

ОГЛАВЛЕНИЕ

| | |
|---------------------------------|---|
| Выражение признательности | 3 |
| Предисловие | 7 |

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ ДАЙТЕ ВОЛЮ СВОЕЙ ЭНЕРГИИ

| | |
|---|-----|
| 1. Мечты о счастье | 13 |
| 2. Решения: путь к обретению силы | 27 |
| 3. Сила, формирующая вашу жизнь | 52 |
| 4. Системы убеждений: сила созидания и сила разрушения | 78 |
| 5. Может ли изменение произойти мгновенно? | 117 |
| 6. Как изменить все в своей жизни: наука о нейроассоциативной обусловленности..... | 136 |
| 7. Как добиться желаемого | 167 |
| 8. Вопрос — это и есть ответ..... | 199 |
| 9. Азбука максимального успеха..... | 225 |
| 10. Разгребите камни, повалили стену, сбросьте с себя путы и радостно мчись к успеху: сила общеизвестных метафор | 255 |
| 11. Десять эмоций силы..... | 277 |
| 12. Одержимость, не знающая преград: создание неотразимого будущего... | 306 |
| 13. Десятидневный мыслительный тренинг..... | 347 |

ЧАСТЬ ВТОРАЯ УМЕНИЕ КОНТРОЛИРОВАТЬ — ЭТО ОСНОВНАЯ СИСТЕМА ОЦЕНОК

| | |
|--|-----|
| 14. Ваша система оценок | 363 |
| 15. Жизненные ценности: ваш персональный компас..... | 383 |
| 16. Принципы: если вы несчастливы, то вся причина в этом!..... | 415 |
| 17. Подтверждения: материя жизни..... | 445 |
| 18. Индивидуальность: ключ к процветанию | 465 |

ЧАСТЬ ТРЕТЬЯ СЕМЬ ДНЕЙ, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СФОРМИРОВАТЬ ВАШУ ЖИЗНЬ

| | |
|--------------------------------|-----|
| 19. Эмоции: секрет успеха..... | 491 |
|--------------------------------|-----|

| | |
|--|-----|
| 20. Физиология: темница страданий или дворец радости..... | 493 |
| 21. Отношения: умение брать и давать..... | 506 |
| 22. Финансовое благополучие: какие шаги — такая удача..... | 511 |
| 23. Ваши нормы поведения: будьте безупречны | 530 |
| 24. Управлять своим временем и своей жизнью | 536 |
| 25. Отдых и развлечения: даже Бог взял себе день отдыха! | 540 |

ЧАСТЬ ЧЕТВЕРТАЯ**УРОКИ СУДЬБЫ**

| | |
|--|-----|
| 26. Величайший дар: что может сделать один человек | 543 |
|--|-----|

ВЫРАЖЕНИЕ ПРИЗНАТЕЛЬНОСТИ

Когда я размышляю над важностью этого проекта, то представляю какого-нибудь прославленного футбольного защитника, который бежит по полю с бешеной скоростью в последней четверти игры, уверенно и без особых усилий прорывается сквозь толпу футболистов, сгрудившихся вокруг мяча, и, сделав виртуозный, великолепный пятидесятиметровый удар, забивает победный гол! Болельщики подбадривают его приветственными криками, тренеры охвачены глубоким волнением, а сам защитник упивается моментом славы. Однако это произошло благодаря усилиям всей команды. Защитник в данный момент всего лишь герой публики; а в любой игре, в том числе и жизненной, участвует множество игроков, закулисных героев, также охваченных стремлением победить. Никто не помнит случая, чтобы я не нашел нужных слов, но, когда я начал излагать на бумаге чувства, которые испытываю к многочисленным преданным и удивительно бескорыстным членам семейств, друзьям и помощникам, я растерялся. Весьма трудно установить какую-либо иерархию относительно значимости их вклада в данную работу, так как с самого начала она была действительно результатом усилий всей этой команды.

Что касается моей жены, Бекки, моей матери и четверых моих детей — Ярека, Джоша, Джоли и Тайлера, — то их любовь является главной моей поддержкой. Для меня нет ничего важнее.

Я бесконечно благодарен моим помощникам, Дине Тайтл и Карен Рич, этим двум неутомимым труженицам, которые остались верны убеждению, что своей работой мы вносим существенный вклад в общее дело, — когда требовалось, они просиживали ночи напролет, вдали от своих семей, сопровождали меня в поездках по стране, сохраняя бодрость духа и солидарность. Эта книга не была бы закончена без их беспримерной преданности.

Я выражаю благодарность тем представителям и менеджерам, которые изо дня в день трудились на своих местах, чтобы доставить меня в тот или иной город в переполненные людьми помещения для семинаров; и моим помощникам из «Personal Development Consultants», которые помогли мне доказать преимущества использования на семинарах

видеокассет; благодарю вас за ваше мужество и самоотверженность. А также благодарю «Customer Service Representatives» при «Robbins Research International», которые вдохновляли потребителей предпринимать какие-либо действия и стремиться к дальнейшему росту.

Я благодарен всей моей команде служащих из «Robbins Research International» в Сан-Диего, которые провели сумасшедшие часы, помогая мне запустить мой метод «мозгового штурма» и доказать верность моих предположений.

Моим партнерам и помощникам, особенно моим дорогим друзьям из «Fortune Management», за их трогательную веру в мою невероятную программу.

Слушателям моих семинаров, которые многому меня научили: особую благодарность я выражаю вам за участие в занятиях «Сертификации» в 1991 году, за оказанную поддержку, когда я работал ночи напролет более двух недель, чтобы вовремя выпустить эту книгу.

Благодарю Эрл Стрампелл, чья любовь, дружба и круглосуточная самоотверженная работа по поиску и предоставлению необходимой материальной базы обеспечили мне возможность спокойно работать.

Я бесконечно благодарен доктору Роберту Бэйсу, моему близкому другу, чья мудрая и бескорыстная любовь помогла мне преодолеть весь этот тернистый путь и чей вклад я всегда высоко ценю. Спасибо Вики Сент-Джордж, истинной жемчужине дружбы.

Майклу Хатчисону, постоянно стремящемуся к самосовершенствованию, я глубоко признателен за взаимопонимание. А также моему лучшему другу, Майклу Кейсу: спасибо, дружище, за юмор и смекалку, сочувствие и поддержку. А Алану, Линде и Джошу Хану — за вдохновение и дружбу; я предвижу, что у нас с вами будет насыщенное приключениями будущее.

Благодарю «команду замка», особенно Терезу Лэннон и Элизабет Калфи — хранительниц этой цитадели мужчины — его очага!

Спасибо моим добрым друзьям из «Guthy-Renker Corporation», Грегу Ренкеру, Биллу Гати, Ленни Либерману, Джону Шутьбергу и Джону Заходи, которые совместно со штатом служащих «Cassette Productions» помогли мне распространить за последние два года свыше 7 миллионов аудиокассет с записями философии «Энергии личности» по всему миру.

Спасибо тебе, Питер Габер, за твои подбадривающие телефонные звонки и поддержку — я глубоко ценю наши отношения.

Кену и Мардж Бланшар, за свидания раз в три месяца со мной и Бекки, которые всегда являются для нас источником взаимного восхищения и непоколебимого уважения.

Мартину и Джанет Шин, являющимся поистине образцом страсти, цельности и долга, — вы были поистине светом для меня.

Благодарю всех добровольцев «Anthony Robbins Foundation», бездомных, заключенных, детей и стариков, — вы уже не останетесь прежними, потому что постоянно вносили свой самоотверженный вклад в общее дело.

Роберту Чалдини, Стью Миттлману, Филу Маффетону, Полу Пилцеру и Джону Роббинсу — ваш вклад в эту книгу окажет воздействие на качественный уровень многих людей.

Великому мастеру тэквондо Джун Хи, чья неизменная любовь, преданность и знания вдохновляют меня на большие свершения, мой низкий поклон.

А также обслуживающему персоналу нашего убежища на Фиджи, в Немейле, и жителям соседних деревень Виваль и Нади — своим живым примером вы научили меня новому отношению к жизни как к благословенному дару и радости, пониманию того, что счастье является единственной целью, к которой следует стремиться.

Я снимаю шляпу перед Джэн Миллер и ее компетентной командой и выражаю им мою преданную любовь. Я благодарю еще раз Дика Снайдера, Боба Асахина и Сару Бэйлис за их веру в меня.

Гигантов, на чьих плечах я стою, — учителей, которые в значительной степени способствовали формированию моей философии, стратегий и навыков, — я с радостью приветствую в своей книге «Беспредельная власть».

И наконец, я выражаю свою благодарность всем тем людям, которые стояли «за кулисами» моей деятельности и поддерживали меня, а именно: Кэти Моллер, Сьюзи Гонсалес, Джоан Менг, Нэнси Минкас, Шари Уилсон, Мэри Кент, Валери Фелтс, Ли Лейджан, Дейву Полчино, Черрел Тарантино, Марку Ламму, Роберту Мотту — за художественное оформление, а также ребятам из «Franklin Type» в Нью-Йорке.

Для этих людей не было ничего невозможного. Все мы ожидали чудес, и они приходили во время этой «одиссеи», и мы выросли и стали более сильными в процессе работы. Все вы исполины в моей судьбе.

*Посвящается той неукротимой энергии,
которая дремлет в каждом из вас.
Разбудите ее.*

*А в основном — моей жене, Бекки,
за ее бескорыстную любовь и поддержку.
Я люблю тебя, дорогая.*

ПРЕДИСЛОВИЕ

Будучи главным психологом больницы «Bellevue» в Нью-Йорке, мне приходится видеть слишком много человеческих страданий не только психически больных пациентов, которых мы лечим, но также и «нормального», «здорового» служебного персонала этого учреждения. Я наблюдаю подобного рода несчастья также среди сравнительно преуспевающих, активных людей, которых лечу, занимаясь частной практикой. Страдания и боль не являются неизбежными составляющими жизни, если люди берут под контроль свои убеждения, чувства и поступки с целью изменить свою жизнь. К сожалению, чаще всего они этого не делают. Они чего-то выжидают, затем пытаются переделать неудачный результат, а чаще всего берут на себя роль вечных плакальщиков, которые сетуют на свою горькую участь или изыскивают возможность обрести устойчивость с чьей-то помощью.

Заставить людей осознать, что их жизнь является результатом собственной жизнедеятельности, — далеко не легкая задача... В сущности, эта проблема всегда многогранна. И поэтому я постоянно изыскивал пути использования новых методов и технических приемов, которые можно было бы применить и в этой больнице, и в моей частной практике.

Пять лет назад я впервые услышал о работе Тони Роббинса и посетил один из его семинаров в Нью-Йорке. Я предполагал, что проведу интересный вечер. Но все же пронизательное понимание Тони человеческого поведения и взаимоотношений людей было для меня неожиданностью. В тот вечер я узнал, что Тони разделяет мое убеждение в том, что каждый человек по своей сути может стать психически здоровым, управлять собой и жить полной жизнью. Вскоре после этого я посетил двухнедельные дипломированные курсы Тони и перенес большую часть того, что там узнал, на своих коллег и пациентов. Я назвал эти курсы основным жизненным тренингом. Потом я стал рекомендовать своим пациентам магнитофонные записи и его первую книгу «Беспредельная власть».

И хотя некоторые из моих коллег обижаются или удивляются, когда я рекомендую им работы такого молодого человека, не имеющего известности в научных кругах, те, кто действительно читает или слушает Тони, соглашаются со мной. К тому же Тони обладает талантом

передачи информации в доступной, интересной форме и своеобразным стилем, способствующим легкому усвоению его материала.

В конце концов мы с женой прошли курс «Свидание с судьбой», в котором содержатся многие концепции из последней работы Тони «Разбуди в себе исполина». Этот уик-энд подсказал нам средство для изменения собственных ценностей, принципов и контроля над собой, что позволило в последние два года сделать нашу жизнь гораздо более насыщенной и результативной.

Я смотрю на Тони как на великого тренера в игре, называемой жизнью. Его точная интуиция, интеллект, страсть и чувство долга всегда приходят на помощь в нужный момент и вдохновляют к действию. Читая эту книгу, чувствуешь себя как бы рядом с Тони и ведешь с ним захватывающую, увлекательную беседу. К ней хочется возвращаться снова и снова как к руководству, к которому обращаются, когда жизнь подбрасывает тебе новую проблему или требует немедленных перемен. Она предлагает арсенал средств для долгосрочных изменений, равно как и уроки для обобщения жизненного опыта. В сущности, если многие люди прочтут эту книгу и скрупулезно последуют приведенным в ней рекомендациям, то это может оставить меня и моих коллег без работы.

Фредерик Л. Кован

*Внутри каждого человека есть дремлющие силы;
силы, способные удивить его самого, так как он зачастую
и не предполагает, что обладает ими;
силы, способные перевернуть жизнь, стоит только
поднять их из глубин и привести в действие.*

ОРИСОН СУЭТ МАРДЕН

ЧАСТЬ ПЕРВАЯ

ДАЙТЕ ВОЛЮ
СВОЕЙ ЭНЕРГИИ

1

МЕЧТЫ О СЧАСТЬЕ

Стойкий человек верит в судьбу, а слабый — в удачу.

БЕНДЖАМИН ДИЗРАЭЛИ

Все мы мечтаем... Все мы хотим верить в гармоничность своей души, в то, что обладаем каким-то особым даром, что отличаемся от других или видим мир иначе и можем изменить его к лучшему. В какой-то момент своей жизни у нас создается представление об определенном уровне жизни, к которому мы стремимся и которого заслуживаем. Тем не менее для многих из нас эти мечты окутаны такой плотной пеленой разочарований и рутиной повседневной жизни, что мы не делаем даже попытки их реализовать. У очень многих со временем эта мечта исчезает — а вместе с ней исчезает и желание сформировать свою судьбу. Многие утрачивают то чувство уверенности, которое приводит человека к победе. Делом моей жизни было восстановить мечту и сделать ее реальностью, заставить каждого из нас вспомнить ее и использовать ту неограниченную энергию, которая дремлет в глубине души каждого из нас.

Никогда не забуду того дня, когда мне стало ясно, что я живу в соответствии со своей мечтой. Я летел на своем вертолете с делового совещания, проходившего в Лос-Анджелесе, в Апельсиновую Страну, на один из семинаров. Пролетая над городком Глендейл, я неожиданно узнал одно огромное здание и, остановив вертолет, завис над ним. Посмотрев вниз, я узнал это здание — в нем я работал швейцаром. Это было более двенадцати лет назад!

В те времена я был озабочен тем, чтобы мой «Volkswagen» осилил хотя бы 30-минутный путь до места работы. Вся жизнь была сосредоточена на одной мысли — как бы выжить; я был робким и чувствовал себя одиноким. Но в тот день, зависнув над этим зданием, я подумал: «Как все изменилось за десять лет!» Тогда у меня тоже были мечты, но мне казалось, что они никогда не сбудутся. Сегодня же я пришел к

убеждению, что все мои прошлые неудачи и разочарования явились фактически основой понимания многого, что позволило создать новый уровень жизни, которым я сейчас наслаждаюсь. Продолжая полет на юг вдоль побережья, я видел, как внизу в волнах резвятся дельфины. Это зрелище мы с женой ценили как особый дар жизни. Наконец я достиг Ирвина. Посмотрев вниз, я слегка забеспокоился, увидев, что подъездная дорога к месту проведения семинара забита плотной вереницей машин длиной, быть может, в полтора километра. И я подумал: «Ну, приятель, что бы там ни случилось, надеюсь, это не мешает людям вовремя приехать сегодня вечером на твой семинар».

Но, когда я опустился на вертолетную площадку, моим глазам открылась совсем иная картина: охрана пыталась удержать многотысячную толпу как раз в том месте, где я собирался приземлиться. И вдруг я понял, в чем дело. Вся эта автомобильная кутерьма была создана людьми, собравшимися *по моему поводу!* И хотя я ожидал приблизительно 2000 посетителей, приехали 7000 человек — и это на площади, способной вместить лишь около 5000! Когда я сошел с вертолетной площадки, меня окружили сотни людей, желавших обнять меня или сказать, какое благотворное влияние оказала моя работа на их жизнь.

Истории, которые они мне поведали, были удивительны. Одна мать представила меня своему сыну, которому дали прозвище «суперактивного» и «инвалида-интеллектуала». Пользуясь принципами **управления состоянием человека**, которым учит данная книга, эта женщина не только смогла отучить сына от ритамина (наркотика), но и заставила его переехать в Калифорнию, где он прошел повторное тестирование и получил оценку — высокий интеллект! Если бы вы видели его лицо в тот момент, когда она сообщила мне его новое прозвище! А один джентльмен рассказал о том, как избавился от пристрастия к кокаину благодаря использованию некоторых методов **обусловленного успеха**, о котором вы узнаете в этой книге. Одна супружеская чета поделилась со мной своими проблемами: после тридцати лет супружеской жизни они были на грани развода, когда познакомились с **индивидуальными принципами**. Какой-то торговец сказал мне, что его месячная прибыль за полгода подскочила с 2000 до 12 000 долларов, а один предприниматель смог увеличить корпоративные доходные статьи за восемнадцать месяцев до 3 миллионов, применяя принципы **качественных вопросов и контроля за эмоциями**. Симпатичная молодая женщина показала мне свою прежнюю фотографию: она сбросила двадцать килограммов, используя принципы **системы рычагов**, которые детально описаны в этой книге.

Я был так глубоко тронут чувствами, переполнявшими этих людей, что у меня перехватило дыхание и какое-то время я не мог гово-