

# ЗАМЕТКИ ДРУГА

КАРНЕГИ XXI ВЕКА

ЭНТОНИ  
РОББИНС

# Энтони Роббинс

## Заметки друга

*Текст предоставлен правообладателем*  
*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=21132076](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=21132076)*

*Заметки друга: Попурри; Минск; 2013*

*ISBN 978-985-15-3029-4*

### **Аннотация**

Для написания данной книги автор использовал материал, лежащий в основе его более ранних произведений. Она посвящена людям, понявшим, что наилучший подарок от жизни – любовь, а наибольшая радость в жизни – это любовь, разделенная с другими. Для широкого круга читателей.

# Содержание

От автора	5
Спасибо!	6
Введение	9
Конец ознакомительного фрагмента.	16

# Энтони Роббинс

## Заметки друга

© 1991, 1995 by Anthony Robbins

© ООО «Попурри», 2013

\* \* \*

*Посвящается тем, кто понимает, что величайшим даром жизни является любовь, а величайшей радостью – возможность разделить это чувство с другими; добровольцам и служащим «Anthony Robbins Foundation», которые помогают обездоленным и поддерживают их*

# От автора

Данная книга, основанная на концепциях и историях, изложенных в бестселлерах Энтони Роббинса «Разбуди в себе исполина» и «Книга о власти над собой», впервые была опубликована общественной организацией «Anthony Robbins Foundation» в 1991 году. Написанная в качестве пособия для тех, кто переживает в данный момент «тяжелые времена», эта книга представляет собой упрощенный вариант материала, представленного в упомянутых выше, гораздо больших по объему произведениях, и предлагает читателям дружескую поддержку в виде нескольких простых шагов для немедленного улучшения их жизни к лучшему.

Во время ежегодной акции «Basket Brigade»<sup>1</sup> эта книга распространяется бесплатно среди нуждающихся семей и отдельных лиц.

Все гонорары автора от этого нового издания передаются в дар организации «Anthony Robbins Foundation» для поддержки «Basket Brigade» и других добровольческих групп.

---

<sup>1</sup> Добровольная организация, занимающаяся распространением продуктов питания, одежды и других необходимых вещей среди нуждающихся людей в День благодарения в Канаде и Соединенных Штатах. – *Прим. перев.*

# Спасибо!

Спасибо за ваш вклад в эту книгу. Уже одним только тем, что вы хотите изменить к лучшему свою собственную жизнь, вы способствуете изменению жизни других людей. Ваше содействие поддерживает усилия добровольцев из организации «Anthony Robbins Foundation» в ежегодном обеспечении продуктами питания, учебными материалами и другими ресурсами более 150 тысяч нуждающихся в Соединенных Штатах и Канаде.

Я написал эту книгу очень простым, доступным языком, чтобы сделать ее частью ежегодного вклада нашей организации в «Thanksgiving Basket Brigade». Для меня этот праздник – День благодарения – не только общенациональная традиция, но и нечто очень личное. Это такой день, когда чувство благодарности за все произошедшее в моей жизни с особой силой выливается в желание помочь другим людям.

Этой книгой может воспользоваться любой человек, нуждающийся или желающий получить хоть какую-то поддержку от того, кому это небезразлично. Она напоминает об основных жизненных истинах и выдвигает ряд позитивных идей относительно того, как справиться со всеми теми проблемами, которые встают перед людьми.

Вместе с тем простота стиля этой маленькой книжки всегда привлекала и тысячи добровольцев, которые раздавали

ее тем, кого они опекают. Многие хотели иметь эту книжку как напоминание об основных жизненных принципах, указывающих путь к созданию полноценной, радостной жизни. Более того, небольшое неформальное исследование показало мне, что многие люди никогда не читали моих более обстоятельных работ – «Книга о власти над собой» и «Разбуди в себе исполина», – поскольку их пугают размеры этих книг (в каждой более 400 страниц).

Поэтому я решил несколько модернизировать прежний материал и выпустить новую книгу для широкого круга читателей. Если вы уже знакомы с моими произведениями, то не найдете здесь практически ничего нового. И тем не менее, похоже, эта книга производит особое впечатление на тех, кто ее прочел: они обретают новый взгляд, просматривая тот же материал, только представленный в легкой для чтения и доступной для понимания форме. Те же, кто не читал упомянутые выше книги, возможно, захотят сделать это, обнаружив в данном издании некоторую долю юмора.

Иногда мы забываем, что у каждого из нас бывают тяжелые периоды, когда кажется, будто события и обстоятельства в большей степени управляют нашей жизнью, чем мы сами. Иногда мы чувствуем упадок духа и подавленность. Например, увольнение с работы (даже если у нас есть дом и рядом с нами находятся те, кого мы любим) может вызвать ужасное чувство потери. Проблемы, возникающие в нашей личной жизни, могут показаться столь огромными, что мы забываем

ем о том, какие разочарования испытывают окружающие нас люди.

Мы живем не в изоляции. Уровень вашей жизни и способность достичь успеха в некоторой степени зависят от умения оценивать и учитывать ту эмоциональную борьбу, в которой постоянно находятся окружающие нас люди. Это должно вызывать у нас еще большее чувство благодарности за нашу собственную жизнь, даже за нашу собственную борьбу. И наконец, единственным путем к тому, чтобы прожить полноценную жизнь, является умение ценить то, что вы имеете, и то, что можете дать другим. Наилучший способ быть счастливым – это помочь обрести счастье другим людям.

Начав читать эту книгу, вы сделали первый шаг к тому, чтобы изменить свою жизнь к лучшему и помочь другим людям добиться этого. Она дает людям пищу для размышлений, предлагает простой способ взглянуть на свой образ жизни и помогает найти прямой путь к началу изменений и самосовершенствованию.

Спасибо за помощь. Надеюсь, что эта книга не только поможет вам существенно изменить свою жизнь к лучшему, но и сможет вдохновить вас помочь в этом другим людям.

*Последуйте нашему совету, сделайте несколько простых шагов и станете более счастливыми, а ваша жизнь – более полноценной.*

# Введение

## История одного человека

Много лет тому назад в День благодарения одна молодая семья проснулась утром с каким-то неясным предчувствием. Вместо того чтобы испытывать чувство благодарности, родители были озабочены тем, что их холодильник совершенно пуст. В лучшем случае они могли с трудом наскрести немного скудной еды. Если бы они заранее связались с местной благотворительной группой, то получили бы индейку со всеми приправами и гарниром, но они не сделали этого. Почему же? Да потому, что они, подобно многим другим семьям, были гордыми людьми и решили, что как-нибудь обойдутся тем, что у них есть.

Эта тяжелая ситуация привела к душевному расстройству и чувству безнадежности, а затем к непоправимой грубой перепалке между отцом и матерью. Их старший сын чувствовал себя подавленным и беспомощным, наблюдая, как те, кого он любил больше всех на свете, становились все более и более обозленными и мрачными.

Но тут вдруг раздался громкий стук в дверь! Мальчик открыл ее и увидел высокого мужчину, на лице которого сияла приветливая улыбка. В руках он держал огромную корзину, до краев наполненную всевозможными праздничными

угощениями: индейкой, приправами, бобами, сладким картофелем, разными консервами – всем, что нужно для настоящего пиршества!

Семья была просто в шоке. А человек у двери сказал:

– Это от того, кто знает, что вы нуждаетесь. Он хочет, чтобы вы знали, что вас любят и о вас заботятся.

Сначала отец семейства не хотел принимать корзину, но человек у двери заметил:

– Послушайте, я всего лишь рассыльный.

Улыбаясь, он передал корзину мальчику и сказал:

– Счастливого вам Дня благодарения!

В тот момент вся жизнь мальчика буквально перевернулась. Благодаря этому простому проявлению доброты он понял, что надежда – понятие вечное, что люди – даже незнакомцы – способны проявлять реальную заботу о других. Чувство благодарности охватило все его существо, и он поклялся себе, что однажды станет достаточно обеспеченным человеком, чтобы отплатить чем-то подобным другим людям. И к тому времени, когда ему исполнилось восемнадцать лет, он уже начал выполнять свое обещание. Из своих скудных заработков он откладывал деньги, чтобы купить бакалейные товары, – но не для себя, а для двух семей, которые, как он знал, живут очень бедно. Затем он, надев старенькие джинсы и спортивную тенниску, сел в машину, чтобы доставить эти продукты и вручить их адресатам под видом мальчика-посыльного. Когда он прибыл в первый полуразвалив-

шийся дом, дверь открыла женщина латиноамериканского происхождения, которая окинула его подозрительным взглядом.

У нее было шестеро детей, а муж бросил семью всего несколько дней тому назад. И у них не было еды.

Юноша сказал:

– У меня для вас передача, мэм.

После чего пошел к своей машине и начал вынимать оттуда пакеты и коробки, наполненные продуктами: индейской, приправами, бобами, сладким картофелем, консервами. Женщина от удивления открыла рот. Дети же, увидев принесенные продукты, не смогли сдержать своего восторга.

Молодая мать, которая говорила на очень плохом английском, схватила юношу за руку и начала осыпать его поцелуями, приговаривая:

– Это Божий дар! Ваш подарок – Божий дар.

– Нет, нет, – сказал юноша. – Я всего лишь посыльный. Это подарок от друга.

Затем он подал ей записку, в которой было сказано: «Это записка от друга. Пусть у вас будет прекрасный День благодарения – вы и ваша семья заслужили его. Знайте, что вас любят. А когда-нибудь, если вам выпадет шанс и ваша жизнь станет более благополучной, сделайте то же самое для кого-нибудь еще, вручив свой подарок как эстафету добра».

Молодой человек продолжал вносить в дом пакет за пакетом. Волнение, радость и любовь захлестнули его. Уходя,

юноша не мог сдержать слез, вызванных сознанием своего вклада в общее доброе дело. Отъезжая от дома и оглядываясь назад на улыбающиеся лица этой бедной семьи, которой ему выпало счастье оказать помощь, он понял, что его история совершила полный круг, что «ужасный день» из времен его отрочества, в сущности, был даром Божиим, направившим его и показавшим, что полнота жизни зависит от того вклада, который ты вносишь в общее дело.

С тех пор он каждый день ищет людей, нуждающихся в помощи, чтобы вернуть подарок, который был дан ему и его семье, и напомнить людям о том, что всегда есть выход из положения, что их любят и что с помощью нескольких простых шагов, элементарного понимания и активных действий вы научитесь рассматривать любую проблему как полезный урок и благоприятную возможность для личного роста и достижения счастья.

*Но откуда я так много знаю об этом молодом человеке и его семье, и не только о том, что у них произошло, но и о том, что они при этом испытывали?*

*Просто он – это я.*

Я написал эту книгу потому, что хочу, чтобы вы знали: кто-то заботится о вас. Я хочу, чтобы вы знали, что, независимо от того, какими бы обескураживающими или непреодолимыми ни казались ваши обстоятельства, вы действительно можете все изменить. Вы можете превратить свои мечты в реальность. Как? Добыв ту энергию, которая прямо сей-

час находится внутри вас, когда вы читаете эти строки. Эта внутренняя сила может изменить все в вашей жизни в считанные минуты. ***Все, что вы должны сделать, – это дать ей волю.***

Почему я говорю это с такой убежденностью? Да потому, что я сам использовал эту энергию, чтобы самым невероятным образом изменить собственную жизнь. Немногим более десяти лет назад я боролся с трудностями и был в совершенно подавленном состоянии, утратив почти всякую надежду. Я жил в тесной холостяцкой квартирке площадью 40 квадратных метров в Венеise, штат Калифорния. Я был одинок, несчастен и имел 17 килограммов лишнего веса. У меня не было никаких планов на будущее. Я чувствовал, что жизнь обошлась со мной жестоко, а я ничего не могу поделать, чтобы ее изменить. Потерпев банкротство как в финансовом, так и в эмоциональном отношении, я чувствовал себя подавленным, беспомощным и побежденным.



*Все, что вы должны сделать, – это дать волю своей*

И тем не менее сейчас я говорю вам, что за год я изменил всю свою жизнь. Сбросил 13 килограммов веса за 30 дней. И продолжаю оставаться в форме, потому что не просто сел на диету, а изменил установку своего разума. Я привел свое тело в максимально удобное физическое состояние. Я выработал убеждение, которое было необходимо, чтобы выстоять в тяжелые периоды жизни, и действительно достиг целей, о которых когда-то мечтал.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.