мне 1440 прекрасных минут, и буду тратить их с умом.
2. Сегодня я буду _____

Существует стремление более великое, чем просто стремление подняться высоко, а именно: нагнуться и поднять все человечество чуть выше.

Генри Ван Дайк

...сдвинуться с мертвой точки

Что мы делаем, когда проголодаемся? Каждый знает, как решить эту проблему: надо что-нибудь съесть. Но, как это ни удивительно, большинство людей не знает, как справиться с другим голодом — эмоциональным, духовным, социальным.

И действительно, утолить такой голод не так просто, как физический. Но все же решение есть. В любой момент, когда вы не в духе, когда дела идут не лучшим образом, вы можете обратиться к мудрым словам, сказанным, записанным на бумаге или на магнитной ленте, и найти в них совет, вдохновение и поддержку. Я уверяю вас, что эти слова уже существуют — надо лишь найти их.

Если вы страдаете от мрачного пессимизма и “черномыслия”, если все вокруг кажется вам отвратительным, если вы переживаете духовный кризис или эмоциональный упадок, то можно сделать вот что. Постарайтесь провести время в обществе вдохновляющих вас людей, почитайте вдохновляющие книги, в том числе популярную литературу, посвященную проблемам мотивации, перечитайте биографии и автобиографии известных людей, послушайте бодрящую музыку. Все это поможет изменить ваше отношение к окружающему миру, ваши чувства — и тогда вы будете в состоянии жить и работать эффективнее и продуктивнее. Идея ясна: измените то, что поступает в ваш мозг, и тогда сможете изменить то, что в нем рождается.

Мои действия

1. Сегодня я прочитаю хотя бы одно вдохновляющее меня литературное произведение или послушаю запись мотивирующей лекции, а затем перескажу прочитанное или услышанное одному из своих друзей и знакомых.

2. Сегодня я буду _____

Человек, умеющий слушать, не только обретает популярность в любом обществе, но и много узнает.

Вильсон Мизнер

...начать новый день

Вы можете стать первым!

Я искренне убежден, что первым способен стать каждый из нас. Нет-нет, я не думаю, что каждый может стать самым большим, самым быстрым, самым сильным или самым умным, но я верю, что каждый может стать первым. Вы спросите, как? Вот так.

Каждое утро, встав с постели, становитесь перед зеркалом и произносите фразу: “Сегодня я буду делать как можно лучше все, что бы я ни делал(а)”. А затем на протяжении всего дня так и поступайте, чтобы вечером вы могли с чувством исполненного долга снова встать перед зеркалом и произнести, глядя себе прямо в глаза: “Сегодня я делал(а) все так хорошо, как только мог(ла)”. И тогда вы станете первым. Ваше чувство удовлетворенности жизнью, ваш успех в делах не дадут вам в этом усомниться: вы — первый!

Если вы будете максимально использовать данные вам от природы способности и возможности, то обнаружите, что их более чем достаточно для достижения поставленных целей. А еще вы заметите: чем лучше вы используете то, что у вас есть, тем больше будет вам дано!

Мои действия

1. Сегодня я начну день с того, что встану перед зеркалом, посмотрю себе в глаза и вслух скажу: “Сегодня я буду делать как можно лучше все, что бы я ни делал(а)!”
2. Сегодня я буду _____

*Слова “я не могу” никогда и ничего не достигали,
но слова “я попытаюсь” не раз творили чудеса.
Джордж П. Бернам*

...выглядеть привлекательно

Вам, конечно же, не раз приходилось слышать призыв не судить о человеке по его внешнему виду. “По обложке не судят о книге” — без сомнения, в этом утверждении немало истины. Но не меньше истины и в других словах: “Следите за своим внешним видом, это делают все”.

Практически каждый член общества — работодатели и потенциальные работодатели, банкиры, учителя и преподаватели, представители противоположного пола — все-таки хотя бы отчасти судит о нас по внешнему виду. “У вас никогда не будет второго шанса произвести первое хорошее впечатление” Высказывание не новое, но верное.

Значение этой ступеньки на пути к вершине вам должно быть ясно. Если вы ищете работу, хотите получить повышение или же просто хотите жить более счастливой и успешной жизнью, то прислушайтесь к совету, который прозвучал много лет назад. Рекламный лозунг компании, производящей бритвенные лезвия, когда-то был очень популярным: “Выглядеть безупречно, чувствовать себя безупречно, быть безупречным!” Прислушайтесь к этим словам, и я увижу вас на вершине!

Мои действия

1. Сегодня я уделяю особое внимание своей одежде и внешнему виду.
2. Сегодня я буду _____

*Из всех вещей, что на вас, важнее всего выражение
вашего лица.*

Джанет Лейн

...сделать так, чтобы тебя понимали

Очень часто во время лекции и выступлений я использую очень простые примеры, а затем поясняю, для чего я это делаю: мои слова должны быть понятны и семиклассникам, и первокурсникам, и даже преподавателям колледжей! (Разумеется, при этих словах я максимально широко улыбаюсь, чтобы аудитория не принимала меня чересчур серьезно.)

Мой хороший друг Стив Франклин (между прочим, преподаватель колледжа университета Эмори) часто повторяет: “Не думай, что чем сложнее речь, тем она доходчивей. Чтобы слово имело смысл, оно не обязательно должно состоять из четырех и больше слогов. Существует всего три основных цвета, но что сделал с их помощью Микеланджело! Существует всего семь нот, но что с ними сделали Шопен, Бетховен и Вивальди! Элвис Пресли так вообще обходился двумя нотами, но только посмотри, что он сделал с их помощью!” Когда я пересказываю эти слова своим слушателям, аудитория разражается хохотом, но истина остается истиной: прекрасное не обязательно должно быть сложным.

Красноречие — это простота в движении. В оригинальном тексте одной из наиболее известных и выдающихся речей в истории человечества, Геттисбергекой речи Авраама Линкольна (1863), всего 271 слово, 202 из которых — односложные.

Я призываю вас всегда, и не только в речах, придерживаться правила: пусть вашим словам будет тесно, а мыслям просторно. Глубина мысли должна сочетаться с понятностью и прямотой ваших слов. Недоразумения произойдут и без вашей помощи. Не усложняйте ситуацию своими запутанными словами. Говорите просто, прямо, с любовью — и за вами пойдут последователи, вы найдете новых друзей, новые идеи и новое счастье.

Мои действия

1. Сегодня я буду говорить просто и прямо, не попытаюсь блеснуть многословием и сложностью речи.
2. Сегодня я буду _____

Говорят, что словарный запас среднестатистического человека равен пяти сотням слов. Вроде совсем немного, но как ими злоупотребляют!

...увидеть свои успех

Я. надеюсь, большинство из вас осознает, насколько для успеха в любой области важна уверенность в себе. Весь вопрос в том, откуда она берется. Почему одни, кажется, излучают уверенность, а другие как будто заморожены и не желают верить в свои способности?

Истина в том, что уверенность в себе и успех взаимосвязаны. Успех увеличивает уверенность, уверенность порождает дальнейшие успехи, а те в свою очередь опять увеличивают уверенность. Получается замкнутый круг, что-то вроде древнего вопроса о том, что было раньше: курица или яйцо. Как же разорвать этот круг, как включиться в него?

Ответ прост: если хотите обрести уверенность, вспомните свои прошлые успехи, даже самые маленькие, и пестуйте их образ в уме. Постарайтесь вновь пережить все чувства, пережитые в момент успеха. Забудьте о прошлых неудачах: они бывают у всех, даже у самых успешных людей. На ошибках учатся, это правда, но после того, как урок получен, о поражении следует забыть. Сосредоточьтесь на своих победах, постоянно думайте о них, и они будут подкармливать и возвращать вашу уверенность в себе, удобряя почву для новых, более значительных успехов.

Думая о предстоящих победах, представляйте себе свои прошлые успехи. Посейте в своем разуме семена ожидания лучшего, и они дадут прекрасный урожай.

Мои действия

1. Сегодня я составлю список побед, куда занесу десять своих важнейших достижений за последние двенадцать месяцев.
2. Сегодня я буду _____

Ожидайте победы, и вы сотворите победу.
Престон Вредли

...слушать

Практически каждый из нас хотя бы несколько раз в жизни репетировал свою речь, будь то доклад служащего своему, начальнику или слова молодого человека, готовящегося сделать предложение любимой девушке.

Все мы любим поговорить, но как часто мы забываем о том, что беседа — это не монолог. А ведь умение слушать так же важно, как и умение говорить. Как часто мы не прислушиваемся к словам собеседника, а обдумываем в это время свой ответ!

Во время разговора или деловых переговоров постарайтесь очистить свой разум от всех излюбленных личных предпочтений, предубеждений и предвзятостей. Постарайтесь взглянуть на ситуацию с точки зрения говорящего. Подумайте о том, что сегодня ему пришлось пережить, каково его эмоциональное состояние. Слушайте не только ушами, но и глазами. Это поможет вам понять слова собеседника и услышать именно то, что он хочет сказать.

Чтобы научиться слушать, нужно тренироваться, а еще нужно уметь по-настоящему сопереживать собеседнику, проявлять к нему непритворный интерес. Ваш труд окупится сторицей: те, кто умеет слушать, узнают очень много нового. У таких людей всегда много, очень много друзей.

Мои действия

1. Сегодня я буду внимательно, с открытым сердцем слушать тех, кого я люблю.
2. Сегодня я буду _____

Умение говорить — область знания, но умение слушать — привилегия мудрости.

*Оливер Венделл Холмс,
американский писатель 19 в.*

...МОМЕНТАЛЬНО ПОЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ СЧАСТЛИВЫМ

Если кто-нибудь наберется смелости предложить вам мгновенное счастье, то вы, я подозреваю, сразу же подумаете: “Ну вот, еще один явился вешать мне лапшу на уши. Наверняка хочет всучить мне какую-нибудь ерунду!” Уверяю вас, что под моментальным счастьем я имею в виду совсем не это.

Мой друг Херб Тру, великолепный оратор и непревзойденный весельчак, уверяет: выполните это упражнение, и вы сразу почувствуете себя счастливее. Представьте себе как можно ярче, что вы лишились всего материального имущества. Представили? Теперь представьте, что вы разлучены со всеми родными и друзьями. На какое-то время задержите эту картину в своем сознании. А теперь представьте, что к вам вернулись и родственники, и друзья, и все имущество.

Не правда ли, на самом деле вам живется намного лучше, чем кажется? Прочитав эти слова, оглянитесь, где бы вы ни были в данный момент: в своем офисе или дома, в салоне самолета или автомобиля, и посмотрите на все, что окружает вас. Могу вас заверить, что миллионы людей на планете о таком богатстве даже мечтать не смеют.

А теперь подумайте: разве вам не за что благодарить судьбу? Разве у вас нет повода чувствовать себя счастливым?

Мои действия

1. Сегодня я составлю список всего, за что я особо благодарен судьбе.
2. Сегодня я буду _____

Помните, счастье не зависит ни от того, кто вы, ни от того, что у вас есть; оно зависит исключительно от стиля вашего мышления.

Дейл Карнеги

...завоевывать друзей и оказывать влияние на людей

Много лет назад Дейл Карнеги написал книгу под названием “Как завоевывать друзей и оказывать влияние на людей”. Книга разошлась многомиллионными тиражами в разных странах нашей планеты, на основании ее были созданы многочисленные курсы и тренинги, суть которых — развитие личности. Но в США, по моему убеждению, развитию человеческой личности уделяется недопустимо мало внимания.

Я очень хотел бы узнать, что вы думаете о людях, с которыми общаетесь ежедневно. Практически всегда оказывается, что успешные и счастливые женщины и мужчины приятны в общении, вежливы, любезны и доброжелательны.

Я уверен, что самая полезная вещь, которой мы можем обучить наших детей, - это вежливость, обычная вежливость. Может быть, я покажусь старомодным, но я убежден, что слова “пожалуйста”, “спасибо”, “будьте любезны”, “благодарю” имеют непреходящую ценность и чрезвычайно важны. Прислушайтесь к разговору руководителей разных уровней, к разговору юристов или врачей. Вы заметили, как часто преуспевающие люди произносят эти “старомодные” слова?

Говоря о вежливости, не могу не сказать хотя бы несколько слов о поведении за столом. Джон Моллой, автор книги “Одежда для успеха”, утверждает: до тридцати процентов соискателей руководящих должностей, не прошедших конкурсный отбор, были отвергнуты из-за неумения подобающим образом держаться за столом. Безусловно, вежливость и хорошие манеры необходимы, если мы хотим подняться на вершину и остаться там.

Мои действия

1. Сегодня я особенно внимательно прослежу за своей вежливостью и буду любезно и искренне говорить “спасибо” и “пожалуйста”
2. Сегодня я буду _____

Мудрец знает, что искренность — величайшая сила на земле, и живет в соответствии с этим знанием.

Франк Крейн

НАСТОЙЧИВОСТЬ...

Продержитесь еще один раунд. Когда ноги так устали, что вы еле тащите их по рингу, — продержитесь еще один раунд. Когда руки так устали, что вы с трудом поднимаете их, чтобы стать в стойку, — продержитесь еще один раунд. Когда нос разбит, глаза заплыли, а все тело смертельно устало и вы уже мечтаете, чтобы соперник ударом в челюсть отправил вас в нокаут, — продержитесь еще один раунд. Того, кто всегда находит силы продержаться еще один раунд, невозможно победить.

*Джеймс Дж. Корбетт,
боксер-тяжеловес, чемпион по боксу (1892)*

...и сосредоточенность

Изобретатель Томас Эдисон за свою жизнь успел сделать в десятки раз больше, чем обычный человек. Его вклад в развитие современного общества невозможно оценить. Эдисон изобрел фонограф, электровоз, микрофон, технологию строительства железобетонных зданий, прокатный стан, телеграф и, конечно же, лампу накаливания.

Что же позволило одному-единственному человеку совершить такой гигантский вклад в историю человечества? Гениальность? Счастливый случай? Судьба?

Однозначного ответа на этот вопрос мы никогда не получим. Но кое-что о работе Эдисона мы знаем абсолютно точно: он обладал невероятным трудолюбием и способностью сосредоточиться. Он работал долгими часами, полностью сконцентрировавшись телом, душой и разумом на одном изобретении. Работая над проектом, он закрывал ставни и не думал ни о чем, кроме работы. Эдисон развил у себя “туннельное видение” и способность не отвлекаться на посторонние дела. Его упорство вошло в легенды. Прежде чем у него получилась первая работоспособная лампочка накаливания, Эдисон провел свыше десяти тысяч экспериментов!

А как насчет вас и ваших дел? Есть ли у вас цели, на которых вы смогли бы полностью сосредоточиться телом, душой и разумом?

Мои действия

1. Сегодня я определяю пять своих важнейших задач, “закрою ставни” и буду интенсивно работать, пока не получу удовлетворительные результаты.
2. Сегодня я буду _____

Работа дает нам не просто средства на проживание, она дает нам жизнь.

Генри Форд

...и надежда

Восемь долгих лет он писал статьи и рассказы, предлагая их различным изданиям, и восемь лет получал одни отказы. Но он не сдался — и читатели всегда будут благодарны ему за это.

Во время службы в Военно-морском флоте он написал гору рутинных отчетов и писем. Окончив службу, он решил стать писателем. Целых восемь лет он рассылал свои произведения по редакциям и издательствам но ни одно из них не было напечатано. На одном из стандартных бланков, сообщающих об отказе, редактор написал два слова поддержки: “Неплохая попытка” Начинаящий писатель разрыдался: ему дали надежду.

Молодой писатель был не из тех, кто легко сдается. После многих лет неудачных попыток напечататься, он написал книгу, глубоко потрясшую весь читательский мир, — книгу под названием “Корни” Настойчивость Алекса Хейли была вознаграждена: он стал одним из наиболее популярных и влиятельных писателей семидесятых годов двадцатого столетия.

Будьте настойчивы, не теряйте надежды, упорно трудитесь, приближая свою мечту. Настойчивость, целеустремленность, надежда и тяжкий труд — все эти слова звучат не очень-то празднично, но то, что стоит за ними, способно вывести вас из рутины посредственности и сделать явью ваши мечты.

Мои действия

1. Сегодня я буду много, упорно и с надеждой трудиться, и тогда семена, посеянные сегодня, завтра принесут богатый урожай.
2. Сегодня я буду _____

Чтобы пройти даже самый трудный путь, нужно всего лишь делать шаг за шагом, но шагать, не останавливаясь.

...и труд

Хотелось бы вам покинуть свою родину, родных и друзей, оставить все нажитое и уехать в другую страну, чтобы начать все сначала? Но именно это произошло с Карлосом Арболея двадцать лет назад, когда на Кубе к власти пришел Фидель Кастро и все банки перешли в собственность государства.

В 1960 году Карлос был подающим надежды банковским служащим одного из крупнейших кубинских банков. Казалось, что пост руководителя отдела был ему гарантирован. Но однажды утром Карлос пришел на работу и узнал, что все частные банки стали государственными. Через три недели Карлосу вместе с женой и маленьким сыном удалось уехать в Америку и обрести свободу.

Он приехал в чужую страну с сорока двумя долларами в кармане, не имея ни одного знакомого в Америке. Он обошел все банки в Майами, но не нашел работы по специальности. В конце концов он устроился на обувную фабрику в отдел учета и проявил себя таким талантливым и трудолюбивым работником, что уже через шестнадцать месяцев его назначили менеджером. Вскоре ему предложили работу в банке, с которым сотрудничала фабрика. Теперь Карлос Арболея — один из наиболее преуспевающих американских банкиров.

Беженец Карлос Арболея прошел путь от служащего на обувной фабрике до президента крупнейшей сети банков в Майами. Неважно, с чего вы начинаете. Важно, к чему вы придете.

Мои действия

1. Сегодня я беру старт с того положения, в котором я нахожусь, с тем, что у меня есть, и начинаю путешествие к успеху.
2. Сегодня я буду _____

“Помогу, но часто” делает много.

...и целеустремленность

Пять лет назад пятидесятилетняя Патрисия Следж была безработной. Сегодня ее доход исчисляется шестизначными цифрами.

Всю свою взрослую жизнь Патрисия, домохозяйка и мать четверых детей, провела в городе Сиракузы, штат Нью-Йорк. Ее единственным источником дохода были нерегулярные уроки игры на пианино. После развода Патрисия сменила множество малооплачиваемых работ. Так прошло шесть лет.

Один из друзей предложил Патрисии попробовать себя в финансовой деятельности. Однако пятидесятилетним новичком не заинтересовалась ни одна брокерская фирма. “На собеседование я ходила, собрав всю волю в кулак, — вспоминает Патрисия. — Я притворялась уверенной в себе, хотя никакой уверенности у меня не было”. Наконец настойчивость дала плоды: Патрисия нашла место маклера в фирме Мерилла Линча.

Освоение новой профессии было нелегким. Патрисию подгоняла необходимость содержать четверых детей. Успех в новом деле пришел к ней не сразу, но и здесь выручили ее трудолюбие и настойчивость. Благодаря тяжкому труду и решимости сегодня пятидесятишестилетняя Патрисия зарабатывает шестизначные суммы.

Подумайте: ведь вы никогда не узнаете, на что способны, пока не попробуете!

А теперь вопрос: вы на самом деле не верите, что способны воспользоваться предоставляющимся вам шансом?

Мои действия

1. Сегодня я буду усердно работать и не побоюсь сделать попытку, и еще, и еще попытку — что в сумме означает “успех”
2. Сегодня я буду _____

Не прекращайте усилий. Гора кажется высокой только из долины.

...и концентрация усилия

Он был одним из четверых сирот, оставшихся после смерти отца, развозчика угля. Мать, работавшая уборщицей офисов в деловой части города Питсбурга, взялась за работу покойного мужа, не оставляя своей. У нее была цель — поднять детей на ноги. Свою целеустремленность она передала сыну Джонни.

А Джонни любил играть в футбол. Он играл в команде своей питсбургской средней школы, но не хватал звезд с неба. В колледже ему сказали, что он маловат ростом, и поэтому он играл в составе запасных. После окончания колледжа его приняли в команду “Pittsburgh Steelers”, но вскоре исключили.

Джон устроился работать на стройку, в свободное время играя в любительской команде и получая символический гонорар — по шесть долларов за игру. Но своей мечты стать профессиональным футболистом в Национальной футбольной лиге он не оставил. Он рассылал письма тренерам всех команд НФЛ с одной просьбой: “Дайте мне шанс, дайте мне попробовать!”

Наконец шанс был дан, и Джон не упустил его. Он стал защитником в команде “Baltimore Colts”, а несколько сезонов спустя он уже считался одним из лучших защитников в лиге. Целеустремленность Джонни, вывела его команду в число участников чемпионата мира. Теперь имя футболиста Джонни Юнитаса увековечено в Зале футбольной славы.

Я не могу обещать вам славу чемпиона мира, но я обещаю: вы станете чемпионом своей жизни, если будете следовать тем же основным принципам, что и Джонни Юнитас.

Мои действия

1. Сегодня я сосредоточу всю свою энергию, все свои силы на конкретной задаче и не отступлюсь от нее, пока она не будет решена.
2. Сегодня я буду _____

Поверь в себя, и тогда неважно, что подумают другие.

*Раяф Уолдо Эмерсон,
американский философ и поэт*

...И ОПТИМИЗМ

Тереза Блуминщейл уверяет, что никогда не видит в событиях трагедии. В 1975 году ураган до основания разрушил дом Терезы, а сама она вместе с девятью детьми осталась жива только потому, что успела спрятаться в подвале. Увидев, что осталось от ее дома, Тереза подумала: “Все равно мы собирались переезжать. Теперь нам, по крайней мере, не нужно упаковывать вещи” Каков оптимизм, а? (Согласно одному из определений, оптимист — это человек, который восклицает, окончательно порвав свою обувь: “Я опять стою на своих собственных ногах!”)

Шутки шутками, но Тереза Блуминщейл мыслит именно так. В сорок два года, имея десятирх детей в возрасте от четырнадцати до двух лет, она решает профессионально заняться публицистикой. “У меня на руках тогда оставалось двое дошкольников и две собаки, — вспоминает Тереза. — Я садилась за кухонный стол и писала, посадив младшего на колени, ребенок постарше играл на полу у меня под ногами, а если он выскальзывал из-под стола, то переворачивал все в доме вверх ногами”

Далеко не сразу труд Терезы получил признание. Множество ее статей было отвергнуто редакторами. За первую публикацию она получила гонорар в десять долларов: из статьи объемом в три тысячи слов редактор оставил один абзац. В 1977 году вышла первая книга Терезы, а в 1982 году она была назначена редактором издательства “McCall’s” “Doubleday” подписал с Терезой Блуминщейл контракт на двести пятьдесят тысяч долларов.

Пусть Терезе было не по силам остановить ураган, но даже урагану было не по силам встать на пути оптимизма Терезы Блуминщейл!

Мои действия

1. Сегодня я предприму конкретные шаги (пусть даже маленькие), ведущие меня к цели.
2. Сегодня я буду _____

Никогда не впадайте в отчаяние, но если это случится, отчаянно продолжайте работать.

*Эдмунд Берке,
британский государственный деятель 18 в.*

...и видение будущего

Дэвид Хартман из города Филадельфия, штат Пенсильвания, ослеп в восьмилетнем возрасте. Дэвид мечтал стать врачом, но на медицинском факультете университета Темпл, куда он подал документы после школы, ему сказали, что еще ни один человек, лишенный зрения, не становился обладателем диплома врача.

И все же Дэвид решил сделать попытку. Приступив к занятиям, он сразу же столкнулся с преградой, казавшейся непреодолимой, — учебники и книги по медицине. Медицинских книг, напечатанных шрифтом Брайля, не существовало, потому что до сих пор в них не было нужды. Да и кто стал бы тратить огромные деньги на издание книг для одного-единственного студента! Дэвид обратился в организацию, изготавливающую аудиозаписи для слепых, и там для него записали на магнитофон полный текст двадцати пяти учебников. В возрасте двадцати семи лет Дэвид Хартман получил диплом врача, став первым слепым студентом, получившим медицинское образование.

Слишком часто мы ставим планку очень низко, думаем о себе и других слишком плохо, наше видение бывает слишком узко и близоруко. Чего мы на самом деле хотим добиться в нашей жизни? Ваша цель, ваша мечта столь же недостижима, как мечта восьмилетнего слепого мальчика, который хотел стать доктором — и стал им?

Мои действия

1. Сегодня я сниму все ограничения, налагаемые на меня моим “черномыслием”, и поставлю планку выше.
2. Сегодня я буду _____

Нельзя знать, на что ты способен, пока не сделаешь попытку.

*Генри Джеймс,
британский писатель 2-й пол. 19 в.*

...и промахи

Какую бы цель мы ни ставили перед собой, очень редко попадаем в “яблочко” с первой же попытки, и это подтвердит любой артиллерист или стрелок из лука. Необходима пристрелка, позволяющая учитывать скорость ветра и другие параметры.

Точно так же успех в любом деле редко приходит сразу. Спортивная сноровка приходит после многих дней упорной тренировки. Музыканты проводят бесчисленное количество часов перед инструментом, разучивая и репетируя пьесы.

Как метко выразился Стив Браун из города Атланта, штат Джорджия: “Все, что должно быть сделано, стоит делать плохо — до тех пор, пока вы не научитесь делать это хорошо”. Если бы любой из нас смог с первой же попытки стать виртуозным музыкантом, спортсменом-чемпионом или блестящим хирургом, то все эти умения никто бы не ценил!

Сомнительно, что с самой первой попытки вы достигнете поставленной цели. На первых порах неудачи неизбежны, главное — настойчивость и мужество. Пусть ваша первая попытка станет “пристрелочным выстрелом”, позволяющим вам точно определить ситуацию. Учитесь на ошибках, и в конце концов вы попадете в “яблочко”

Мои действия

1. Сегодня я вернусь к делу, от которого отказался слишком преждевременно, и буду делать его плохо до тех пор, пока не научусь делать его хорошо. Это _____
2. Сегодня я буду _____

Когда один колеблется из-за того, что чувствует себя худшим, другой работает, делает ошибки и становится лучшим.

Генри С. Линк:

...и неудача

В 1958 году Фрэнк Карни и его брат Дэн открыли маленькую пиццерию неподалеку от ресторана, принадлежащего их родителям, чтобы заработать денег на учебу в университете. Через девятнадцать лет Фрэнк Карни продал сеть “Pizza Hut” (три тысячи сто ресторанов) за триста миллионов долларов.

Совет Фрэнка Карни тем, кто делает свои первые шаги в бизнесе, звучит странно: “Вам необходимо проигрывать” И поясняет, почему: “Я пробовал себя в пятидесяти различных видах бизнеса, и около пятнадцати из них, то есть около тридцати процентов, оказались успешными. Вам необходимо быть готовым пойти в атаку, и в особенности важно быть готовым пойти в атаку после поражения. Если вы все время побеждаете, то ничему не учитесь. Необходимо научиться терпеть поражение”

По словам Карни, его “Pizza Hut” стал успешным, потому что Карни извлекал уроки из ошибок. Когда попытка расширить сеть ресторанов в Оклахома-сити оказалась неудачной, Карни понял, какое важное значение в ресторанном деле имеет выбор места расположения и интерьер ресторана. Когда продажи в Нью-Йорке стали падать, он придумал и ввел в меню новое блюдо. И таких новинок было множество.

Карни сталкивался с неудачами много раз, но каждый раз он обращал неудачу себе во благо. Это и есть позитивное мышление. Если вы превратите свои неудачи в ступени на пути к цели, то я увижу вас на вершине!

Мои действия

1. Сегодня я как можно чаще буду “ходить в атаку”, помня, что невозможно попасть в точку, не использовав шанс промахнуться.
2. Сегодня я буду _____

Энергия и настойчивость способны вознести человека на практически любую высоту.

Теодор Ф. Мерседес

...и самосовершенствование

Совсем не так давно домашними заданиями в семье занимались только дети. Сегодня все чаще рядом с ними за своими учебниками сидят мама и папа. Десять лет назад средний возраст студента колледжа составлял девятнадцать лет, сегодня — уже тридцать. Все больше и больше взрослых поступают в высшие учебные заведения на дневное обучение.

Мариан Герман, пятидесятилетняя бабушка нескольких внуков, оставила свою секретарскую работу и поступила на факультет психологии. “Дет уже взрослые, — радостно говорит Мариан, — и теперь я могу свободно расширять свой кругозор”

Тридцатипятилетняя Морин Промитц работает полный рабочий день в медицинском центре, а вечером учится, совмещая работу и учебу с материнскими обязанностями. Она планирует со временем занять одну из руководящих должностей в области медицины. “Я хочу самосовершенствоваться, хочу продвигаться вперед”, — сказала Морин.

Студенты далеко не юношеского возраста становятся привычным явлением в аудиториях колледжей. Средняя продолжительность жизни растет с каждым годом, а с ней растут шансы перешагнуть рубеж восьмидесяти и даже девяноста лет. Последние тридцать-сорок лет жизни могут стать вашими лучшими годами, если к ним заранее подготовиться. Не забудьте, что ваше будущее всецело зависит от вас. Каким вы его сделаете, таким оно и будет. Через десять лет вы станете на десять лет старше. Но продвинетесь ли вы за эти годы на десять лет вперед — решать вам.

Мои действия

1. Сегодня я возьмусь за достойное дело, от которого когда-то отказался.
2. Сегодня я буду _____

Я заинтересован будущим, так как собираюсь провести в нем остаток своей жизни.

Чарльз Ф. Кеттеринг

...и успех

Дженет Линн представляла собой идеальное сочетание изящества и энергичности. В пятнадцатилетнем возрасте она завоевала свой первый титул чемпионки США по фигурному катанию, а затем стала пятикратной чемпионкой. В 1972 году на зимних Олимпийских играх в Японии она завоевала бронзовую медаль, а в 1973 — подписала контракт с балетом на льду “Ice Follies” на сумму 1,45 миллиона долларов и стала самой высокооплачиваемой спортсменкой в мире.

Но в возрасте двадцати двух Дженет была вынуждена покинуть спорт из-за болезни легких. Поправив здоровье, двадцатидевятилетняя Линн решила вернуться на лед. Впервые встав на коньки после долгого перерыва, она выдержала лишь несколько минут. Сил не оставалось даже на простейший прыжок. Джейн показалось, что за годы вынужденного бездействия у нее атрофировались все мышцы. Тогда она разработала программу интенсивных тренировок, и постепенно силы начали возвращаться к ней. Вначале она смогла выполнять простые элементы, а затем — все более и более сложные.

Я рад сообщить вам, что Джейн Линн вернулась в спорт. Она вновь выступает перед публикой, подписав контракты со знаменитыми ледовыми ревью.

У Дженет было множество причин сдаться, но она не сдалась. Своим мужественным поступком она в очередной раз подтвердила: человек не платит за успех, а наслаждается плодами успеха. Не сдавайтесь, идите к своим жизненным целям, даже если этот путь будет долгим и тяжким. Дженет Линн смогла пройти его — сможете и вы.

Мои действия

1. Сегодня я буду проявлять настойчивость перед лицом трудностей и препятствий.
2. Сегодня я буду _____

Нельзя взобраться по лестнице успеха, держа руки в карманах.

...и путь навверх

Научные исследования показали, что человек вырабатывает у себя привычку уступать и сдаваться. Так вот, научиться настойчивости и целеустремленности не труднее, чем научиться сдаваться и уступать!

В последние годы биологи и психологи с огромным интересом изучают проблему влияния психологических установок на жизнь людей, и не только людей: ученые из университета Джона Гопкинса обнаружили явление выученной беспомощности у лабораторных животных. Держите крысу в руке как можно крепче, чтобы она не смогла вывернуться, — и в конце концов животное перестанет вырываться, поверив, что это невозможно. Положите такую крысу, научившуюся быть беспомощной, в сосуд с водой, и она даже не станет предпринимать попыток выплыть. Она научилась сдаваться.

К счастью, люди — не крысы. В отличие от животных мы в состоянии выбирать свои жизненные привычки. Мой друг, врач, не раз наблюдал, как больной умирает лишь потому, что уступил смерти. “Ему не было ради чего жить. Он просто сдался”, — говорит о таких больных мой друг.

К счастью, мы способны сознательно выбрать оптимизм и надежду. Мы способны запрограммировать свой разум и сердце не сдаваться перед лицом сомнений, страха и боли. Зачастую человек способен преодолевать даже непреодолимые преграды. В этой книге множество историй о людях, преодолевших непреодолимое. Эти истории очень разные, но их смысл можно свести к одной фразе: “Держитесь, не сдавайтесь, и я увижу вас на вершине!”

Мои действия

1. Сегодня я начну вырабатывать у себя привычку быть настойчивым, доведя все начатые дела до конца.
2. Сегодня я буду _____

*Огонь настойчивости превращает воду
посредственного существования в пар успеха.*

...и достижения

Девять лет издатели отвергали его статьи и рассказы, но он не сдавался и продолжал писать. Не потому ли Бернард Шоу стал одним из наиболее популярных писателей во всем мире?

Если вам доводилось прочесть хотя бы одну из моих книг или прослушать кассету с записью моих лекций, то вы уже знаете, что я — горячий приверженец настойчивости, и эта идея звучит в любой моей книге, статье или лекции. Я боюсь, что наше общество привыкло к моментальным результатам, о чем бы ни шла речь. Мы едим картофельное пюре и вермишель быстрого приготовления, пьем растворимый кофе и чай в пакетиках, разогреваем в духовках полуфабрикаты пиццы. Мы так привыкли ко всему этому, что начинаем ждать “успеха быстрого приготовления”!

Но так не бывает. Если вы на самом деле рассчитываете на долговременный успех, то вам придется выработать у себя настойчивость. Как этого добиться? Одной фразой сказать об этом очень трудно, но можно быть уверенным в одном: следует как можно точнее определить свои цели. Лишь те, кто твердо знает, куда идут и зачем им надо туца попасть, смогут после неудач встать на ноги и продолжить путь. Джордж Бернард Шоу знал свою цель, и это помогло ему выдержать девять долгих лет до первой публикации.

Мои действия

1. Сегодня я определю причины своих действий, задав самому себе вопрос: “Для чего?”
2. Сегодня я буду _____

*Решите, чего вы хотите. Решите, что вы готовы
отдать в обмен на это. Установите приоритеты
и беритесь за работу!*

*Х.Л. Хант,
английский поэт и публицист 19 в.*

...и море проблем

Не бывает безвыходных ситуаций, бывают лишь люди, теряющие надежду найти выход. Родителям Кевина Поланда сказали, что новорожденный вряд ли проживет и сутки. Затем им говорили, что мальчик не доживет до года. В раннем детстве у Кевина была тысяча и одна причина сдаться и опустить руки. К счастью, в словарном запасе родителей Кевина и его самого таких слов не было.

До двенадцати лет Кевин был вынужден ходить в подгузниках. Он не мог сидеть без специального стального каркаса. Но у мальчика были родители, по-настоящему любящие его. Они не стали беречь ребенка от всех жизненных трудностей, не сделали его беспомощным, а помогли обрести самостоятельность.

Когда Кевин подросток, он захотел научиться обходиться без постороннего ухода. Он хотел найти работу и жить за свой счет. Первые семнадцать лет своей жизни он провел в инвалидной коляске, а потом сдал экзамен на получение водительских прав и теперь водит свой собственный, специально приспособленный для него автомобиль. Теперь у Кевина гораздо больше возможностей доказать всем тем, кто отказывался верить в него, как жестоко они ошибались.

Победители никогда не сдаются — это вечная истина. Без сомнения, Кевин Поланд - победитель. Такая же сила духа, целеустремленность и упорство сделают победителем и вас.

Мои действия

1. Сегодня, когда возникнут трудности, я буду думать о Кевине Поланде.
2. Сегодня я буду _____

Жизнь не дает нам большей радости, чем преодоление трудностей, когда человек, шаг за шагом продвигаясь вперед, высказывает новые желания, а затем видит их воплощение.

*Самуэль Джонсон,
английский писатель 18 в.*

...и физкультура

Меня часто спрашивают, как я при таком напряженном режиме работы еще нахожу время для занятий бегом. Ответ прост: у меня так много дел, что я не могу позволить себе не бегать! Двадцатипятиминутная пробежка пять раз в неделю дает мне столько энергии, что я способен каждый день активно работать как минимум на два часа дольше.

Я очень увлечен своей активной жизнью и хочу как можно дольше оставаться активным и работоспособным. По-моему, это неплохая инвестиция — затратить двадцать пять минут на пробежку и получить два часа активной работы. Но это еще не вся польза от физкультуры. На протяжении четырех лет ученые из университета Пурду проводили исследование, показавшее, что у тех, кто регулярно занимался бегом, счета за медицинские услуги были существенно ниже по сравнению с людьми, не занимавшимися физкультурой. К тому же, по данным этого же исследования, у спортивных мужчин и женщин намного выше эмоциональная стабильность и устойчивость к стрессу.

Регулярно занимаясь физкультурой, вы экономите время и деньги. Приплюсуйте сюда еще повышенную творческую активность после физических нагрузок. Ну как, разве это не повод стать спортивнее?

Мои действия

1. Сегодня я начну заниматься физкультурой (по своему выбору).
2. Сегодня я буду _____

Упражнения для тела — то же, что молитва для души.

...и история музыканта

Однажды, гуляя по улице, Армстронг и Джерард увидели афишу, извещавшую о концерте популярной итальянской певицы Аделины Патти, и внезапно им в голову пришла мысль посвятить свою песню ей, а заодно и сократить длинноватое название до “Милая Аделина” Песня с новым названием завоевала огромнейшую популярность.

Маленькое изменение иногда приводит к огромным результатам — это правда, но из данной истории можно сделать еще один вывод: будь настойчив, твердо держись цели, думай о своем деле и не прекращай верить в свою мечту!

Мои действия

1. Сегодня я буду твердо держаться цели и верить в свою мечту.
 2. Сегодня я буду _____
-

Гениальность — это всего лишь способность не прекращать попыток.

...и руководители

Ни в одной из моих книг, лекций или статей вы не найдете ни единого слова о легкости жизни. Я не верю, что жизнь — легкая штука. Я полагаю, что жизнь — штука тяжелая! Но она может стать намного легче, если мы будем достаточно строги по отношению к себе. Жизнь — штука нелегкая, но она полна радости и заслуженных вознаграждений!

“Institute of Investor Opinion” по заказу “С. Stewart Baeder Associates”, нью-йоркской фирмы, занимающейся подбором руководящих работников, провел исследование, результаты которого подтверждают все сказанное в предыдущем абзаце. Как показало данное исследование, свыше двух третей из руководителей ста пятидесяти ведущих компаний США считают, что самодисциплина является необходимым условием успеха, а восемьдесят девять процентов опрошенных оценили самодисциплину как “очень важное качество” Способность и готовность к самодисциплине, по словам опрошенных, — одно из важнейших и необходимейших качеств для сотрудников их предприятий.

Я твердо верю: если мы будем строги по отношению к себе, то жизнь будет мягче по отношению к нам. Следуйте этому принципу, и двери благоприятных возможностей будут распахиваться для вас шире и чаще!

Мои действия

1. Сегодня я начну считать самодисциплину важнейшим качеством из всех, которые я желаю обрести.
2. Сегодня я буду _____

Тот, кто властен над самим собой, кто управляет своими страстями, желаниями и страхами, — больше, чем король.

...и нерешительность

В детстве жарким летом мы с друзьями любили нырять в речку с ветви высокого платана, что рос на берегу. В нашей компании были отменные ныряльщики, ловкости которых завидовали все: в прыжке они делали сальто через голову и входили в воду без единого всплеска. В таком прыжке действовать вполсилы просто невозможно: чуть-чуть нерешительности — и ты со всего размаха плюхаешься животом о воду. Ощущение не из приятных!

В точности то же самое случается практически во всех сферах жизни. Без решительности успех невозможен. Столкнувшись с неизбежными трудностями, требующими больших дополнительных усилий, недостаточно решительный человек может повернуть назад. Если делать дело абы-как, на авось, по принципу “посмотрим, может быть, что-нибудь и выйдет” — будьте готовы к неизбежному и болезненному удару животом о воду.

Там, где речь идет о счастье и успехе, действует принцип “все или ничего”. Решительность и верность поставленной цели — ключ к успеху. Очень часто разница между успехом и неудачей сводится к разнице между абсолютной и недостаточной решительностью!

Мои действия

1. Сегодня я осознаю, что решительность и верность поставленной цели — главный ключ к достижению этой цели.
2. Сегодня я буду _____

Избежав ответственности сегодня, не уйдешь от нее завтра.

Авраам Линкольн

...и мелочи

После ухода из большого спорта знаменитого детройтского бейсболиста Тая Кобба в одном из интервью спросили, почему он всегда нервничал перед тем, как ударить по мячу. Кобб возмущенно ответил, что никогда не нервничал. Тогда журналист, желая смягчить впечатление от резкого вопроса, сказал: “Видите ли, каждый раз, выходя на первую базу, не дождавшись подачи, вы били ногой по мешку, обозначающему первую базу. Если в этот момент вы не нервничали, то что же тогда значит “нервничать”?”

Кобб рассмеялся и ответил: “Молодой человек, позвольте мне кое-что объяснить. Я не нервничал ~ это совершенно точно. Просто я еще в юности заметил: ударив пару раз по мешку первой базы, я продвигал его на пару дюймов в направлении второй базы, после чего мне было уже легче одним прыжком овладеть ею”

Стоит ли удивляться, что на протяжении почти половины столетия Тай Кобб был одним из чемпионов по результативности, пока его рекорд не побил Лу Брок? Мелочи важны не только в бейсболе, но и в жизни: они позволяют достичь больших результатов.

Мои действия

1. Сегодня я сделаю все, чтобы воспользоваться всеми до единой возможностями, которые будут мне предоставлены.
2. Сегодня я буду _____

<p><i>Удача — это умение распознавать благоприятные возможности плюс способность пользоваться ими.</i></p>
--

...и выход на пенсию

По данным статистики, в США половина работников, достигших возраста шестидесяти пяти лет, отказывается выходить на пенсию и остается на работе. Причины, побуждающие людей продолжать трудовую деятельность, многочисленны и разнообразны. Одна из них — руководители особо ценят опыт и мудрость. Как сообщает Эдвин Миллер в своей книге “Управление трудовыми ресурсами”, в возрастной группе от двадцати одного до пятидесяти лет творческая активность минимальна. В возрасте после пятидесяти лет творческая активность человека начинает возрастать, а вовсе не убывать, как можно было бы подумать.

Например, торговые работники достигают максимальной результативности труда только к пятидесяти пяти годам. Более старшие работники, как правило, более надежны и компетентны, так как за их плечами многолетний опыт работы с людьми. Руководителям следует знать об этом и ценить опытных пожилых работников. Если вам за пятьдесят, вы должны осознать: ваши самые творческие годы еще впереди!

Даже если вы были вынуждены уйти на пенсию по возрасту, помните: ваш опыт может найти применение в другой области. Не унывайте, лучшее еще впереди!

Мои действия

1. Сегодня я буду помнить вопреки своему возрасту, что лучшее еще впереди!
2. Сегодня я буду _____

Возрасту нужна не пластическая операция, а способность научить мир восхищаться морщинами как следами жизненного опыта и линиями твердого характера.

Ральф Бартон Перри

...преимущество победителя

“Преимущество победителя” — отличное заглавие для книги. Так оно и есть: Боб Оутс-младший написал книгу под таким названием. В книге автор рассуждает о загадочной грани, отделяющей победителей от побежденных.

Как-то О. Дж. Симпсон сказал: “Чтобы стать победителем, необходим характер, а характер — это всего лишь знание себя”. С этим соглашается футболист Дэн Дирдоф: “Прежде всего я должен познать самого себя. Я не думаю о сопернике: если моя техника верна, то меня, я знаю, невозможно победить” Роджер Стаубах утверждает, что преимущество победителя — уверенность в себе, основанная на тщательной подготовке: “Уверенность на последних минутах решающего матча рождается в результате дней, недель, месяцев и даже лет тяжелого труда” Вам не кажется, что это замечательный подход не только для спорта, но и для любого дела?

Разве не интересно, что любой из этих спортивных принципов с легкостью может быть применен в любой сфере деловой и личной жизни? Я могу поклясться, что, вы тоже способны применить их на деле в своей жизни. И тогда у вас появится преимущество победителя — и вы станете победителем!

Мои действия

1. Сегодня я в первую очередь буду познавать самого себя и сосредоточусь на своей технике, твердо зная, что, если я позабочусь о себе, меня будет невозможно победить.
2. Сегодня я буду _____

Истинное мерило характера человека — то, что он делает, зная, что об этом никто и никогда не узнает.

...и ЦЕЛЬ

Настойчивость - основная составляющая часть успеха в любом деле, будь то футбол, торговля и даже счастливое супружество. Торговец должен оттачивать технику продаж, футбольная команда - находить слабые места в защите противника.

Если в данный момент вам кажется, что прогресс застопорился или дело вообще намертво увязло, то последуйте совету писателя Стендаля: “Если вы хотите достичь цели, то не должны прекращать стрельбу по выбранной мишени”

Сделайте свою цель как можно более конкретной. Превратите ее в четко и детально размеченную мишень — и стреляйте. Шанс на победу кроется в упорном продвижении к цели. Цельтесь “в яблочко” и продолжайте стрелять. Даже если препятствия на вашем пути кажутся непреодолимыми, а обстоятельства — неблагоприятными, найдите в себе мужество не останавливаться и идти вперед, медленно, но верно.

Мои действия

1. Сегодня я определю свою цель и продолжу “стрельбу” по ней.
 2. Сегодня я буду _____
-

Неудача зачастую происходит там, где не хватило настойчивости.

...и продажа

Все мы — торговые работники. Для некоторых это определение верно в самом прямом смысле слова — они продают товары и услуги. Но даже если мы заняты чем-нибудь другим, все равно мы — торговые работники. Пускай вы не продаете товары, но вы постоянно пытаетесь “продать” кому-нибудь свои идеи или мнения.

Знаете ли вы то, что известно профессиональным торговцам — а именно что большинство продаж осуществляется при первом или втором контакте продавца с покупателем? Поэтому максимально сосредоточьтесь на первой и второй попытке.

Пытаясь “продать” себя работодателю, помните три вещи. (Эти принципы, кстати, пригодятся во всех случаях, когда вы будете “продавать” что-либо кому-либо, например, отстаивать свою идею перед начальством.) Во-первых, будьте готовы. Постарайтесь узнать как можно больше о своем возможном работодателе и предприятии. Во-вторых, задавайте вопросы. Разговорите потенциального работодателя, и вы сможете узнать его сферу интересов и определить свои возможности на новом месте работы. В-третьих, проявляйте заинтересованность и воодушевление.

Каждый профессиональный торговый работник знает, что без воодушевления невозможно что-либо продать. Это касается и вас, когда вы продаете свою рабочую силу. Если вы убеждены, что являетесь ценным работником и будете делать свою работу хорошо, то сможете “продать” эту убежденность потенциальному работодателю, убедив его дать вам шанс доказать правоту своих слов!

Мои действия

1. Сегодня я запомню, что во всех случаях я “продаю себя”, и буду делать это с воодушевлением. Это поможет мне продавать то, что я пытаюсь продать.
2. Сегодня я буду _____

Наихудшее банкротство в мире — утрата воодушевления. Пусть человек потеряет все на свете, сохранив воодушевление, — и он вновь вернет себе утраченное и выйдет на путь успеха.
Х.У. Арнольд

ЛЮБОВЬ...

Где любовь, там Бог.

...и добро

Дин Кромвелл уже тридцать пять лет тренирует команду университета Южной Калифорнии по легкой атлетике. За это время он воспитал двадцать одного победителя национальных чемпионатов, тринадцать обладателей мировых рекордов и несколько десятков олимпийских медалистов. Как ему это удалось? Дин Кромвелл умеет вдохновлять на победу. Его принцип — искать в человеке добро, подчеркивать его сильные стороны.

На легкоатлетическом чемпионате Тихоокеанского побережья команде Кромвелла предстоял финальный забег, эстафета на одну милю. Победа в эстафете выводила команду на первое место в чемпионате. Но четверо участников эстафеты перед этим проиграли в личных забегах, и поэтому были усталыми и разочарованными. Во время тренировки Кромвелл собрал всех четверых на беговой дорожке, чтобы сказать каждому из них доброе и правдивое слово. Первому бегуну тренер сказал, что тот хорошо подготовлен и сможет обойти всех соперников. Второму, бегуну-барьеристу, он сказал, что пробежать дистанцию без барьеров будет намного легче. Третьему, чьей коронной дистанцией была четверть мили, он сказал: “Эта четверть мили выведет тебя вперед” А четвертому Кромвелл сказал просто: “Ты — самый лучший на дорожке. Давай, докажи им всем, что ты - чемпион!” И команда Кромвелла действительно победила в эстафете и заняла первое место на чемпионате.

Слово поддержки и одобрения всеща сильнее, чем критика. Поступайте, как Дин Кромвелл: ищите в людях хорошее, и тогда в один прекрасный день вы заметите, какие замечательные люди окружают вас.

Мои действия

1. Сегодня я буду искать в людях хорошее. Я буду искренне выражать людям заслуженное одобрение и похвалу.

2. Сегодня я буду с особым вниманием искать хорошее в _____ (имя) и заслуженно скажу ему (ей) как можно больше слов одобрения.

3. Сегодня я буду _____

Ищите в людях силу, а не слабость, добро, а не зло. Большинство из нас находит именно то, чего ищет.

Дж. Уилбур Чепмен

...и дружелюбие

Лоуэллу Дэвису из города Саванна, штат Миссури, восемьдесят три года. Если вам когда-либо доводилось познакомиться с ним, то он об этом не забыл, потому что ваше имя записано у него в тетради. Как-то Лоуэлл решил подсчитать, со сколькими людьми он познакомился за свою жизнь. Он купил желтую общую тетрадь, нарисовал на обложке большой знак вопроса, а под ним написал: “Скольких людей я встретил за свою жизнь?”

В тетради Лоуэлл Дэвис записал имена всех, с кем он познакомился, начиная с трехлетнего возраста, — по крайней мере, имена тех, кого он смог вспомнить. Рядом с некоторыми именами указаны дополнительные сведения: “Леонард Мак-Найт — любит куриный холодец” Всего в тетради Лоуэлла Дэвиса 3487 имен, перечисление которых заняло 69 страниц.

Если я не ошибся в расчетах, список Дэвиса охватывает период в 29 200 дней. За это время он познакомился с 3487 лицами, то есть в среднем один новый знакомый каждые 8,37 дня. А теперь представьте, что мистер Дэвис жил по принципу: “Ты можешь получить от жизни все, чего пожелаешь, если будешь в достаточной степени помогать другим достигать того, чего желают они” Это значит, что у него была возможность сделать (или хотя бы сказать) что-нибудь хорошее для 3487 человек, помогая им достичь своих жизненных целей. Он сделал бы как минимум 29000 добрых дел — по одному каждый день! Я понимаю, что мистер Дэвис не обязательно всегда и во всем следовал этому принципу, но тем не менее я твердо убежден: у этого человека намного больше хороших знакомых, чем у девяносто девяти процентов из нас. Ведь его поступок свидетельствует о неподдельном интересе к людям!

Неважно, чем вы занимаетесь, неважно, сколько вам лет — все равно вы всегда работаете с людьми. И вы никогда не бываете настолько заняты, чтобы не иметь возможности каждый день сделать что-нибудь хорошее хотя бы для одного человека.

Мои действия:

1. Сегодня я скажу или сделаю что-нибудь хорошее для _____ (имя)
2. Сегодня я буду _____

*Щедро дарите дружелюбие, и оно вернется к вам
в десятикратном размере.*

Генри П. Дэвидсон

...и умение делиться радостью

Сеть чувство, о котором спето больше всего песен, сложено больше всего стихов, из-за которого разбилось больше всего сердец. Конечно же, это любовь. Мне кажется, мы превратили любовь в нечто мистическое, загадочное и таинственное. А ведь любви, я уверен, можно научиться. Разумеется, научиться любить — это совсем не то, что научиться ездить на велосипеде, но все же это-возможно. Многим не везет в любви только потому, что они так и не научились любить.

Вот что я хочу предложить. Не ждите праздника или особого случая, чтобы выразить свою любовь. Делайте это ежедневно. Пусть ваш любимый человек все время знает, что вы счастливы с ним — счастливы просто оттого, что вы вместе.

Найдите занятие, которое по душе вам обоим. Можно пойти на прогулку, поиграть в теннис, покататься на лодке, поработать в саду или даже вымыть вместе свою машину. Важно, чтобы такие приятные минуты совместного времяпрепровождения находились каждый день.

Для удачного супружества очень важно, чтобы люди узнали друг друга как можно лучше. Настоящая любовь достигает апогея тогда, когда двоим просто хорошо быть вместе, даже если они не заняты общим делом. Поэтому до женитьбы более чем желателен достаточно продолжительный срок знакомства и уходаживания. Если будущим супругам хорошо просто оттого, что они вместе, то у них намного больше шансов на удачный брак.

Любви можно научиться, но это надо делать постоянно. Позитивное отношение к любовным отношениям способно разжечь еле тлеющие угли и тем более наверняка способно сделать вашу жизнь намного счастливее.

Мои действия

1. Сегодня я буду учиться любви, практикуясь на своих самых близких людях.
2. Сегодня я буду _____

Минуты, проведенные вместе сегодня, становятся прекрасными воспоминаниями завтрашнего дня.

...и уплата долгов

Задумывались ли вы когда-нибудь, во что обошлось бы вам нанять ночного вахтера, домашнего учителя, строителя, архитектора и медсестру? А ведь, не исключено, у вас уже есть все эти специалисты в одном лице. Кто же этот мастер на все руки? Ваша мама. Я предоставляю слово Марджори Куни. Пусть написанные ею прекрасные строки скажут все сами за себя.

“Я думаю о тебе, мама. Уже много дней я думаю, сколь многим я обязана тебе. Я давно просрочила время выплаты долгов. Ты была моим ночным стражем. Долгими ночами ты не спала над моей кроватью, вздрагивая от любого шороха. Ты склонялась над моей постелью, когда я болела, ты лечила меня. Ночами ты не считала в уме овец, чтобы уснуть, а беседовала с Господом, нашим Добрым Пастырем, молясь обо мне.

А скольким я обязана тебе за то, что ты построила! Признайся, ты ведь и не догадывалась, что была и строителем, и архитектором. Ты трудилась не покладая рук, возводя в нас чувство уверенности в себе, воплощая наши надежды и тайные мечты. Любовью и преданностью ты скрепила нашу семью лучше любого цемента. Ты выковала в нас характер, ты собрала все наши способности воедино, чтобы сделать нас достойными людского доверия. А мои долги за твой учительский труд превыше моей способности расплатиться. Сидя на твоих коленях, я училась жизни.

Мама, я давно пропустила все сроки выплат. Но я знаю: за нежный поцелуй и четыре коротких слова: “Мама, я люблю тебя” ты напишешь на всех моих неоплаченных счетах:

“Выплачено полностью”

Мои действия

1. Сегодня я выплачу некоторые из своих долгов.
2. Сегодня я буду _____

Если вам нечасто приходится испытывать радость от совершенного вами доброго дела, то вы пренебрегаете многим, и в первую очередь собой.

А. Нильсен

...и бедность

Я собираюсь поговорить с вами о бедности, не имеющей никакого отношения к деньгам. Обычно, когда мы слышим слово “бедность”, в голову сразу же приходят мысли о людях, еле-еле сводящих концы с концами, не имеющих возможности купить многие из самых необходимых вещей. Но есть другая бедность, и о ней надо знать, чтобы избежать ее: бедность человеческих отношений.

Люди, не умеющие уживаться с другими, не имеющие родных, членов семьи или близких друзей, с кем можно было бы к обоюдной радости и пользе общаться каждый день, — социально бедные люди. Какая это трагедия для человека, если ему не с кем поделиться своими радостями и горестями, некому поведать о своих сокровенных чувствах.

О бедности, связанной с недостатком денег, мы знаем все или почти все. А как насчет не столь явных форм бедности? Одна из них — думать о себе плохое, быть о себе плохого мнения. Другая форма бедности — красть у себя время, предназначенное для общения со своими детьми. Еще одна - всю жизнь глубоко внутри себя скрывать радость и смех, никогда не превращая их в “наличные”.

Осознайте вначале свою собственную ценность, а затем ценность других людей. Теперь сложите эти ценности и наблюдайте за тем, как будет нарастать ваш “социальный капитал”, ваш “человеческий фонд” — источник радостных минут общения и защита от бедности человеческих отношений.

Мои действия

1. Сегодня я внесу большой вклад в свой “фонд общения” Я буду внимательно слушать своих собеседников, свободно и искренне высказывать слова одобрения и поддержки, буду искренне верить в людей.

2. Сегодня я буду _____

Если хотите быть любимыми, вы должны прежде всего любить.

...и скромность

Жизнь с каждым из нас превращается в муку, если мы неправы, — а порой она превращается в муку и тогда, когда мы правы. Не зря же священник Питер Маршалл молился: “Господи, дай нам желание изменить себя, когда мы неправы, и сделай нас уживчивыми, когда мы правы” Не правда ли, эти слова берут за живое? Как трудно не зазнаваться, не задира́ть носа, когда наша правота доказана!

Родители учат своих детей проигрывать с достоинством, и правильно делают: ведь проигрывать приходится каждому, и надо быть к этому готовыми. Но, по моему мнению, родители часто забывают дать своим детям не менее важный урок — они забывают научить их побеждать, быть благородными победителями, Не потому ли, что мы, взрослые, сами не умеем быть благородными победителями?

Не зря говорится, что скромность украшает человека. Скромность — черта, приобрести которую совсем несложно: ведь у каждого из нас есть столько причин для скромности! Никто не приходит в этот мир сам по себе, и даже просто выжить в этом мире сам по себе тоже никто не смог бы! По-настоящему скромный человек даже в минуты наивысшего успеха не забывает, сколь многим он обязан другим. Такому человеку не придется покидать наш мир одиноким и ненужным — ведь он научился ценить людей. Я призываю всех вас (и себя в том числе) каждый день учиться жить с людьми, учиться скромности и уживчивости.

Мои действия

1. Сегодня я вспомню о необходимости “поделиться богатством”, поблагодарив других за участие в моем успехе.
2. Сегодня я поблагодарю Бога за свой успех, так как все, что у меня есть, пришло ко мне по Его благодати.
3. Сегодня я буду _____

Нет предела возможным достижениям там, где никто не вычисляет свою долю в общем успехе.

Джон Вуден

...и строгость

Хотите снизить уровень детской преступности? Научите юных правонарушителей читать.

Как свидетельствует Элис Блер, старший полицейский инспектор 13-го округа города Чикаго, девяносто процентов несовершеннолетних преступников мужского пола читают хуже уровня третьего класса. Элис убеждена, что их правонарушения — это попытки заявить о себе, проявить себя, проявить свою уверенность в себе и самоуважение, которых явно не хватает. Подростку, с трудом умеющему читать, очень трудно уважать себя.

В 1971 году Элис Блер была назначена директором чикагской начальной школы имени Джорджа Мэннера. До вступления Элис в должность директора ученики этой школы (дети, не достигшие десяти лет!) играли на переменах в карты, распивали вино в туалетах, а во время урока могли начать бросать стулья в окно. Став директором, Элис первым делом устроила общий тест по чтению — и оказалось, что из восьмисот учеников лишь трое умеют бегло читать! Через три года бегло читали уже пятьдесят процентов учеников.

Кредо Элис выражено в лозунге, висящем над ее рабочим столом: “Если бы Бог одобрял вседозволенность, Он дал бы не Десять Заповедей, а “Десять рекомендаций” Для учеников Элис одновременно и строгий начальник, и понимающая, заботливая мать. Трудные дети очень уважают ее, а она всегда готова тепло обнять маленького забияку. И такой подход дает результаты.

Любите ли вы в достаточной степени, чтобы сделать для любимых людей то, что необходимо им больше всего? Обнимайте и целуйте, но никогда не путайте добро со злом, и тогда те, кого вы любите, будут уважать вас и получать от общения с вами огромную пользу.

Мои действия

1. Сегодня я буду в положительном тоне говорить о других и уклоняться от разговоров негативного толка.
2. Сегодня я буду _____

Вседозволенность — это пренебрежение обязанностями.

...и умение ценить

Эд. Джонс, конгрессмен штата Теннесси, рассказывал об одной горожанке, не понимавшей, для чего ему нужно тратить время на заседания сельскохозяйственного комитета. “Какое нам дело до сельского хозяйства? — гневно вопрошала дама. — Пошли в универсам и купили овощи и фрукты, вот и вся проблема!”

Только не торопитесь смеяться. Конечно, не все так заморочены своими заботами, как эта избирательница, но все же каждому из нас свои проблемы кажутся более важными, чем проблемы других.

Все мы зависим от других. Вот вы едите на завтрак яйцо. Его снесла курица, затем его вместе с другими яйцами упаковали на птицеферме, грузовик привез свежие яйца в магазин, продавщица магазина продала их вам. Подумайте, через сколько рук прошло яйцо, прежде чем попасть к вам на стол! Но ведь это еще не все: зерно, которым на птицеферме кормили курицу, снесенную яйцо, вырастил другой фермер. Чтобы вырастить, собрать и обработать урожай, он приобрел сеялки, комбайны и молотилки, сделанные на заводах, где работают сотни рабочих и служащих. Я мог бы продолжать эту цепочку зависимости и дальше, но вы, надеюсь, уже поняли, о чем я говорю.

Мы обязаны очень многим людям. Родителям, учителям, друзьям и супругам — этот список можно продолжать и продолжать. Никто из нас не живет в полной изоляции, в абсолютном одиночестве. Чем дальше, тем больше мы зависим друг от друга. С ростом технического прогресса возрастает влияние каждого отдельного человека, но возрастает и его зависимость от других. Кстати, не собираетесь ли вы в магазин — купить овощей и фруктов?

Мои действия

1. Сегодня я буду больше ценить тех, кто окружает меня, и буду искренне говорить людям “спасибо” как можно чаще.
2. Сегодня я обязательно скажу слова благодарности и признательности _____ (имя).
3. Сегодня я буду _____

*Признательность и умение ценить то, что имеем,
— как минимум половина от истинного умения
жить.*

...и молодежь

“Дети больше не слушаются своих родителей, только зря кормят их!”. Не правда ли, знакомые слова? И похоже на правду, верно? Есть взрослые, очень негативно относящиеся к современной молодежи. Но прежде чем я продолжу свою мысль, позвольте мне сказать, что только что процитированные слова написаны в Древнем Египте около четырех тысяч лет назад.

Во все времена находились люди, считавшие свое время самым отвратительным и гнусным из всех времен. И в наши дни немало людей, уверяющих, что у современного общества нет будущего. Признаюсь, что и я сам в шестидесятых и начале семидесятых тоже страдал “черномыслием”, правда, в легкой форме. Мне начинало казаться, что общество потеряло ориентиры и катится в пропасть.

К счастью, впоследствии маятник качнулся в сторону нормального отношения к жизни, более разумного и взвешенного. Если родители учат своих детей дисциплине, если они учат их уважать людей и плоды человеческого труда, если родители не жалеют любви, то из детей вырастут люди, готовые к созидательной жизни. Я уверен, современная молодежь — это яркие, умные личности, заслуживающие того, чтобы их обучали дисциплине и ответственности. Только так можно вырастить поколение, готовое взять из наших рук бразды правления государства и экономики, вырастить людей, способных подготовить блестящее будущее для следующих поколений.

Мои действия

1. Сегодня я буду искать хорошее в молодых людях, с которыми мне придется общаться, и при возможности я поделюсь с ними идеями ответственности и дисциплины.
2. Сегодня я буду _____

*Молодежь Нации — доверенные лица Будущих
Поколений.*

*Бенджамин Дизраэли,
британский государственный деятель,
премьер-министр Великобритании*

...и сострадание

Это произошло в восемнадцатом веке в Париже. Человека по фамилии Шевинь везли в тюрьму, хотя он не совершал никакого преступления. Несколько недель назад Шевинь сошел с ума. В тюремной карете, под смех и улюлюканье толпы, он совершал свое печальное путешествие. Карета проезжала мимо окон квартиры, где жил доктор Филипп Пинель. На миг глаза доктора и арестанта встретились, и доктор навсегда запомнил безнадежный и отчаянный взгляд Шевиня.

Через несколько лет Пинель навсегда прославил свое имя, став начинателем нового, гуманного подхода в лечении психически больных людей. Как-то раз он посетил больницу, где в подzemелье томился Шевинь, и приказал освободить его.

Прошло еще несколько лет. Доктор Пинель предложил новые средства лечения, отвергнутые тогдашней медициной. Начался скандал, и однажды толпа едва не линчевала доктора Пинеля. В этот момент из толпы вышел человек и увел Пинеля в безопасное место. “Вы спасли мне жизнь”, — сказал благодарный доктор. В ответ человек улыбнулся. “Два года назад я сидел в подzemелье, скованный цепями, — сказал он. — Вы освободили меня. Моя фамилия Шевинь” Добро воздается добром, разве не так?

Когда вы делаете добро тому, кто не в состоянии немедленно отплатить вам тем же, — вы проявляете истинную любовь к ближнему. Если вы будете поступать по справедливости и действовать с любовью, то с вами будут происходить добрые чудеса!

Мои действия

1. Сегодня я буду на деле проявлять доброту и сострадание ко всем, с кем мне предстоит встретиться.
2. Сегодня я буду _____

Доброта — когда людей любят больше, чем они того заслуживают.

...и дисциплина

Родителям, не обучающим своих детей дисциплине, скорее всего, не хватает уважения к себе. Отец или мать прячет недостаток самоуважения под маской вседозволенности: “Я так его люблю, что не могу ни в чем ему отказать”

Отец или мать думает, что сказать “нет” означает ограничить ребенка в родительской любви, но горькая правда в том, что очень часто такие родители теряют не только контроль над ребенком, но и его уважение, и даже его любовь. Ребенок теряет уверенность в матери или отце, теряет чувство безопасности, так как он видит, что родители не желают нести за него ответственность. От этого в свою очередь страдает самоуважение ребенка — порой с далеко идущими последствиями.

Так совершается первый шаг к потере уважения к авторитетам, что в конце концов приводит к бунту против всех авторитетов. Если бы родители и учителя умели вовремя замечать признаки недостаточного самоуважения и низкой самооценки у детей, то многих и многих проблем можно было бы избежать. Ведь дети своими вызывающими поступками как будто кричат: “Обрати на меня внимание! Полюби меня! Я хочу, чтобы тебе было не все равно, что я делаю!”

Родители и учителя! Уча ребенка дисциплине, вы тем самым говорите ему, что он сам и его поступки вам совсем не безразличны и вы намерены направлять его и руководить его поступками.

Мои действия

1. Сегодня я буду настолько любить людей, окружающих меня, что скажу им слова, которые им следует услышать.
2. Сегодня я буду _____

Родители, любящие своих детей, будут делать то, что надо сделать, а не то, что хочет ребенок.

...и ненависть

Руди Бейкер, пастор методистской церкви святого Иоанна в городе Августа, штат Джорджия, рассказывал такой анекдот. Доктор приехал по вызову дамы, укушенной бешеной собакой, и увидел даму за письменным столом, энергично что-то записывающую. “Не торопитесь писать завещание, — сказал доктор. Вам сделают уколы, и вы не заболите”. “Я не боюсь смерти, — ответила дама, взглянув на доктора. — Я составляю список людей, которых мне надо успеть укусить, пока вы не начали делать мне уколы от бешенства!”

Может быть, эта история — вовсе не анекдот, а правда. Я знаю абсолютно точно: когда мы носим в своей душе ненависть к другим людям, мы заранее и полностью проигрываем. Библейские слова о необходимости прощать своих врагов и просить у них прощения полностью соответствуют выводам психологов. Наводя порядок в отношениях с другими, вы одновременно наводите порядок в собственной душе. Когда ваш разум чист и свободен от ненависти, вы намного лучше справляетесь со своими обычными делами.

Мои действия

1. Сегодня я освобожу свой разум от ненависти. Я попрошу прощения у человека, с которым поспорил или поссорился, и прощу его сам. Это _____ (имя).

2. Сегодня я буду _____

*Жить настоящим — трудно, жить будущим —
смешно, жить прошлым — невозможно.*

Джим Бишоп

...и поддержка

Можно ли криком забить гол или забросить мяч в сетку? Любой спортсмен подтвердит, что “дома и стены помогают” На своем поле команды выигрывают чаще, чем в гостях. Даже если не все болельщики знакомы с тонкостями игры, все равно они знают: эти парни делают что-то очень хорошее. Болельщики поддерживают своих любимцев криками, свистками, топанием ногами. Сами игроки и их тренеры не раз говорили, что поддержка болельщиков дает команде фору в несколько очков.

Как стыдно, что в своей повседневной жизни мы не осознаем фактора поддержки и не извлекаем из него выгоды. Мужьям и женам следовало бы поддерживать друг друга, родителям — поддерживать и подбадривать детей, а детям — родителей. В той же степени это касается начальников и подчиненных.

Такой подход сделал бы работу намного продуктивнее, что отразилось бы в росте доходов всех сотрудников и в лучшем качестве обслуживания клиентов. Если бы каждый из нас всегда поддерживал и подбадривал своих родных, друзей и коллег по работе, то в нашей стране стало бы намного лучше жить и работать!

Мои действия

1. Сегодня я выскажу одобрение и поддержку ____ (имя)
 2. Сегодня я буду _____
-

Где есть человек, там есть и возможность для доброты.

... и умение произвести впечатление

Одна привлекательная дама на званом обеде сидела рядом с Уильямом Глэдстоуном, выдающимся британским государственным деятелем. На следующий день эта же дама была приглашена на другой званый обед, где ей довелось сидеть рядом со столь же выдающимся оппонентом Глэдстоуна — Бенджамином Дизраэли.

Позже, рассказывая о своих собеседниках, дама вспоминала: “Пообщавшись с господином Глэдстоуном, я была убеждена, что он — самый умный мужчина в Англии. Но после того как я побеседовала с господином Дизраэли, я подумала, что я — самая умная женщина в Англии!”

В этих словах немало истины и здравого смысла. Если вы хотите убеждать людей и привлекать их на свою сторону, лучше всего говорить на языке интересов этих людей. Дайте им почувствовать, что они ценны как личности, что они справятся с работой, что у них немало способностей и возможностей.

Если вы будете искренни с людьми, они придут к заключению, что вы — человек что надо.

Мои действия

1. Сегодня я буду удовлетворять одну из “величайших человеческих потребностей” окружающих меня людей — потребность чувствовать свою значимость. Я буду демонстрировать искренний интерес к каждому человеку, с которым буду сегодня контактировать.

2. Сегодня я буду _____

Эгоизм с большими средствами делает мало, а любовь с малыми средствами делает много.

...и помощь другим

Сэр Эдмунд Хиллари и его проводник, шерп Тенцинг, впервые в истории человечества взошли на вершину Эвереста. Во время спуска сэр Эдмунд потерял равновесие и начал падать, но ему на помощь пришел подстраховывавший его Тенцинг, успевший вбить ледоруб в корку льда. Так оба альпиниста остались в живых.

Тенцинг не считал, что в спасении сэра Хиллари есть какая-то его заслуга: ведь он просто делал свою работу, о чем и сказал просто и красноречиво: “Скалолазы всегда помогают друг другу”.

Фантастическая жизненная философия! Как жаль, что она не стала основой жизни для всех членов нашего общества. Насколько лучше стал бы тогда наш мир! Даже если этот стандарт примет для себя не каждый, вы можете его принять — вы только что прочли эти строки и уже знаете о нем. Это значит, что и для вас, и для окружающих вас людей жизнь станет лучше. Если эту философию примет достаточное количество людей и они распространят ее по всему обществу, то все общество станет лучше.

Мои действия

1. Сегодня я буду помнить, что люди всегда помогают друг другу. Я буду искать возможности помогать другим.
 2. Сегодня я буду _____
-

Долг заставляет нас делать свое дело хорошо, но любовь заставляет нас делать свое дело красиво.

...и дети

Джоди готова поехать за ребенком хоть на край света.

Джоди Дарраф — домохозяйка. Это умная, энергичная, симпатичная и темпераментная женщина, мать троих детей. Это типичная представительница среднего класса. Вместе с мужем Диком, торговым представителем в одной из фирм, она живет в самом обычном доме, ездит на обычном автомобиле, платит обычные для своего социального слоя налоги.

Но при всем при том из кухни своего скромного дома в городе Мариэтта, штат Джорджия, Джоди руководит международным добровольческим агентством “Американцы за международную помощь” Любовью, желанием и тяжким трудом эти люди спасли тысячи детей от гибели, болезней и голода. Добровольцы горят желанием спасать детей во всех местах планеты, где жизнь опасна, — во Вьетнаме, Колумбии, Индии, Корее и многих других странах.

Ежедневно Джоди отправляет сотни писем, делает десятки телефонных звонков, наносит множество визитов, соединяя тысячи добровольцев, вывозящих детей из мест трагедии и доставляющих их по новому адресу, с благотворительными организациями и десятками агентств, занимающихся поисками приемных родителей, а также с сотнями американских семей, желающих усыновить ребенка.

В доме Джоди никогда не смолкает телефон. На другом конце провода — слезы, смех и мольба. Может быть, это звонит Тед Коппел из телепередачи канала ABC “Ночная линия” с просьбой об интервью. Может быть, это сенатор Джереми Дентон с просьбой сообщить информацию, необходимую для принятия нового закона. Может быть, это один из сотен будущих приемных родителей: “Самолет уже вылетел? Как вы думаете, девочка будет здесь уже сегодня?” В последнем случае они слышат один и тот же ответ: “Не волнуйтесь. Присядьте, выпейте чашечку кофе и не волнуйтесь. Ваш ребенок скоро будет дома”.

За свой благотворительный труд Джоди и Дик не получают ни цента. Наоборот, на работу организации “Американцы за международную помощь” Дик жертвует двадцать процентов своего заработка. “Это работа для Бога, — говорит Джоди. — Во всем этом наверняка есть Бог, а иначе ничего бы не получалось”

Если вы, подобно Джоди и ее супругу, будете отдавать людям все, что только сможете, то я обязательно увижу вас на вершине!

Мои действия

1. Сегодня я буду думать, как помочь тем, кто нуждается в помощи.
2. Сегодня я буду _____

Тогда праведники скажут Ему в ответ: “Господи! Когда мы видели Тебя голодным, и накормили, или жаждущим, и напоили? Когда мы видели Тебя странником, и приняли, или нагим, и одели?”... И Царь скажет им в ответ: “Истинно говорю вам: так как вы сделали это одному из сих братьев Моих меньших, то сделали Мне “.

Евангелие от Матфея, 25:37-40

...и супружество

Те из супружеских пар, которые молятся вместе, остаются вместе. Совместная молитва сохраняет брак. К несчастью, в последнее время многие супружеские пары в первый и последний раз бывают вместе в храме лишь в день венчания. А потом они удивляются, как это всего лишь четыре с половиной года спустя они уже торгуются из-за каждой строчки в договоре о разводе?

Почему так важно, чтобы супруги вместе ходили в церковь? Во-первых, это предотвращает разрыв. Ходить с мужем или женой в церковь — все равно, что регулярно проводить техобслуживание своей машины в фирменном центре. Те, кто сделал машину, лучше всего знают, как поддерживать ее в наилучшей форме. Тот, Кто создал супружество, лучше всего знает, как поддерживать его в наилучшей форме. Его “руководство по эксплуатации” — Библия. Его “центр обслуживания” — храм.

Во-вторых, вы получите возможность общаться с людьми, в той же степени ценящими супружество, как и вы. В наши дни это очень важно. Заголовок на обложке популярного журнала кричит: “Вы тоже можете увести у нее мужа!” В рекламе популярного кинофильма говорится: “Вначале — хорошая новость: у Чарли наконец-то появилась первая в его жизни любовница. А теперь — плохая новость: любовница Чарли — мать его соседа по общежитию!”

Почему появление любовницы — это хорошая новость? Для чего призывать кого-то увести чужого мужа? И как защититься от этих нем подобных атак на семью? Общайтесь с людьми, ценящими семью так же сильно, как и вы.

В-третьих, церковь напоминает нам о постоянстве любви. Иисус Христос говорил о высочайшей форме любви:

“Нет больше той любви, как если кто положит душу свою за друзей своих” (Евангелие от Иоанна, 15:13). В церкви, на богослужениях и в группах по изучению Библии нам постоянно напоминают, что “положить душу за друзей своих” означает и готовность поставить интересы своего ближнего превыше своих собственных. Мы видим, что так живут наши друзья-христиане, и это побуждает и нас самих жить

так же. В церкви мы постоянно слышим о том, что любовь прекрасна, и видим наглядные примеры красоты любви.

В минуты боли и отчаяния человек прежде всего спешит в храм. Глубоко в душе каждый из нас знает: где церковь, там любовь. Хотите сохранить супружеское счастье? Поставьте Бога в центр своей жизни.

Мои действия

1. Сегодня я уделю особое внимание своему мужу (жене), сказав ему (ей) и о нем (о ней) добрые и хорошие слова.
2. Сегодня я буду _____

Мужья, любите своих жен, как и Христос возлюбил Церковь и предал Себя за нее.

Послание к Ефессянам, 5:25

...и куча металлолома

Я знаю кузнеца, у которого на двери мастерской висит изречение: “Огонь, Господи, но не куча металлолома”

“Что это значит?” — спросил я. “Видите ли, сэр, — ответил кузнец, — заготовку подковы я кладу в огонь, и чем угли будут горячее, тем лучше. Через какое-то время я вынимаю ее из огня, кладу на наковальню и бью по ней молотом, чтобы посмотреть, твердая ли она. Если да, я кладу ее назад в огонь, чтобы сделать из нее подкову. Если заготовка гнется или трескается, потому что она недостаточно тверда, то я бросаю ее в кучу, где лежат всякие обломки” Огонь, Господи, но не куча металлолома.

Господь говорит: “Огненного искушения, для испытания вам посылаемого, не чуждайтесь как приключения для вас странного” (1-е послание апостола Петра, 4:12). Бог позволяет огню испытывать нас для того, чтобы закалить. Бог допускает проблемы, чтобы сделать нас сильнее.

Никто не радуется свалившимся на него бедам; Никто не радуется, если он лишился работы, если никто не назначает ему свиданий, если предал друг, если дома скандал, если умер близкий человек. Никто не мечтает о бедах и проблемах. Но когда Бог допускает проблемы и беды, мы должны искать в них Божий смысл.

Мы знаем: Бог допускает проблемы и беды не для того, чтобы остановить нас, а для того, чтобы дать нам старт. Бог всегда дает людям старт.

Мои действия

1. Сегодня я буду искать высший смысл в “возможностях” _____ (кое-кто называет их “проблемами”),
появляющихся на моем пути.
2. Сегодня я буду _____

Любящим Бога, призванным по Его изволению, все содействует ко благу.

Послание к Римлянам, 8:28

...И МОЛИТВА

верующие люди, как правило, всегда охотно молятся за других, но иногда не решаются молиться за себя. Может ли человек молиться за себя? Конечно, может!

Библия дает нам четыре примера молитвы за себя. В Евангелии от Луки, 18: 1-7, рассказывается о женщине, многократно приходившей к судье с просьбой отстоять ее права. Судья вначале отказывал просительнице, но затем сдался и сделал то, о чем она просила. Рассказывая ученикам эту историю, Христос говорил “о том, что должно всегда молиться и не унывать” Бог — наш Отец. Наши земные отцы, и это все мы хорошо знаем, с удовольствием дарят нам подарки. Нашим земным отцам нравятся (и это мы тоже прекрасно знаем), когда мы приходим к ним с просьбами.

В Евангелии от Матфея 7:7, в Нагорной проповеди, Христос говорит: “Просите, и дано будет вам; ищите, и найдете; стучите, и отворят вам” Решите, что вам действительно нужно, и попросите Бога об этом. Самое большое препятствие в молитве создает не Бог, а сам молящийся. Запишите, что вы хотели бы получить, и поговорите об этом с Богом. Если просимое будет полезным и необходимым для вас, Бог откроет двери и даст то, о чем вы просите.

Евангелие от Матфея, 26:39, рассказывает об отчаянной молитве Христа в *Гефсиманском саду: “Отче мой, если возможно, да минует меня чаша сия”. Обратите внимание, что за этими словами следует важнейшее продолжение: “Впрочем, не как Я хочу, но как Ты”.

В Молитве Господней, образце всех молитв, Христос учит нас просить о конкретных нуждах: “Хлеб наш насущный дай нам на сей день” (Евангелие от Матфея, 6:11). Откройте свои потребности перед Богом. Он — ваш Отец, и Он с радостью услышит ваши просьбы.

Мои действия

1. Сегодня я изложу свои потребности и нужды на листе бумаги и буду молиться Богу, чтобы он помог мне, понимая, что Бог удовлетворит мои просьбы таким образом и тогда, когда решит Он, а не я.

2. Сегодня я буду _____

Надейся на Господа всем сердцем твоим и не полагайся на разум твой. Во всех путях твоих познавай Его, и Он направит стези твои.

Книга Притчей, 3:5,6

...и богатство

В Евангелии от Матфея, 19:23-26, говорится: “Иисус же сказал ученикам своим: истинно говорю вам, что трудно богатому войти в Царство Небесное; и еще говорю вам: удобнее верблюду пройти сквозь игольные уши, нежели богатому войти в Царство Небесное. Услышавши это, ученики Его весьма изумились и сказали: так кто же может спастись? А Иисус, воззрев, сказал им: человеку это невозможно, Богу же все возможно”.

Некоторые исследователи в наши дни интерпретируют “игольное ушко” как узкие и низкие ворота у основания древней стены Иерусалима. Встав на колени, верблюд может протиснуться в них — другими словами, это трудно, но все же возможно. Но недоуменная реакция учеников свидетельствует о неверности такой трактовки. Христос говорил о настоящем верблюде и настоящей иголке.

И о настоящей невозможности. В этом и заключается смысл притчи. Как верблюд не может протиснуться сквозь игольное ушко, так человек, богатый или бедный, не может спастись самостоятельно. Но Бог может сделать так, что верблюд пройдет через игольное ушко. И Бог может спасти человека. Именно это и сделал для нас Бог в лице Христа.

Многие люди живут в нищете, потому что они пытаются выбраться своими силами, без Бога. При этом они могут ходить в церковь, жертвовать деньги на благотворительность, делать добрые дела — и считать, что всего этого достаточно. Но не забывайте: верблюд может делать все что угодно, но что бы он ни делал, он никогда не сможет сам пройти сквозь игольное ушко. Для этого должно случиться что-то сверхъестественное. Должно произойти чудо. Таковы и наши взаимоотношения с Богом: должно случиться чудо. Чудеса иногда случаются — кстати, они не раз случались и с вами!

Мои действия

1. Сегодня я буду во всех делах полагаться на Бога, делая свое дело и предоставив Богу делать свое.
2. Сегодня я буду _____

Ибо так возлюбил Бог мир, что отдал Сына Своего единородного, дабы всякий, верующий в него, не погиб, но имел жизнь вечную.

Евангелие от Иоанна, 3:16

...и способности

Американский священник и писатель, известный проповедник Норман Винсент Пил рассказывал о запомнившемся ему случае, произошедшем в гостях у одной очень бедной семьи.

“Билл, муж, унылым голосом начал было перечислять свои проблемы, но тут в разговор вмешалась жена: “Ничего, Бог подскажет нам, как выбраться”.

Я обратил внимание, что на швейной машине лежит яркий кусочек ткани, по форме похожий на рукавицу. На мой вопрос женщина ответила: “А, это просто прихватка для кастрюль. Хочется сделать ее понаряднее” И тут мне в голову пришла идея — нет, не пришла, это Бог послал мне в голову эту идею в ответ на веру женщины. “Почему бы вам не послать Билла с этой прихваткой к владельцу магазина хозяйственных товаров? — сказал я. — Мне кажется, она бы ему понравилась. Во всяком случае, стоит хотя бы попробовать”.

Позже я узнал, что Билл сходил к владельцу магазина и, к своему удивлению, получил заказ на большую партию кухонных прихваток. Так с обычной вещицы начался семейный бизнес. Теперь в мастерской Билла работает несколько человек.

“Забавно, — сказал мне Билл. — Бог отвечает на молитвы кухонными прихватками!”

Что было в руке у жены Билла? Обычная кухонная прихватка. Но Бог использовал ее, чтобы вывести семью из нищеты и отчаяния. А что у вас в руке? В Библии, в Книге Бытия, этот вопрос Бог задает Моисею. “Жезл”, — ответил Моисей. Жезл, то есть обычная трость, на которую опираются пожилые люди. Но этой самой обычной тростью, что была в руке у Моисея, Бог творил великие чудеса и вывел из плена народ Израиля”

“Что у вас в руке?” — спрашивает Бог. Я знаю, сейчас кое-кто скажет: “Вот если бы у меня был капитал, как у Рокфеллера, или голос, как у Роберты Петере, или мозги, как у Эйнштейна! Что бы тогда я только ни сделал для Господа!” Поверьте, все эти фантазии не стоят и выеденного яйца: ведь если вы не используете в полной мере то, что у вас есть, то тем более вы не использовали бы то, чего у вас нет!

Что у вас в руке, чем вы могли бы воспользоваться прямо сейчас?

Мои действия

1. Сегодня я буду в полной мере использовать свои способности, данные мне Богом.
2. Сегодня я буду _____

Не тратьте времени на размышления о том, что вы смогли бы сделать чью-то работу лучше. Потратьте это время на то, чтобы сделать лучшие свою собственную работу!

Г.А. Шенфельд

...и благодарность

В одной из своих статей мой друг Нил Галлахер, выдающийся писатель и публицист, размышляет о чувстве благодарности. Прислушайтесь к его словам.

“Сегодня я благодарен Господу:

Я вижу

- радугу в водяных брызгах,
- ковер из снежных хлопьев,
- золото солнца,
- пурпурно-розовый закат.

Я чувствую запах

- свежей рыбы,
- спелого лимона,
- свежескошенного сена,
- младенческой кожи, припудренной тальком.

Я слышу

- рев моторов на шоссе,
- звонок телефона,
- горячий джаз и холодный блюз,
- голос внука, нашептывающего мне свои секреты.

Я ощущаю

- объятия жены,
- пронизывающий холод и ожог боли”
- биение своего сердца,
- прожилки кленового листа.

Я чувствую

- огонь острого соуса, кусающий за язык
- вкус хрустящих чипсов и йогурта,
- вяжущую горчинку грейпфрута,
- ароматный букет чая с пряностями.

Я благодарен за то, что у меня есть глаза, нос, уши, осязание и язык — пять дверей, через которые входит все благо нашего мира и доброта Господа.

Я благодарен за семью, друзей, за веру и флаг моей родины.

Я благодарен за все. Исполненный благодарности, я говорю:

“Господи, ты дал мне так много. Дай же мне еще чуть-чуть — дай мне благодарное сердце”

Спасибо тебе, Нил” за прекрасные и такие понятные слова!

Мои действия

1. Сегодня я проведу день с благодарностью в своем сердце за все “мелочи жизни”

2. Сегодня я буду _____

...благодаря всегда и за все.

Послание к Ефессянам, 5:20