

НООР
ХИББЕРТ

#GirlPower

ИМЕЮ ПРАВО

КНИГА
О СЧАСТЬЕ
ПО ТВОИМ
ПРАВИЛАМ

КНИГА
ОТ АВТОРА
БЕСТСЕЛЛЕРА
THE NEW YORK
TIMES

Ноор Хибберт

**Имею право. Книга о
счастье по твоим правилам**

«ИД Комсомольская правда»

2019

УДК 159.9.07
ББК 88.9

Хибберт Н.

Имею право. Книга о счастье по твоим правилам / Н. Хибберт —
«ИД Комсомольская правда», 2019

ISBN 978-5-4470-0494-1

Сколько раз ты слышала, что у тебя не получится? Что твои мечты – лишь глупые детские фантазии? Что сидеть на пятой точке нужно ровно и не пытаться прыгнуть выше головы? Тебя загнали в клетку, которая уничтожает любую попытку стать хоть чуточку счастливее. Пора разорвать порочный круг боли и разочарования, ведь это твоя жизнь, твой выбор, твои правила. Эта книга поможет перестать воевать за счастье с обстоятельствами и пройти путь к жизни твоей мечты. Это твой шанс наконец-то сорвать маски и стать собой. Смелой. В формате PDF A4 сохранен издательский макет.

УДК 159.9.07

ББК 88.9

ISBN 978-5-4470-0494-1

© Хибберт Н., 2019

© ИД Комсомольская правда, 2019

Содержание

Посвящение	6
Благодарности	7
Об авторе	8
Глава 1. Хорошее, плохое и просто отвратительное	10
Конец ознакомительного фрагмента.	18

Ноор Хибберт

Имею право. Книга о счастье по твоим правилам

© Noor Hibbert 2019

The right of Noor Hibbert to be identified as the Author of the Work has been asserted by her in accordance with the Copyright, Designs and Patents Act 1988.

Право Ноор Хибберт (Noor Hibbert) называться автором произведения подтверждается ее соответствием нормам Закона об авторском праве, дизайне и патентах 1988 года.

© Перевод Валентина Баттиста, 2021

© Оформление обложки АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2021

* * *

Посвящение

Прежде всего я посвящаю эту книгу трем моим прекрасным дочерям: Лейле-Роуз, Сафии-Лили и Амуре-Жасмин.

Единственное, что я вам искренне желаю, девочки, так это всегда мечтать о чем-то большем, даже если оно кажется вам невозможным, и предпринимать неустанные действия, чтобы превратить каждую свою мечту в реальность. Вы – огонек моей души, и я безмерно благодарна вам за то, что вы выбрали меня своей мамой. Я люблю вас безоговорочно каждой клеточкой своего тела.

И еще я посвящаю эту книгу своей невероятной матери, которая является живым воплощением мантры «Имею право» во всех отношениях. Благодарю тебя за твою неизменную любовь и поддержку, а также за то, что научила меня добиваться в этой жизни всего, чего я хочу.

Благодарности

В моей жизни так много замечательных людей, которые помогли мне сделать эту книгу реальностью.

В первую очередь я хочу искренне поблагодарить моего мужа и лучшего друга Ричарда, который постоянно поддерживал меня на протяжении многих лет. Спасибо тебе за то, что ты терпишь все мои безумные идеи, за то, что возвращаешь мне веру в себя, когда меня обуревают сомнения, и за то, что ты лучший отец для наших девочек. Все это позволило мне заниматься любимым делом и построить мой бизнес. И еще за то, что ты любишь меня и каждый день доказываешь мне, что любовь может быть действительно чем-то реальным.

Спасибо моему невероятному отцу, который всегда был неиссякаемым источником поддержки для меня и моим главным моральным ориентиром в жизни. Я благодарна за все, чему меня научили наши взаимоотношения, и за то, что мы оба росли вместе на протяжении многих лет. Благодаря тебе я смогла узнать так много о самой себе, и я бесконечно благодарна за то, что теперь могу поделиться этими знаниями в данной книге.

Моему удивительному литературному агенту и подруге Джессике Киллингли из компании BKS Agency. Наша встреча была частью тайного плана Вселенной. И нет таких слов, которые могли бы передать мою благодарность за твою безграничную веру в меня. Я не уверена, что без тебя эта книга вообще стала бы реальностью. Я также хочу сказать отдельное спасибо Джеймсу и Джейсону из BKS Agency за их искреннюю поддержку в успешном продвижении этой книги.

Моему милому, доброму и веселому редактору Джонатану, который дал мне возможность поделиться моими идеями с миром и выразить их так, как мне того хотелось. Я просто обожаю приходить к тебе в гости. Спасибо Николя и остальной части команды издательства John Murray Learning, которые помогли моим мыслям материализоваться в виде книги. Работать с вами было одно удовольствие.

И наконец, всем невероятным женщинам, которые были моими клиентами на протяжении последних нескольких лет. Я благодарю вас всех за то, что вы позволяете мне быть частью вашего жизненного пути и ваших историй. Без вас не было бы и меня. И я искренне желаю вам всего самого наилучшего в мире.

Об авторе



Фото: © Набила Буриджа

Ноор Хибберт – квалифицированный коуч в сфере личной и бизнес-психологии, предприниматель, мотивационный спикер, автор, мама и духовная задира.

Ноор окончила факультет психологии, а также прошла обучение повышению квалификации в области бизнес-коучинга и психологии тренингов. Она является старшим практикующим специалистом, сертифицированным Европейским советом по коучингу и наставничеству (ЕМСС).

Всего за три года Ноор смогла создать две многомиллионные компании, параллельно воспитывая трех маленьких дочерей и ни на минуту не прекращая свое духовное развитие, которое лишь ускорило и укрепило ее успех.

Она регулярно путешествует по всему миру, проводит обучающие семинары на разные темы, тренинги и мероприятия в США и Великобритании.

Глава 1. Хорошее, плохое и просто отвратительное

Это ваша жизнь – так превратите ее во что-то стоящее.

Возможно, вы выбрали эту книгу, поскольку тихий голосок внутри вас не перестает шептать о том, что вы достойны чего-то большего, что вы достойны стать более счастливой. Ну то есть реально счастливой. Если говорить совсем просто, то основная причина всего, что мы делаем на повседневной основе, заключается именно в желании почувствовать себя счастливыми и стать такими. Мы хотим найти работу, которая будет приносить нам радость, спутника жизни, рядом с которым будем чувствовать себя на седьмом небе от счастья. Мы стремимся обрести идеальное тело и чувствовать себя счастливыми, глядя на свое отражение в зеркале. Мы жаждем приключений и удивительных событий в жизни, которые подарят нам неизменное чувство счастья. Счастье помогает нам чувствовать себя хорошо, и это внутреннее ощущение – цель практически всех, кто живет на этой планете.

Большинство людей – как моих друзей, так и случайных знакомых – считают, что не достигли того уровня счастья, которого, по моему глубокому убеждению, все мы заслуживаем. Почему, спросите вы. Потому что в глубине души все мы знаем, что предназначены для чего-то большего. Потому что я верю, что мы были посланы сюда, чтобы делать необычные вещи, жить в изобилии и иметь все, что только пожелаем. Нам было предначертано прожить свою жизнь подобно звездам в нашей собственной версии голливудского фильма, где мы исполняем исключительно главную роль. Но где-то на этапе между рождением и взрослением для большинства из нас что-то пошло не так. И если вы заняты работой, которая выматывает вас до потери чувств, если вы постоянно мучаетесь от нехватки денег, не отпускающих вас физических недугов, эмоционально истощающих отношений или все происходящее вокруг кажется вам в принципе пустой тратой времени, тогда позвольте сказать вам, дорогая моя подруга, что вы выбрали неправильную жизнь. И мы должны это немедленно исправить – вместе.

Все обо мне

Итак, кто же я такая и почему вы должны потратить несколько часов своей драгоценной жизни на то, чтобы провести их со мной? Я специалист по трансформационному коучингу, и моя основная цель – помочь людям изменить личную и профессиональную жизнь так, чтобы они могли стать до неприличия счастливыми благодаря всему этому. И да, вы можете получить все и сразу. У вас могут быть вдохновляющая работа, отношения, переполняющие радостью, тело, в котором вы чувствуете себя потрясающе, и даже финансовое благополучие, несмотря на то что по каким-то причинам вам кажется, будто оно уготовано для «избранной» части населения. Вы можете добиться всего, чего пожелаете. И моя миссия заключается именно в том, чтобы помочь людям раскрыть свое сознание, перестать жить на автопилоте, испечь самый вкусный пирог под названием «Моя жизнь», а затем с удовольствием съесть его кусочек за кусочком.

Еще я самая обычная девчонка и мама трех совершенно потрясающих детей, которые и стали главным катализатором, подтолкнувшим меня к изменению собственной жизни. Я люблю расхаживать в удобной спортивной одежде (даже когда не нахожусь в тренажерном зале или вовсе не собираюсь туда идти), обожаю медитации и веганскую еду, а также не могу представить свою жизнь без путешествий. Я изучала психологию в университете, и у меня есть диплом об окончании аспирантуры по бизнесу и менеджменту, а также диплом психолога-коуча. Я одержима изучением аспектов человеческого сознания и внешними проявлениями нашего порой безумного поведения.

Я написала эту книгу с намерением вытащить вас из болота повседневности и предложить вам совершенно новый взгляд на то, как ваша жизнь может превратиться в нескончаемый источник удивительных возможностей. Я хочу дать вам шанс изменить свое мышление и понять: какой бы ни была ваша ситуация сейчас, вы можете изменить ее так, как вам того хочется. Эта книга поможет вам сделать важные шаги в нужном направлении, чтобы прийти к поставленной цели и наконец достичь того, о чем вы всегда мечтали, – того, что в конечном итоге заставит вас почувствовать себя... да... счастливой.

Вот почему вы купили эту книгу. Вы либо знаете, что не реализуете свой истинный потенциал в полную силу, либо понимаете, что изнутри ваша жизнь ощущается совсем иначе, чем кажется окружающим. Возможно, вы чувствуете, что живете не той жизнью, которая была изначально уготована для вас, или не показываете миру ту подлинную индивидуальность, которой вы могли бы стать. Какова бы ни была причина, вы знаете, что за всем этим есть что-то еще, и вам просто нужно узнать, как этого добиться.

Я хочу, чтобы эта книга стала той самой необходимой поддержкой, которую вы так долго ждали, и метафорическим пинком под зад, чтобы наконец приступить к активным действиям. Пришло время сделать все, что нужно, и изменить все, что необходимо.

Я понимаю, что книги по личностному развитию из магазинов можно уже вывозить грузовиками – да у меня самой весь дом ими завален. Но эта книга другая. Мои клиенты платят немалые деньги, чтобы поработать со мной лично, и я прекрасно понимаю, что не все могут себе это позволить. Поэтому данные страницы – идеальный шанс для меня взять вас за руку и привести к желаемому успеху по цене пары чашек кофе за минусом калорий. Все, что вы найдете здесь, – не только теория, но и практика. А это значит, что вам придется кардинально изменить свои привычки, перевернуть свою жизнь, сломать рутинный ход событий и копнуть насколько глубоко, насколько вы еще никогда не копали, поскольку это вызывало лишь чувство ненужного дискомфорта. Но кто сказал, что перемены – это легко?

Поверьте, я сделала все возможное и невозможное, чтобы собрать доказательства для данной книги! Я провела огромное количество часов, разговаривая с частными тренерами по личностному развитию. Я сбилась со счета, сколько километров я пролетела через всю планету, чтобы посетить семинары, где мне пришлось обнимать больше незнакомых людей, чем я когда-либо могла себе представить. Я прослушала больше аудиокниг о самопомощи, чем может вместить в себя мой телефон. Но я сделала все это в стремлении раскрыть секрет изменения жизни, которым и поделюсь здесь с вами. Я искренне клянусь провести вас шаг за шагом по этому удивительному пути самопознания и личностной трансформации, чтобы помочь стать тем, кем вы хотите, делать и иметь все, что вы хотите. Мне показалось или я действительно услышала «Аминь»?

Я знаю, что мои знания способны вдохновить вас и изменить ваше сознание. Потому что я сама проделала этот путь и, если честно, все еще продолжаю оставаться на нем и идти вперед. Возможно, вы удивитесь, почему вдруг девушка из вполне состоятельной семьи выходцев с Ближнего Востока, которая выросла в богатой части Лондона, решила, что она вправе рассуждать о боли и счастье. В конце концов, я была не единственным ребенком в семье, у нас был хороший дом, частная школа и хорошо зарабатывающие родители. Но внутренне моя жизнь ощущалась совсем по-другому.

Позвольте, я расскажу немного о своей семье и детстве, чтобы вы лучше понимали, о чем я говорю. Мой отец из Ирака, человек религиозный, придерживающийся довольно строгих традиционных взглядов в том, что касается вопросов воспитания. Он всегда обладал твердым нравом, вспыльчивым характером и отчаянно пытался оградить нас от опасностей западного мира, включая секс, наркотики и рок-н-ролл. Будь его воля, фильмы, разрешенные к просмотру подросткам 12 лет, мы бы не смогли смотреть, пока не достигнем совершеннолетия. А фильмы

18+ и вовсе бы оказались под запретом, пока мы не умрем. Боже упаси, чтобы мы случайно увидели, как целуются два взрослых человека, – это был настоящий конец света!

Мой отец был адвокатом, работал от рассвета и до заката и находил крайне неприятным проявление привязанности к детям, хотя при этом довольно бурно выяснял отношения с нашей мамой. Она была его полной противоположностью во всех отношениях. Она тайком водила нас в McDonalds, где даже не слышали про халяльное мясо, позволяла нам носить одежду, за которую отец выгнал бы нас из дома с позором, и разрешала смотреть запрещенные фильмы, когда его не было рядом. Иранка по происхождению, с западными взглядами на жизнь, она называла всех и каждого «Дорогой!», чем буквально выводила отца из себя. Как вы понимаете, все наше детство прошло в зоне боевых действий, которые неизбежно привели наших родителей к разводу. После развода я на много лет отдалась от отца. Хотя наши отношения с самого начала были несколько напряженными, мне всегда не хватало перед глазами сильного мужского примера для подражания. Я любила своего отца, но никогда не понимала ни его самого, ни его представлений о том, какой должна быть моя жизнь.

В возрасте четырех лет я впервые осознала, что была непохожа на других, – и это было больно. Когда я говорю «непохожа», я имею в виду недостаточно белая и с именем, которое большинство людей даже не способны выговорить. Я сидела на площадке детского сада, занимаясь своими делами, когда ко мне смело подошла одна девочка и спросила, почему у меня такие густые брови, а я сама – такая некрасивая. Ай! У меня не было ответа на этот вопрос, но остаток дня я провела, рассматривая брови других детей в детском саду. Да, в отличие от других бровей, мои соединялись на переносице. В этот момент я поняла, что была другой. Вернувшись домой, я долго плакала и винила в душе своих родителей. Это тяжелое бремя я несла на себе лет до одиннадцати, пока в один роковой день не взяла в руки пинцет и не устроила то, что больше напоминало геноцид бровей. Хотя в конце 1990-х годов тонкие брови были в моде, конечный результат выглядел просто ужасно, и мою бедную маму чуть не хватил сердечный приступ.

И дело, конечно, было не только в бровях, а в том, что большую часть подросткового возраста надо мной постоянно подшучивали и издевались в школе, из-за чего я чувствовала себя одинокой и брошенной и не могла найти себе места. Я хотела другой цвет волос, другое имя, других родителей. Я хотела быть «обычной». Я испытывала постоянную внутреннюю боль, которую ничто не могло заглушить. Поэтому к 16 годам я уже сидела на антидепрессантах, тайком пила ликер «Малибу», который прятала у себя под кроватью, – он помогал почувствовать себя нормальной и в свободное время причиняла себе незначительную боль (не могу сказать, что я это сильно любила). Так что, уверяю вас, я знаю, каково это – чувствовать себя подавленной, растерянной и постоянно спрашивать себя: «Неужели моя жизнь должна быть такой?»

К 20 годам в мою копилку добавилось несколько разбивших мне сердце отношений, эмоциональный страх, обусловленный разводом моих родителей, а также попытками вписаться в университетскую жизнь, которая была полна своих взлетов и падений. Я в совершенстве овладела языком жертвы, и вся моя жизнь, казалось, по умолчанию была пронизана «драматизмом». Я боролась за то, чтобы вписаться в свою семью, вписаться в компанию друзей, вписаться в жизнь и найти отношения, которые не сводили бы меня с ума. Когда ожидания от реальности сильно отличаются от того, что она представляет собой на самом деле, человек впадает в депрессию. Когда совершаются отчаянные попытки принять себя таким, какой ты есть на самом деле, человек начинает страдать от беспокойства. Когда цель неизвестна и невозможно принять себя, у человека развиваются физические заболевания. Я стыдилась быть самой собой, потому что не была популярной, не отличалась стройностью и не показывала особых способностей в учебе. Я чувствовала себя непохожей на других и *презирала* себя за это. Почему я не могла быть просто как все?

Честно говоря, даже когда в 20 лет я преодолела самые тяжелые моменты в своей жизни, я продолжала тратить время на попытки определить свою истинную цель и то, что мне нужно делать дальше, чтобы стать счастливой и наконец получить главную роль в голливудском фильме под названием «Моя жизнь».

Если бы прямо сейчас вы могли пролистать мои старые фотографии в «Фейсбуке», то увидели бы девушку, которая большую часть времени пила, была пьяна или находилась в состоянии тяжелого похмелья. Девушку, которая искала утешения в тяжелых наркотиках и бунтовала против всего, чему ее учили в детстве. Вы бы увидели девушку, предпринимающую бесконечные попытки отыскать своего прекрасного принца, но вместо этого раз за разом проживающую сценарий фильма «Как отделаться от парня за десять дней». (Если честно, обожаю этот фильм!)

Так что позвольте сказать, что, может, мне и не хватает в чем-то формальной «квалификации», но я честно прошла все (иногда довольно болезненные) уроки школы жизни, которая дарила мне «дипломы об окончании» каждого класса. И первое, что я хочу сказать: то, какова ваша жизнь сегодня, прямо сейчас, вовсе не означает, что она должна быть такой же на следующей неделе, в следующем месяце или в следующем году. Я разгадала секрет, который кардинально изменил мою жизнь. Этот секрет помог мне перейти от получения 138 фунтов пособия по беременности в неделю к получению шестизначных сумм в год, подарив мне свободу путешествовать, когда я захочу, отдавать моих детей в лучшие частные школы, инвестировать в недвижимость и даже освободить моего мужа от необходимости работать. Это помогло мне обрести тело, о котором я всегда мечтала, брак, который заставляет мое сердце петь от счастья, и отношения с детьми, которые крепнут день ото дня. Это также помогло мне выстроить самые искренние и любящие отношения с моими родителями, которые смогли полностью принять меня, мой выбор и образ жизни. Я никогда не думала, что смогу сказать это, но сегодня мой отец – один из моих лучших друзей и верных сторонников, и рядом с ним я могу быть собой. В общем, я самый счастливый человек на свете.

Да, этот секрет помог мне стать счастливой. Не такой, как это обычно стараются показать в социальных сетях, а *по-настоящему* счастливой. Как если вы лежите в постели и улыбаетесь просто так, потому что вас буквально накрывает это ощущение безграничного счастья. Я перестала беспокоиться о том, чего все хотят от меня. Я перестала хотеть всем понравиться. Я перестала постоянно сравнивать, что есть у других и чего нет у меня. Я начала создавать жизнь, которая, возможно, была в чем-то эгоистичной, поскольку была полностью для меня. И я использовала этот секрет, чтобы помочь клиентам по всему миру кардинально изменить свою жизнь.

И теперь я постараюсь поделиться им с вами в этой книге.

Все о вас

Как выздоравливающая от депрессии, тревожных расстройств, страданий и самопровозглашенная королева драмы, я могу показать вам реальный способ изменить жизнь. И я собираюсь помочь вам сделать эти шаги в правильном направлении. Я понимаю, что это огромный труд, но я готова взяться за него, ведь если я смогла изменить свою жизнь, то и вы сможете. У вас есть на это все необходимые силы. Если вам что-то не нравится в вашей истории, то настало время сесть и переписать ее. И еще – не нужно ждать, когда жизнь полностью захлебнется в дерьме и вы увидите себя, раздавленную, на полу, утопающую в собственных слезах, чтобы приниматься за дело. Ваше время – здесь и сейчас.

Итак, позвольте мне открыть секрет: изменение жизни начинается с изменения сознания. Может быть, вы уже слышали это миллион раз и подумали, что за чушь собачья, а

может быть, слышите об этом впервые. Но, к какому бы лагерю вы ни принадлежали, просто необходимо услышать это (снова).

Небольшое предостережение: *изменить свое сознание не так легко и просто*. На самом деле я бы даже сказала, что для большинства это одна из самых сложных задач, что и объясняет, почему мы оказались на планете, переполненной людьми, которые чувствуют себя загнанными в тупик и даже лишенными всякой надежды. С момента нашего рождения мы оказываемся в среде, где нам навязывают мысли, идеи и переживания, которые приводят нас к формированию определенного набора убеждений об окружающем мире. И эти убеждения, по сути, являются для нас руководящими принципами, задающими направление и смысл нашей жизни. Убеждения подобны «внутренним командам» нашего мозга относительно того, как интерпретировать происходящие события, которые мы воспринимаем как истинную данность жизни.

С раннего детства мы становимся похожи на губки, которые впитывают в себя *все* вокруг: хорошее, плохое и просто отвратительное. Если наши родители бедны и постоянно беспокоятся о деньгах, то мы формируем внутренние убеждения, касающиеся финансовых вопросов. Если наши родители проявляют любовь, показывают заботу и радость, то свои семьи в дальнейшем мы будем выстраивать, исходя из этого опыта. Если наши родители постоянно ругаются и спорят, то мы начинаем воспринимать это как норму жизни. Мы приучаемся и привыкаем видеть мир определенным образом, основываясь на том, каким был наш детский опыт. Все это создает и определяет наше мировоззрение.

Наш мозг состоит из множества сложных частей, но есть две вещи, которые мы должны осмыслить и понять. У нас есть сознание и подсознание, и последнее по большей части заправляет спектаклем, основываясь исключительно на убеждениях, сформированных еще в детском возрасте, о чем уже говорилось выше. Именно подсознание закладывает в наш мозг шаблон, который управляет всеми нашими мыслями и действиями уже во взрослой жизни. С психологической точки зрения нам необходимо внести изменения в существующую систему, чтобы она начала служить нам в достижении успеха и счастья во всех областях жизни. Изменение нашего подсознания требует некоторой работы и, откровенно говоря, может оказаться не таким уж безболезненным.

Большинство из нас полагает, что не имеет никакого контроля над собственной судьбой, поскольку живет по шаблону, созданному и заложенному нашими родителями, учителями, традициями, правительством и средствами массовой информации. При рождении нам дается в дар целая палитра прекрасных красок, с помощью которых мы можем нарисовать невероятно яркую и красивую жизнь. Но год за годом нас постепенно приучают к тому, что жизнь – это всего лишь бесконечная цепь, состоящая из приема пищи, сна, работы и ежедневной рутины. Большинство из нас в конечном итоге приходит к стойкому убеждению, что жизнь однообразна и ограничена. Вместо того чтобы раскрыть в себе талант величайших художников мы, к сожалению, превращаемся в жертв собственных историй. Каждый раз, поддаваясь страхам и вере в нехватку и дефицит, мы используем один цвет из нашей палитры и лишаем себя возможности написать удивительную картину. Вот почему так много людей не находят удовлетворения в жизни, которая кажется им... абсолютно блеклой. В сущности, мы забыли, кто мы есть на самом деле.

Большинство людей, с которыми я общаюсь, поют одну и ту же песню. Они чувствуют себя неудовлетворенными, как будто потерпели неудачу и окончательно сбились с верного пути. По большей части в их жизни не хватает страсти, цели, эмоций и чувств, поскольку они выкинули практически все краски из своей палитры и теперь им не хватает ресурсов, чтобы нарисовать по-настоящему яркую картину. Многие из нас верят, что зарабатывать деньги трудно, что мы должны бороться за «комфортную» жизнь, быть благодарны за то, что имеем, и не стремиться к большему. Мы покупаемся на идею, что жизнь создана для работы, а мечты – для дураков. Мы полагаем, что любви и успеха не хватит на всех, так что лучше достать свои

боксерские перчатки и как можно быстрее ринуться в бой. Мы принижаем сами себя, постоянно задаваясь вопросом: «Да кто я такой, чтобы иметь все это?»

Пять из семи дней в неделю люди упорно трудятся ради возможности позволить себе материальные блага, которые, как они думают, принесут им счастье и станут олицетворением их успеха. Но, достигнув цели, они понимают, что она не принесла им внутреннего удовлетворения. И тогда они залезают в долги, пытаясь купить еще больше вещей и заполнить эту пустоту, и просыпаются каждое утро, чувствуя себя еще более несчастными... и опустошенными. Этот порочный круг делает новый виток, превращаясь постепенно в бесконечную спираль.

Прекрасный пример этого – бесчисленные знаменитости, которые в конечном итоге становятся алкоголиками и наркоманами. Помню, у меня всегда вызывал недоумение один и тот же вопрос: «Как они могут чувствовать себя подавленными, при их-то постоянной загруженности?!» Как четко подметил в своей книге «Исцеление: свобода от наших зависимостей» Рассел Брэнд, «нас учили, что свобода – это вседозволенность в потакание нашим мелким и тривиальным желаниям. Но настоящая свобода – это свобода от наших мелких и тривиальных желаний». Продолжая путь личностного развития, я осознала, что успех и счастье не имеют ничего общего с приобретением денег и материальных ценностей. Они находятся гораздо глубже, чем большинство из нас готово осознать в нашем занятом современном мире.

В стремлении сделать эту книгу предельно ясной и доступной для вас, я хочу объяснить вам некоторые вещи и то, почему, на мой взгляд, они имеют решающее значение. Я дам вам определение того, что имею в виду, когда буду говорить о психологии, чтобы вы смогли уяснить наиболее важные понятия. Я опишу главные концепции и то, какую роль они в действительности играют в изменении вашей жизни. Я проиллюстрирую свои идеи реальными историями из жизни людей, похожих на вас, поскольку могу гарантировать: хоть нашу планету и населяют миллиарды разных людей, наши модели поведения почти всегда предсказуемы, равно как и вещи, которые нас сдерживают, практически всегда одинаковы. Я также дам практические задания, благодаря которым вы сможете закрепить теоретические знания о том, как можно быстро добиться желаемых результатов. Наконец, я хочу, чтобы вы взяли и *просто сделали это*.

Для начала я хочу привести вам несколько примеров разрушающих жизнь убеждений и того, как наш детский опыт может повлиять на наше будущее. Возможно, что-то из этого покажется знакомым.

ИСТОРИЯ ЛЮСИ

Люси выросла в обычной семье из рабочего класса. Ее родители трудились дни напролет и не могли уделять много времени своим детям. Они едва сводили концы с концами и постоянно ругались из-за этого. После появления собственной семьи Люси всегда боялась, что им не будет хватать денег. Они с мужем работали, и, хотя их материальное положение было лучше, чем у ее родителей, Люси часто спорила с мужем из-за денег. При этом она никогда даже не пыталась искать лучшую работу, поскольку не видела в этом смысла и думала, что это заставит ее проводить еще больше времени вдали от семьи. «Шаблонное мышление» Люси ограничило ее потенциал и не позволяло ей создать для семьи жизнь, полную изобилия.

ИСТОРИЯ РИЧАРДА

Ричард родился в семье высокообразованных ученых и пошел по их стопам, решив стать учителем. Он быстро пробился наверх, став завучем в школе. Его семья гордилась им, однако он не чувствовал себя удовлетворенным, поскольку понимал, что просто *пошел по стопам* своих родителей. Он решил уволиться и начать собственное дело. На протяжении всей карьеры он чувствовал себя неловко, так как ему казалось, что люди осуждали его за решение распро-

щаться с преподаванием. Он был глубоко убежден, что не занимается чем-то «достойным», даже несмотря на то, что зарабатывал в пять раз больше, чем раньше. Убеждения Ричарда не позволяли ему добиться успеха и почувствовать себя счастливым.

Подобные примеры, если рассматривать их через призму психологии, позволяют нам непосредственно понять собственное поведение. В таких ситуациях наша реакция обуславливается исключительно шаблонным мышлением, сформированным в уникальных жизненных обстоятельствах. Понять причины мы можем с помощью психологических принципов, чтобы лучше разобраться в собственных поступках.

Я привела всего два небольших примера, но вы уже можете видеть, что психология крайне необходима для понимания факторов, сдерживающих нас и делающих несчастными. Психология лежит в основе всех принципов, о которых я расскажу в этой книге: принципов, которые требуют глубокой проработки и могут помочь изменить шаблонные убеждения, являющиеся главным фактором, препятствующим раскрытию вашего потенциала. Это словно иметь в гараже шикарный новенький Ferrari. Садитесь в него, зная, что можете отправиться в замечательное путешествие, но, когда запускаете двигатель, машина не двигается с места. Приходится отбуксировать ее в ремонтную мастерскую, и механик сообщает, что автомобиль был неправильно запрограммирован.

Так вот вы и есть тот самый автомобиль. У вас есть силы, красота и потенциал, чтобы отправиться в любое путешествие, но вы по-прежнему топчетесь на месте из-за неправильно установленной программы. Пришло время перепрограммировать себя.

Ваше секретное оружие

Это не просто очередная книга по психологии и изменению мышления. Я видела не раз, как люди читают подобную литературу, но так и не чувствуют каких-либо перемен в своей жизни. Честно говоря, я была одной из таких людей. Я прочитала несколько книг о том, как нужно работать с собственным мышлением, создала свой первый бизнес и даже смогла заработать большие деньги. Внешне я выглядела преуспевающей, но что-то внутри продолжало не давать мне покоя. Я поняла: изменение мышления, несомненно, имеет огромное значение, однако есть еще один немаловажный фактор в преобразовании жизни и достижении ощущения настоящего успеха. И многие люди даже не догадываются о том, что в их распоряжении находится секретное оружие, которым они могут воспользоваться в любой момент.

И давайте договоримся с самого начала: успех не просто финансовое богатство. И он никогда не определяется одинаково для разных людей. Один человек считает успехом любовные отношения, другой – крепкое, здоровое и подтянутое тело. Мое представление о яркой и необыкновенной жизни будет полностью отличаться от вашего, а ваше – от представлений другого читателя. Уже скоро мы определим, как должна выглядеть ваша удивительная жизнь и как обрести полную свободу действий, чтобы взять в руки совершенно новую палитру красок, полную тех цветов, которые вам нравятся, и нарисовать картину своей мечты. Вы не робот. И это ваша жизнь, и настало время ее прожить по-настоящему. Не нужно верить, если кто-то будет говорить, что успеха возможно добиться только в одной части своей жизни. **Чувствовать истинное счастье – значит иметь успех во всех сферах жизни.** И это именно то, чего я хочу для вас: помочь, передать в руки это секретное оружие.

Когда я впервые услышала об этом секретном оружии, я не поверила в него, поскольку после многих лет строгого религиозного воспитания решительно настроилась стать атеистом. Но теперь, когда моя жизнь превзошла мои самые смелые ожидания и мечты, могу искренне и от всего сердца сказать вам, что такой образ мышления способен в разы приумножить ваше счастье и успех. Я лишь прошу вас не делать скоропалительных заключений. Просто прочтите

эту книгу, четко следуя данным мною инструкциям, и только когда дойдете до конца, сядьте, подумайте и сделайте выводы. Договорились?

Итак. Вот и оно. Прошу знакомиться – *Вселенная*.

Я уже ясно дала понять, что не являюсь религиозным человеком. Но я верю во Вселенский Разум, или в то, что некоторые называют Богом. Хорошо, может, Вселенский Разум и Бог – это для кого-то не одно и то же, но мне нравится видеть себя эдакой духовной задирой, нарушающей духовные правила, которые я когда-то считала присущими исключительно религиозным людям. Если хотите, то в душе я на одни 50 процентов Дипак¹ и на другие – Тупак².

Отчетливо помню момент, когда я в детстве никак не могла понять одну вещь и задавала маме странный вопрос. Что было внутри меня и смотрело на мир моими глазами? Я знала, что внутри моего тела было нечто, смотрящее на окружающий мир, но, будучи ребенком, я не могла понять, что это. Я просто понимала, что если закрою глаза, то все равно буду слышать голос в своей голове.

Как люди мы существуем в нескольких измерениях одновременно. Существует физическая часть нас: та, которую вы видите в зеркале и которая взаимодействует с другими физическими формами: людьми, предметами и т. д. Эта часть нас осязаема, она совершает физические действия в физическом мире. Но есть и другая часть нас.

Наша нефизическая, внутренняя сущность, которая питает и дает жизнь физической оболочке и состоит из наших мыслей, чувств и убеждений. И физическая, и нефизическая части нашего существования неразделимы, как верхняя и нижняя части вашей ступни.

Духовность – это практика связи с нефизической частью нас. Люди привыкли оценивать степень своего счастья исключительно с «внешней» стороны, задающей тон всему нашему путешествию по жизни к цели, которая никогда не позволит нам почувствовать себя внутренне удовлетворенными. Для меня духовность – возможность никогда не забывать о том, кто я есть на самом деле: настоящая суперзвезда. Это священная практика погружения внутрь себя для реализации собственного потенциала. Это также непоколебимая вера в то, что в мире существует нечто иное, что действительно поддерживает нас на этом жизненном пути и будет держать вас за руку и шаг за шагом вести вперед, если только вы позволите.

Я хотела бы развеять некоторые мифы о том, что для меня значит быть духовным человеком. Я не ношу бамбуковых штанов, у меня нет листьев лотоса, от меня скорее можно услышать слово «черт», нежели «ом», и да, я брею подмышки. Раньше я считала, что духовность придумана для не совсем нормальных людей. После многих лет издевательств в школе и отчаянных попыток вписаться (настолько, что я умоляла маму реально изменить мое имя) я считала, что все «возвышенное» было явно не для меня и уж точно мешало моему вечному стремлению стать похожей на остальных. И поскольку здесь с вами я совершенно откровенна, то само слово «духовный» заставляло меня съеживаться... реально! Но я также знала, что моя жизнь должна была измениться, и, честно говоря, я была готова открыться для всего и вся, поскольку то, что я делала до этого, откровенно не работало.

¹ Дипак Чопра (род. 1946) – скандально известный американский врач индийского происхождения, продвигал идеи нетрадиционной медицины и мистической духовности Нью-эйдж, за что не раз подвергался критике со стороны научного сообщества. – *Здесь и далее примеч. ред.*

² Тупак Шакур (1971–1996) – известный американский хип-хоп-исполнитель, по версии журнала Rolling Stone входит в список «100 величайших исполнителей всех времен». Критиковал институт церкви и религиозные концепции, при этом нельзя утверждать, что был атеистом, – высказывал благодарность Богу за помощь в тяжелых жизненных ситуациях.

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.