

# Робин Шарма

## 110 уроков жизни

### 110 уроков жизни

\* \* \*

1. Спите меньше. Это поможет вам сделать вашу жизнь более полной и продуктивной. Большинству людей достаточно 6 часов сна для хорошего состояния здоровья. Попробуйте в течение 21 дня вставать на час раньше, и это превратится в привычку. Помните: важно качество сна, а не его количество. И представьте себе, что у вас появится 30 дополнительных часов на то, что действительно важно.

2. Выделите один час утром на самосовершенствование. Медитируйте, представляйте свой день, читайте вдохновляющие тексты, которые зададут тон вашему дню, слушайте мотивационные записи или читайте великие книги. Используйте это спокойное время, чтобы наполнить ваш дух силой и энергией для ожидающего вас напряжённого дня. Раз в неделю наблюдайте восход солнца или выходите на природу. Хорошее начало дня — это очень эффективный способ самообновления.

3. Не позволяйте мелочам отвлекать вас от важных вещей. Спросите себя: «Использую ли я своё время и энергию наилучшим образом?» Управление временем — это управление жизнью, поэтому относитесь к своему времени с большой заботой.

4. Используйте метод резиновой ленты для того, чтобы приучить ваш ум концентрироваться на самых положительных элементах вашей жизни. Оденьте резиновую ленту на запястье. Каждый раз, когда отрицательные мысли приходят вам в голову, дёрните за резиновую ленту. Ваш мозг начнёт ассоциировать боль с

отрицательным мышлением, и вскоре у вас выработается сильный положительный склад ума.

**5.** Всегда отвечайте на телефонные звонки с энтузиазмом в голосе и проявляйте ваше уважение к звонящему. Хорошие телефонные манеры очень важны. Чтобы дать звонящему почувствовать ваш авторитет, встаньте. Это добавит убедительности вашему голосу.

**6.** На протяжении дня всех нас посещают вдохновение и отличные идеи. Положите в свой бумажник набор небольших карточек и ручку, чтобы записывать эти идеи. Когда вы придёте домой, положите эти карточки на видном месте и просматривайте их время от времени. Как отмечал Оливер Уэнделл Холмс: «Человеческий ум, увеличившийся на новую идею, никогда не возвращается к прежним размерам».

**7.** Отведите воскресный вечер для себя и строго соблюдайте эту привычку. Используйте это время, чтобы спланировать новую неделю, представить ожидающие вас встречи и то, чего вы хотите достичь на этих встречах, прочитать новые материалы и книги, послушать тихую успокаивающую музыку и просто расслабиться. Эта привычка будет служить вам якорем, который поможет вам быть сконцентрированным, мотивированным и эффективным в течение всей следующей недели.

**8.** Всегда помните главный принцип, что качество вашей жизни — это качество вашего общения. Это ваше общение с другими и, что ещё важнее, ваше общение с самим собой. Вы получаете то, на чём концентрируетесь. Если вы ищете положительные вещи, вы их и получаете. Это основной закон природы.

**9.** Концентрируйтесь на цели, а не результате. Другими словами, делайте дело потому, что вам нравится это делать, или потому, что это кому-то поможет, или потому, что это ценное упражнение. Не делайте это ради денег или признания. Это придёт само собой. Так устроен мир.

**10.** Смейтесь пять минут перед зеркалом каждое утро. Так делает Стив Мартин. Смех активизирует многие полезные элементы в нашем организме. Смех также возвращает организм в сбалансированное состояние. Смехотерапия регулярно используется для лечения различных заболеваний и является удивительным лекарством от жизненных проблем. Ребёнок в возрасте 4 лет смеётся в среднем 500 раз в день, а взрослый с трудом делает это 15 раз в день. Оживите привычку смеяться, и ваша жизнь станет более живой.

**11.** Зажигайте свечу, когда вы читаете по вечерам. Это очень расслабляет и создаёт удивительную успокаивающую атмосферу. Превратите свой дом в оазис, удалённый от внешнего мира. Наполните его прекрасной музыкой, прекрасными книгами и прекрасными друзьями.

**12.** Чтобы улучшить вашу концентрацию, считайте шаги во время ходьбы. Это очень эффективный метод. Сделайте шесть шагов при вдохе, задержите дыхание ещё на 6 шагов, а затем на следующих 6 шагах выдохните. Если 6 шагов для вас слишком много, делайте это на удобный вам счёт. После этого упражнения вы почувствуете себя посвежевшим, внутренне спокойным и сконцентрированным. Люди слишком часто позволяют своему уму быть заполненным всякой чепухой. Все люди, работающие на пике своих способностей, ценят силу спокойного ума, который постоянно сконцентрирован на важных задачах.

**13.** Научитесь эффективно медитировать. Ум от природы очень шумная машина, которая хочет перескакивать от одной темы к другой, как непривязанная обезьяна. Нужно научиться ограничивать и дисциплинировать свой ум, если вы хотите достичь чего-то существенного. Медитация в течение 20 минут утром и 20 минут вечером даст вам удивительные результаты, если вы будете делать это регулярно в течение 6 месяцев. Учёные мудрецы Востока пропагандируют многочисленные преимущества медитации уже более 5,000 лет.

**14.** Научитесь быть спокойным. Человек в среднем проводит менее 30 мин. в месяц в полной тишине и спокойствии. Выработайте привычку сидеть тихо и наслаждаться тишиной хотя бы 10 минут в день. Просто думайте о том, что важно для вас в жизни. Размышляйте о вашей миссии. Молчание действительно золото. Как сказал однажды мастер Зен, это пространство между решётками, которые держат клетку.

**15.** Улучшайте свою силу воли. Вот некоторые идеи, которые помогут вам укрепить волю и стать более сильной личностью.

Не позволяйте уму колебаться как лист бумаги на ветру. Работайте над тем, чтобы он всё время был сконцентрирован. Если вы что-то делаете, не думайте ни о чём другом. Идя на работу, считайте шаги от дома до офиса. Это нелегко, но ваш ум вскоре поймёт, что вы им управляете, а не наоборот. Ваш ум в конце концов должен стать таким же спокойным, как пламя свечи в углу, где нет сквозняка.

- Ваш ум похож на мышцу. Сначала его нужно натренировать, а уже потом толкать вперёд, чтобы он стал сильнее. Это может быть больно вначале, но улучшение непременно наступит и самым положительным образом отразится на вашем характере. Когда вы голодны, потерпите час до следующего приёма пищи. Когда вы трудитесь над тяжёлой задачей и ваш ум подталкивает вас взять свежий журнал или встать и поговорить с кем-то, чтобы отдохнуть, обуздайте этот порыв. Вскоре вы сможете часами находиться в сконцентрированном состоянии. Исаак Ньютон, один из величайших физиков, однажды сказал: «Если я и принёс людям какую-то пользу, то только благодаря терпеливому мышлению». У Ньютона была удивительная способность сидеть спокойно и думать без перерыва долгие периоды времени. Если он смог это в себе развить, вы тоже сможете.

- Вы можете также воспитать силу воли ограничениями в вашем поведении с другими людьми. Говорите меньше (используйте правило 60/40 = слушайте 60% времени и говорите не более 40%). Это не только сделает вас более популярным, но вы познаете много мудрости, так как все, кого мы встречаем каждый день, могут нас

чему-то научить. Ограничивайте привычку сплетничать или осуждать тех, кто, по вашему мнению, допустил ошибку. Перестаньте жаловаться и превратите себя в жизнерадостную, энергичную и сильную личность. Вы окажете большое воздействие на других людей.

- Когда в вашем уме появляется отрицательная мысль, немедленно замените её положительной. Положительное всегда доминирует над отрицательным, и ваш ум должен быть приучен всегда думать о лучшем. Негативное мышление — это процесс, в котором негативные схемы возникают вновь и вновь. Освободитесь от всех ограничений и станьте сильным позитивным мыслителем.

**16.** Сделайте попытку сохранять юмор в течение дня. Это не только полезно с физической точки зрения, но и рассеивает напряжение в трудных условиях и создаёт отличную атмосферу, где бы вы ни находились. Недавно сообщалось, что у племени Таурипан в Южной Америке есть ритуал, по которому они просыпаются среди ночи и рассказывают друг другу шутки.

**17. Научитесь управлять своим временем. В неделе приблизительно 168 часов. Этого достаточно для достижения желаемых целей. Строго распределяйте своё время. Выделяйте несколько минут каждое утро, чтобы спланировать свой день. Планируйте согласно своих приоритетов и концентрируйтесь не только на срочных, но не главных задачах (например, многочисленные телефонные звонки), но особенно на тех, которые важны, хоть и не срочны, потому что именно они и развивают вас как личность и профессионала. Важные и не срочные дела — это те дела, которые дают важные долгосрочные результаты и включают стратегическое планирование, развитие взаимоотношений и профессиональное образование. Никогда не позволяйте самым важным вещам отодвигаться на задний план по сравнению с теми, которые менее всего важны для вас.**

**18.** Контактируйте только с положительными, сфокусированными людьми, у которых вы можете учиться и которые не будут истощать вашу энергию жалобами и плохим настроением.

Развивая взаимоотношения с теми, кто предан постоянному совершенствованию и стремится достичь лучшего в жизни, вы обретёте много попутчиков на пути к достижению той цели, которую вы перед собой поставили.

**19.** Говорят, что Стивен Хокинг, один из великих современных физиков, сказал, что мы живём на небольшой планете очень средней звезды, расположенной на окраине одной из сотен миллионов галактик. Так ли серьёзны ваши проблемы в свете этого? Вы живёте на этой земле совсем недолго. Почему не посвятить себя тому, чтобы получать только хороший опыт? Почему не посвятить себя тому, чтобы оставить хорошее наследство миру? Сядьте и составьте список всего того, что у вас есть. Начните со здоровья членов семьи — мы часто принимаем это как должное. Запишите, в какой стране вы живёте и что вы едите. Не останавливайтесь, пока не составите список из 50 пунктов. Раз в несколько дней просматривайте этот список, и вы увидите, как богата ваша жизнь.

**20.** У вас должна быть миссия в жизни. Это набор принципов, которые определяют, в каком направлении вы двигаетесь и где вы хотите быть в конце жизни. Миссия воплощает ваши ценности. Это ваш личный маяк, который не позволяет вам сбиться с пути вашей мечты. Раз в месяц выделите несколько часов, чтобы записать 5–10 принципов, которые будут управлять вашей жизнью и всегда держать вас в фокусе. Примером может быть постоянно служить другим, быть хорошим гражданином, разбогатеть или стать сильным лидером. Какой бы ни была миссия вашей жизни, регулярно оттачивайте и пересматривайте её. Тогда, если произойдёт что-то неблагоприятное или кто-то попытается свернуть вас с вашего пути, вы быстро вернётесь на избранный путь.

**21.** Никто не может обидеть или оскорбить вас без вашего разрешения. Один из золотых ключей к счастью и большому успеху — это ваша интерпретация событий, разворачивающихся перед вами. Люди, добившиеся большого успеха, являются мастерами интерпретации. Люди, добившиеся величия, развили у себя

способность интерпретировать отрицательные события как позитивный вызов, который помогает им расти и продвигаться вверх по лестнице успеха. Нет отрицательного опыта, есть только опыт, который способствует вашему развитию и укрепляет ваш характер, чтобы вы могли подниматься на новые высоты. Нет неудач, есть только уроки, которые мы из них извлекаем.

**22. Научитесь быстро читать. Чтение — это мощный способ накопить многолетний опыт всего за несколько часов учёбы. Например, большинство биографий отражают стратегию и философию великих лидеров или выдающихся личностей. Прочитайте их и возьмите за образец. Быстрое чтение позволит вам поглощать большое количество материала в сравнительно короткое время.**

**23. Помните имена людей и хорошо относитесь ко всем. Эта привычка, вместе с энтузиазмом, — один из самых главных секретов успеха. Все в этом мире носят воображаемый значок: «Я ХОЧУ ЧУВСТВОВАТЬ СЕБЯ ВАЖНЫМ И ОЦЕНЁННЫМ»**

**24. Будьте нежным, как цветок, когда речь идёт о доброте, и резким, как гром, когда речь идёт о принципах. Будьте всегда учтивы и вежливы, но не позволяйте собой манипулировать. Позаботьтесь, чтобы к вам всегда относились с уважением.**

**25. Никогда не обсуждайте своё здоровье, финансовые дела и другие личные проблемы с людьми, не относящимися к вашей семье. Будьте очень дисциплинированы в этом вопросе.**

**26. Будьте правдивы, упорны, скромны и щедры.**

**27. Принимайте тёплую ванну в конце длинного продуктивного дня. Вознаграждайте себя даже за мелкие достижения. Уделяйте время восстановлению ума, тела и духа. Это поможет вам осуществить все важные цели и перейти на новый уровень активности.**

**28.** Научитесь управлять своим дыханием — оно непосредственно связано с источником вашей энергии. Ум тесно связан с дыханием. Например, когда ум возбуждён, дыхание становится быстрым и поверхностным. Когда вы расслаблены и сконцентрированы, вы дышите глубоко и спокойно. Практикуя глубокое брюшное дыхание, вы вырабатываете спокойное, уравновешенное поведение и остаётесь спокойным в самой острой ситуации. Помните правило восточных горцев: «Правильно дышать — значит правильно жить».

**29.** Признавайте и культивируйте самовнушение. Это незаменимый инструмент активной деятельности. Очень важно использовать методики, применяемые спортсменами и общественными деятелями, для собственного усовершенствования. Если вы хотите иметь больше энтузиазма, повторяйте: «У меня сегодня больше энтузиазма, и я ежедневно улучшаю это качество в себе». Повторяйте это снова и снова. Купите блокнот и запишите в нём эту мантру 500 раз. Делайте это регулярно в течение трёх недель — и вы почувствуете, как развивается в вас эта черта. Эту стратегию индийские мудрецы применяли тысячи лет, чтобы помочь своему духовному и умственному развитию. **Не отчаивайтесь, если не получите немедленных результатов, они обязательно будут.** Произнесённое слово имеет огромное влияние на ум.

**30.** Ведите дневник, чтобы следить за своим продвижением и излагать свои мысли. Запись не только ваших достижений, но и проблем — один из самых эффективных методов, помогающих избавиться от привычки переживать по незначительным поводам, приучить себя пребывать в оптимальном состоянии и развивать точность мысли.

**31.** Стресс — это ваш ответ на происходящие события. Одно и то же событие вызывает разные отклики у разных людей. Например, выступление перед публикой вызовет страх у неопытного спикера, а сильный оратор увидит в этом возможность поделиться своими



мыслями. Понимание того, что кажущимся негативным эффектом события или задачи можно умственно управлять, чтобы перевести в положительное русло, поможет вам всегда добиваться наилучших результатов.

**32. Прочитайте книгу «Семь привычек эффективных людей» Стивена Кови. В ней вы найдёте кладёзь мудрости и советы по дальнейшему развитию вашего характера и улучшению ваших взаимоотношений с людьми.**

**33.** Постоянно работайте с аудиокассетами. Сейчас в этом формате можно найти много программ и книг по самосовершенствованию. Слушайте эти материалы по дороге на работу, в очереди в банке или когда вы моете вечером посуду. Превратите вашу машину в колледж на колёсах и используйте время в дороге для углубления ваших знаний. Можно научиться продуктивно использовать любое время. Используйте такие возможности для учёбы и постоянно расширяйте горизонты вашего ума и его огромный потенциал.

**34.** Попробуйте поститься раз в две недели. В такие дни пейте фруктовые соки и ешьте только свежие фрукты. Вы почувствуете лёгкость и прилив энергии. Пост также оказывает благотворное влияние на вашу силу воли, так как вы подавляете импульс в мозгу, призывающий вас больше есть.

**35.** Поставьте в офисе плеер и слушайте мягкую успокаивающую музыку в течение дня. Поставьте в офисе бутылочки с ароматизирующими веществами и повесьте картины. Магия ассоциации сделает вашу работу более приятной. Если вы куда-то летите, проведите хотя бы полчаса в книжном магазине в аэропорту. Там всегда можно найти новейшие книги и кассеты по самосовершенствованию.

**36. Прочитайте книгу «Как человек думает» Джеймса Аллена. И не один раз, а постоянно перечитывайте её. В ней**

**содержится огромное количество бесценных мудрых советов, как прожить более полную и счастливую жизнь.**

**37.** Помните, что способность прощать — это добродетель, данная немногим, но она очень важна для поддержания спокойствия ума. Марк Твен писал, что прощение — это аромат, который фиалка источает на каблук, который её растоптал. Практикуйте прощение в тех ситуациях, где оно кажется особенно трудным. Если вы будете регулярно использовать ваши мышцы эмоционального прощения, мелкие обиды и замечания не будут вас трогать, и ничто не будет проникать в ваш спокойный склад ума.

**38.** Опустошайте свою чашку. В полную чашку ничего не помещается. Точно так же, человек, который считает, что ему нечему больше учиться, быстро закоснеет и не будет двигаться вперёд. Настоящий признак зрелой личности — это отношение ко всему происходящему как к возможности учиться. Даже у учителей есть учителя.

**39.** «Двухминутный ум» — прекрасное упражнение для выработки концентрации. Просто смотрите на вторую стрелку ваших наручных часов в течение 2 минут и ни о чём не думайте. Сначала ваш ум будет отвлекаться, но после 21 дня тренировок ваше внимание перестанет рассеиваться. Одна из самых великих черт, которую может развить в себе человек для достижения успеха, — это способность концентрироваться длительные периоды времени. Научитесь наращивать свои концентрационные мышцы, и любая задача будет вам по плечу.

**40.** Выпивайте стакан тёплой воды перед выступлением. Рональд Рейган использовал эту стратегию, чтобы тембр его голоса был мягким и медовым. Владение искусством выступлений перед аудиторией — благородная цель. Посвятите себя этой цели. Вас будут оценивать по качеству ваших коммуникационных навыков.

**41.** Когда вы встречаете кого-то стоя, стойте ровно и прочно.

Очевидный признак несконцентрированного, слабого ума — постоянное ёрзание, бегающие глаза и поверхностное дыхание.

**42.** Действуйте жёстко — и вы будете жёстки. Имейте мужество и вдохновляйте других своими действиями. Но всегда будьте внимательны.

**43.** Не спрашивайте, что может для вас сделать мир, но спрашивайте, что вы можете сделать для мира. Сделайте служение другим важной целью вашей жизни. Это самое благородное вложение времени. Помните: на закате вашей жизни, когда всё уже сказано и сделано, качество вашей жизни определится качеством вашего вклада в жизнь других людей. Оставьте богатое наследство тем, кто вас окружает.

**44.** Раз в неделю вставайте на рассвете. Это волшебное время дня. Пойдите на прогулку или просто послушайте старые записи Эллы Фитцджеральд. Примите долгий горячий душ и сделайте 100 отжиманий. Прочитайте классическую книгу. Вы почувствуете себя живым и полным сил.

**45.** Будьте всегда немного сдержанны. Не позволяйте никому знать о вас все. Культивируйте загадочность.

**46.** Овладейте искусством публичных выступлений. Есть очень мало природных спикеров. Один известный юрист ужасно заикался, но благодаря мужеству и силе убеждения он превратился в прекрасного оратора. Возьмите в качестве образца спикера, которого вы считаете высоко эффективным и влиятельным. Представьте себе этого человека. Стойте как он, улыбайтесь как он и разговаривайте как он. Результаты удивят вас.

**47.** Ищите мотивационных спикеров, занимающихся проблемами воспитания характера и долгосрочного успеха. Поставьте перед собой цель посещать мотивационные лекции каждый месяц, чтобы постоянно помнить о важности личностного роста. На 2-часовом

семинаре вы сможете научиться тем методикам, на изучение и усовершенствование которым другим людям понадобились многие годы. У вас не должно быть ощущения, что у вас нет времени на сбор новых идей, ведь вы делаете это для себя.

**48.** Прочитайте прекрасную книгу Денниса Вули «Открыть счастье». Она обязательно откроет новые горизонты в вашем поиске оптимального состояния здоровья и счастья.

**49.** Чтобы улучшить концентрацию, прочитайте абзац в книге, которую вы никогда раньше не открывали. Затем попробуйте воспроизвести его слово в слово. Практикуйте это 5 минут в день и наслаждайтесь результатами.

**50.** Попробуйте принять участие в забеге сначала на 5 км, а затем на 10 км. Адреналин, полученный от возможности бежать с несколькими сотнями других здоровых людей, возбуждает. Постоянно расширяйте границы ваших способностей — и ваш потенциал быстро раскроется. Помните: ваш организм даёт только то, что вы просите.

**51.** Запахи — эффективное средство вхождения в состояние релаксации. Запахи оказывают ощутимое влияние на ваш склад ума и на настроение. Купите гвоздичное и апельсиновое масла-эссенции в магазине органических продуктов. Налейте несколько капель масла в чашку с кипящей водой и вдыхайте ароматный пар в течение нескольких минут. Оставьте посуду с маслами в комнате, где вы отдыхаете. Вы ощутите умиротворённость и спокойствие. Например, недавно установлено, что слабый запах яблока в комнате способствует более спокойному сну.

**52.** Выработайте в себе привычку гулять полчаса после вечернего приёма пищи. Лучше всего гулять в естественной обстановке. Ходьба, возможно, самое идеальное упражнение, придуманное природой. Когда вы гуляете, не думайте ни о работе, ни о счетах, ни о проблемах, которые у вас возникают, — это нейтрализует преимущества ходьбы. Просто наслаждайтесь прогулкой. Отмечайте

богатство природы вокруг вас. Пусть ваши чувства впитывают красоту природы и чистоту воздуха.

**53.** Начните поднимать тяжести в спортзале. Сильные люди обычно крепки духовно. Совсем не обязательно терять физическую и духовную силу с возрастом. Люди в 75 лет участвуют в марафонах, 80-летние женщины занимаются альпинизмом, а 90-летние дедушки и бабушки живут богатой, продуктивной жизнью. Сколько бы вам ни было лет: 19 или 93, оставайтесь в форме и страстно относитесь к жизни.

**54.** Никогда не ссорьтесь с человеком, на которого вы работаете, — вы потеряете больше, чем просто аргумент в споре.

**55.** Если говорить о деловой одежде, тёмные костюмы (тёмно-синий и чёрный) отражают силу, искущённость и власть. Вы когда-нибудь видели премьер-министра или президента в светлом костюме?

**56.** Регулярно посылайте написанные от руки записки вашим клиентам и деловым партнёрам для укрепления контактов. Разработайте систему, которая напоминала бы вам о необходимости посылать что-нибудь ценное этим людям хотя раз в 4 месяца. Посылайте им открытки, когда вы в отпуске. Если вам придётся купить несколько сотен открыток и потратить час на их написание, не волнуйтесь. Это исключительно эффективное вложение времени. Ещё одна идея — послать новую интересную статью вашим партнёрам вместе с запиской, написанной от руки, в которой сказано, что вам кажется, что эта статья их заинтересует, и что вы по-прежнему цените их дружбу. Построение хороших взаимоотношений должно всегда быть в центре внимания, будь вы главный исполнительный директор, студент, продавец или родитель.

**57.** Два краеугольных камня счастливой, радостной жизни — это равновесие и умеренность. Нужно поддерживать равновесие всех видов деятельности и не делать ничего чересчур.

**58.** Пейте жасминовый чай, который можно купить в любом магазине китайских трав. Он прекрасен для вашего здоровья и очень расслабляет. Также попробуйте положить несколько кусочков свежего имбиря в чашку с горячей водой — и вы получите прекрасный чай, который восстановит вашу энергию и позволит вам поддерживать отличную физическую форму.

**59.** Помните, что эффективное управление временем делает вас более гибким. Оно позволяет вам делать то, что вы действительно хотите делать, а не то, что вы вынуждены делать.

**60.** Не воспринимайте книги по развитию личности на веру. Читайте их и берите из них те полезные идеи, которые вам нужны. Некоторые люди считают, что нужно делать всё, что рекомендуют в таких книгах, и впадают в крайности. В каждой книге можно найти хотя бы один полезный инструмент или методику. Берите то, что вам необходимо, и отбрасывайте то, что вам не подходит.

**61.** Станьте искателем приключений. Станьте снова ребёнком. Раз в несколько месяцев планируйте новые удивительные приключения: катание на плотах, виндсёрфинг, ныряние с аквалангом, альпинизм, боевые искусства, плавание на яхтах, рыбалка в море или кемпинг. Это даст вашей жизни перспективу, укрепит ваши связи с теми, с кем вместе вы будете этим заниматься, и будет поддерживать в вас бодрость и молодость.

**62.** Проводите время на природе. Природный пейзаж оказывает сильное влияние на ваши чувства, что, в свою очередь, ведёт к обновлению и умиротворённости. Люди, действующие на пике своей активности, всегда понимали важность возврата к природе. Начните выезжать на пикники или просто совершайте прогулки в лесу. Отдыхайте у тихо журчащего ручья. Посадите свой маленький сад, который станет вашим личным оазисом среди шумного города. Культивируя дружбу с природой, вы обретёте покой, удовлетворение, а ваша жизнь станет богаче.

**63.** Помните, как мудрецы говорили: «В здоровом теле здоровый дух»? Никогда не забывайте о своём теле, которое тесно связано с умом. Это ваш храм. Давайте ему самое лучшее топливо, тренируйтесь ежедневно и заботьтесь о нём так, как вы бы заботились о вашей самой большой ценности — ведь ваше тело и является такой ценностью.

**64.** Будьте очень сильным, чтобы ничто не нарушало спокойствия вашего ума. Один известный боксёр был очень несчастным. Когда его спросили, в чём причина, он сказал, что позволил себе отрицательные мысли. Ограничивайте ваши желания и будьте целеустремлённым. Постоянная практика облегчает этот процесс. Вы не можете позволить себе роскошь хотя бы одной отрицательной мысли.

**65.** Не ешьте три часа до сна. Это обеспечивает более мягкое переваривание пищи и более спокойный сон. Чтобы спать глубоким, освежающим сном, не забывайте ежедневно заниматься спортом и расслабляться час перед сном. Не берите работу в кровать и не думайте ни о чём, что может вас взволновать. Погружайтесь в сон как ребёнок, которому поют нежную колыбельную. И наконец, как говорил Леонардо да Винчи: «Хорошо проведённый день приносит счастливый сон».

**66.** Заботьтесь о своей репутации. Если она хорошая, она поднимет вас на самую большую высоту. Но если она запятнана, очистить её будет нелегко. Всегда размышляйте над тем, как вы действуете. Не делайте ничего такого, о чём было бы стыдно рассказать матери. Наслаждайтесь жизнью, но всегда умеряйте это наслаждение здравым смыслом и благоразумием.

**67.** Найдите наставников, с которых вы хотите брать пример и которые будут сопровождать вас в пути. Все ошибки в мире уже когда-то кем-то были совершены. Почему бы вам не воспользоваться опытом других? Найдите кого-то, у кого есть мудрость и внимание к другим, то есть, найдите зрелого человека.

Ваш наставник должен заботиться о ваших интересах и быть достаточно старше вас. Все хотят быть оценёнными, и даже самые занятые руководители найдут время помочь человеку, который уважает их и ценит их советы.

**68.** Составьте список всех ваших слабостей. По-настоящему уверенный в себе и просвещённый человек знает свои слабости и методически стремится их исправить. Помните, что даже у самых великих и сильных людей есть слабости. Некоторым просто удаётся их скрывать. С другой стороны, познавайте свои лучшие качества и культивируйте их.

**69.** Никогда не жалуйтесь. Пусть вас знают как положительную, сильную, энергичную и полную энтузиазма личность. Тот, кто жалуется, всегда циничен и во всём ищет отрицательное. Такой человек отпугивает людей и редко добивается успеха. С чисто психологической точки зрения, все создаётся дважды: сначала в уме, а затем в реальности. Концентрируйтесь на положительном. Будьте тверды духовно, чтобы ничто не могло свернуть вас с намеченного пути к успеху. Представляйте то, чего вы хотите, и крепко в это верьте. Это обязательно произойдёт.

**70.** Прощайте друзьям слабости. Если вы ищете недостатки, вы их обязательно найдёте. Будьте достаточно зрелыми: не обращайтесь внимания на мелкие недостатки других и ищите то хорошее, что есть изначально в каждом человеке. У любого человека есть чему научиться: интересная история, хорошая шутка или жизненный урок. Впитывайте это в себя, и вы многому научитесь. Друзья очень важны для счастливой жизни, особенно те, кто был с вами и в радости, и в горе. Много работайте над тем, чтобы сделать дружеские отношения, и вообще все отношения, прочнее и богаче. Звоните друзьям, покупайте им в подарок книги или другие предметы, от которых они получают удовольствие. «Закон фермы» применим к межличностным отношениям и ко всей остальной жизни — вы собираете урожай только с того, что посеяли, и чтобы иметь хороших друзей, нужно в первую очередь самому быть таким другом.



**71.** Будьте добры, внимательны и вежливы. Будьте также проницательны и знайте, когда быть жёстким и мужественным. Это признак хорошо сформированного характера, и вы обязательно будете вызывать уважение. Очень полезно читать книги, в которых говорится, как укрепить дружеские взаимоотношения: будьте внимательным слушателем, оказывайте людям настоящее уважение и оттачивайте другие межличностные навыки. Но чтобы добиться настоящего успеха, нужно понимать, что житейская мудрость и проницательность — это важнейшие черты, которые необходимо в себе воспитывать. Станьте экспертом по психологии личности и научитесь определять людскую сущность. Не позволяйте себя использовать и отдавайте себе отчёт в том, что происходит вокруг вас. Не опускайтесь до мелких сплетен и внутриофисных склок, но понимайте, что они действительно существуют, и знайте, что происходит за вашей спиной. Так поступает каждый большой лидер.

**72.** Создавайте свой имидж как высоко компетентной, сильной, дисциплинированной, спокойной и порядочной личности. Найдите правильное соотношение между вашим имиджем для окружающего мира и вашим характером. Создавайте ощущение тайны вокруг себя, потому что по-настоящему умный человек никогда не открывает все карты. Никому не рассказывайте все о себе, своих стратегиях и устремлениях. Добившиеся успеха граждане этого мира думают трижды, прежде чем что-то сказать, потому что вырвавшееся слово не поймаешь. Демонстрируйте лёгкость во всём, что вы делаете, и люди будут считать вас талантливым от природы. Говорите только хорошее, и люди всегда будут стремиться к вам. Никогда не говорите о других плохо, и все будут знать, что вы не осуждаете людей за их спиной. Работайте над совершенствованием своего характера и соблюдайте высокие принципы в жизни.

**73.** Помните хорошее правило: «Фамильярность вызывает пренебрежение». Звезды всегда находятся высоко над землёй. Соблюдайте дистанцию от всех, кроме самых близких людей. Если люди видят и знают о лидере все, он теряет свою ауру, а вместе с ней

авторитет и таинственность. Например, Рональд Рейган был известен всем как прекрасный лидер. Он тщательно культивировал свой имидж простого, заботливого политика, для которого на первом месте стояли интересы США. На международных встречах лидеров он привлекал внимание и уважение своими тёмными костюмами и атрибутами власти, такими как политические советники, офицеры охраны и длинная вереница лимузинов. Его появление всегда ассоциировалось с властью и силой. Вы когда-нибудь видели его без рубашки возле бассейна? Или в халате после долгого сна, небритого и непричёсанного? Сотрудники Рейгана никогда не позволяли такое увидеть, потому что это нарушало имидж власти. В эпоху Клинтона всё изменилось, и вы могли видеть, как Президент ест гамбургер и носит бейсбольную кепку с деловым костюмом. Это нравится публике, и Президент Клинтон был нам гораздо ближе и казался одним из нас.

**74.** Научитесь организовывать своё время. Если вы тщательно распределяете своё время и живёте по чёткому расписанию, это не значит, что вы становитесь негибким человеком. Наоборот, правильная организация позволяет вам добиваться важных целей, одновременно наслаждаясь свободным временем. Хорошая организация высвобождает больше времени на отдых. Вы включаете отдых в недельный план, как и другие дела, которые могут казаться более срочными. Ничто не приносится в жертву. Выработайте в себе дисциплину и перестаньте тратить время на все срочные, но не очень важные дела, (например, звонки по телефону), и сконцентрируйтесь на том, что действительно имеет значение для вашей жизненной миссии. Такая деятельность включает время на самообновление и размышление, создание прочных взаимоотношений, основанных на доверии и взаимном уважении, время для физических упражнений, время для чтения и глубоких размышлений и время для служения другим людям.

**75.** Будьте хорошо информированы о текущих событиях, книжных новинках и популярных направлениях. Многие пиковые исполнители читают 5–6 газет в день. Не нужно читать всё, что

напечатано в каждой газете. Научитесь выбирать, что прочитать сейчас, что пропустить, а что вырезать и прочитать в другой раз (многие добившиеся успеха люди просматривают множество журналов и газет, вырезая интересные статьи, которые они затем складывают в папку, чтобы прочитать в свободное время). Знание — сила. Кем бы вы ни были, вы можете коренным образом изменить свою жизнь и жизнь окружающих вас людей с помощью всего лишь одной идеи. Спросите об этом у Гейтса, Эдисона и Белла.

**76.** Выбирая партнёра для жизни, помните, что это самое важное решение вашей жизни. Брак даёт вам 90% поддержки, счастья и достижений, поэтому подходите к выбору партнёра с умом. Ищите такие качества, как привязанность, чувство юмора, ум, целостность, зрелость, темперамент, совместимость и то чувство «химии», которое так трудно описать. Если эти черты присутствуют, ваш брак может быть очень успешным. Не спешите и не позволяйте никому влиять на ваше решение.

**77.** Никогда не обсуждайте ни с кем вашу работу над совершенствованием вашей личности. Ваша стратегия развития ума и духа принадлежат только вам. Другие люди могут не понимать значения самосовершенствования и потом, когда вы добьётесь успеха, приуменьшить его, сказав, что вы полагались на готовые методики. Поэтому не распространяйтесь о том, как вы работаете над собой.

**78.** Внесите в расписание вашей недели время для расслабления и строго его соблюдайте. Вы ведь не подумаете запланировать что-нибудь на то время, когда у вас назначена встреча с президентом компании или с вашим лучшим клиентом, так зачем же откладывать время, предназначенное для вас самих? Нам нужно время для самих себя, чтобы поразмышлять, расслабиться и перезарядить батареи. Такое распределение времени позволяет нам сохранять эффективно работать, и поэтому особенно ценно.

**79.** 83% ощущений мы воспринимаем глазами. Чтобы

действительно сконцентрироваться на чём-то, закройте глаза, и то, что вас отвлекает, уйдёт.

**80.** Будьте хозяином своей воли и слугой своей совести.

**81.** Выработайте прекрасную привычку ежедневно плавать. Это укрепит ваше здоровье, позволит вам расслабляться и концентрироваться и быть в хорошей форме. Плавание не обременительно для организма, оно даёт хорошую практику лёгким и занимает мало времени. Помните, что в здоровом теле обретается здоровый дух.

**82.** Люди, которым сегодня хорошо, обеспечивают себе завтрашнее счастье.

**83.** Ключ к успешному управлению своим временем в том, чтобы делать то, что вы запланировали, тогда, когда вы это запланировали. Только так вы достигнете всех своих целей и будете иметь время на самые важные дела. Будьте гибким, ибо туго натянутый лук вскоре сломается, но помните: чтобы следовать своему запланированному расписанию, нужна простая дисциплина.

**84.** Прекрасная техника визуализации: если вас что-то беспокоит, представьте это написанным на листе бумаги. Затем подожгите этот лист и наблюдайте за тем, как ваше беспокойство исчезает в огне. Брюс Ли, великий мастер боевых искусств, регулярно использовал этот метод умственного контроля.

**85.** Разделяйте ваши проблемы на сегменты. Выделите время для размышления над проблемой и наметьте эффективный план действий. Сделав это, заставьте себя не возвращаться к этой проблеме снова и снова. Человеческий ум — странное создание: то, что мы хотим забыть, постоянно возвращается, а то, что мы хотим помнить, исчезает. Но ум похож на мышцу: чем большее вы его напрягаете, тем сильнее он становится. Превратите ум в слугу. Давайте ему только самое лучшее питание и информацию. Он будет вам хорошо

служить и совершать чудеса, если вы в это поверите.

**86.** Пиковые исполнители расслаблены физически, а их ум постоянно занят.

**87.** Чтобы быть на пике умственной активности, ваше тело должно быть расслаблено физически. Теперь никто не оспаривает связь между умом и телом, и когда тело свободно от напряжения, ум тоже спокоен и сфокусирован. Вот почему так полезна йога. Она поддерживает расслабленность тела, которая помогает уму расслабиться. Базисные растяжки 15 минут в день — прекрасный способ высвободить напряжение, которое накапливается из-за нашего ускоренного темпа жизни. Попробуйте массаж или джакузи. Расслабляйте тело — и ваш ум расслабится.

**88.** Подготовьте подробный финансовый план на несколько лет и следуйте ему. Если необходимо, проконсультируйтесь со специалистом по финансам. Правильная финансовая стратегия очень проста: откладываете 10% ваших заработков (снимайте эту сумму с вашей зарплаты до того, как вы её потратите). Если вы будете откладывать 200 долларов в месяц в течение 30 лет под 15% годовых, у вас будет 1.4 миллиона долларов. Надёжная финансовая ситуация приводит к личной свободе.

**89.** Читатели всегда лидеры. Билл Клинтон прочитал более 300 книг во время своего короткого пребывания в Оксфордском университете. Некоторые исполнители высокого класса читают книгу в день. Ищите знания и информацию. Чем больше вы знаете, тем меньше у вас страха.

**90.** Выработайте у себя прекрасную привычку читать что-то положительное и вдохновляющее вечером перед сном и утром, когда проснётесь. Вы вскоре увидите пользу от этого, так как эти мысли будут вас поддерживать в течение дня.

**91.** Поставьте перед собой цель выработать в себе динамичную,

харизматическую личность. Это может сделать каждый из нас, но мало кто делает. Джон Кеннеди болел в юности, но сумел преодолеть свои физические проблемы и стать самым харизматическим и привлекательным политическим лидером в истории США. Начните с мелочей. Прослушайте курс Дейла Карнеги по публичным выступлениям. Пойдите в библиотеку и поищите там книги об искусстве беседы и личного совершенствования. Выучите три остроумных и приличных шутки и общайтесь с большим количеством людей. Вы будете получать удовольствие и строить прочный круг друзей и партнёров.

**92.** Китайская пословица гласит: «Одна беседа с умным человеком стоит месячного изучения книг». Ищите мудрецов и учитесь у них. Они просто ждут мельчайшего проблеска интереса с вашей стороны, чтобы поделиться с вами всем, что знают.

**93.** Лао Цзы выделял три важных качества великой личности: «первое — это деликатность; второе — это бережливость; третье — это скромность, которая не даёт мне ставить себя впереди других. Будьте деликатны — и вы сможете быть смелым; будьте бережливы — и вы сможете быть либеральным; избегайте ставить себя впереди других — и вы станете настоящим лидером».

**94.** «Когда вы не можете решить, какому из двух равноценных направлений развития событий следовать, выбирайте то, которое рискованнее», — говорил У. Дж. Смит. Ничто не может заменить риск, и хотя опасность наколоть палец увеличивается с ходьбой, это всё же лучше, чем стоять на месте. Рискуйте, но по-умному, и вас всегда будет ждать успех, о котором вы даже не мечтали.

**95.** Станьте главной опорой вашего супруга, всегда поддерживайте его мечты и надежды. Развивайтесь вместе и идите уверенно по жизни, как армия из двух солдат.

**96.** Вспомните трёх человек, которые могут дать вам вдохновение, мотивацию и поддержку вашим целям и устремлениям.

Запланируйте встречи с каждым из них в течение нескольких следующих недель. Слушайте внимательно и размышляйте вместе с ними. Наметьте стратегию и прислушайтесь к их мудрым советам.

**97.** Превратите каждый ваш день в настоящее произведение искусства. Помните старую поговорку: «Вас тормозит не то, чем вы, по вашему мнению, являетесь, а то, чем вы не являетесь».

**98.** Ваша бесценная энергия может расходоваться зря на бессмысленную деятельность и на размышления по пустякам. Представьте себе, что ваш ум имеет в своём распоряжении энергетическую меру в 1,000 ватт. Каждый раз, когда ваш ум отвлекается от проекта, над которым вы работаете, на какую-то мучающую вас проблему, на то, что нужно сделать до конца дня, вы теряете 100 ватт. Очень скоро весь источник энергии исчерпан. Такова природа ума. Перестаньте его дисциплинировать, и ваша энергия иссякнет, а ваши достижения сведутся к минимуму. Контролируйте его, и вы увидите, как совершаются великие дела. Вы будете чувствовать в себе больше сил, а трудные задачи будут вам по плечу. Философ 19 века Анри Фредерик Амьель так это суммировал: «Для действий нет ничего полезнее, чем узость мысли, объединённая с энергией воли».

**99.** Было справедливо сказано, что «Вы сеете действие, а пожинаете привычку. Вы сеете привычку, а пожинаете характер. Вы сеете характер, а пожинаете судьбу». Сущность человека в его характере, поэтому ваш характер должен быть уникальным, незапятнанным и сильным. Не обещайте что-то сделать, если вы не уверены, что обязательно это сделаете. Говорите правду и не бросайте слов на ветер. Будьте скромны, прямы и спокойны.

**100.** Помните главный закон природы: положительное преодолевает отрицательное.

**101.** Пытливый ум — это постоянный праздник. Жадность и материальные желания нужно подавлять, чтобы достичь прочного

счастья и покоя. Будьте довольны тем, что у вас есть. Неужели вам нужны все эти материальные ценности? Можно выработать удовлетворённость точно так же, как терпение, мужество и концентрацию, — ежедневными упражнениями и искренним желанием.

**102.** Каждый день заводите нового друга или знакомого. Держите на видном месте уточнённый список ваших контактов. Богатые взаимоотношения — это ДНК богатой, полной жизни.

**103.** Помните старую индийскую поговорку: «Если вы станете хозяином своего ума, вы станете хозяином Вселенной».

**104.** Придавайте больше значения состоянию счастья, чем накоплению материальных ценностей. Вкус к жизни воспитывается и тщательно поддерживается с помощью продуманных действий и устремлений.

**105.** В противовес общепринятому мнению, стресс не так плох. Он позволяет нам действовать на пределе своих способностей и помогает нам, высвобождая поток химических элементов из нашего организма. Ущерб наносит слишком большой стресс, вернее, неумение выходить из стрессового состояния. Периоды стресса нужно уравновешивать периодами полного расслабления и отдыха, чтобы быть здоровым. Многим великим лидерам нашего времени приходилось выполнять огромные объёмы работы и нести тяжёлую ношу ответственности. Но они процветали, потому что разработали стратегию чередования периодов большой нагрузки с периодами отдыха и покоя. Джон Кеннеди любил вздремнуть в своём офисе в Белом доме. Уинстон Черчилль спал час после обеда, чтобы оставаться бодрым, сфокусированным и спокойным. Физическое расслабление важно не только для поддержания хорошего здоровья, оно должно сочетаться с умственным спокойствием. Люди слишком часто считают, что напряжённые физические упражнения, хорошее питание и приятный отдых являются панацеей от всех бед. Всё это нужно сочетать с положительным мышлением и покоем ума — тогда



можно достичь настоящего счастья и долголетия.

**106.** Выработайте привычку уходить в течение дня на умственные каникулы. Утром в течение 5 минут посетите Бермуды. Представьте, как вы плаваете после обеда в Средиземном море или катаетесь на лыжах по склонам Альп в конце напряжённого и продуктивного дня. Делайте это в течение 2 месяцев и введите эти периоды отдыха в ваше расписание наряду с важными встречами и делами. Вознаграждение будет очень значительным.

**107.** Перемены так же полезны, как и отдых. Будь это важная перемена, как смена работы, или незначительная, как часовой отдых три раза в неделю, такие перемены в привычном распорядке и в складе ума очень полезны. Выбирая вид деятельности, старайтесь найти что-то, что полностью займёт ваше внимание и потребует глубокой концентрации, чтобы ваш ум был свободен от обычных, но кажущихся значительными, забот. Многие менеджеры начинают заниматься боевыми искусствами именно по этой причине. Если ваш ум отвлекается хоть на сотую долю секунды, вас ждёт суровый урок. Боль всегда была и будет сильным мотиватором.

**108.** Изучите 10 фундаментальных положений о счастье:  
Ведите продуктивную, интересную и активную жизнь  
Каждую минуту занимайтесь содержательной деятельностью  
Создайте организованный, распланированный образ жизни, в котором нет места хаосу  
Ставьте перед собой реальные цели, но держите планку высоко  
Думайте положительно — нельзя позволять себе роскошь отрицательных мыслей  
Избегайте ненужного беспокойства по пустякам  
Уделяйте время развлечениям  
Воспитайте в себе тёплую, общительную личность с искренней любовью к людям  
Привыкните больше давать, чем брать  
Научитесь жить настоящим. Прошлое — это вода под мостом жизни.

**109.** Стремитесь к скромности и живите простой жизнью.

**110.** Прочитайте «Историю знаний» Чарльза ван Дорена, в которой приведена всемирная история идей. В этой книге собрано все богатство знаний. Найдите её, прочитайте и насладитесь.